



HIJYEN

HİJYEN

- ◆ Sağlıklı yaşama şartlarını öğreten bir bilim dalıdır.
- ◆ Aynı zamanda birey ve toplum olarak insan sağlığının korunması ve geliştirilmesini hedefler.
- ◆ Yaşamın verimli, sağlıklı düzeyde uzun süre devamı için sağlıkla ilgili bilgileri bir sentez halinde uygular.



Kelime olarak "sağlam",
"sağlıklı" anlamına gelir.

Hijyen;

-Sosyal Hijyen

-Çalışma Hijyeni

-Okul Hijyeni

-Çevre Hijyeni

-Kişisel Hijyen



KIŞİSEL HİJYEN

Bireyin sağlığını sürdürmek için yaptığı "ÖZBAKIM" uygulamalarını içerir.

Kişisel Hijyen Konusu İçinde;

- ◆ Vücut Bakımı Ve Temizliği,
- ◆ Yüz-boyun Temizliği,
- ◆ El Temizliği,
- ◆ Ayak Temizliği,
- ◆ Kulak Temizliği,
- ◆ Saçların Temizliği,
- ◆ Ağız- Diş Bakımı,
- ◆ Beslenme,
- ◆ Tuvalet Alışkanlığı Ve Temizliği
- ◆ Giyim Konuları yer almaktadır.



Birçok enfeksiyon
hastalığının kontrolünde
kişisel hijyen
alışkanlıkları çok
önemlidir.

Mikroorganizmalar

- ◆ Suda
- ◆ Havada
- ◆ Toprakta
- ◆ Hayvanlarda
- ◆ İyi yıkanmamış sebze ve meyvelerde
- ◆ İyi pişirilmemiş et ve balıklarda
- ◆ İyi yıkanmamış kaplarda
- ◆ İnsan ve hayvanların dışkılarında bulunur.

Mikroorganizmalar en çok

- ◆ Kirli eller ve kirli sular ile bulaşır.



Elleri su ve sabunla
yıkamak
mikroorganizmaları
uzaklaştırmanın en
etkili yoludur ve
hastalıkları önlemeye
yardımcıdır.



Ellerimizi ;

Tuvalete
girmeden önce ve
sonra



Ellerimizi ;

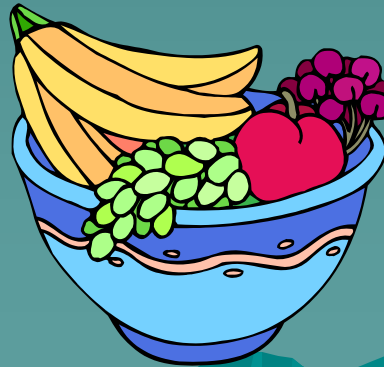
- ◆ Hayvanları sevdikten sonra



Ellerimizi ;

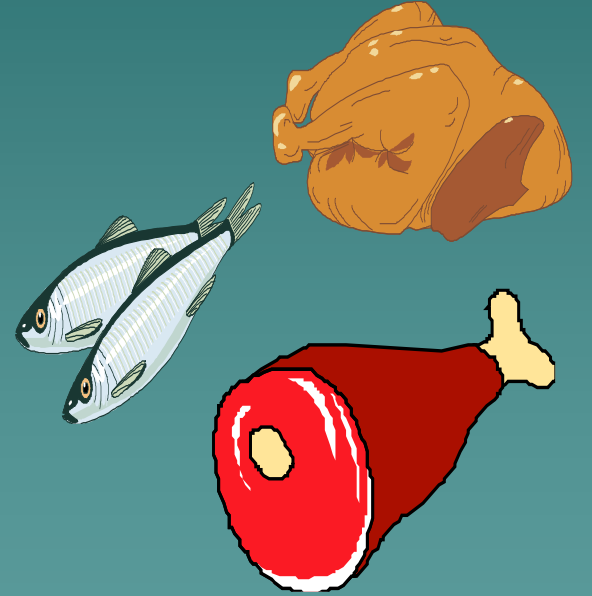


Gıdalara el
sürmeden
önce ve
sonra



Ellerimizi ;

Çiğ et, balık,
veya tavukla
temas ettikten
sonra
yıkamalıyız.





