

KASIM'23

PEMA KOLEJİ 2023-2024 EĞİTİM VE ÖĞRETİM YILI REHBERLİK BÜLTENİ



PEMA
KOLEJİ
PROFESYONEL EĞİTİM

(BÜLTEN

HIJYEN ve BEDEN TEMİZLİĞİ



OKULUMUZDAN
GÜNCEL HABERLER İÇİN

Bizi takip edin →

Instagram Facebook Twitter YouTube pemakoleji

HİJYEN ve BEDEN TEMİZLİĞİ

■ Günümüzde hijyen sözcüğü, sağlığı korumak için yapılan uygulamalar ve alınan temizlik önlemleri olarak tanımlanmaktadır. Mitolojide ise; tıbbın babası sayılan Eskülap'ın kızının adı Hygiea'dır. Hygiea; sağlığı koruyan ve insanların sağlığının bozulmasını engelleyen tanrıçadır.

■ Kişisel temizlik uygulamalarının yapılabilmesi için öncelikle kişilerin temizlik ve sağlık bilgisi, bilinci, sorumluluğu gelişmiş olmalıdır. Temiz olmak kişiye öncelikle güven ve mutluluk verir.

■ Temizlik kurallarına uyulmadığında pek çok hastalıkların ortaya çıkması kaçınılmazdır. Hastalıklardan korunmak için temizlik uygulamaları ihmal edilmemelidir. Dış ortamda sürekli olarak bir şeye dokunulup, eller ağıza götürülmektedir. Bu nedenle günlük yaşamda tüm vücut pek çok mikroorganizmayla karşılaşmaktadır.

Vücutta bazı bölgelerde bulunan mikroorganizma sayıları yapılan çalışmalarda aşağıdaki gibi bulunmuştur.

- Ellerde 100-1.000 adet/cm²
- Alında 10.000-100.000 adet/cm²
- Kafa Derisinde 1 milyon adet/cm²
- Koltuk Altında 10 milyon adet/cm²
- Burun ifrazatında 10 milyon adet /gram
- Tükürükte 100 milyon adet/gram
- Dışkıda 1 milyar adet/gram

TEMİZ OLMAK, HİJYEN KURALLARINA UYMAK KİŞİNİN KENDİ VÜCUDUNA, SAĞLIĞINA VE YAŞADIĞI TOPLUMA KARŞI BİR GÖREVDİR.

■ Anlaşılabacağı gibi tuvalet sonrası temizlenmemiş ellere dışkıdan çok sayıda mikroorganizma bulaşabilir. İnsanların yaklaşık yarısının burunlarında ishale neden olan bir mikroorganizma türünü taşıdıkları bilinmektedir. İnsanların yaklaşık üçte birinin ellerinde ishale neden olan bir mikroorganizma türünün bulunduğu belirlenmiştir. Vücuda ait kişisel temizlik uygun şekilde yapılmadığında ishali hastalıklar, solunum yolu hastalıkları, cildin mikrobik hastalıkları, paraziter hastalıklar, mantar ve alerjik hastalıklar ortaya çıkabilmektedir.

■ Ellerde, alında, tükürükte, dışkıda, kafa derisinde vb. bulunan mikroorganizmaların vücudumuzda hastalıklara neden olmasını engellemek için temizlik kurallarına uymak ön koşuldur.

Yapılması Gereken Temizlik Uygulamaları

a) El ve Tırnak Bakımı-Temizliği:

● Bulaşıcı hastalıklar halen dünyada en sık görülen hastalık grubunu oluşturmaktadır. Uygun el yıkama pratiğinin insanlara kazandırılması halinde bu hastalıkların sıklığında önemli derecede azalma sağlanabilmektedir. Konunun önemi hemen herkes tarafından bilinmekle birlikte yine hemen herkes tarafından ihmal edilmektedir. Yapılan bir çalışmada; insanların %32'sinin tuvalet sonrası ellerini yıkamadığı, ayaküstü yemek yenilen yerlerde insanların %47'sinin ellerini yıkamadığı, ellerini yıkayanların %58'sinin sadece su kullandığı ve sadece su kullananların ortalama el yıkama süresinin 5sn olduğu, ellerini, su-sabunla yıkayanların ortalama el yıkama sürelerinin ise 10.7 saniye olduğu belirlenmiştir.

