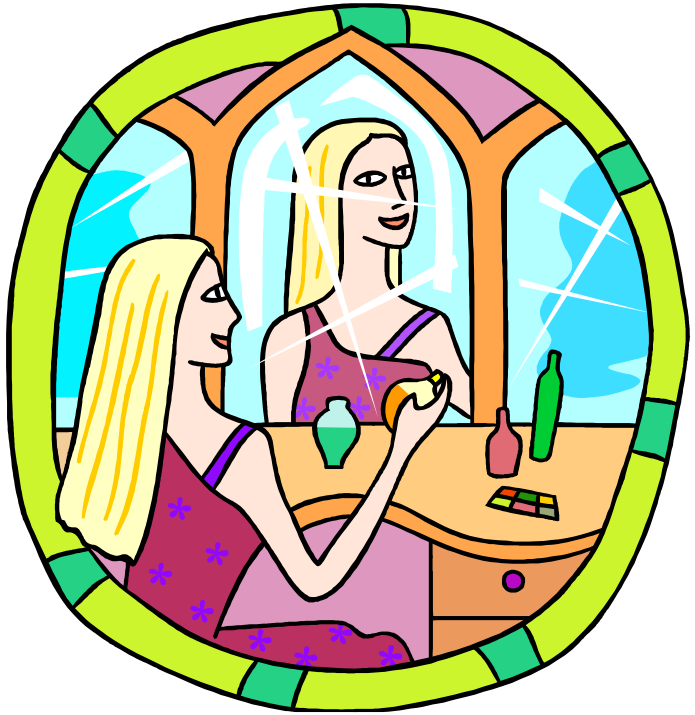
MUNİS FAİK OZANSOY ORTAOKULU
OKULUM TEMİZ PROJESİ
2020-2021

Kişisel Hijyen

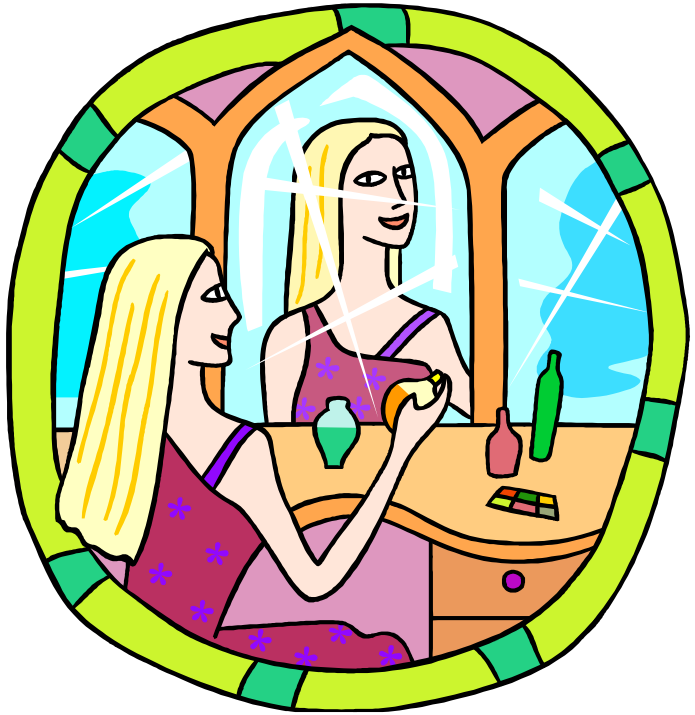
Kişisel Hijyen



HİJYEN: Bir sağlık bilimi olup, temel ilgi alanı sağlığın korunması ve sürdürülmesidir.

KİŞİSEL HİJYEN: kişilerin kendi sağlığını korudukları ve devam ettirdikleri öz bakım uygulamalarıdır.