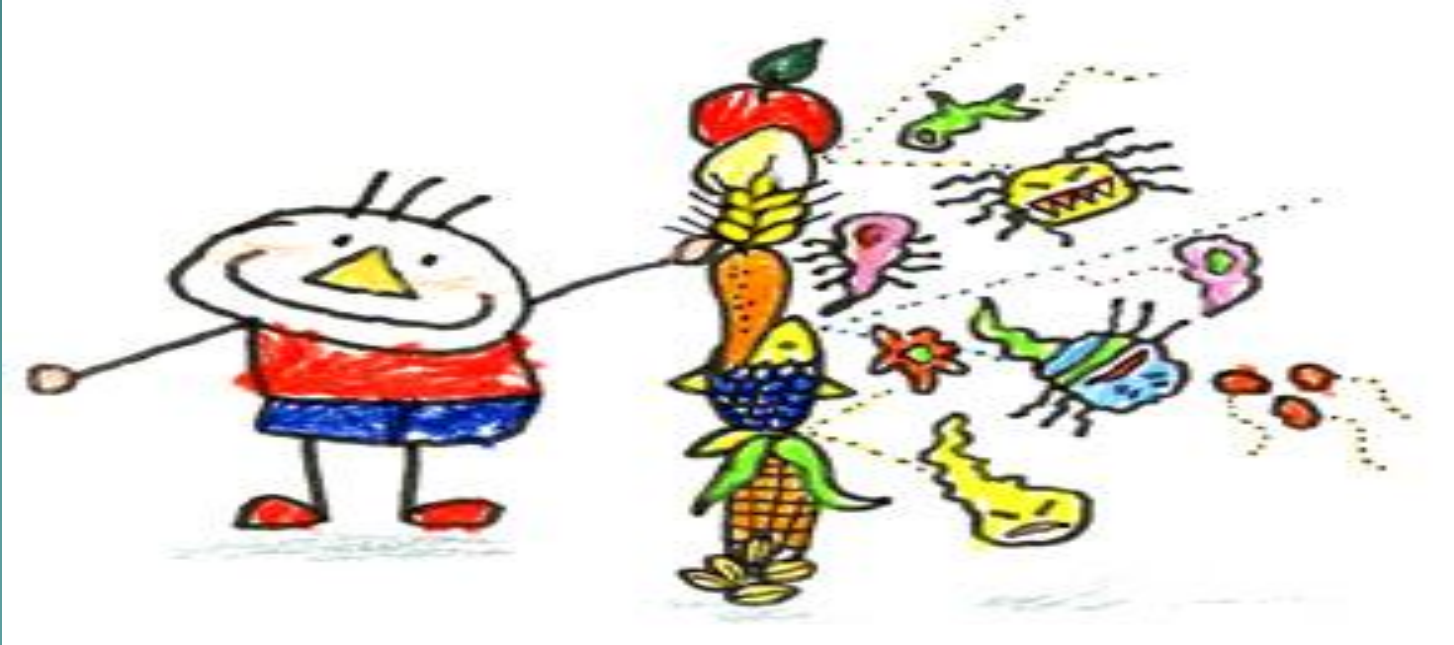
Eller öksürüp-hapşırdıktan sonra mutlaka yıkanmalıdır.

Özellikle grip gibi hastalıklarda öksürüp-hapşırdıktan sonra ellerin yıkanmaması bulaşmaya neden olur.

◆ Ellerimizi bol sabun ile akan su altında 10-20 saniye kuvvetli şekilde, parmaklarımız ve bileklerimiz dahil ovalayarak yıkamalıyız.

- ◆ Mikroplar kuru yüzeylerde büyüyemez ve çoğalamazlar. Bu nedenle ellerimizi yıkadıktan sonra iyice kurulamalıyız.

Bütün dünyada olduğu gibi su ve besinlerle bulaşan enfeksiyon hastalıkları ülkemizde de halk sağlığı sorunu olarak önemini korumaktadır. Bu hastalıklar önemli salgınlara neden olmaktadır.



Su ve Besinlerle Bulaşan Hastalıklar:

- ◆ Tifo
- ◆ Salmonella türleri
- ◆ Basilli Dizanteri (Şigella)
- ◆ Amipli Dizanteri (Entameoba Histolitica)
- ◆ Ani Başlayan Sulu ve Kanlı İshaller
- ◆ Kolera
- ◆ Sarılık (Hepatit A) vb...

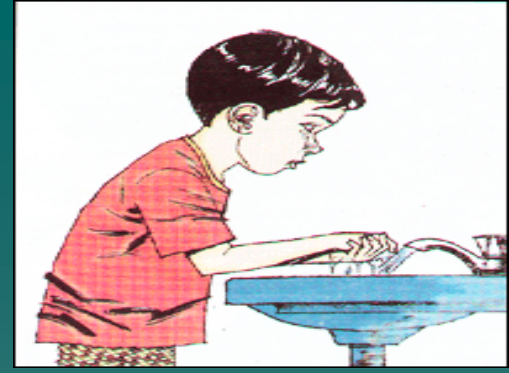
Bu Hastalıklar ;

-Genellikle ağız ve dışkı yoluyla bulaşırlar. Yani kirlenmiş olan su ve besinler aracılığı ile sağlam kişileri enfekte ederler.

