

Kişisel Hijyen El Yıkama

HÜTF HALK SAĞLIĞI AD. HAZIRLIĞIDIR (EYLÜL 2016)

Bu Sunum Hazırlığında
Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı tarafından
Mart 2014 tarihinde düzenlenen
HÜ-SKS Gıda Sektöründe Çalışan Personele Yönelik Yürütülmüş Olan Hijyen
Eğitimi İçin Hazırlanan Sunumlardan Yararlanılmıştır.

'Katkısı olanlara teşekkürler'

AMAÇ

Bu ders sonunda tüm katılımcılar temizlik yaklaşımlarını öğrenecek ve el yıkama becerisini kazanacaklardır.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Dersin sonunda katılımcılar;

- ✓ Hijyenin tanımını yapabilecekler,
- ✓ Kişisel hijyen yaklaşımlarını söyleyebilecekler,
- ✓ El yıkamanın kurallarını açıklayabilecekler,
- ✓ Ellerini kurallarına uygun olarak yıkayabilecek durumda olacaklardır.

Hijyen sözcüğünden ne anlıyoruz ?

- “Hijyen” sözcüğünün anlamı sağlık bilimi demektir.
- Günümüzde sağlığı koruma uygulamalarının tümü hijyeni kapsar.
- Daha çok **temizlik yoluyla sağlığı korumaya** yönelik uygulamalar için kullanılan bir terimdir.



✓ Hijyen sağlık için vazgeçilemez bir uygulamadır; ancak aşırısı zararlıdır!

✓ Sözelimi elimizi su ve sabunla yıkamalıyız ancak «Antibakteriyel» sabun kullanılması tehlikeli bir uygulamadır.

Hijyen

- Kişisel hijyen,
- Konut hijyeni,
- Mesleksel hijyen vb. gibi başlıklarla incelenir.

Kişisel hijyen

- Yıkanma,
- Saç temizliği,
- Ağız ve diş temizliği,
- Çamaşır temizliği

gibi konuları kapsar .



Temizlik

- ✓ Kişi tüm dış ortam kirleticilerinin sürekli etkisi altındadır. Eliyle dış ortamdaki bir çok kirletici etmene dokunur. Bunlar arasında;
 - ✓ **mikroplar**
 - ✓ **kimyasal kirleticiler yer alır.**

Temizlik

- ✓ Tuvaletten sonra ve yiyeceklere dokunmadan önce eller yıkanmalıdır.
- ✓ Her türlü spor etkinliğinden sonra saçlar dahil tüm vücut yıkanmalıdır.
- ✓ Küçük yaştan başlayarak çocukları sabun kullanmaya alıştırmalıdır.
- ✓ Temizlik sadece kirlilik belirtilerinin ortaya çıktığı durumlarda yapılması gereken bir uygulama değildir.
- ✓ Bazı temizlik uygulamaları sürekli ve düzenli olarak yapılmalıdır.

- ✓ Su ve sabun en önemli temizlik araçlarıdır.
- ✓ Yemek yenileceği, su içileceği zaman, ellerin kirlendiği durumlarda su ve sabunla eller yıkanmalıdır.



✓ Bařta kendi sağlığımız olmak üzere başkalarının sağlığını korumanın en önemli aracı temizliktir.

✓ Bütün temizlik araçları **kiŖiye aittir.**



Deri

- ✓ Koruyucu bariyer
 - ✓ Zararlı atıkların uzaklaştırılması
 - ✓ Vücut sıcaklığının düzenlenmesi
- Derideki çatlak ve yaralar ?!!

Ter

- ✓ Ergenlik döneminde ter bezleri daha etkindir ve daha fazla terleme söz konusudur.
- ✓ İnsanlar sıcak ortalarda, sinirlendiklerinde daha fazla terlerler.
- ✓ Ancak ortam sıcak olmadığına da terleme olur.

Vücut kokusu

- ✓ Bakteriler
- ✓ Koku meydana getiren vücut bölgeleri ayaklar, kasık ve koltuk altlarıdır.
 - ✓ **Bu bölgeler hafif bir sabunla ve suyla günlük olarak yıkanmalıdır.**

Tırnaklar

- ✓ Tırnakların bir dereceye kadar elin işlevleriyle de ilişkili olduğunu söyleyebiliriz. Tutma, kavrama ve yürümede önemli rol oynamaktadır. Sürekli uzar.
- ✓ Tırnağın etle ayrıldıktan sonraki bölümünün altında **kir ve yağ** kolayca birikir.
- ✓ Bir takım kimyasallarla uğraşanlarda tırnak altında bu kimyasallar da önemli oranda birikmektedir. Bunlar düzenli olarak temizlenmelidir. Tırnaklar yenmemeli ve koparılmamalıdır.