● El yıkamanın amacı kimyasal ve fiziksel zararlıların ve bulaşıcı hastalıklara yol açan mikroorganizmaların uzaklaştırılmasıdır. Sadece su ile elin yıkanması görünen kirlerin giderilmesini sağlarken su ile birlikte sabun kullanıldığında gerçek temizlik sağlanabilmektedir.



Eller Nasıl Yıkanmalıdır?

● Temizliğin sağlanabilmesi için; elleri yıkarken parmak uçları, tırnaklar, tırnağın etle ayrıldıktan sonraki bölümü, başparmak ve parmak araları sıklıkla unutulmaktadır. Bu nedenle elleri yıkarken bu bölgelere özen gösterilmelidir.



Eller Ne Zaman Yıkanmalıdır?

- Yemeklerden önce ve sonra
 - Yemek hazırlamadan önce
 - Diş, ağız, yüz ve göz temizliği yapmadan önce
 - Tuvaletten sonra
 - Kirli, tozlu bir işi tamamladıktan sonra
 - Dışardan eve gelince
 - Hasta olan bir yakını ziyaret ettikten sonra
- Ancak yukarıda, çerçeve içinde belirtmiş olduğumuz işler yapılmassa dahi, gün içinde en az 2 (iki) saatte bir eller yine yukarıda tanımladığımız gibi yıkanmalıdır.
- Özellikle toplu yaşanan yerlerde sıvı sabun kullanılmalıdır. Kalıp sabunlar kişisel temizlik araçları olduğundan mümkünse ortak kullanılmamalıdır.
- Tırnaklar, kolay kirlenebilir ve etle tırnak arasında kir birikebilir. Bunların düzenli olarak temizlenmesi gerekir. Tırnaklar yenmemeli ve koparılmamalıdır. Haftada bir yarım ay biçiminde kesilmelidir.



b) Yüz, Boyun ve Koltuk Altı Temizliği:

- Her gün akşam yatmadan ve sabah kalkıldığında yüzün su ve sabunla yıkanması gerekmektedir. Kullanılan sabunun yüzü kolayca temizleyen ve cildin kurumasına yol açmayan özellikte olmasına özen gösterilmelidir.
- Burun temizliği gece yatmadan önce ve her sabah bol su ile ve sümkürerek yapılmalıdır. Burnu karıştırmak, burunda bulunan pek çok mikrobun ellere ve el yolu ile de ağız ve sindirim sistemine bulaştırılmasına ve yine bu yolla da bulaşıcı hastalıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu nedenle burun temizliği için kişi yanında temiz bir mendil her zaman bulundurmalıdır.
- Kulak temizliğine, kulakların arkasından başlanılmalı, kulak kepçesi kıvrımlarında ve kulak arkasında biriken kirler su ve sabunla temizlenmeli, kulak yolu girişinde biriken akıntılar havlu kağıt/peçete ile silinmelidir. Kulak içine kulak temizleme çöpü veya başka bir şey sokulmamalıdır. Sıklıkla kullanılan pamuklu kulak çubukları kulak yolu zedelenmesine ve iltihaplara neden olabilmektedir.

- Vücudun açık yerlerine dış ortamda bulunan toz ve kir birikmektedir. Her yaş grubunda ayrı nitelik ve yoğunlukta olmakla birlikte çalışırken ve uykuda koltuk altları sürekli olarak terlemektedir. Ter salgısı zararlı mikroorganizmaların üremesine neden olabilir. Banyo yapılmadığı zamanlarda bile koltuk altı önce sabunlu bir bezle, sonrada su ile iyice silinmeli ve temizlenmelidir. Çoğunlukla kullanılan deodorantlar temizlik amaçlı olmadığı gibi sosyal amaçlı kullanılabilir. Koltuk altı temizliği esas olarak banyoda tamamlanmalıdır.



c) Saç Temizliği ve Bakımı:

