

# TEMİZLİK VE HİJYEN KURALLARI



## TEMİZLİK NEDİR?

Kirlerin ve mikroorganizmaların ortadan kaldırılmasıdır. Ev temizliği, kişisel temizlik ve gıda hijyeni gibi farklı alanlarda uygulanabilir.

## KİŞİSEL TEMİZLİK NEDİR?

Kişinin sağlığını korumak için ve sürdürmek için yaptığı öz bakım uygulamalarıdır.

# KİŞİSEL TEMİZLİK NEDEN GEREKLİDİR?

Düzenli vücut bakımı sağlıklı bir yaşam sürdürmek için gereklidir. Ayrıca temizlik ve bakım, insanın sosyal hayatta kendisini daha iyi hissetmesini ve özgüvenini arttırmasını sağlar. Kişisel bakım aynı zamanda stresi azaltır ve zihni rahatlatır.



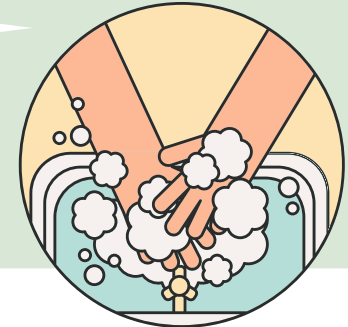
# ARALIKLARLA YAPILMASI GEREKEN TEMİZLİKLER



- 1. YIKANMAK:** Ter ve pis koku veren maddeleri, mikropları vücudumuzdan uzaklaştırır.
- 2. GÜNLÜK TEMİZLİK UYGULAMALARI**  
El temizliği, yüz temizliği, diş temizliği, ayak temizliği, saç ve tırnak temizliği

## Eller Ne Zaman Yıkanmalı?

Dışarıdan içeri girince, Yemekten önce ve sonra, Tuvalete girmeden önce ve sonra, çiğ besinlere temas ettikten sonra.



Mimar Sinan Ortaokulu  
Rehberlik Servisi

Hazırlayan: Uzm. Psk. Dan. Beyza BAKIR

## Tırnak Bakımı



Tırnaklar çok kolay kirlenir. Mikroplar etle tırnak arasına birikir. Tırnaklar yenmemeli, koparılmamalıdır. El tırnakları oval biçimde, ayak tırnakları düz bir biçimde kesilmelidir.

## Ayak Temizliği

Bütün gün çorap ve ayakkabı içinde kapalı kalan ayaklar akşamları bol su ile yıkanmalıdır. Ayaklar yıkandıktan sonra parmak aralarına kadar kurulanmalıdır. Her gün çoraplar değiştirilmelidir.



## Saç Temizliği



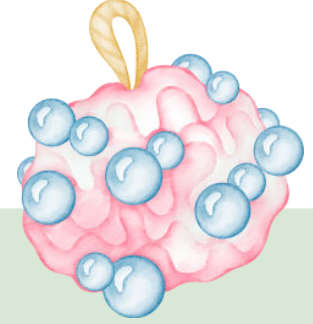
Kullandığınız tarakları haftada bir suyla yıkayınız. Saçlarınızdan şampuan ve saç kreminin iyice yıkandığından emin olun.

**SAÇ BİTLERİ:** Saçlarda çoğalıp yaşayan, kafa derisindeki kanla beslenen böceklerdir.

Bitlenmemek için sık duş alın, başkasının tarak, şapka gibi kişisel malzemelerini kullanmayın.



## Banyo Yapmak



Haftada en az 2 kez banyo yapılmalıdır. Banyo yaparken lif kullanılması ve en az bir kez tüm vücudun liflenmesi önerilir.

Yıkanmak 30 derecenin üstünde suyla sabunlanmaklı duş jeli kullanılarak vücudun ovulması ve kirlerin atılması yoluyla yapılır

### UYULMASI GEREKEN DİĞER KURALLAR

- Burun karıştırılmamalıdır. Hapşırırken, öksürürken ağız ve burun bir mendil yardımıyla kapatılmalıdır.
- Kulak: iğne, çöp vb şeylerle karıştırılmamalıdır.
- Günde EN AZ 2 KERE 2 DAKİKA dişler fırçalanmalıdır.
- Paketli ürünlerden olabildiğince uzak durulmalıdır.
- Hayvansal gıdalar çiğ tüketilmemelidir.

