



KİŞİSEL HİJYEN

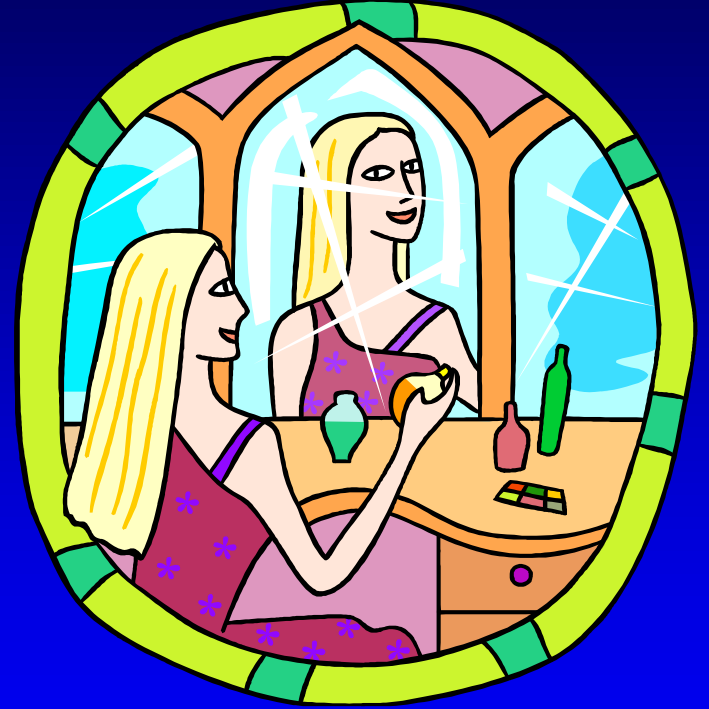
KİŞİSEL HİJYEN

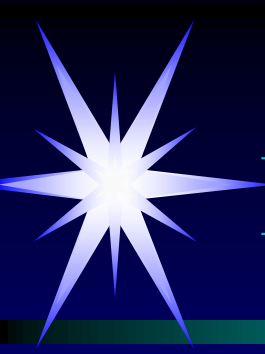
➔ HİJYEN: Bir sağlık bilimi olup, temel ilgi alanı sağlığın korunması ve sürdürülmesidir.



KİŞİSEL HİJYEN

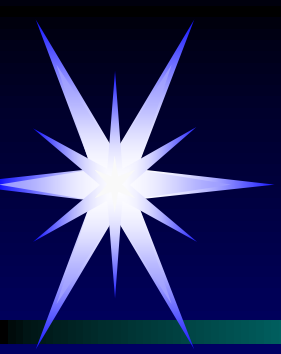
➔ KİŞİSEL HİJYEN:
kişilerin kendi
sağlığını korudukları
ve devam ettirdikleri
öz bakım
uygulamalarıdır.





KİŞİSEL HİJYEN

- Kişisel temizlik, sağlıkla yakından ilgilidir.
- Pek çok hastalık mikrobusunun temiz olmayan kişilerde kolayca yerleştiği bilinmektedir.
- Sağlığın korunması için düzenli bir şekilde saç, vücut, ağız ve dişlerimizin temizlenmesi ve giyeceklerin sık yıkanması gereklidir.



HİJYENİK UYGULAMALARIN AMAÇLARI

- 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.

HİJYENİK UYGULAMALARIN AMAÇLARI

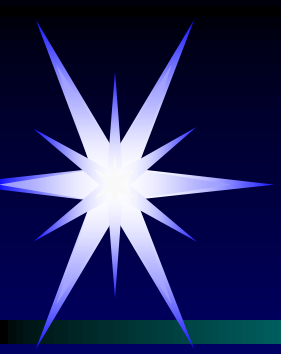
- Bireyin genel görünümünü olumlu hale getirmek, kendine olan güvenini arttırmak.



