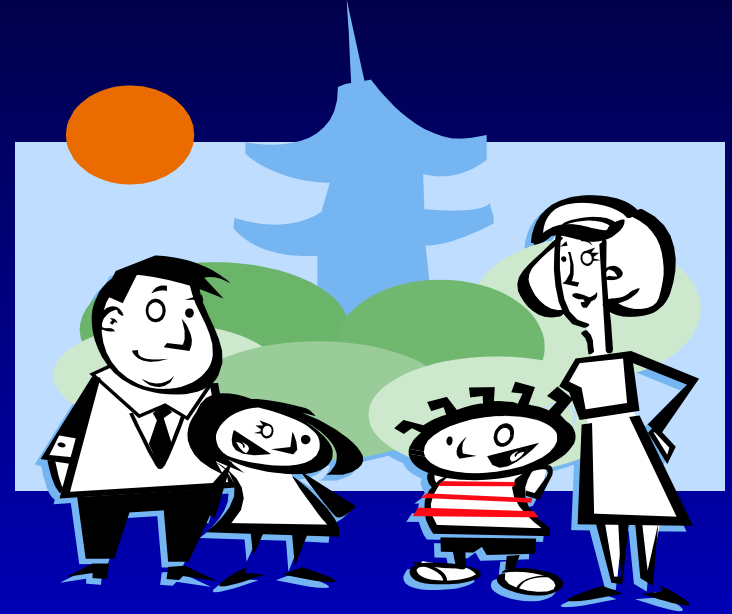


**TC.  
YENİMAHALLE KAYMAKAMLIĞI  
ATATÜRK ANADOLU LİSESİ MÜDÜRLÜĞÜ  
KİŞİSEL HİJYEN BİLGİLENDİRME SUNUMU**

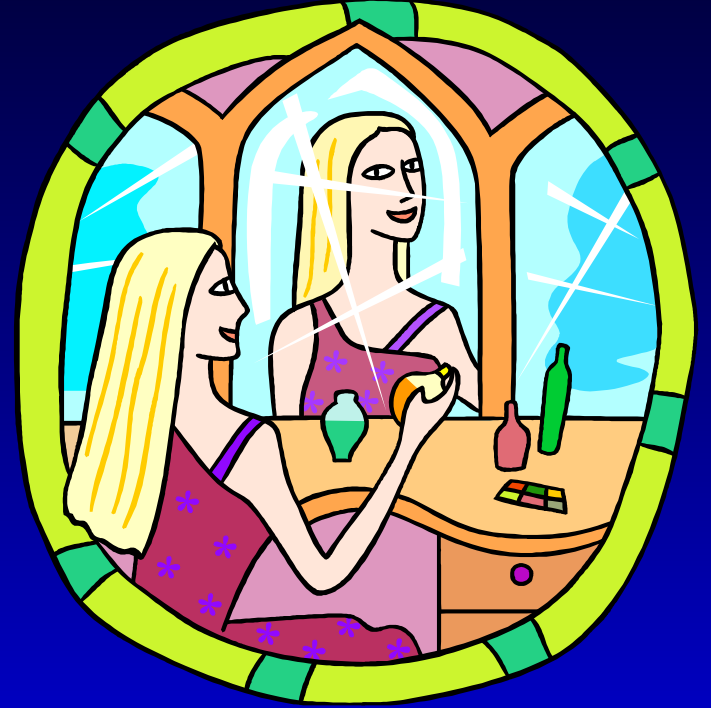
# KİŞİSEL HİJYEN

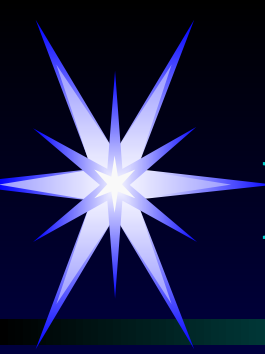
- **HİJYEN:** Bir sağlık bilimi olup, temel ilgi alanı sağlığın korunması ve sürdürülmesidir.



# KİŞİSEL HİJYEN

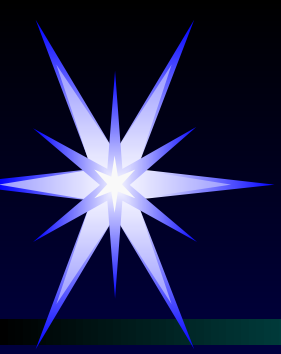
- KİŞİSEL HİJYEN:  
kişilerin kendi sağlığını korudukları ve devam ettirdikleri öz bakım uygulamalarıdır.





