

TEMİZLİK



Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı



Toplum İçin Bilgilendirme Sunumları

2015

Bu sunum Arş. Gör. Dr. Neslihan Yukarıkır ve Arş. Gör. Dr. Pınar Güner tarafından Prof. Dr. Çağatay Güler danışmanlığında hazırlanmıştır.

Bu sunum aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb. ortamlarda kullanılabilir.

Yukarıkır N, Güner P, Güler Ç. Temizlik. HUTF Halk Sağlığı AD. Toplum Eğitim Sunumları [Internet] http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/topluma_yonelik.php. Erişim:30.11.2015



Temizlik Nedir?



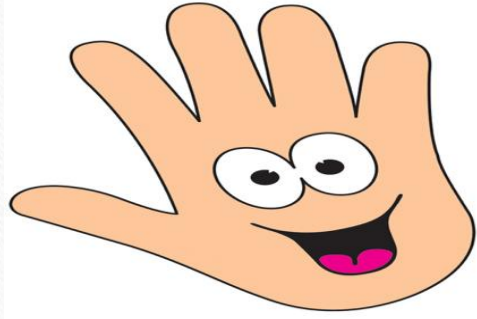
- Sağlığın korunması ve hastalıkların yayılmasını engellemeye yönelik yardımcı koşullar ve uygulamalardır .
- Ayrıca, sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için alınacak genel önlemler ve yapılacak uygulamaların tümü temizlik olarak tanımlanır.

Temel Temizlik Uygulamaları Nelerdir?

- El temizliği,
- Saç temizliği ve bakımı,
- Yüz, göz ve kulak temizliği,
- Ağız ve diş temizliği
- Ayak temizliği,



- Banyo alışkanlığı,
- Dış genital organlar ve koltuk altı temizliği,
- Sağlıklı giyinme,
- El ve tırnak temizliğini kapsamaktadır.



El Temizliği



- Günlük yaşamda kirli yzeyele sürekli sürtünür ve dokunuruz, bu yüzden eller sürekli kirlenir.
- Kirlenen elleri düzenli olarak su ve sabun kullanarak yıkamak gerekir.
- Yıkama işlemi sırasında sabun kullanmak, yağların erimesini kolaylaştırır ve akan yağlarla birlikte kirler de uzaklaşır.



Eller Ne Zaman Yıkanır?

- Tuvalete gitmeden önce, gittikten sonra
- Yemeklerden önce, yemek yedikten sonra
- Hapşırdıktan/öksürdükten sonra
- Para temasından sonra
- Hastalarla temas etmeden önce, temas ettikten sonra





Eller Nasıl Yıkanır?

- Eller su ile ıslatıldıktan sonra kullanılacak olan sabun ellere uygulanır.
- İçimizden 20 saniye sayana kadar, eller birbiriyle ovuşturulur ve el ve parmakların tüm yüzeyleri ovuşturulur ve su ile durulanır.
- Tek kullanımlık havlu ile kurulanır, musluğu kapatmak için havlu kullanılır.



Tırnak Bakımı



- Tırnakların altında kirletici maddelerin birikmemesi için tırnaklar düzenli olarak, kısa kesilmelidir. Tırnaklar yenmemeli ve koparılmamalıdır.
- El tırnakları yarım ay biçiminde, ayak tırnakları ise tırnak batmalarına neden olmaması için düz olarak kesilmelidir .



Saç Temizliği ve Bakımı-1

- Saç dipleri mikropların yaşaması için çok uygun bir ortamdır ve bu nedenle de saçların temizliği ve bakımı kişisel temizlik açısından büyük önem taşımaktadır .
- Saçların sağlıklı olması için düzenli fırçalanmasının yanında, yeterli ve dengeli beslenme ve uygun biçimde şampuanlanması gereklidir.
- Özel bir durum/hastalık yoksa saçların haftada en az bir ya da iki kez yıkanması önerilmektedir.

brush hair



Saç Temizliği ve Bakımı-2

- Saç yıkandıktan sonra düzgün bir şekilde taranmalıdır.
- Saç temizliğinde kullanılan fırça ve taraklar sık aralıklarla sabunlu sıcak su ile yıkanmalı ve kir ve ölü kılların uzaklaştırılması için saçlar düzenli olarak fırçalanmalıdır.
- Fırça ve tarak kişisel araçlardır ve başkasının fırçasını, tarağı kullanılmamalıdır.