KİŞİSEL HİJYEN KURALLARI

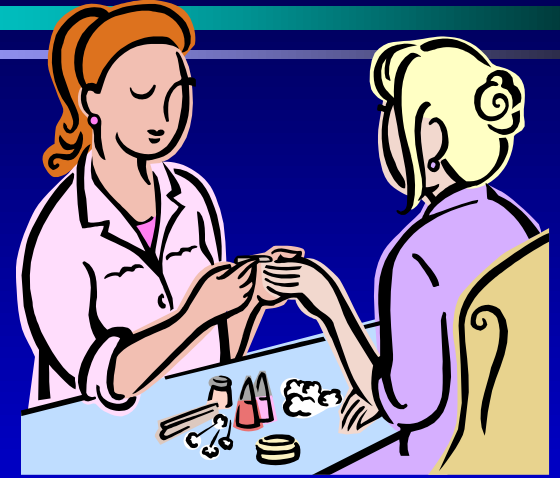
- VÜCUT TEMİZLİĞİ YAPILMALIDIR
- SIK SIK DUŞ ALINMALI BANYO YAPILMALIDIR
- İÇ ÇAMAŞIRLAR SIKLIKLA DEĞİTİRİLMELİDİR

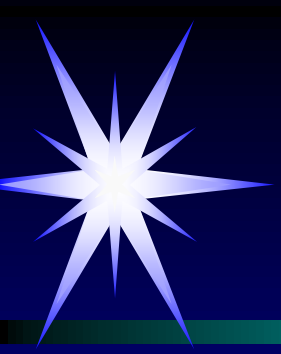




➤ TIRNAKLAR
UZATILMAMALI,
MUNTAZAM
BİR ŞEKİLDE KESİLMELİDİR

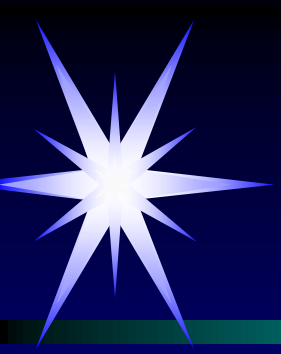
➤ KOYU RENK OJE
KULLANILMAMALIDIR





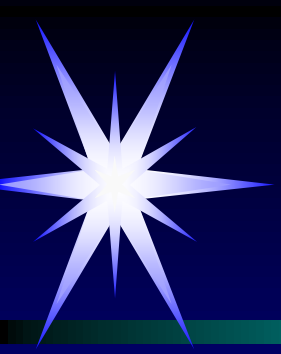
➔ AĞIZ VE DİŞ BAKIMI DÜZENLİ YAPILMALI AĞIZ İÇERİSİNDE VE DIŞINDA ÇIKAN YARALAR TEDAVİ ETTİRİLMELİDİR.

ÇÜRÜK VB. DİŞLER HOŞ OLMAYAN NEFES KOKUSUNU GİDERMEK İÇİN TEDAVİ ETTİRİLMELİDİR.

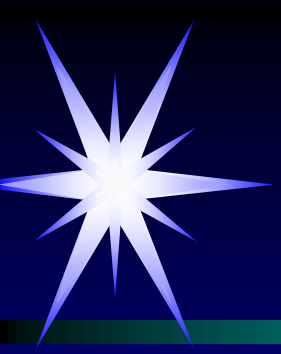


➤ DEODORANT KULLANILMALI AĞIR
PARFÜMLERDEN KAÇINILMALIDIR

➤ EL BAKIMI YAPILMALIDIR.

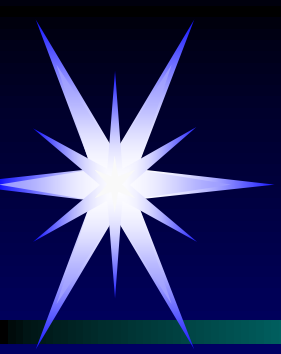


- ÜNİFORMA TEMİZ VE ÜTÜLÜ OLMALIDIR.
- SÖKÜK, YIRTIK, SOLMUŞ, LEKELİ, DÜĞMESİZ VB. OLMAMALIDIR
- İSİM ARMALARI YAZILMIŞ OLMALIDIR.
- RAHAT ÇALIŞMA İMKANI VEREN ÜNİFORMA GİYİLMELİDİR.
- DAİMA YEDEK ÜNİFORMA BULUNDURULMALIDIR.