-Özellikle KÖTÜ HİJYEN KOŞULLARINI severler.

Halen dünyada en sık ve en çok görülen hastalıklar grubunu enfeksiyon hastalıkları oluşturmaktadır.

Doğru el yıkama şekli ve alışkanlığının insanlara kazandırılması halinde bu hastalıkların sıklığında önemli azalmalar olacaktır.



Başta sarılık (Hepatit A) virusu olmak üzere dışkı-ağız yoluyla bulaşan hastalıkların kontrolünde en etkili yöntem el yıkama alışkanlığıdır.

Kişisel temizlik günlük yapılmalı ve hatta günde birkaç kez yinelenmelidir.



Vücutun;

- ◆ Kasık,
- ◆ Cinsel organlar,
- ◆ Makat,
- ◆ Kadınlarda meme gibi kapalı bölümleri de dikkatle temiz tutulmalıdır.



Ağız temizliği ve özellikle dişlerin temizliği çok önemlidir.

Herkesin kendine ait bir diş fırçası olmalıdır.



Dişler düzenli olarak her öğün sonrası fırçalanmalıdır.

Kulak temizliğinde özellikle kulak kepçesinin arka bölümlerindeki temizliğe dikkat etmek gerekir.

Kulağa zarar verebilecek ucu sivri cisimlerden kaçınmalıdır.

◆ Tırnaklarımızın kısa ve temiz olmasına özen göstermeliyiz.

Tırnak bakımının haftada en az bir kez uygulanması gerekir.

Ayak tırnakları yanları alınmadan düz kesilmelidir.

Ayak temizliği mantar hastalığı gibi hastalıklardan korunma açısından son derece önemlidir.



Kişinin kendine ait bir tırnak makası mutlaka olmalıdır.

Kişisel bakım amacıyla (sakal traşı, manikür ..vb.) berbere gidiliyor ise; mutlaka kişinin kendine ait bakım malzemelerinin kullanılması, kan yoluyla bulaşan hastalıkların (Hepatit B, AIDS.vb.) önlenmesi için önemlidir.

BESİN HİJYENİ

Besin hijyeni; herhangi bir besinin tümüyle hastalık yapan etmenlerden arınmış olması anlamına gelir.



Besinler mikroorganizmalarla kolaylıkla kirlenebilirler. Böyle mikroplarla kirlenmiş besinlerin tüketilmesi kişilerde hastalığa neden olur.

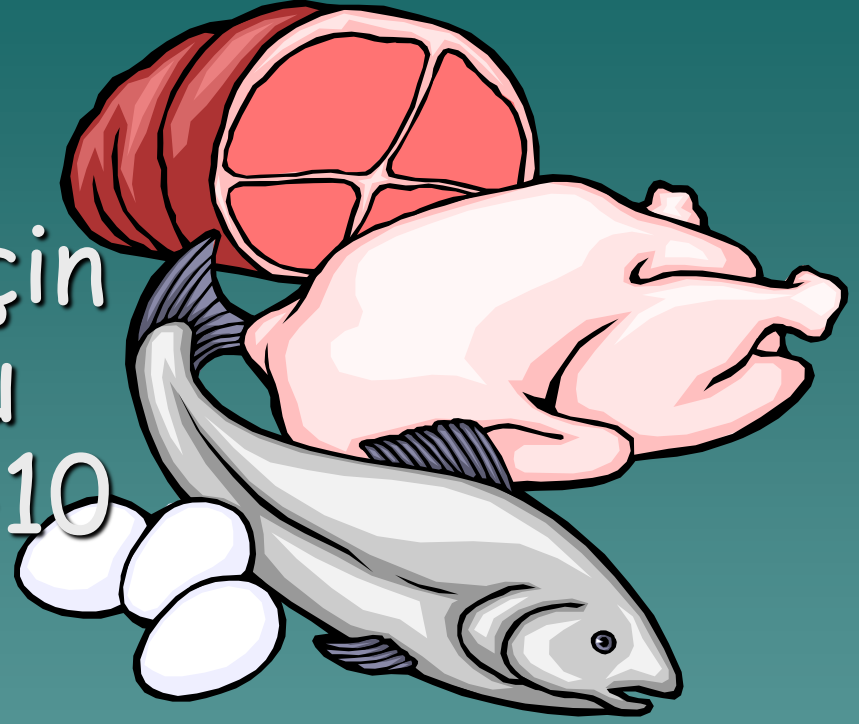
Mikroorganizmalar 20 dakika gibi bir zamanda büyür. Şartlar uygun olduğunda bir mikroorganizmadan 12 saat sonra bir milyar mikroorganizma ürer.