Yüz, Boyun ve Koltuk Altı Temizliği-1

- Uyku sırasında, yürüyüş yaparken, koşarken, çalışırken, koltuk altı sürekli terler. Terle vücuttan bir takım zararlı maddeler atılır.
- Terlemeye sonucu oluşan ter salgısı zamanında temizlenmeyecek olursa bir takım bakterilerce parçalanır ve kötü kokulu bileşikler oluşur. Bunlar hem zararlı etkenlerin üremesini sağlar hem de çevremizi rahatsız eder.





www.shutterstock.com - 2997291

Yüz, Boyun ve Koltuk Altı Temizliği-2

- Düzenli olarak günlük banyo yapılması önerilmekle birlikte, banyo yapılmasa bile, koltuk altı önce sabunlu bir bezle sonra su ile iyice silinmeli ve temizlenmelidir.





Burun ve Kulak Temizliği

- Burun temizliğinde, özellikle burun temizliğinin düzenli olarak yapılması gereklidir. Ayrıca burun karıştırılmamalı ve burun içerisindeki kıllar kopartılmamalıdır.
- Kulak temizliğinde ise kulak arkasının temizliği önemlidir. Ayrıca kulak içine herhangi bir cisim sokulmaması gerekir.



Ağız ve Diş Temizliği



- Dişler düzenli olarak fırçalanmalı ve bakımlarına özen gösterilmelidir.
- En önemli diş çürüğü nedenleri arasında dişler arasında kalan yemek artıkları, vb. yer almaktadır.



Diş Fırçalaması ile İlgili Olarak Aşağıdaki Adımların Bilinmesi Gerekmemektedir !

- 1.** Diş fırçası 45 derecelik açı yapacak biçimde tutulur ve diş eti hizasından başlanarak ağız boşluğuna doğru fırçalamaya başlanır. Fırçalama sert darbeler halinde değil yumuşak ve hafif titreşimler uygulanarak yapılmalıdır.
- 2.** Daha sonra arka dişlerin dış yüzeyleri fırçalanır. Bu işlemde fırça diş etinden ağız boşluğuna doğru hareket ettirilerek yapılır
- 3.** Ardından alt dişler fırçalanır. Bu işlem de kısa ve yumuşak darbelerle yapılmalıdır.



Diş Fırçalaması ile İlgili Olarak Aşağıdaki Adımların Bilinmesi Gerekmemektedir !

4. Alt ön dişlerin arka yüzeyi fırça eğik tutularak temizlenir.
5. Daha sonra dişlerin çiğneme yüzeyleri fırça düz olarak ileri geri hareket ettirilerek fırçalanır.
6. Fırçalama işlemi en az iki-üç dakika sürmelidir. Sağlıklı diş etleri fırçalama sırasında kanamaz.
7. Diş fırçası kişiye özel bir araçtır. Başkasının diş fırçası kullanılmamalıdır.
8. Diş fırçaları en geç altı ayda bir değiştirilmelidir



Ayak Temizliği ve Bakımı

- Ayakların bakımı ve temizliği en önemli temizlik uygulamalarındandır.
- Ayaklar her gün çorap ve ayakkabı içerisinde terlediğinden, temizliğinin düzenli olarak yapılması gerekmektedir.
- Bakım ve temizliği düzenli olarak yapılmaması durumunda çevreyi rahatsız edecek kokulara, ayrıca ayak sağlığını bozabilecek sorunlara neden olabilmektedir.
- Ayaklar düzenli olarak yıkanmalı, her yıkamadan sonra parmak araları temiz bir havlu ile kurutulmalıdır.
- Ayak havluları el temizliğinde kullanılmamalıdır.



Düzenli Aralıklarla Banyo Yapma

- Sağlıklı olmak için mümkünse her gün banyo yapılması önerilir.
- Her banyodan sonra iç çamaşırları ve giysiler değiştirilmelidir.
- Havlu, kişisel olmalıdır. Başkasının havlusu kullanılmamalıdır.



