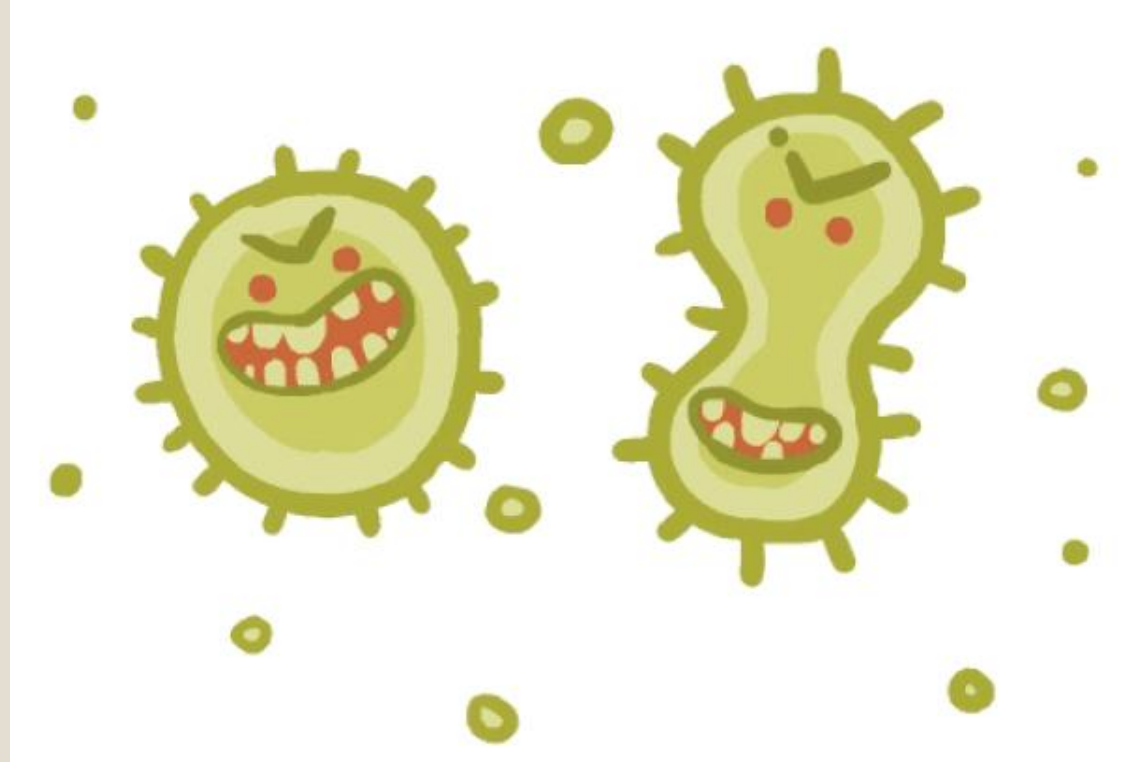


# KIŞISEL VE ÇEVRESEL HIJYEN

Şehit Ömer Halisdemir Ortaokulu

# Mikrop

- Hastalığa sebep olan, gözle görülmesi mümkün olmayan küçük canlılardır. İnsanda hastalık yapan mikroplar arasında bakteriler, virüsler, mantarlar ve parazitler sayılabilir.



# Mikroplardan Nasıl Korunabiliriz?

- Hijyen kurallarına uymalıyız.
- Düzenli olarak el ve ayak temizliğine dikkat etmeliyiz.
- Kişisel ve çevresel temizliğe dikkat etmeliyiz.
- Ortak kullanım alanlarını sürekli temiz tutmalıyız.
- Çevremizi temiz tutmalıyız.
- Günlük, haftalık ve aylık temizlik günleri belirlemeliyiz.



# Hijyen Nedir?

- Sağlıklı bir yaşam için yapılan faaliyetlerin ve alınan önlemlerin tümüne verilen isimdir.



# Hijyen Nasıl Sağlanır?

- Günde en az iki defa dişlerimizi fırçalamalıyız.
- Her gün saçlarımızı taramalı ve sık sık uygun şampuanla yıkamalıyız.
- En az haftada bir defa banyo yapmalı, çamaşırlarımızı sık sık değiştirmeliyiz.
- Haftada bir defa el ve ayak tırnaklarını kesmeliyiz.
- Çiğ meyve ve sebzeleri yıkamadan yememeliyiz.
- Açıkta satılan yiyecekleri tüketmemeliyiz.
- Yanımızda sürekli kağıt ve ıslak mendil bulundurmalıyız.
- Tuvaletleri temiz kullanmalıyız.
- Çöpleri çöp kutusuna atmeliyiz.