- Baş saçlı deride kıl köklerinde bulunan bezlerden salgılanan maddeler yaşa ve cinsiyete göre farklılık oluştursa da yağlı bir özellik taşımaktadır. Saçların düzenli bir biçimde yıkanması ile bu yağlar ve kirler uzaklaştırılmaktadır. Aynı zamanda saçların fırçalanması ya da taranması ile de kir ve tozlar ve yine doğal yağ birikintileri kısmen uzaklaştırılabilmektedir.
- Normal olarak saçlar hafta da en az bir ya da iki kere yıkanmalıdır. Yıkandıktan sonra saçlar, bol su ile durulanmalıdır.
- Saçlar, düzenli taranmış ve uygun bir biçimde kesilmiş olmalıdır. Saç temizliğinde kullanılan taraklar kişisel olmalı ve sık aralıklarla sıcak sabunlu su ile yıkanmalıdır.
- Saçların yıkanmasında kullanılan sabun ve şampuanların içinde bulunan bazı maddeler saçlı deride tahrişe, alerjik reaksiyonlara yol açabilir. Gözün parlak bölümünde matlaşmaya da neden olabilir. Bu nedenle sabun ve şampuan seçiminde niteliği bilinmeyen maddelerden kaçınılmalıdır.
- Saçlı deride ve vücutta bit, uyuz gibi bir takım paraziter hastalıklar oluşabilir. Bu hastalıklara neden olan asalaklar, yakın temasla, başkalarının giyeceklerinin giyilmesi ve bireysel temizlik araçlarının kullanılması ile bulaşabilir. Saçlarda en önemli sorunlardan birisi bitlenmedir. Bu nedenle toplu yaşanan okullarda öğrencilerimizde saç biti olasılığı görülmesine karşın sizlerle bilgi paylaşımında bulunmak istedik.
- Saç bitinin görülmesi kesinlikle kişisel temizlik ve hijyenle ilgili olan bir hastalık olmadığı gibi kesinlikle bir "pasaklı hastalığı" da değildir.
- Sadece çocuklar değil büyükler de bitlenebilir.
- Saç bitinin bulaşması; anaokulu, okullar ve yurtlar gibi kalabalık yerlerde yaşanması ile doğrudan doğruya ilişkilidir.



- Şapka, tarak, havlu, saç tokası, kulaklık gibi eşyaların paylaşımı sonucu veya toplu taşıma araçlarında başın yaslandığı yerlerden bulaşabilir. Bu nedenle öğrencilerimizin kişisel eşyalarını (saç fırçası, saç tokası, kulaklık vb.) diğer öğrencilerle paylaşmaması konusunda mutlaka bilinçlendirilmesi gerekmektedir.* ?Hayvanlardan insanlara bit bulaşması son derece nadirdir.
- Saç bitleri sadece insan saçında yaşayan ve üreyen çok küçük kanatsız, gri parazitlerdir. Sirke diye adlandırılan yumurtaları görmek bitin kendisini görmekten daha kolaydır. Sirkeler saç teline yapışmış küçük beyazımsı oval yumurtalardır. Sirkeler genellikle saçın enseye yakın, kulakların arkasında ve başın arkasındaki bölümlerinde bulunur. Sirkeler kir veya kepek gibi kolaylıkla saçlardan temizlenmez ve el ile kolaylıkla saçlardan ayrılmaz. Saç bitleri insan vücudu dışında sadece 48 saat yaşayabilirken, sirkeler ise 10 gün insandan ayrı yaşayabilir.

d) Ayak Temizliği:

Ayaklar her gün çorap ve ayakkabı içinde terlediğinden, her gün akşam düzenli olarak su ve sabunla yıkanmalıdır. Yıkama işlemi yerine getirilmez ise ayak sağlığını bozacak sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Ayaklar uygun şekilde ve yeterince temizlenmediğinde, mantar hastalığı gibi kişiyi son derece rahatsız eden hastalıkların yanı sıra çeşitli alerjik ve diğer enfeksiyon hastalıkları da oluşabilmektedir.

Ayaklar her gün yıkanmalı, her yıkamadan sonra parmak araları havlu ile ya da saç kurutma makinası ile iyice kurulanmalıdır.

