

KİŞİSEL HİJYEN



KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

- ▶ Kirletilmiş çevreyi temizlemek zordur. Ama kirletmemek ve korumak daha kolaydır.
- ▶ En az haftada bir defa banyo yapma, çamaşır ve giyecekleri sık değiştirme.
- ▶ Haftada bir defa el ve ayak tırnaklarını kesme.
- ▶ Yemeklerden önce ve sonra elleri su ve sabun ile yıkayıp kurulama.
- ▶ Tuvaletten sonra elleri bol su ve sabun ile yıkayıp kurulamak.
- ▶ Kadınlarda perine temizliği önden arkaya doğru yapılmalı ve kuru tutulmalıdır.
- ▶ Akşamları yatmadan önce ayakların yıkanması, elbiselerin çıkarılıp pijama veya gecelik giyilmesi.
- ▶ İşten veya okuldan eve gelindiğinde el, yüz ve ayakları yıkamak.

KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

- ▶ Günde en az iki defa diş fırçalamak.
- ▶ Her gün saçları taramak. Sık sık uygun şampuanla yıkamak.
- ▶ Yere düşen bir yiyeceği yememek.
- ▶ Çiğ meyve ve sebzeleri yıkamadan yememek.
- ▶ Açıkta satılan yiyeceklerin tüketilmemesi.
- ▶ Kişi yanında sürekli kağıt mendil bulundurmalı.
- ▶ Tuvaletleri temiz kullanmalı.
- ▶ Çöpleri çöp kutusuna atmalı

HASTALIKLARIN BULAŞMA YOLLARI:

1-Su ve besinlerle; (oral-fekal yolla)

2-Hava Yoluyla ;

3-Kan Yoluyla ;

4-Vektörler Yoluyla;

5-Cinsel İlişki Yoluyla;

6-Temas yoluyla

SU VE BESİNLERLE BULAŞAN HASTALIKLAR

- ▶ Dışkı ile kirlenmiş su ve besinler aracılığıyla sağlam insanları hasta ederler.
- ▶ Hızla salgınlara yol açabilirler.
- ▶ Özellikle hijyen koşullarının kötü olduğu, kişilerin temizlik alışkanlığının az olduğu, kirli sular, açık tuvaletler, açıkta satılan yiyeceklerin ve sinek, böcek, fare gibi canlıların çok olduğu yerlerde sık görülürler.

- ▶ Genellikle yaz aylarında sık görülürler.
- ▶ Önlenmelerinde en etkin yol, çevre koşullarının düzelmesidir.
- ▶ Bu yolla bulaşan hastalıklar arasında; tifo, dizanteri, kolera, A ve E tipi sarılık (hepatit A ve E) çocuk felci, pek çok çeşit parazit ve besin zehirlenmeleri başta gelir.

BU HASTALIKLARDAN KORUNMAK AMACIYLA ŐUNLAR YAPILMALIDIR:

- ▶ Sağlık eğitimi, korunma yöntemlerinin ilk basamağıdır.
- ▶ Kişilere hastalıkların bulaşma yolları anlatılıp, korunmada en başta gelen yöntem olan bireysel temizlik öğretilmelidir.
- ▶ Özellikle el yıkamanın önemi vurgulanmalıdır.