Tırnaklar

- ✓ Tırnaklar altında kirletici maddelerin birikmemesi için kısa kesilmelidir.
- ✓ **El tırnakları yarım ay biçiminde, ayak tırnakları ise düz olarak kesilir.**



Yüz, boyun ve koltuk altı temizliği

- Sabah kalktığımızda gözlerimizde çapak birikir. Salgılanan yağlar birikir. Bu nedenle sabah kalktığımızda elimizi yüzümüzü iyice yıkamalıyız.
- Vücudumuzun açık yerlerine dış ortamdan toz ve kir birikir. Uykuda iken, çalışırken, koltuk altı sürekli terler.
- Terlemeye bağlı kokuda en etkin uygulama banyo yapılmasıdır.

Burun

- ✓ Burun düzenli olarak temizlenmeli, karıştırılmamalıdır. Burun içerisindeki kıllar kopartılmamalıdır.
- ✓ Nezle olduğunda kağıt mendil kullanılabilir.



Kulak

- ✓ Dış kulak yolunun salgısı “kulak kiri” olarak bilinir ve dış kulak yolunda birikir. Salgı dış ortamdan gelen parçacıklarla da karışır.
- ✓ Kulak temizliğinde kulak arkasının temizliği önemlidir. Günlük olarak su ve sabunla yıkamak dış kulağın temizliği için yeterlidir.

Saçlar

- ✓ İnsanda saç, hem koruyucu hem de görünümle ilgili bir işleve sahiptir.
- ✓ Gözlerin, kulakların ve burnun çevresindeki kıllar toz vb etkenlerin bu organlara girmesini önleyici özelliktedir.
- ✓ Kaşlar göze yansımakta olan ışınların miktarını azaltır.
- ✓ Saçlar düzenli aralıklarla yıkanmalıdır.

Saçlar

- ✓ Kepek ölü deri ve salgı bezlerinin salgıladığı yağlarla oluşur.
- ✓ Sağlıklı saçlar için;
 - ✓ düzenli fırçalama
 - ✓ yeterli ve dengeli beslenme
 - ✓ uygun biçimde şampuanla yıkama temel uygulamalardır.

Saçlar

- ✓ Tüm şampuanların esasını kolay çözünebilir özellikteki yağ eritici bir madde oluşturur. Ayrıca koku, renk ve yoğunlaştırıcı etmenler eklenir.
- ✓ Saç diplerinde kepek varsa, sık sık çok sıcak olmayan su ve sabunla yıkamak yararlıdır

Saçlar

- ✓ Saç dağınık olarak bırakılmamalı, düzgün ve muntazam biçimde taranmalıdır.
- ✓ Tarak ve fırça sağlıklı bir araçtır. Saç temizliğinde kullanılan fırça ve taramalar sık aralıklarla sıcak sabunlu su ile yıkanmalıdır.

