



### TEMİZLİK

**Temizlik** Bir sağlık bilimi olup, temel ilgi alanı sağlığın korunması ve sürdürülmesidir.

**KİŞİSEL TEMİZLİK** Kişilerin kendi sağlığını korudukları ve devam ettirdikleri özbakım uygulamalarıdır.

- Kişisel temizlik, sağlıkla yakından ilgilidir.
- Pek çok hastalık mikrobu temiz olmayan kişilerde kolayca yerleştiği bilinmektedir.
- Sağlığın korunması için düzenli bir şekilde saç, vücut, ağız ve dişlerimizin temizlenmesi ve giyeceklerin sık yıkanması gereklidir.

#### KİŞİSEL TEMİZLİĞİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Kültür

Sosyal -

Ekonomik Durum

Aile

Kişilik

Hastalık

#### HİJYEN SAĞLIKTIR...



MUTLAKA ELLERİNİZİ YIKAYIN

#### TEMİZLİK UYGULAMALARININ AMAÇLARI

- Vücut salgılarının, atıklarının ve geçici mikroorganizmaların vücuttan uzaklaştırılması yoluyla temizliği sağlamak.
- Bireyin rahatlamasını, dinlenmesini, gevşemesini ve kas gerilimini azaltmak.
- Vücuttaki kötü kokuları (ter kokusu) gidermek.

SUYA SABUNA  
DOKUNUN!



# TEMİZLİK UYGULAMALARININ AMAÇLARI

Bireyin genel görünümünü olumlu hale getirmek, kendine olan güvenini arttırmak.

Deri sağlığını sürdürmek ve geliştirmek. (Örneğin, ılık ve sıcak banyolar deride kan dolaşımını artırarak derinin beslenmesini sağlar.)



## EL TEMİZLİĞİ

Hastalık yapan mikroorganizmalar kişiden kişiye en çok eller yolu ile bulaşmaktadır.

Hijyenik el yıkamanın amacı, eller üzerinde bulunan geçici bakterilerin tamamını, kalıcı bakterilerin ise bir kısmını ellerden uzaklaştırmaktır.



## Eller;

\*yemeklerden önce ve sonra,  
\*pis ve pis olması muhtemel eşyaya dokunduktan sonra,  
\*tuvaletten sonra,  
\*uykudan önce ve kalktıktan sonra mutlaka su ve sabunla iyice yıkanmalı, durulanmalı ve çok iyi kurulanmalıdır.

\*En iyi el yıkama işlemi bol suda ve sabunla, bilekleri de içine alacak şekilde avuç içi, parmak araları, parmak uçları ve özellikle tırnak dipleri iyice temizlenecek şekilde olmalıdır.

\*Yıkama ve durulama sonrasında nemli kalmaması için temiz bir havlu ile kurulanmalıdır.

## TIRNAK BAKIMI ve TEMİZLİĞİ

\*Haftada bir kez el ve ayak tırnakları kısa ve yuvarlak şekilde kesilmelidir.

\*Tırnak uçlarının altında bir çok mikrop kolayca yerleşip üreyebilir. Bu nedenle, tırnak diplerinin temizliği çok önemlidir.

\*Ayrıca, tırnak kesim ve bakımında kullanılan aletlerin kişiye özel olması bazı bulaşıcı hastalıkların (Örneğin AIDS) önlenmesinde önemli rol oynar.

\*Eller ve tırnaklar, iyi bir el losyonu ile yağlanarak, kuruması önlenmelidir.



## AĞIZ TEMİZLİĞİ

\*Diş ve diş etlerinin temizlenmesi, ağzın bol su ile çalkalanması, diş etlerinin uyarılması ağız bakımı ile sağlanır.

\*Ağız bakımına dikkat edilmediği takdirde ağız kokusu, diş eti rahatsızlıkları, çiğneme güçlüğü ve hazımsızlık görülür.

\*Ağız bakımında amaç, ağzın tüm organizmalardan temizlenmesi değil, daha çok birikmiş yiyecek artıklarının temizlenmesidir.

\*Dişler günde en az iki kez 3 dakika süre ile florlu diş macunu ile tüm diş yüzeyini kapsayacak şekilde fırçalanmalıdır.

\*Fırçalama işlemi yemekten sonra ilk yirmi dakika içinde yapılmalıdır.

\*Dişlerin arasındaki artıkları ve plakları temizlemek için diş ipi kullanılmalıdır.

\*Dişlerde çürük olmasa bile 6 ayda bir diş muayenesi yaptırılmalıdır.



## AYAK TEMİZLİĞİ

Ayakların her gün yıkanması ve yıkandıktan sonra, özellikle parmak aralarının iyice kurulması gerekir.

Ayak tırnakları da düzenli aralıklarla kesilmelidir, tırnak batmasını önlemek için de düz kesilmesi önerilmektedir.

