Genel Temizlik Önerileri

- ✓ 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.

Broşürün hazırlanmasında yararlanılan kaynaklar

- ✓ HÜTF Halk Sağlığı Anabilim Dalı tarafından Eylül 2016 tarihinde düzenlenen HÜ-SKS Gıda Sektöründe Çalışan Personele yönelik yürütülmüş olan Hijyen Eğitimi için hazırlanan sunumlardan yararlanılmıştır.
- ✓ Güler Ç.(Ed). Çevre Sağlığı(Çevre ve Ekoloji Bağlantılarıyla). Bölüm 98-kişisel hijyen, cilt2, sayfa 1411-1427. Yazıt yayıncılık, Ankara, 2012: 1755-1757. ISBN:978-605-4445-22-6
- ✓ TC Sağlık bakanlığı Sağlığın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü, İlgili Görseller [İnternet] http://www.sggm.saglik.gov.tr/TR,4124/ilgili-gorseller.html

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ

İletişim Bilgileri
Adres:
Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi
Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı 06100 Sihhiye-ANKARA

Telefon:
+90-312-3244623

Belgeç (faks):
+90-312-311 00 72

E-posta:
halksagligi@hacettepe.edu.tr

İnternet adresi:
http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Halk Sağlığı Anabilim Dalı

Genel Hijyen Önerileri

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.

Kişisel hijyen

Vücudu temiz ve sağlıklı tutmak için yaptığı tüm uygulamalardır.

- ✓ Yıkanma,
- ✓ Saç temizliği,
- ✓ Ağız ve diş temizliği,
- ✓ Çamaşır temizliği gibi konuları kapsar.

Bütün temizlik araçları kişiye aittir.

Temizlik

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

- ➢ Başta kendi sağlığımız olmak üzere başkalarının sağlığını korumanın en önemli aracı temizliktir.
- ➢ Hijyen sağlık için vazgeçilemez bir uygulamadır; ancak aşırısı zararlıdır!

Su ve sabun en önemli temizlik araçlarıdır.

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

El yıkama tekniği aşamaları

- ✓ 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.