Besin Hijyeninde Dikkat Edilmesi Gerekenler



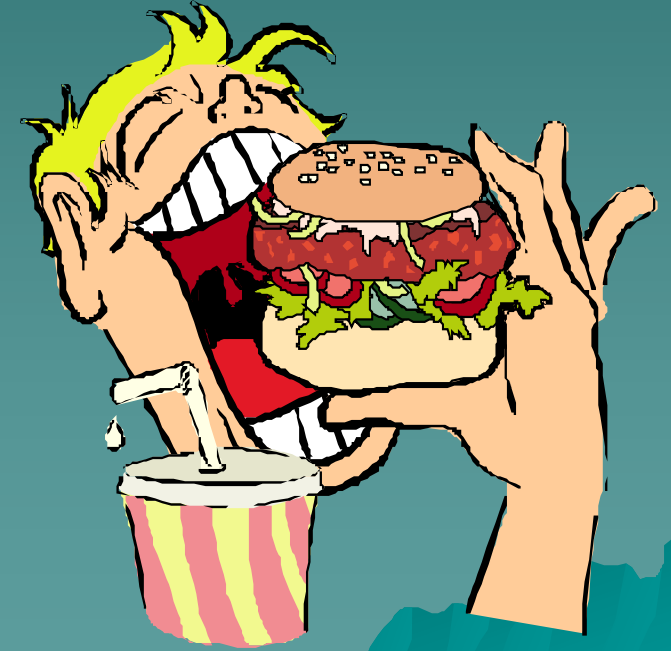
- ◆ Sağlam, zedelenmemiş, bozuk olmayan besinler seçilmeli ve satın alınmalı
- ◆ Hastalık yapabilecek şüpheli besinler, özellikle küflenmiş olanlar yenilmemeli

◆ Sebze ve meyveler toz, toprak ve ilaç kalıntılarından temizlenmeleri için sirke eklenmiş su dolu bir kapta 5-10 dakika bekletildikten sonra bol su ile birkaç kere durulanmalı

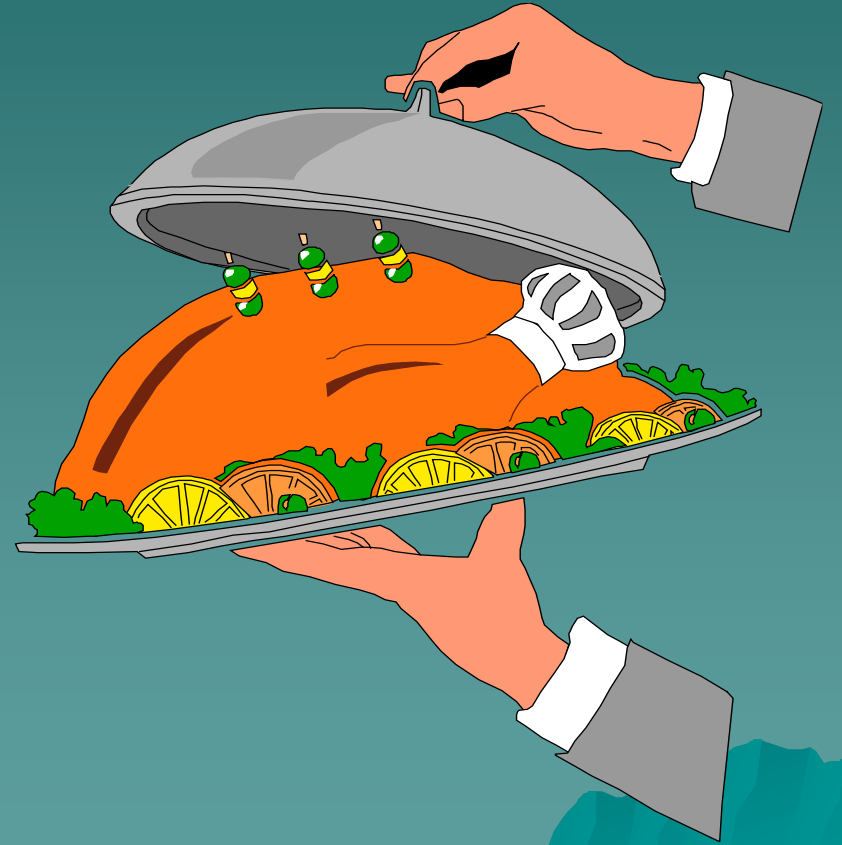


- ◆ Hazırlama, saklama ve servis sırasında kullanılan araç, gereçler temiz olmalı
- ◆ Mutfak ve yemek yenen yerlerin temizliğine özen gösterilmeli