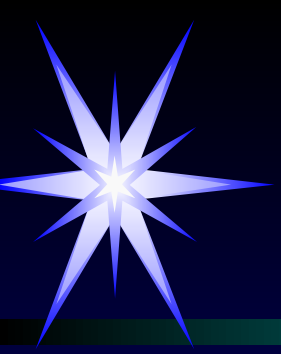
# KİŞİSEL HİJYEN

- 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

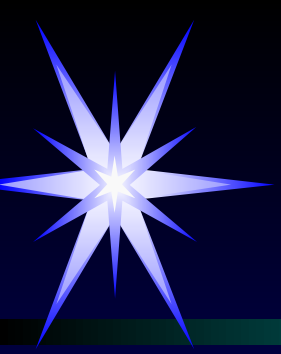
- Bireyin genel görünümünü olumlu hale getirmek, kendine olan güvenini arttırmak.



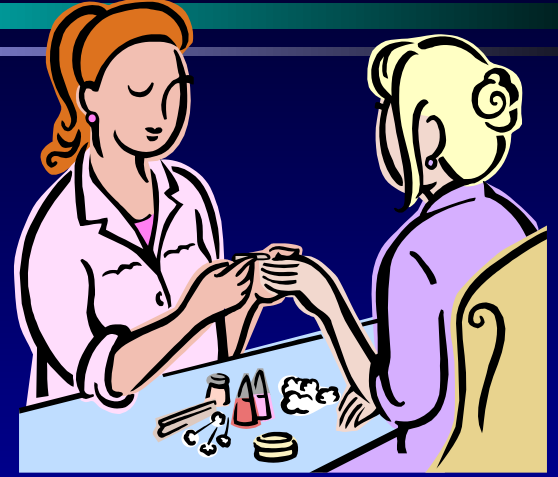
# KİŞİSEL HİJYEN KURALLARI

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

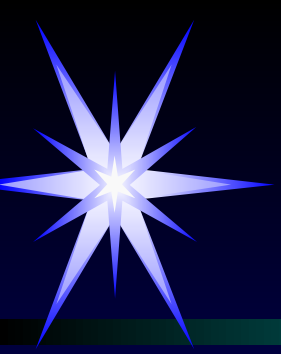




- TIRNAKLAR  
UZATILMAMALI,  
MUNTAZAM  
BİR ŞEKİLDE KESİLMELİDİR
- KOYU RENK OJE  
KULLANILMAMALIDIR

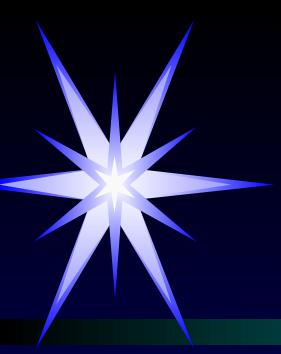




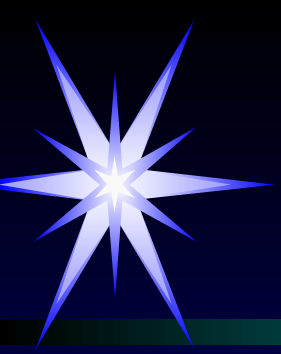


► AĞIZ VE DİŞ BAKIMI DÜZENLİ YAPILMALI AĞIZ İÇERİSİNDE VE DIŞINDA ÇIKAN YARALAR TEDAVİ ETTİRİLMELİDİR.

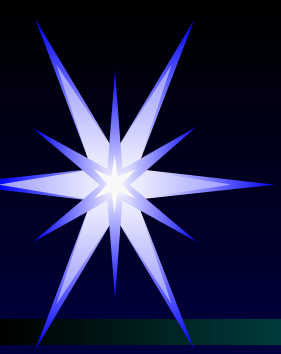
ÇÜRÜK VB. DİŞLER HOŞ OLMAYAN NEFES KOKUSUNU GİDERMEK İÇİN TEDAVİ ETTİRİLMELİDİR.



- DEODORANT KULLANILMALI AĞIR PARFÜMLERDEN KAÇINILMALIDIR
- EL BAKIMI YAPILMALIDIR.

