

HİJYEN EĞİTİMLERİ



SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN HİJYENİN ÖNEMİ



HİJYEN

Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan temizlik önlemlerinin tümüdür.



KİŞİSEL TEMİZLİK UYGULAMALARI

El ve Tırnak Bakımı- Temizliği

- ▶ Akan su altında ıslatılmalı ve sabunlanmalı
- ▶ Akan su altında durulanmalı
- ▶ Kağıt havlu- peçete ile kurulanmalıdır.

SUYA SABUNA
DOKUNUN!



Sadece su ile ellerimiz temizlenmiş olmaz.



Kullanacağımız her türlü sabun doğru el yıkamada bize yardımcı olacaktır.



EL NASIL DOGRU YIKANIR?



Eller Ne Zaman Yıkanmalıdır?

- ▶ Yemeklerden önce ve sonra
- ▶ Yemek hazırlamadan önce
- ▶ Diş, ağız yüz ve göz temizliği yapmadan önce
- ▶ Tuvaletten sonra
- ▶ Hasta ziyaretinden sonra

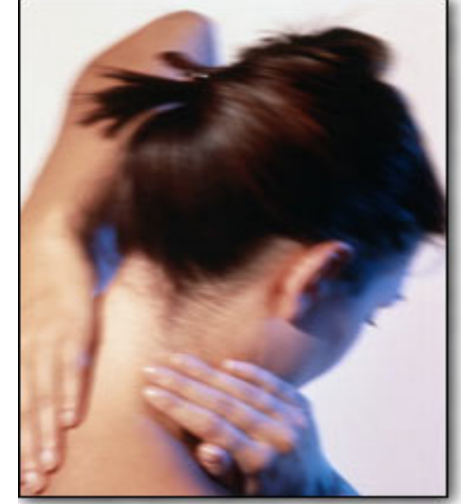
!!!!Toplu yaşanan yerlerde sıvı sabun kullanılmalıdır.



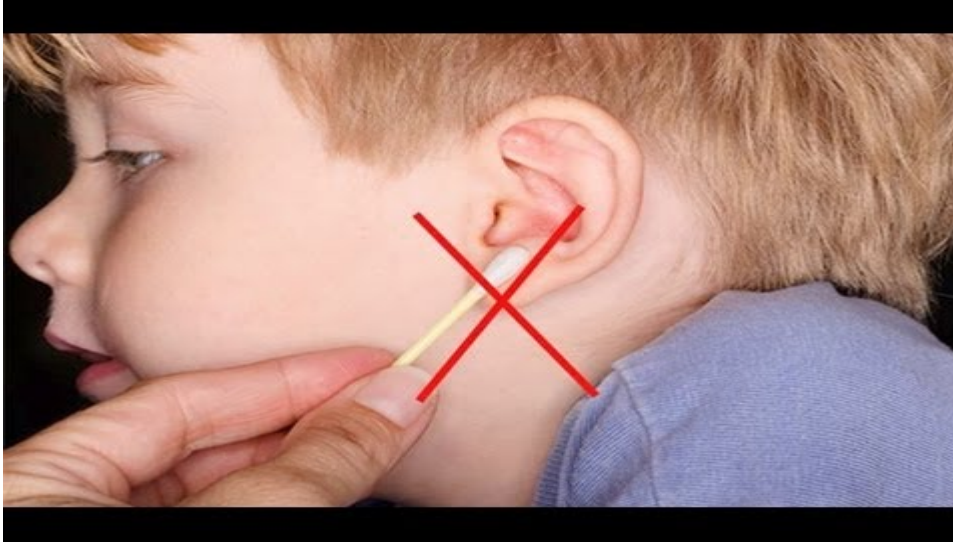
- ▶ **Tırnaklar yenmemeli ve tırnak eti koparılmamalıdır.**
- ▶ **Tırnaklar haftada bir yarım ay biçiminde kesilmelidir.**



► Yüz ve Boyun Temizliği



Kulak Temizliği



Burun Temizliği



Koltuk Altı Temizliği



Saç Temizliği Ve Bakımı



- ▶ Saçların haftada en az 2 kez yıkanması gerekir.
- ▶ Saçlar, deri yağlı ise daha sık yıkanmalıdır.
- ▶ Kepeklenme; kirli ve yağlı ölü saç hücreleri sebebiyle olur.
- ▶ Havlu ,tarak, toka gibi kişisel eşyalar diğer kişilerle kullanılmamalıdır.

