

KİŞİSEL HIJYEN EĞİTİMİ





HİJYEN

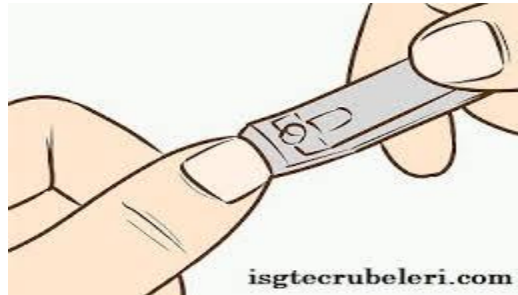
Sağlığın korunmasını sağlamak ve hastalıkların yayılmasını önlemek amaçlı yapılan uygulamaları ve bunun gerektirdiği şartları ifade eder.



KİŞİSEL HİJYEN



○ **KİŞİSEL HİJYEN**: kişilerin kendi sağlığını korudukları ve devam ettirdikleri öz bakım uygulamalarıdır.



Kişisel Hijyenin Sağlanması Bireye Yararları:

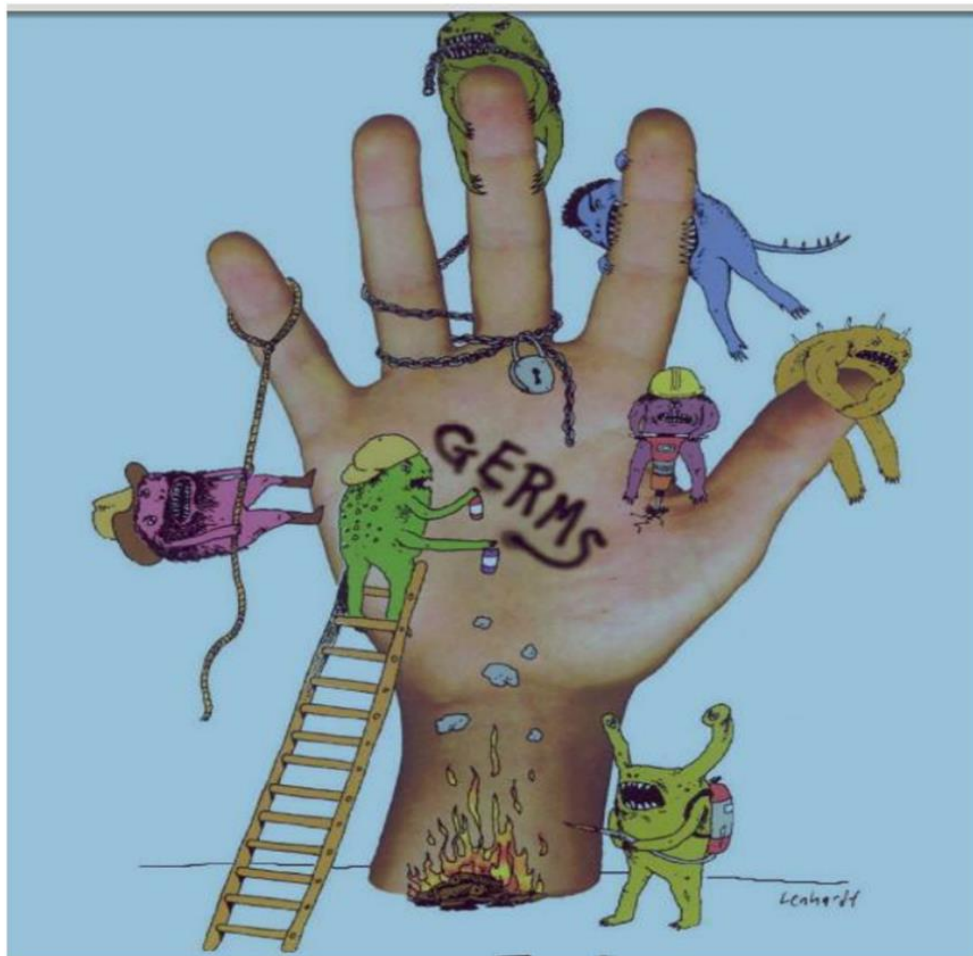
- Vücut salgılarının, atıklarının ve geçici mikroorganizmaların vücuttan uzaklaştırılması,
- Bireyin rahatlaması, dinlenmesi, gevşemesi ve kas geriliminin azalması,
- Vücuttaki kötü kokuların (ter kokusu) giderilmesi,
- Bireyin genel görünümünü güzelleştirerek, kendine olan güveninin arttırması,
- Deri sağlığını devam ettirmesi ve korumasıdır.



