

# 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 HİJYEN

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

# KİŞİSEL HİJYENİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

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

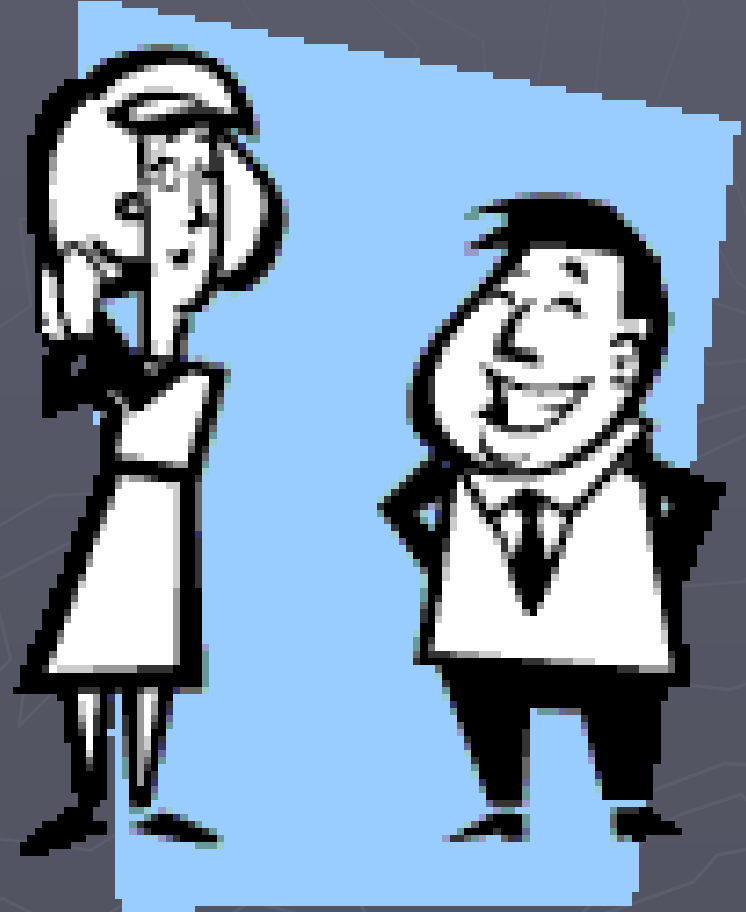


# HİJYENİK UYGULAMALARIN AMAÇLARI

- ▶ 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.

# HİJYENİK UYGULAMALARIN AMAÇLARI

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



# HİJYENİK UYGULAMALARIN AMAÇLARI

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

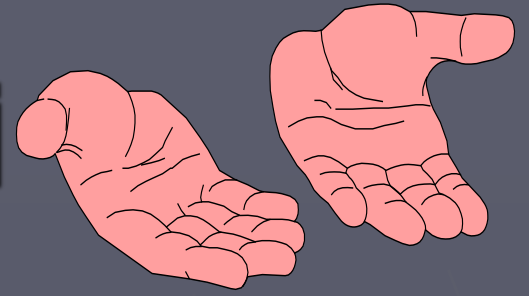




# EL HIJYENI



# 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;

- ▶ yemeklerden önce ve sonra,
- ▶ pis ve pis olması muhtemel eşyaya dokunduktan sonra,
- ▶ tuvaletten, önce ve sonra
- ▶ Oyundan sonra
- ▶ Dışardan gelince
- ▶ Eller kirlenince



# EL HİJYENİ

- uykudan önce ve kalktıktan sonra mutlaka su ve sabunla iyice yıkanmalı, durulanmalı ve çok iyi kurulanmalıdır



# EL HİJYENİ

- ▶ 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 HİJYENİ

- El yıkama süresi, saatin tik taklarına uyarak **en az 10 a kadar** sayarak veya 20 saniye olarak belirlenir.



# Doğru el yıkama tekniği

- Önce su ile eller ıslatılır
- Ellere 3-5 ml sabun alınır
- En az 15 sn süre ile eller ovalanır
- Ellerin ve parmakların tüm yüzeyinin kaplanmış olmasına dikkat edilir
- Eller su ile durulanır ve tam olarak kurulanır



# Etkili el yıkama Eller suyla ıslatılır





# Etkili el yıkama



Ellere 3-5ml sıvı sabun alınır





# Etkili el yıkama

Eller iyice durulanır



# Ellerin kurulanması



# Etkili el yıkama



Kağıt havluyla eller i  
kurulanır.