- ◆ Sokakta yada
açıkta satılan ve
kaynağını
bilmediğimiz
yiyecekleri
tüketmemeli



◆ Gıdaların
üstünü kapalı
tutarak sinek
ve
böceklerden
korunmalı



- Besinler her türlü temizlik maddesi, sabun, DDT gibi haşere öldürücü ilaçlardan uzak tutulmalı
- Bu maddeler kendi ambalajlarında yada etiketlenmiş olarak saklanmalı

- ◆ Gıdaları satın alırken son kullanma tarihine ve içeriğine dikkat etmeli



- ◆ Bulaşıklar iyi yıkanmalı, besin artıklarının kurummasına izin verilmemeli
- ◆ Kedi, köpek veya evcil hayvanların dışkı ve tüylerinin besinlerle temas etmemesine dikkat edilmeli



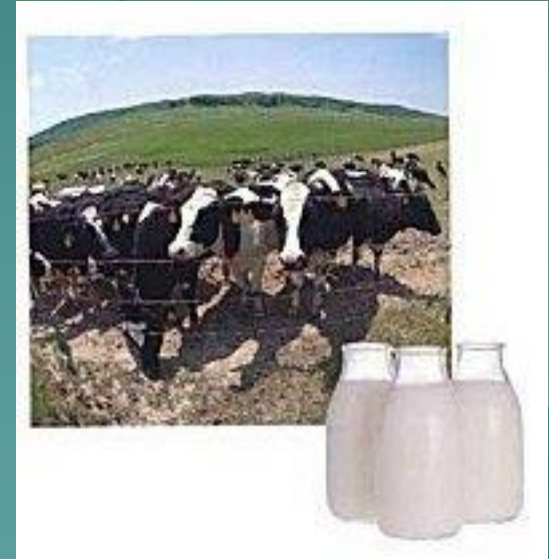
➤ Çöp torbalarının ağızları kapatılmalı ve kapaklı çöp kovalarında muhafaza edilmeli



Besinlerle bulaşan hastalıklardan en sık görülenlerden birisi de halk arasında 'Malta Humması' olarak bilinen ve Brusella bakterisinin neden olduğu 'Brusellozis'dir.

Sütlerin pastörize edilmesi bu hastalığı önler.

Günlük pastörize süt yada UHT (Ultra High Temperature) tekniğiyle sterilize edilen uzun ömürlü, dayanıklı paket sütler kullanılmalıdır.



Mikroorganizmalar

- ◆ Su ve besinlere dışkı ile temas sonucu bulaşır.



- ◆ İçme suyu olarak temiz su kullanmalı
- ◆ Temizliğinden emin olunmayan sular kesinlikle içilmemeli
- ◆ Şüpheli durumlarda su kaynatılmalı veya filtre edilmeli



**Biz tuvalet kâğıdı kullanırız !
Biz el yıkarız !**



Tuvalet
temizliğine
özen
gösterilmeli

◆ Tuvaletleri her zaman temiz tutmalıyız.

◆ Klozetin kapağını kapattıktan sonra suyu çekmeliyiz. Çünkü sıçrayan su hepatit A, tifo vs hastalıklara neden olabilir.



Sonuç olarak;

- ◆ Başta kişinin kendi sağlığı olmak üzere, başkalarının da sağlığını korumanın en önemli aracı temizliktir.
- ◆ Sadece beden ve besin temizliği değil, kullanılan her şeyi ve her ortamı temiz tutmak da temiz olmanın gereğidir.

- ◆ Temizlik, kişisel ve sosyal sağlığın dayandığı bir temel olmanın yanında, toplum içinde yaşamanın vazgeçilmez bir parçasıdır.
- ◆ Günümüzde insanların uygarlık düzeyini gösteren ana ölçü temizliktir.
- ◆ Uygar insan vücut, giyecek ve çevre temizliğine önem veren insandır.

Temiz
ve güvenli
bir dünya ...



Kaynak:

-Sağlık Bakanlığı'nın Saha Personeli İçin Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali

-Toplu Beslenme Sistemlerinde Hijyen Kitapçığı (Doç. Dr. Nevin Ciğirim-Doç. Dr. Yasemin Beyhan)

-Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü-Su ve Besinlerle Bulaşan Hastalıklar