El yıkama

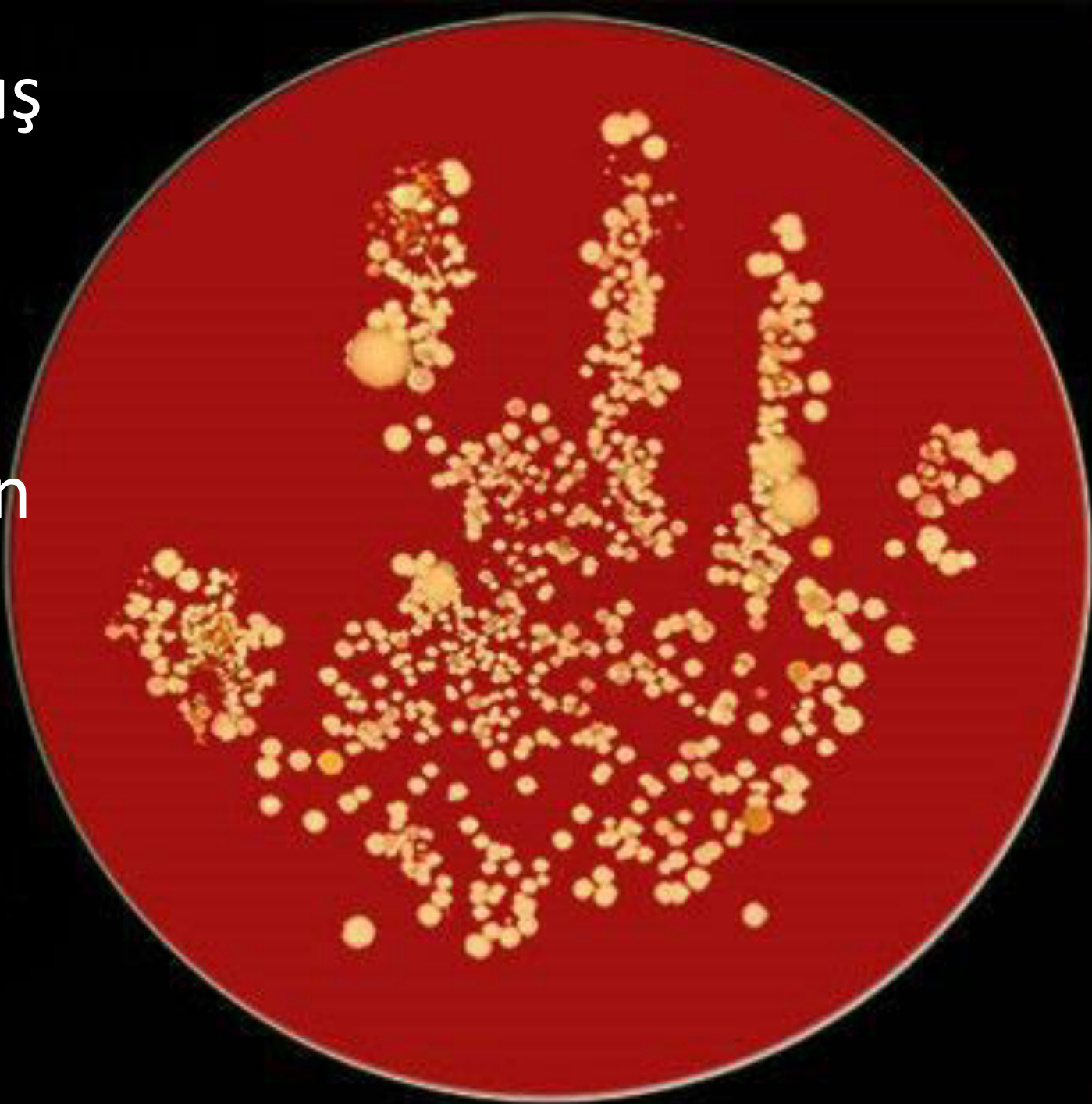
- ✓ Sağlıklı kalmak ve çevresel kirleticilerden korunabilmek için el yıkama **en önemli** uygulamalardan biridir.

Eldivenleri çıkar
bakalım yemek
hazır !

Onlar eldiven
değil ki, kir !



Yıkanmamış
bir elde 24
saat sonra
üreyen
mikropların
görünümü



El yıkama

- ✓ Ellerin **sadece su ve normal sabunla** yıkanması zararlı etkenlerin ortadan kalkması için yeterlidir.

El yıkama

- ✓ Yiyecek hazırlamadan önce ve yemek yemeden önce
- ✓ Tuvalet gereksiniminin giderilmesinden sonra
- ✓ Buruna dokunulduğunda,
- ✓ Hayvanlara dokunulduğunda
- ✓ Hapşırıp, öksürdükten sonra
- ✓ Kimyasallarla, elleri kirleten işlerle, boyalarla uğraşıldığında
- ✓ Çöp ve atıklara dokunulduğunda eller iyice yıkanmalıdır.

El yıkama

- ✓ Yemek pişirme, yiyecek hazırlamakla görevli kimseler yukarıdakilere ek olarak her moladan sonra, çiğ yiyeceklere dokunduklarında, sigara içtikten sonra ellerini iyice yıkamalıdır

El yıkama

- ✓ Yıkama işlemi sırasında sabun kullanmak yağların erimesini kolaylaştırır ve akan yağlarla birlikte kirler de uzaklaşır.
- ✓ Kullanılan temizlik maddeleri alerji yapmamalı, vücut sağlığına zarar vermemelidir.







El yıkama

- ✓ Özel durumlarda el yıkanmasıyla ilgili basit yöntemler geliştirilebilir.









haulmark.

Race Trailers.

El yıkama

- ✓ Ellerin etkili bir biçimde yıkanmasına dikkat edilmelidir.









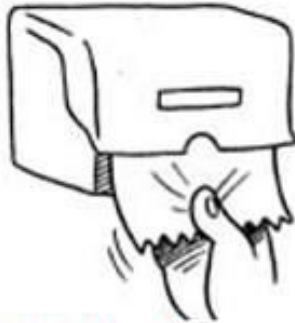
Başlangıç



1. Elleri ıslatın



**6. Havluyla
musluğu
kapatın**



**5. Havluyla
kurulayın**

EL YIKAMA ADIMLARI



**2. Sabunlayın
(20 saniye)**



**3. El sırtını, bilekleri,
parmak aralarını ,
tırnakları ovalayın,**



4. Durulayın

El yıkama tekniği aşamaları



1. Avuç ileri



2. El sırtı



3. Parmak araları



4. Parmak uçları



5. Bařparmak ve
bilekler



6. Tırnaklar



Örnek Film



youtube - hand washing with soap and water.avi



Teşekkürler...