Uygun ve rahat bir ayakkabı ayak sağlığı için önemlidir.

Ayakkabının ökcesi geniş olmalı ve çok yüksek olmamalıdır.

Eğer ayakkabı uygun değilse ayakta nasır, ayak tabanında kalınlaşmalar, baş parmakta eğrilik (büyüme-kabalaşma) oluşabilir.

## SAÇ TEMİZLİĞİ

- \*Saçların temizliği sağlığı etkiler. Çünkü bazı enfeksiyon etkenleri ve parazitler, kirli saçlara ve o bölgedeki deriye daha kolay yerleşir.
- \*Saçların her gün, olası değilse günde bir, en az haftada 2 kez yıkanması gerekir.
- \*Saçlı deri yağlı ise, daha sık yıkanmalıdır.
- \*Saçların sağlıklı görünümü beslenme ile ilgilidir. Saçlar kökleri ile beslenir.
- \*Taramak, fırçalamak, parmak uçları ile masaj yapmak kan basıncını hızlandırır ve saçları beslemiştir.
- \*Kepeklenme; Kirli ve yağlı ölü saç hücreleridir. İyi saç bakımı ile önlenmezse hekime danışmak gerekir.
- \*Saç dökülmesi; yaş, hormon ve irsiyet ile ilgilidir. baştaki damarların uyarılması ve temiz tutulması gerekir.
- \*Bitlenme, Bitin insan vücudunun saçlı ve saçsız derisine yerleşmesine denir.
- \*Saç temizliğine ve bakımına dikkat etmeyen kişilerde bit oluşabilir. Çevredeki kişilere de bit bulaşabilir.
- \*Tedavi edici şampuan ve losyonlar kullanılmalıdır.



## CİLT TEMİZLİĞİ VE BANYO YAPMA

- Özellikle deri yüzeyinde bulunan mikropların, yığılan kirlerin, ter ve diğer vücut ifrazatının uzaklaştırılması ve dökülen yüzeysel hücrelerin atılması için mümkün olduğunca sık yıkanmak gerekir.



Deriyi Temizlemek, artıkları atmak, dolaşımı uyararak, kişiyi rahatlatmak amacıyla derinin yıkanmasına cilt temizliği denir.

- \* Sabun ve 37-38 derece suyla yapılan banyo kir ve salgıların temizlenmesini sağlar.
- \* Olabilirse her gün, değilse haftada 3, en az haftada 1 kez banyo yapılmalıdır.
- \* Kişisel bakım amacıyla (sakal traş, manikür ..vb.) berbere gidiliyor ise; mutlaka kişinin kendine ait bakım malzemelerinin kullanılması, kan yoluyla bulaşan hastalıkların( Hepatit B, AIDS.vb.) önlenmesi için önemlidir.

## **GIYSİ TEMİZLİĞİ**

\*Derimizi olduğu gibi, giysilerimizde vücudumuzu zararlı dış etkenlerden korumak için görevlidir. Ancak giysilerimiz, derimizi de koruma görevi üstlendiği için, derimizden çok daha fazla kirlenir.

\*Kirlenmiş giysi çok fazla ter yapar ve kötü kokudur. Ayrıca terde giysinin kirlenmesinde çok büyük bir etkidir. Bu nedenle giysilerimizi çok temiz tutmalıyız. Bir giysiyi en fazla 3 gün giymeliyiz ve giysilerimizi yıkarken yıpratmamak için çok yüksek derecelerde yıkamamalıyız.



## **TUVALET ALIŞKANLIĞI VE TEMİZLİĞİ**

Tuvalet gereksinimi giderildikten sonra makat çevresi önce tuvalet kâğıdı ile önden arkaya doğru silinmeli, daha sonra yıkanmalı ve yine tuvalet kâğıdı kullanılarak kurulmalıdır. Böylece dışkıda bulunan mikropların genital organlara bulaşması önlenmelidir. Sağlık açısından ellerin mikroplardan arındırılması da önemli olup bunun için tuvaletten sonra eller su ve sabunla iyice yıkanmalıdır. Tuvaletler pis bırakılmamalı, bol su dökülerek temizlenmelidir.



## **KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI**

- \*Temizlik denilince sadece vücut temizliği veya konut temizliği anlaşılmamalıdır.
- \*Yaşadığımız ve çalıştığımız, eğlendiğimiz her yerde sağlığımız açısından temizlik üzerinde ciddiyle durulmalıdır.
- \*Kirlenmiş çevreyi temizlemek zordur. Ama kirletmemek ve korumak daha kolaydır.
- \*Yere düşen bir yiyeceği yememek.
- \*Çiğ meyve ve sebzeleri yıkamadan yememek.
- \*Açıkta satılan yiyecekleri tüketmeme.
- \*Çöp torbalarının ağızları kapatılmalı ve kapaklı çöp kovalarında muhafaza edilmeli.