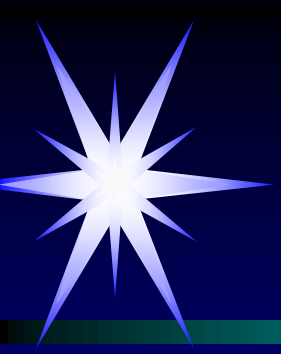
- AYAK BAKIMI VE TEMİZLİĞİNE ÖZEN GÖSTERİLMELİDİR
- EN AZ GÜNDE BİR KEZ YIKANMALIDIR.
- AYAKTA MANTAR AŞIRI TERLEME VE KOKU OLURSA MUTLAKA TEDAVİ ETTİRİLMELİDİR.





- ÇORAPLAR HERGÜN DEĞİŞTİRİLMELİDİR.
- UYGUN VE RAHAT BİR AYAKKABI GİYİLMELİDİR.
- TERLİKLER DÜZENLİ OLARAK TEMİZLENMELİ VE BOYANMALIDIR.
- YIRTIK VE SÖKÜK TERLİKLER KULLANILMAMALIDIR.



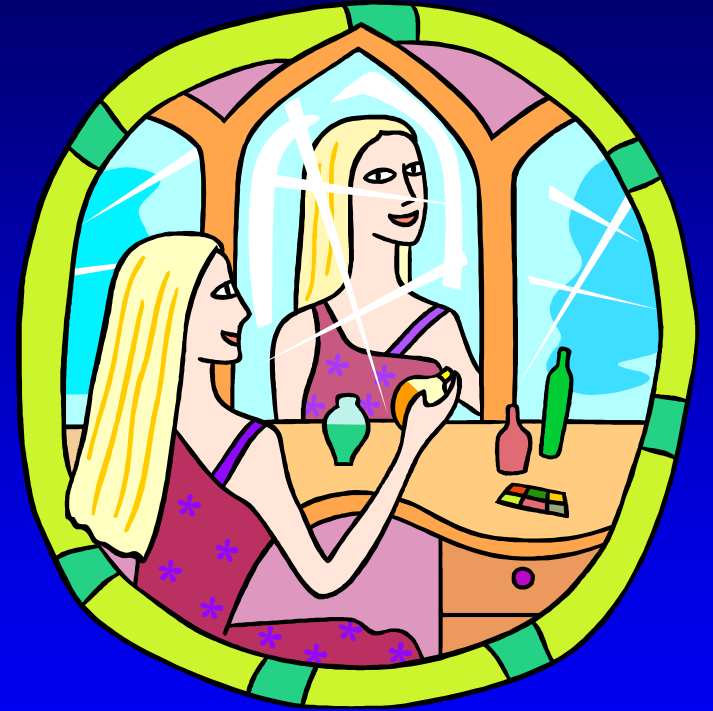


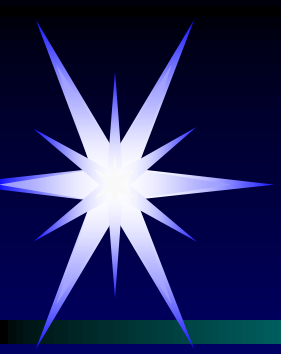
- SAÇLAR DÜZENLİ VE TEMİZ OLMALIDIR.
- BAŞKALARINA AİT TOKA, TARAK VE FIRÇA KULLANILMAMALIDIR
- SAÇ KILLARININ DÖKÜLMEMESİ VE DAĞINIK GÖZÜKMEMESİ İÇİN SAÇLAR BONE İÇERSİNE ALINMALIDIR.





- MAKYAJ VE TAKILARA DİKKAT EDİLMELİDİR,
- MAKYAJ MALZEMELRİ AŞIRIYA KAÇMADAN KULLANILMALIDIR
- KÜNYE, YÜZÜK, HIZMA VB. ZİYNET EŞYALARI TAKILMAMALIDIR.





- VÜCUTTA AŞIRI TERLEME VAR İSE KÖTÜ KOKMAMAK İÇİN TERLEYEN KISIMLAR SABUNLU BEZ İLE SİLİNİP DURULANMALI VE KURULANMALIDIR.
- TERLEMİYİ AZALTAN KREM VE DEODORANTLAR KULLANILMALIDIR