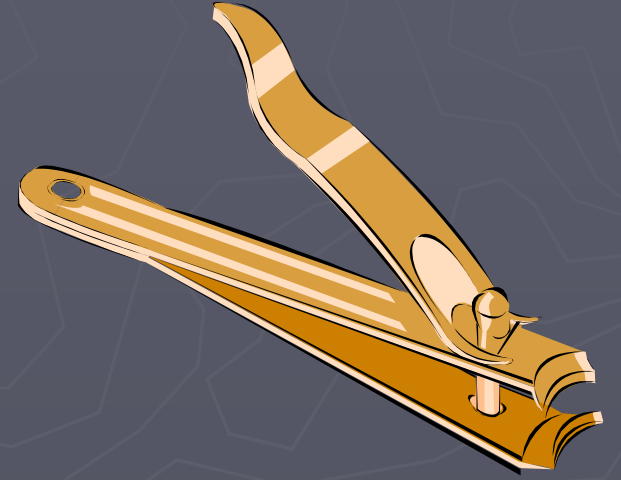
# TIRNAK BAKIMI ve HİJYENİ

- ▶ Haftada bir kez el tırnakları kısa ve yuvarlak şekilde kesilmelidir. Ayak tırnakları düz kesilmelidir.
- ▶ Tırnak kesiminden sonra eller ve ayaklar hemen yıkanmalıdır.
- ▶ 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.



# TIRNAK BAKIMI ve HİJYENİ

- ▶ Tırnak cilaları, ojeler ve oje çıkarıcılar mümkün olduğunca kullanılmamalıdır. Çünkü, bu maddeler tırnaklarda kuruluğa ve tırnağın kat kat ayrılmasına, kırılmasına neden olurlar.
- ▶ Eller ve tırnaklar, iyi bir el losyonu ile yağlanarak, kurumasi önlenmelidir.
- ▶ Takma tırnak kullanılmamalıdır.





# DERİ HİJYENİ

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

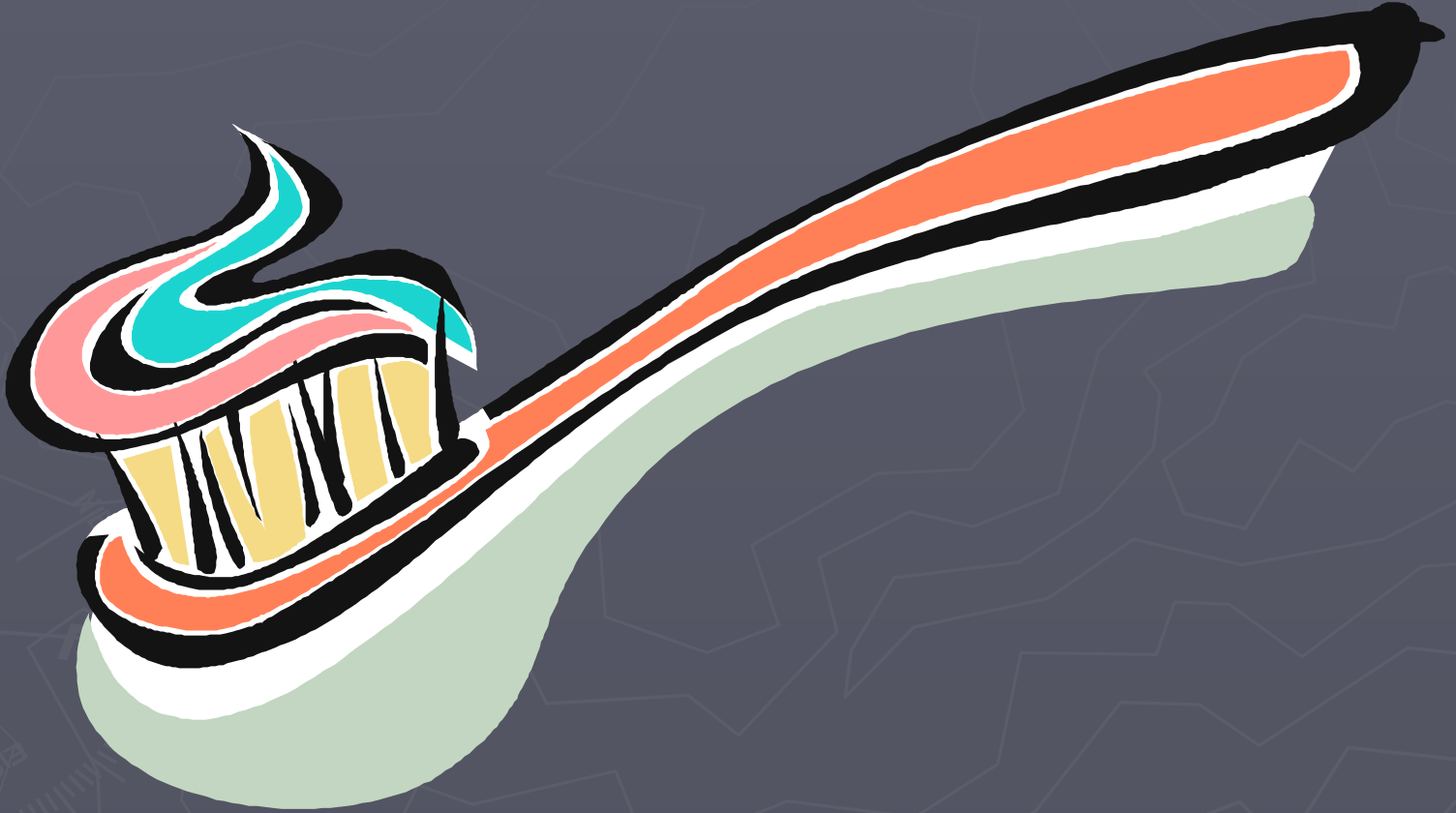


# DERİ HİJYENİ

- ▶ 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.