KİŞİSEL HİJYEN

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

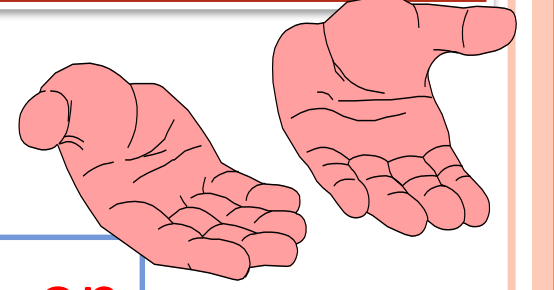
EL HIJYENI



EL
HIJYENI



EL HİJYENİ



- 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.



EL HİJYENİ

Eller;

- ❑ Yemekten önce ve sonra
- ❑ Diş, ağız, yüz temizliği yapmadan önce
- ❑ Tuvalete girmeden önce ve sonra,
- ❑ Dışarıdan geldikten sonra,
- ❑ Kirli bir şeye dokunduktan sonra,
- ❑ Yemek hazırlamadan önce
- ❑ Öksürüp-hapşırdıktan sonra mutlaka yıkanmalıdır.



EL HİJYENİ

HİJYENİK EL YIKAMA TEKNİĞİ



Avuç içlerinin
teması



Avuç içi ile
diğer elin yüzeyi



Parmak araları



Çapraz parmaklar



Baş parmak



Avuç içinde
parmaklar

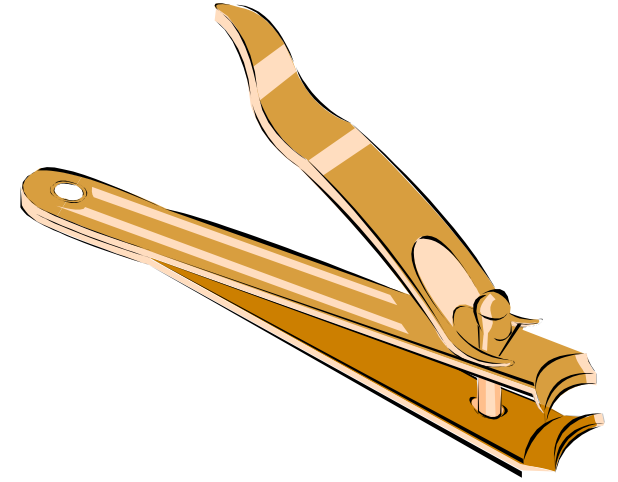
TIRNAK BAKIMI VE HİJYENİ

- Haftada bir kez el tırnakları kısa ve yuvarlak şekilde kesilmelidir.
- Tırnak uçlarının altında bir çok mikrop kolayca yerleşip üreyebilir.
- Bu nedenle, tırnak diplerinin temizliği çok önemlidir.



TIRNAK BAKIMI VE HİJYENİ

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



DERİ HİJYENİ

- DERİYİ TEMİZLEMELİK,
- ARTIKLARI ATMAK,
- DOLAŞIMI UYARMAK,
- KİŞİYİ RAHATLATMAK
- AMACIYLA DERİNİN YIKANMASIDIR.



DERİ HİJYENİ

- 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.



DERİ HİJYENİ

- Banyo lifleri ve havlular kişiye özel olmalıdır.
- Ayak havlusuyla yüz kurulanmamalıdır.



DERİ HİJYENİ

- Kulak kepçesi ve dış kulak yolu havluyla kurulanmalıdır, kulak yolunda pamuklu çubuk kullanımından kesinlikle kaçınılmalıdır.



DERİ HİJYENİ

- İyice kurulan cilt yüzeyine, kuruma sonucu çatlakları önlemek için uygun nemlendiriciler kullanılmalıdır.