!!! Uzun saçı geriye doğru bağlamak veya örmek bit bulaşmasını önlemek



Bit



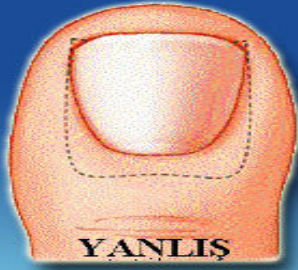
Sirke



Doğru Tırnak Kesimi



DOĞRU



YANLIŞ



www.ertanbeyatli.com

Ayak Temizliği



Tuvalet Alışkanlığı Ve Temizliği



El değmeden
% 100 Hijyen



Hem sensör hem de butonla
çalışma özelliği



Banyo Yapma Ve Giyecek Temizliği



Banyo Yapma Ve Giyecek Temizliği



DAR KIYAFETLER
CİDDİ
RAHATSIZLIKLARIN
TETİKÇİSİ



Kişisel Temizlik Malzemeleri



Dövme Yapma Kulak Ve Burun Deldirmenin Sağlığa Zararları



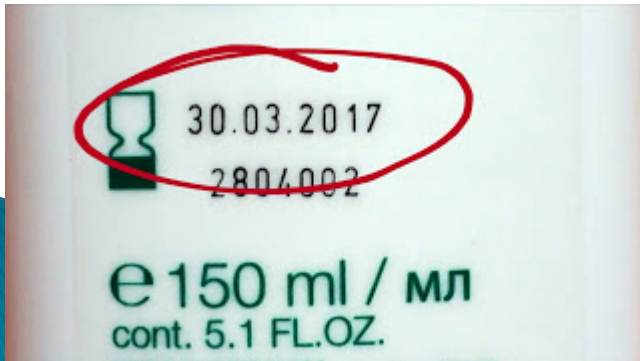
Su ve Besin Hijyeni

- ▶ İçme suyu olarak temiz su kullanılmalı
- ▶ Şüpheli durumlarda su kaynatılmalı veya filtre edilmeli
- ▶ Sağlam bozuk olmayan zedelenmemiş besinler seçilmeli ve satın alınmalı
- ▶ Küflenmiş besinler yenilmemeli
- ▶ Sebze ve meyveler toz toprak ve ilaç kalıntılarında temizlenmeleri için sirke eklenmiş su dolu bir kaptaki 5-10 dk. bekletildikten sonra bol su ile birkaç kez durulanmalı.



Su ve Besin Hijyeni

- ▶ Hazırlama, saklama ve servis sırasında kullanılan araç gereçler temiz olmalı
- ▶ Sokakta ya da açıkta satılan kaynağı belli olmayan yiyecekler tüketilmemeli
- ▶ Gıdalar üstü kapalı tutularak sinek ve böceklerden korunmalı
- ▶ Gıdaları satın alırken son kullanma tarihine dikkat edilmeli



Çevresel Hijyenle İlgili Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

- ▶ Çöpler çöp kutusuna atılmalı
- ▶ Çöp torbalarının ağzı kapatılmalı ve çöpler kapaklı çöp kovalarında muhafaza edilmeli
- ▶ Gereksiz yere parfüm deodorant kullanılmamalı



Çevresel Hijyenle İlgili Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

- ▶ Yerlere sokaklara kesinlikle tükürülmemeli
- ▶ Kişi yanında sürekli kağıt mendil bulundurmalı
- ▶ Tuvaletler temiz kullanılmalı ve tutulmalı
- ▶ Klozetin kapağı kapatıldıktan sonra sifon çekilmeli

