

# İLKÖĞRETİM ÇOCUKLARI İÇİN EL HİJYENİ



## **Hazırlayanlar**

Yrd. Doç. Dr. Saniye Bilici

Gazi Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Doç. Dr. Turan Buzgan

Sağlık Bakanlığı Müsteşar Yardımcısı

## **Resimleyen**

Müge Ünlükoç

2012  
ANKARA

İkinci Basım : 2012

Sağlık Bakanlığı Yayın No: 726

ISBN : 978-975-590-242-5

Baskı : Reklam Kurdu Ajansı Org. Tan. Tas. Rek. San. Tic. Ltd. Őti.  
Altın Örnek Sanayi Sitesi 1519. Sokak No:52  
İvedik, Ostim, Yenimahalle / ANKARA  
Tel: 0.312 394 79 81 Fax: 0.312 394 79 82  
www.reklamkurdu.org - www.kangurureklam.com

Bu yayın; T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Dairesi Başkanlığı tarafından bastırılmıştır.

Her türlü yayın hakkı, T.C. Sağlık Bakanlığı'na aittir. Kısmen dahi olsa alınamaz, çoğaltılamaz, yayınlanamaz.

## TEŞEKKÜR

Ulusal sağlık politikalarının ana hedefi sağlıklı bireylerden oluşan sağlıklı bir topluma ulaşmaktır. Devlet, hastalıklar ile m¼cadeleye yönelik etkin ve yaygın politikalar geliştirirken, bir taraftan da hastalıklarla m¼cadelede temel teşkil eden vatandaşların öz sorumluluğun geliştirilmesine yardımcı olacak doğru bilgi kaynakları ve çeşitli imknları sağlayarak toplumu ve bireyleri sağlıklı bir hayat tarzına teşvik eder. T¼m d¼nyada ve ülkemizde kronik hastalıklar l¼m nedenlerinde ilk sırada yer almakta olup t¼t¼n kullanımı, obezite, yetersiz hareket ve alkol kullanımı ortak önlenebilir risk faktörleridir.

T¼t¼n ile m¼cadele çalışmalarımız D¼nya Sağlık rg¼t¼ başta olmak üzere uluslararası alanda ve ülkemizde takdirle karşılanmakta olup aynı kararlılıkla devam edecektir. Diğer yandan çağımızın en b¼y¼k sağlık problemlerinden biri olan sağlıksız beslenmenin bir sonucu olan obeziteden (şişmanlık) korunmada devlete ve bireylere farklı sorumluluklar d¼řmektedir. Obezite, kalp-damar hastalıkları, y¼ksek tansiyon, şeker hastalığı, bazı kanser t¼rleri, solunum sistemi hastalıkları, kas-iskelet sistemi hastalıkları gibi pek çok sağlık probleminin oluşmasına zemin hazırlamakta, hayat kalitesi ve s¼resini olumsuz yönde etkilemektedir.

Obezitenin en önemli nedenlerinden olan sağlıksız beslenme ve hareket yetersizliği, t¼t¼n kullanımına bağlı meydana gelen sağlık sorunlarından sonra önlenebilir l¼mlerin ikinci en sık nedenidir. Toplumun obezite ile m¼cadelede sağlıklı beslenme bilgi konusunda d¼zeyini artırmak, yeterli ve dengeli beslenme ve d¼zenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını teşvik etmek ve böylece ülkemizde obezite ve obezite ile ilişkili hastalıkların (kalp-damar hastalıkları, diyabet, bazı kanser t¼rleri, hipertansiyon, kas-iskelet sistemi hastalıkları vb.) gr¼lme sıklığını azaltmak amacıyla T¼rkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı hazırlanmıştır. Geniş tabanlı ve çok sektrl¼ bir yaklaşımı benimseyen Program ile ilgili Başbakanlık Genelgesi 29.09.2010 tarihli ve 27714 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak y¼r¼rl¼đe girmiş bulunmaktadır.

Söz konusu program kapsamında toplumda yapılacak eğitimlerle farkındalık ve bilgi d¼zeylerinin artırılması çalışmalarına katkıda bulunacağına inandığımız bu bilgi serisinin ikinci baskısı ihtiyacı doğmuştur. Başta koordinatrlerimiz ve yazarlarımız olmak üzere birinci baskının hazırlanmasına emeği geçen Bakanlığımızın değerli yöneticilerine ve katkı veren herkese teřekk¼rlerimi sunarım.

**Dr. Mustafa AKSOY**

T¼rkiye Halk Sağlığı Kurumu Başkanı

## 1. BASKI SUNUŞ

Çağdaő sağlık hizmeti anlayıőı, sağlığı korumaya ve geliőtirmeye y6neliktir ve bu doğrultuda her bireyin kişisel hijyen kurallarına uyması halk sağlığının korunması açısından b6y6k 6nem arz etmektedir. Kişisel hijyen bireylerin sağlıklarını korudukları ve devam ettirdikleri bir bakım olarak tanımlanır. Kişisel hijyenin sağlanması, y6ntemine uygun el yıkama son derece 6nemlidir.

evre ile s6rekli temas halinde olan ellerimiz yoluyla taŐınan bakteriler basit bir soğuk algınlığından 6ld6r6c6 bir çok hastalığın geliŐimine neden olabilmektedir. Bu nedenle, toplumdaki bireylere k66k yaşlardan itibaren el yıkama alışkanlığının kazandırılması, sağlık ve hijyen konusunda geleceğimizin teminatı çocuklarımızın bilgilendirilmesi ve bilinçlendirilmesi b6y6k 6nem taŐır.