Çoraplar her gün değiştirilmeli ve özellikle ayak terlemesi fazla olan bireyler naylon ve suni ipekten yapılmış çorapları giymemelidir. Mümkünse pamuk ve merserize çoraplar tercih edilmelidir. Ayaklarda aşırı terleme ve çevreyi rahatsız eden koku mevcut ise hemen bir doktora danışılmalıdır.

Ayak tırnaklarının bakımı da düzenli olarak yapılmalı ve düz biçimde kesilmelidir. Ayak tırnakları yarım ay şeklinde kesilirse, tırnak batması gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir.

Ayak sağlığı, genel vücut sağlığı, özellikle iskelet sisteminin ve eklemlerin sağlığı ile yakından ilişkilidir. Çocuk, genç, erişkin tüm insanların normal duruşunun sağlanmasında ayak-kabı seçimi çok önemlidir; çünkü sağlıklı ayak-kabılar duruş özelliğini ve yürüyüş ahenğini bozar.

Tuvalet alışkanlığı ve temizliği: Düzenli tuvalet alışkanlığı, sindirim sisteminin düzgün çalışması için gereklidir. Bu nedenle günün uygun saatlerinde tuvalet alışkanlığı kazanılmalıdır.

Tuvaletten sonra mutlaka temizlik yapılmalıdır. Tuvalet temizliğinde mümkünse su, tuvalet kağıdı kullanılmalı ve anal bölge temizliği için yapılan silme ya da yıkama işlemi önden arkaya doğru yapılmalıdır.

Dışkılama sonrası temizlikte doğrudan eller kullanıldığında kirlilik öyle artmaktadır ki etkili yıkama ile dahi eller tam olarak temizlenmemektedir.

Bu nedenle ilk temizliğin gözle görünür bir kirlilik kalmayınca kadar yinelenerek her seferinde kuru-temiz tuvalet kağıdıyla, daha sonra ise ıslatılmış kağıt ile yapılması ve bölgenin tuvalet kağıdı ile kurularak temizliğin bitirilmesi en uygun yöntemdir. Bu işlem bittiğinde eller mutlaka etkili bir biçimde yıkanmalıdır.

Ortak kullanılan tuvaletlerden alafranga olanlar kullanılacaksa, kullanmadan önce sifon çekilmeli, oturma yeri için kişisel örtüler kullanılmalıdır. Tuvalet temizliğine yeterli önem gösterilmezse paraziter ve mikrobik bağırsak

e) Banyo Yapma ve Giyecek Temizliği:

● Deri vücudun dış yüzeyini kaplayan ve önemli bir yapıdır. Özellikle deri yüzeyinde biriken mikroorganizmaların, yığılan kirlerin, ter ve diğer bileşiklerin uzaklaştırılması ve dökülen yüzeysel kirlerin atılması için su ve sabun kullanılarak banyo yapılması gerekmektedir. Banyo yaparak hem bedensel temizlik sağlanır, hem de ruhsal bir rahatlama olur.

● Yıkama, 35°C - 40°C sıcaklıktaki su ve sabun ile derinin ovulması ve kirin akıtılmasını sağlar. Ter, yağ ve diğer deri bezleri salgıları deri üzerindeki mikroorganizmalar, deri döküntüleri, toz, çamur ve giysi atıkları birleşerek kir denilen tabakayı meydana getirir. Tüm bunlar banyo ile vücuttan uzaklaştırılabilir. Yemekten 2-3 saat sonra banyo yapmak daha uygundur. Yıkama sırasında bazı

araç ve gereçlerden (lif, kese vb.) yararlanılabileceği gibi bunlar derideki döküntü ve hücrelerin uzaklaştırılmasına da yardımcı olabilir. Ancak bu malzemeler soyucu ve tahriş yapıcı etki yaratabilecek biçimde kullanılmamalıdır.

● Evde banyo yaparken hijyen kurallarına uyulmalı, kullanılan sabun, lif ve keselerin ise kişisel olduğu unutulmamalıdır. Duş tarzında ya da su dökerek yıkanmak, küveti doldurarak yıkanmaktan daha sağlıklıdır.

● Banyodan sonra kişinin kendisine ait vücut ve ayak havlusu kullanarak kurulanması gerekir. Daha sonra temiz, ütülenmiş iç çamaşırlar giyilmeli ve iç çamaşırlar en geç iki günde bir değiştirilmelidir.