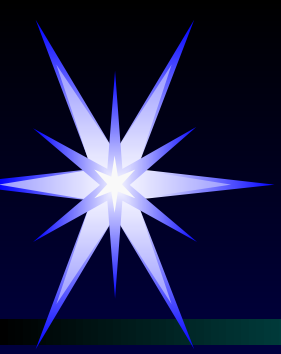


- ▣ ÜNİFORMA TEMİZ VE ÜTÜLÜ OLMALIDIR.
- ▣ SÖKÜK, YIRTIK, SOLMUŞ, LEKELİ, DÜĞMESİZ VB. OLMAMALIDIR
- ▣ İSİM ARMALARI YAZILMIŞ OLMALIDIR.
- ▣ RAHAT ÇALIŞMA İMKANI VEREN ÜNİFORMA GİYİLMELİDİR.
- ▣ DAİMA YEDEK ÜNİFORMA BULUNDURULMALIDIR.



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





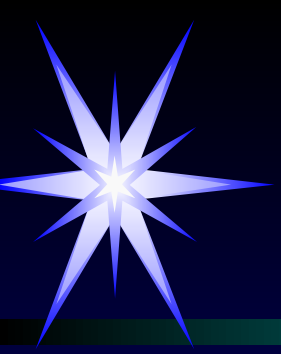
ÇORAPLAR HERGÜN DEĞİŞTİRİLMELİDİR.

UYGUN VE RAHAT BİR AYAKKABI GİYİLMELİDİR.

TERLİKLER DÜZENLİ OLARAK TEMİZLENMELİ VE BOYANMALIDIR.

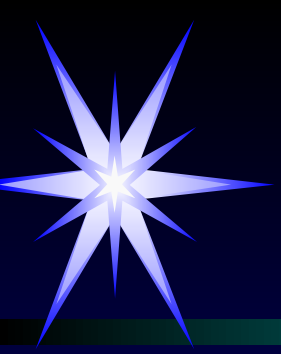
YIRTIK VE SÖKÜK TERLİKLER KULLANILMAMALIDIR.



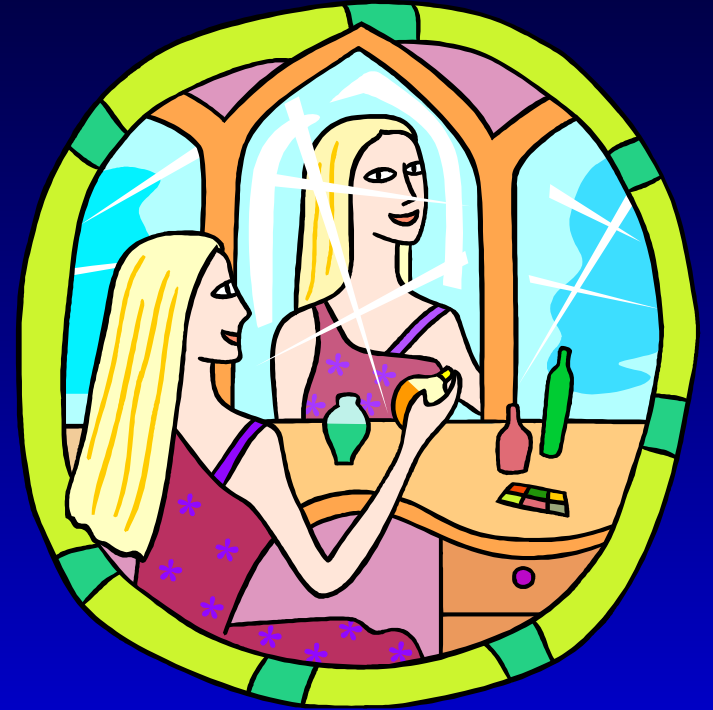


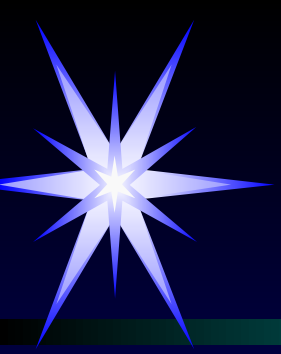
- SAÇLAR DÜZENLİ VE TEMİZ OLMALIDIR.
- BAŞKALARINA AİT TOKA, TARAK VE FIRÇA KULLANILMAMALIDIR
- SAÇ KILLARININ DÖKÜLMEMESİ VE DAĞINIK GÖZÜKMEMESİ İÇİN SAÇLAR BONE İÇERSİNE ALINMALIDIR.





- 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