# Kişisel Hijyen

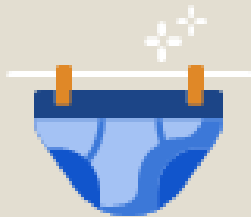
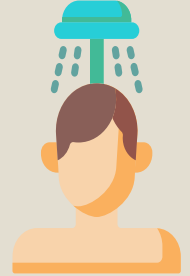
- Bireyin vücudunu temiz ve sağlıklı tutmak için yaptığı tüm uygulamalardır.
- Kişisel hijyen, el yıkama, saç temizliği, ağız ve diş temizliği, çamaşır temizliği gibi konuları kapsar.



- Ergenlik çağında vücutta değişiklikler olur;
- Ter bezleri daha etkindir ve daha fazla terleme olur.
- İnsanlar sıcak ortamlarda, sinirlendiklerinde daha fazla terler.
- Ter normalde kokusuzdur.
- Vücut gözeneklerinden çıktıktan birkaç saniye sonra vücudun dış yüzeyindeki bakterilerce parçalanır. Bu parçalanma sonucunda giderek artan kötü kokulu maddeler ortaya çıkar.
- Bu durumda sık duş almalı ve koltuk altlarımızı temiz tutmalıyız.



- Temizlik sadece kirlilik belirtilerinin ortaya çıktığı durumlarda yapılması gereken bir uygulama olarak ele alınmamalıdır.
- Bazı temizlik uygulamaları sürekli ve düzenli olarak yapılmak zorundadır.
  - Sabah kalkıldığında yüzlerin yıkanması,
  - Dişlerin fırçalanması,
  - Düzenli banyo yapılması,
  - El ve ayak tırnaklarının kesilmesi,
  - İç çamaşırı değiştirilmesi vb.





- Günlük yaşamda elimiz sürekli kirlenir. Yüzümüze, saçlarımıza tozlar konabilir. Kirl yüzeyle temas edebiliriz.
- Sağlıklı kalmak ve çevresel kirleticilerden korunabilmek için el yıkama en önemli uygulamalardan biridir.



- Eller yıkanırken ; Yeterli su ve sabun kullanılmalı, Eller en az on saniye iyice ovuşturulmalı, parmak araları ovulmalı, Tırnak altları iyice temizlenmelidir. Yüzük ve takılar mutlaka çıkarılmalı, Sıvı sabun kullanılmalı, Sabun temizliğine mutlaka dikkat edilmeli, Eller durulandıktan sonra kağıt havlu kullanılmalıdır.



# Çevre ve Okul Hijyeni

- Başta kendi sağlığımız olmak üzere başkalarının sağlığını korumanın en önemli aracı temizliktir. Bu söz sadece beden temizliğini değil; çevrenin temizliğini, kullandığımız her şeyi ve her ortamı temiz bırakmanın önemini de ortaya koymaktadır.



- Okul tuvaleti kullanımı
- 1. Tuvalete girmeden önce ve girdikten sonra eller yıkanmalıdır.
- 2. Okul tuvaletlerinde yerlerde su olabilir, kaygan zemine dikkat edilmelidir.
- 3. Lavaboda ellerinizi yıkadıktan sonra musluk peçete ile kapanmalıdır.
- 4. Lavabo çevresine kıyafetlerinizin değmemesine özen göstermelisiniz.
- 5. Tuvaletlerin iç ve dış ortamında kapaklı çöp kovaları bulunmaktadır ve çöplerinizi mutlaka kovanın içine atmalısınız.
- 6. Her lavabo başında sabunluk bulunmaktadır, sabunun bitmesi durumunda kat personeline bildirmelisiniz.
- 7. Tuvaletlerin iç kısmında tuvalet kağıdı, dış kısmında kağıt havu bulunmaktadır. İhtiyacınız kadarını kullandıktan sonra çöpün içine atmalısınız.
- 8. Tuvalet ihtiyacınızı giderdikten sonra mutlaka sifonu çekmelisiniz.



- Sınıf, Koridor ve idari bölümlerin kullanımı
- 1. Her sınıf ve koridorda kapalı çöp kovaları bulunmaktadır, çöplerimizi bu çöplerin içine atmalısınız.
- 2. Teneffüs saatlerinde sınıflarınızı açıp havalandırmalısınız.
- 3. Sınıflar okul personelimiz tarafından her gün temizlenmektedir, bu temiz alanı kirletmemeye özen gösterilmelidir.
- 4. Koridorlarda bulunan şahsi dolaplarınız düzenli olmalı ve kapakları kapalı durmalıdır.
- 5. Okul bahçesinde belirli köşelerde çöp kovaları bulunmaktadır, çöplerinizi mutlaka çöp kovalarının içine atmalısınız.
- 6. Okul bahçesinde bulunan yeşil alanların ve çardakların temizliğine özen göstermelisiniz.
- 7. Sahaların içi ve etrafının temizliğine özen göstermeli ve etrafındaki tellere çok fazla yaklaşmamalısınız.



- Biz dođayı korursak dođa da bizi korur.