● Sağlığın korunabilmesi için dış ortam koşullarına uygun giyinilmesi gerekir. Giyeceklerin hava, mevsim ve sıcaklık şartlarına uygun olması gerektiği gibi varsa bireysel sağlık riskleri de göz önünde bulundurulmalıdır. Giyeceklerin alerjik reaksiyona neden olmayan teri emebilecek malzemenin yapılmış olması tercih edilmelidir. Özellikle iç çamaşırların pamuklu kumaşlardan yapılmış olması ve mümkünse her gün değiştirilmesi gerekmektedir.

● Giysiler, serbest harekete olanak vermelidir. Dar giyecekler, aşırı terlemeye yol açarken, terin emilimini de önler. Giyecek katları arasında hava dolaşımının engellenmesi, bakteri ve mantarların üremesini kolaylaştırır. Su geçirmeyen, nemi-teri emmeyen giyeceklerin sürekli kullanılması da benzer bir etkiye yol açar.

● İç çamaşırlar, yatak kıyafetleri, yatak çarşafı, yastık kılıfları yüksek ısıda (70°C ve üzerinde) yıkanmalı ya da kaynatılmalıdır. İç çamaşırları özellikle vücuda temas eden yüzeyleri kızgın ütü ile ütülenmelidir. Böylelikle has-talık yapması mümkün olan mikroorganizmalar ölmüş olur yani dezenfeksiyon sağlanmış olur.

● Yatak takımları ile gece giyilen gecelik-pijama gibi giysiler de en az haftada bir kez değiştirilmeli ve yıkanmalıdır.

f) Sağlıklı Giyinme:

● İnsan vücudu soğuğa ve iklim koşullarına korumasızdır. Bu nedenle sağlığı koruyabilmek için yaşanılan bölgenin iklim koşullarına göre giyinmek gerekir.

● Soğuk ortamlarda soğuk mevsimlerde bir kaç kat giyinmek, koyu renk, kalın ve yünlü kumaşları seçmek, eldiven, şapka-bere kullanmak soğuğun olumsuz etkilerinden korunmak için önemlidir. Kat kat giyinmek, soğuğun etkisini azaltır ve bulunulan mekanlarda kapalı ortamlar arası sıcaklık farklarına göre giysi katlarının azaltılmasını da mümkün kılar.



● Sıcak yerlerde ya da sıcak mevsimlerde ise ince, açık renkli, hafif, daha az terleten ve bol giysiler tercih edilmelidir. Pamuklu, keten ve ipek kumaşlar yaz ayları ve sıcak mevsimler için uygundur.

● Ayakların korunması için de mevsimine uygun, çorap ve ayakkabılar seçilmelidir.

● İklim, ortama ve çalışma ile sağlık koşullarına göre giyinmeye 'uygun giyinme' denir.

GENEL ÖNERİLER

Ergenlik dönemiyle beraber deride ter bezlerinde ve yağ bezlerinde salgılar artar. Bu bezlerin mikroplarla iltihaplanması sonucu deride sivilceler, kızartılar, kaşıntı, koku gibi değişiklikler olur. Saçlarda kepeklenme olabilir. Sivilce ve diğer şikayetlerle hemen hemen her genç karşılaşabilir. Genel beden temizliği kurallarına uymakla şikayetler azalır.

- Bedenimizi mümkünse her gün banyo yaparak temizlemeliyiz.
- Saçlar için saç tipine uygun bir şampuan kullanılabilir.
- Sivilceler için özel sabun ya da temizleyici kullanılmalıdır.
- Ağız ve diş sağlığı için yemeklerden sonra 2 dakika kadar dişler macun ile fırçalanmalıdır.
- Tırnaklar haftada en az 1 kez kesilmeli ve sık sık fırça ile yıkanmalıdır.
- Ayak sağlığı da önemlidir. Bu dönem de ayağı sıkan ayakkabılar giyilmemeli, rahat ve hava alabilen ayakkabılar giyilmelidir. Topuklu ayakkabılar bedenin duruşu için zorluk çıkarabilir.
- Çoraplar yün ya da pamuk olmalıdır.