# AĞIZ HIJYENİ



# 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

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



# AĞIZ HIJYENİ

- ▶ 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.



# AĞIZ HIJYENİ

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



# AĞIZ HİJYENİ



- ▶ Diş temizliğinde kullanılacak fırçaların sapı elde rahat tutulabilecek biçimde olmalı, fırça ağız içinde bütün alanlara rahatça ulaşabilmeli, fırçanın kıllarının naylondan yapılmış ve yumuşak olması da önemlidir.
- ▶ Kılların sert olması diş etinde travmalara ve diş eti enfeksiyonlarına neden olabilir.



# AĞIZ HİJYENİ

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



# AĞIZ HİJYENİ

- ▶ Dişlerde çürük olmasa bile 6 ayda bir diş muayenesi yaptırılmalıdır.
- ▶ Diş fırçaları 6 ayda bir değiştirilmelidir.



# AYAK HİJYENİ

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



# AYAK HİJYENİ

- Ayakların her gün yıkanması ve yıkandıktan sonra, özellikle parmak aralarının iyice kurulanması 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 önerilmektedir.



# AYAK HİJYENİ

- ▶ Uygun ve rahat bir ayakkabı ayak sağlığı için önemlidir.
- ▶ Ayağa tam uyan bir ayakkabı; parmakları sıkmamalı, topuğu sıkıca tutmalı ve ayak kemerini iyice desteklemelidir.
- ▶ Ayakkabının ökcesi geniş olmalı ve çok yüksek olmamalıdır.



# AYAK HİJYENİ

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



# 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.



# PERİNE HİJYENİ

- ▶ Perine, dış ortamla teması olmayan kapalı bir alan olduğundan vücudun en sıcak, en nemli ve en kirli bölgelerindedir.
- ▶ Çünkü, çeşitli vücut atıkları (ter, idrar) deri katları ve kıvrımları arasında birikir. Böylece, perine bölgesi mikropların yerleşip çoğalması için elverişli bir ortam oluşturur.

# PERİNE HİJYENİ

- ▶ Perine hijyeni neden önemlidir?
- ▶ Kadınlarda idrar kanalının kısa olması
- ▶ Vajina ve anüsün (makat ) birbirine yakın olması genital ve üriner sistem enfeksiyonlarının sık görülmesi
- ▶ Adet dönemleri

# PERİNE HİJYENİ

► Perinenin;

önden arkaya doğru

temizlenmesi gerekir.

Bu son derece önemli bir kuraldır.





# PERİNE HİJYENİ

- ▶ iç çamaşırlarının her gün değiştirilmesi,
- ▶ çamaşırların beyaz, pamuklu ve kişiye özel olması,



# PERİNE HİJYENİ

- ▶ Adet dönemlerinde; beyaz ve parfümsüz hijyenik bağların kullanılması
- ▶ Bağların sık sık değiştirilmesi gerekir.
- ▶ Ayrıca atıklar poşete konup çöp kutularına atılmalıdır.

# PERİNE HİJYENİ

- Yine bu dönemde sık sık duş biçiminde banyo yapılması perine hijyeninin sağlanmasında son derece önemlidir



# PERİNE HİJYENİ

- ▶ Vücuttaki istenmeyen tüylerin (koltuk altı ve kasık bölgesi) temizliğine dikkat edilmeli ve kısa aralıklarla alınmalıdır.
- ▶ Çünkü tüylü bölgelerde nem oranı fazla olduğu için terleme sonucu nahoş kokular oluşmaktadır.
- ▶ Bunu önlemenin en iyi yolu perine ve koltuk altı tüylerinin alınmasıdır.

# KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

- ▶ Temizlik denilince sadece vücut temizliği veya konut temizliği anlaşılmamalıdır.
- ▶ Yaşadığımız ve çalıştığımız, eğlendiğimiz her yerde sağlığımız açısından temizlik üzerinde ciddiyetle durulmalıdır.

# KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

- Kirletilmiş çevreyi temizlemek zordur. Ama kirletmemek ve korumak daha kolaydır.



# KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

- ▶ 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.

# KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

- ▶ 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.

# KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

- ▶ Kişi yanında sürekli kağıt mendil bulundurmalı.
- ▶ Tuvaletleri temiz kullanmalı.
- ▶ Çöpleri çöp kutusuna atmalı.

