

KİŞİSEL HİJYEN



KİŞİSEL HİJYEN

- ▶ **HİJYEN**: Bir sağlık bilimi olup, temel ilgi alanı sağlığın korunması ve sürdürülmesidir.

KİŞİSEL HİJYEN

- ▶ KİŞİSEL HİJYEN: kişilerin kendi sağlığını korudukları ve devam ettirdikleri özbakım uygulamalarıdır.

KİŞİSEL HİJYENİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- ▶ Kültür
- ▶ Sosyal - Ekonomik Durum
- ▶ Aile
- ▶ Kişilik
- ▶ Hastalık

HİJYENİK UYGULAMALARIN 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.
- ▶ Bireyin genel görünümünü olumlu hale getirmek, kendine olan güvenini arttırmak.
- ▶ Deri sağlığını sürdürmek ve geliştirmek. (Örneğin, ılık ve sıcak banyolar deride kan dolaşımını arttırarak derinin beslenmesini sağlar.)

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.

Eller;

- ▶ yemeklerden önce ve sonra,
- ▶ pis ve pis olması muhtemel eşyaya dokunduktan sonra,
- ▶ tuvaletten sonra,

EL HİJYENİ

- ▶ uykudan önce ve kalktıktan sonra mutlaka su ve sabunla iyice yıkanmalı, durulanmalı ve çok iyi kurulanmalıdır
- ▶ 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.
- ▶ El yıkama süresi, saatin tik taklarına uyarak **en az 10 a kadar** sayarak belirlenir.

DERİ HİJYENİ

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

AĞIZ HIJYENİ

- ▶ 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,

AYAK HİJYENİ

- ▶ Ayak sağlığı için hem temizlik kurallarının uygulanması, hem de uygun bir ayakkabı seçimi önem taşıır.

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.