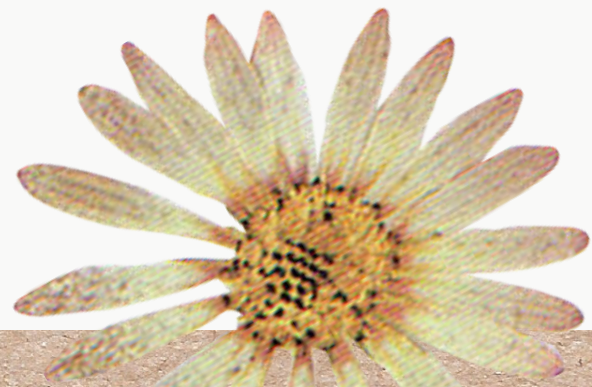


2020-2021 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI PROF. İHSAN KOZ
İLKOKULU
TEMİZ OKUL HİJYEN SUNUMU



KİŞİSEL HİJYEN

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

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

*Kişisel temizlik, sağlıkla yakından ilgilidir.

*Pek çok hastalık mikrobunun temiz olmayan kişilerde kolayca yerleştii bilinmektedir.

*Sağlığın korunması için düzenli bir şekilde saç, vücut, ağız ve dişlerimizin temizlenmesi ve giyeceklerin sık yıkanması gereklidir.

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



KİŞİSEL HİJYEN KURALLARI

*VÜCUT TEMİZLİĞİ YAPILMALIDIR.

*SIK SIK DUŞ ALINMALI BANYO YAPILMALIDIR.

*İÇ ÇAMAŞIRLAR SIKLIKLA DEĞİTİRİLMELİDİR.

*TIRNAKLAR UZATILMAMALI, MUNTAZAM BİR ŞEKİLDE KESİLMELİDİR.

*KOYU RENK OJE KULLANILMAMALIDIR.



*AYAK BAKIMI VE TEMİZLİĞİNE ÖZEN GÖSTERİLMELİDİR.

*EN AZ GÜNDE BİR KEZ YIKANMALIDIR.

*AYAKTA MANTAR AŞIRI TERLEME VE KOKU OLURSA MUTLAKA TEDAVİ ETTİRİLMELİDİR.

*ÇORAPLAR HERGÜN DEĞİŞTİRİLMELİDİR.

*UYGUN VE RAHAT BİR AYAKKABI GİYİLMELİDİR.

*SAÇLAR DÜZENLİ VE TEMİZ OLMALIDIR.

*BAŞKALARINA AİT TOKA, TARAK VE FIRÇA KULLANILMAMALIDIR.



AĞIZ HİJYENİ

*AĞIZ VE DİŞ BAKIMI DÜZENLİ YAPILMALI.

*AĞIZ İÇİNDE VE DIŞINDA ÇIKAN YARALAR TEDAVİ ETTİRİLMELİDİR.

*ÇÜRÜK VB. DİŞLER HOŞ OLMAYAN NEFES KOKUSUNU GİDERMEK İÇİN TEDAVİ ETTİRİLMELİDİR.

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.

*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 kurulmalıdır.

EL YIKAMA PROSEDÜRÜ

- Ilık su ile eller önce ıslatılır.
- 3–5 ml antiseptik içeren veya içermeyen sıvı sabun alınır.
- Her iki elin tüm yüzeyleri ve parmaklar yaklaşık 30 saniye ovulur.
- Ilık su ile eller durulanır.
- Kağıt havlu ile kurulanır.
- Kullanılan havlu ile musluk kapatılır.
- Kağıt havlu el değmeden pedallı çöp kutusuna atılır.



Avrupa EN 1500 El Yıkama Prosedürü



5 saniye



5 saniye



5 saniye



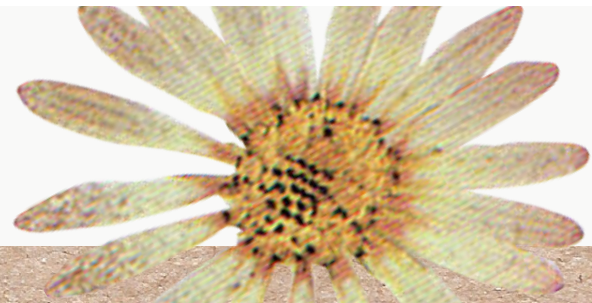
5 saniye



5 saniye



5 saniye



El yıkama ve El Antiseptiklerini Kullanma Endikasyonları

- Eller eğer gözle görölür şekilde kirlenmişse su ve sabun ile yıkanmalıdır.
- Eęer eller gözle görülen bir şekilde kirlenmemiş ise alkol bazlı el antiseptikleri kullanılabilir.
- Eldiven el hijyeni yerini almaz.
- Eldiven giyilse bile çıkardıktan sonra el hijyeni sağlanmalıdır.

Ellerinizi yıkayarak kendinizi ve hastaları
İnfeksiyonlardan koruyunuz.

Eliniz temiz, içiniz rahat olsun.