DERİ HİJYENİ

- Gün içinde terlemeyi önlemek için deodorant kullanımı önerilir.
- Parfümler alkol içerdiğinden ciltte tahriş ve kuruluğa yol açabilir. Parfüm cilde sıkılmamalıdır.



alamy



AĞIZ HİJYENİ

*Hayata sağlıkla
gülmüseyin*



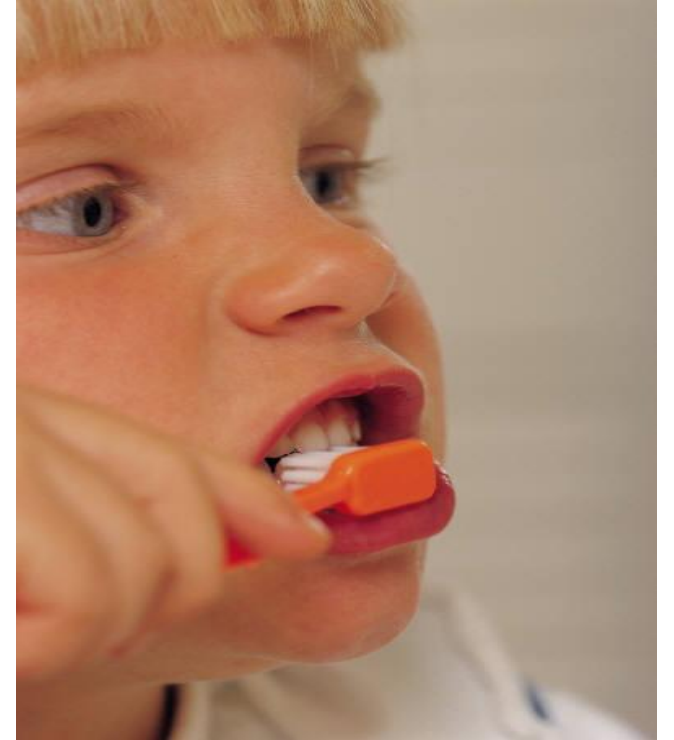
AĞIZ HİJYENİ

- 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.



AĞIZ HİJYENİ

- Dişler **günde en az iki kez 2 dakika** süre ile florlu diş macunu ile tüm diş yüzeyini kapsayacak şekilde fırçalanmalıdır.
- Fırçalama işlemi **yemekten sonra ilk yirmi dakika içinde** yapılmalıdır.



AĞIZ HİJYENİ

- Dişlerin arasındaki artıkları ve plakları temizlemek için diş ipi kullanılmalıdır.



AĞIZ HİJYENİ

- Şekerli ve karbonhidratlı besinlerin yenmesinden sonra **ağzın su ile çalkalanması** ya da biraz su içilmesi de diş çürüklerinin oluşumunu azaltabilir.



AYAK HİJYENİ

- Ayakların her gün yıkanması ve yıkandıktan sonra, özellikle parmak aralarının iyice kurulması gerekir. Aksi halde nemli ortam mantar enfeksiyonlarının gelişmesine neden olur.



AYAK HİJYENİ

- Ayak tırnakları da düzenli aralıklarla kesilmelidir, ancak tırnak batmasını önlemek için düz kesilmesi önerilmelidir



SAÇ HİJYENİ

- Saçların temizliği sağlığı etkiler. Çünkü bazı enfeksiyon etkenleri ve parazitler, kirli saçlara ve o bölgedeki deriye daha kolay yerleşir.
- Saçların her gün, olası değilse gūnaşırı, en az haftada 2 kez yıkanması gerekir.



SAÇ HİJYENİ

- Saçlı deri yağlı ise, daha sık yıkanmalıdır.
- Saçların sağlıklı görünümünü beslenme ile ilgilidir.
- Saçlar kökleri ile beslenir.
- Taramak, fırçalamak, parmak uçları ile masaj yapmak kan basıncını hızlandırır ve saçları beslemiş olur.



SAÇ HİJYENİ

- Kepeklenme; Kirli ve yağlı ölü saç hücreleridir.
- iyi saç bakımı ile önlenmezse hekime danışmak gerekir.



SAÇ HİJYENİ

- Saç dökülmesi; yaş, hormon ve irsiyet ile ilgilidir. Baştaki damarların uyarılması ve temiz tutulması gerekir.



SAÇ HİJYENİ

- 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.



SAÇ HİJYENİ

- Saçların boyanması ya da saça kimyasal maddelerin uygulanması saçın ve saçlı derinin sağlığını bozabileceği için bu tip uygulamalardan kaçınmalıdır.



TEŞEKKÜRLER.....