Kişisel Hijyen

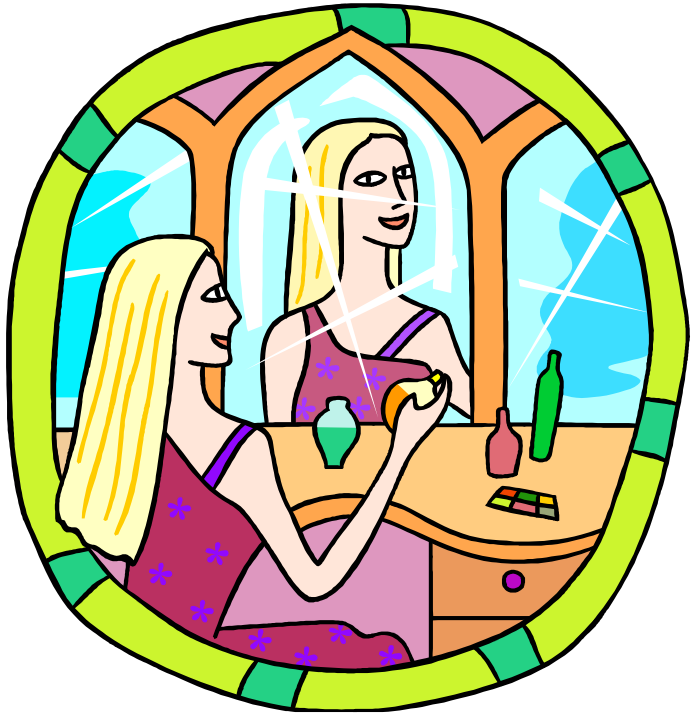


Kişisel temizlik, sağlıkla yakından ilgilidir.

Pek çok hastalık mikrobunun temiz olmayan kişilerde kolayca yerleştiği bilinmektedir.

Sağlığın korunması için düzenli bir şekilde saç, vücut, ağız ve dişlerimizin temizlenmesi ve giyeceklerin sık yıkanması gereklidir.

Hijyenik Uygulamaların Amaçları



Vücut salgılarının, atıklarının ve geçici mikroorganizmaların vücuttan uzaklaştırılması yoluyla temizliği sağlamak.

Bireyin rahatlamasını, dinlenmesini, gevşemesini ve kas gerilimini azaltmak.

Vücuttaki kötü kokuları (ter kokusu) gidermek.

Bireyin genel görünümünü olumlu hale getirmek, kendine olan güvenini arttırmak.

Kişisel Hijyen Kuralları

- Vücut temizliği yapılmalıdır.
- Sık sık duş alınmalı banyo yapılmalıdır.
- İç çamaşırlar sıklıkla değiştirilmelidir.
- Tırnaklar uzatılmamalı, muntazam bir şekilde kesilmelidir.
- Koyu renk oje kullanılmamalıdır.

Kişisel Hijyen Kuralları

- Ağız ve diş bakımı düzenli yapılmalı ağız içerisinde ve dışında çıkan yaralar tedavi ettirilmelidir.
- Çürük vb. dişler hoş olmayan nefes kokusunu gidermek için tedavi ettirilmelidir.
- Deodorant kullanılmalı ağır parfümlerden kaçınılmalıdır.
- El bakımı yapılmalıdır.

Kişisel Hijyen Kuralları

- Üniforma temiz ve ütülü olmalıdır. Sökük, yırtık, solmuş, lekeli, düğmesiz vb. olmamalıdır.
- İsim armaları yazılmış olmalıdır.
- Rahat çalışma imkanı veren üniforma giyilmelidir.
- Daima yedek üniforma bulundurulmalıdır.

Kişisel Hijyen Kuralları

- Ayak bakımı ve temizliğine özen gösterilmeli, en az günde bir kez yıkanmalıdır.
- Ayakta mantar aşırı terleme ve koku olursa mutlaka tedavi ettirilmelidir.
- Çoraplar her gün değiştirilmelidir.
- Uygun ve rahat bir ayakkabı giyilmelidir.
- Terlikler düzenli olarak temizlenmeli ve boyanmalıdır. Yırtık ve sökük terlikler kullanılmamalıdır.

Kişisel Hijyen Kuralları

- Saçlar düzenli ve temiz olmalıdır.
- Başkalarına ait toka, tarak ve fırça kullanılmamalıdır.
- Vücutta aşırı terleme var ise kötü kokmamak için terleyen kısımlar sabunlu bez ile silinip durulanmalı ve kurulanmalıdır.
- Terlemeyi azaltan krem ve deodorantlar kullanılmalıdır.

Teşekkür Ederiz...