Çocuklarımızın el hijyeni ve sağlığımız açısından 6nemi konusunda bilgilendirilmesi amacıyla bu kitabı hazırlayan Sayın Yrd. Doç. Dr. Saniye Bilici'ye, Doç. Dr. Turan Buzgan'a, resimleyen M6ėe 6nl6ko'a, katkıda bulunan Uzm. Dr. G6l Ruhsar Yılmaz'a ve çalıŐmada emeği geçen herkese teŐekk6r eder, kitabın okuyanlara faydalı olmasını dilerim.

**Dr. Seraceddin OM**  
Genel M6d6r

## İÇİNDEKİLER

<b>SUNUŞ</b> .....	3
Minik İstilacılar: Mikropları Tanıyalım.....	8
Bakteriler.....	9
Virüsler.....	10
Küf Mantarları.....	11
Parazitler.....	11
Bir Oyun: Emre Mikrop Ordusuna Karşı Savaşıyor.....	12
Bizi Mikroplardan Koruyan Nedir?.....	14
Mikroplar Nasıl Vücutumuza Girerler?.....	16
Mikroplardan Korunmak İçin Ne Yapmalıyız?.....	17
Kişisel Hijyen Nedir?.....	17
Kişisel Hijyen Kuralları Nelerdir?.....	18
Ellerimizi Yıkamak Neden Önemlidir?.....	18
Ellerimizi Ne Zaman ve Nasıl Yıkamalıyız?.....	18
Ağız ve Diş Sağlığı Neden Önemlidir?.....	21
Dişlerimizi Ne Zaman ve Nasıl Fırçalamalıyız?.....	21
Genel Vücut Temizliği Neden Önemlidir?.....	22
Besin Hijyeni Ne Demektir?.....	23
Mikropların Çoğalmalarını Kolaylaştıran Şartlar Nelerdir?.....	24
Besin Hijyeni Kuralları Nelerdir?.....	25
Hijyen İle İlgili Oyunlar.....	27
<b>KAYNAKLAR</b> .....	30





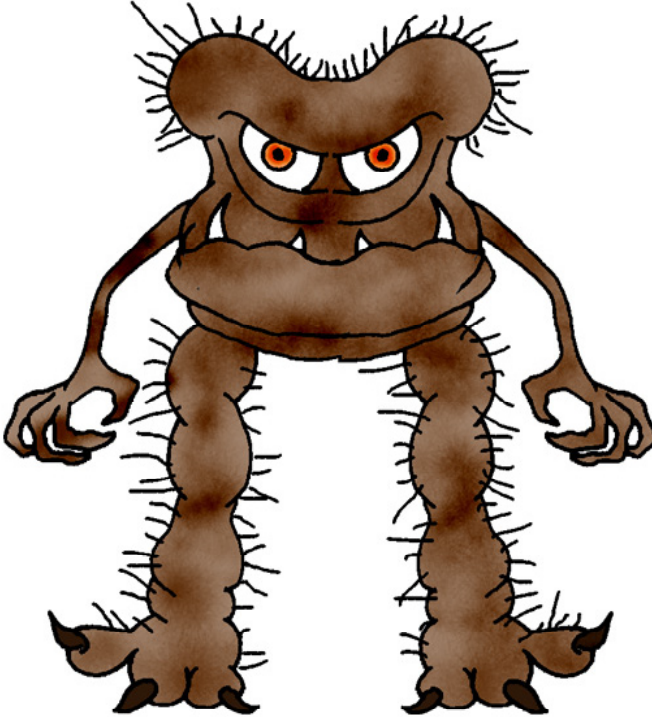
Vücudumuz bir kale gibidir, bu kaleyi koruyan savunma sistemimiz dışardan gelecek düşman saldırılarına karşı korurlar. Savunma sistemimizi zayıflatarak hasta olmamıza neden olan en tehlikeli düşmanlar ise mikrop-lardır. Hastalıklara, mikrop dediğimiz çok küçük canlıların neden olduğunu biliyor musunuz?

Vücudumuz her gün bakteri, virüs gibi bir çok mikroba karşı savaş verir. Kimilerinin vücuda girmesi engellenir fakat bazıları içeriye girmeyi başarır. Sağlıklı bir vücut, karşılaştığı hastalık etkenleriyle ve yabancı mad-delerle baş edebilir. Vücudumuz hastalıklara karşı korunmak amacıyla bir savunma sistemiyle donatılmıştır. Hastalığa yol açan mikroplar tarafından uyarıldığında bağışıklık sistemi harekete geçer. Vücudumuzun savunma sistemi genellikle mikroplara karşı kendisini savunabilir ama bazı durum-larda vücudun gücü kalmaz. Tabii mikroplar da bu fırsatı kaçırmaz!

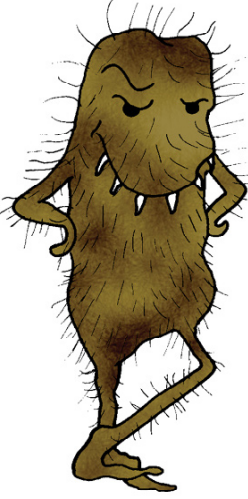
## MİNİK İSTİLACILAR:

### MİKROPLARI TANIMALIM

Vücudumuz çok ilginç ve bir o kadar da kusursuz bir sisteme sahiptir. Her gün emrimizdeki trilyonlarca hücre, kitap okurken, yazı yazarken, nefes alırken, yemek yerken vb. sürekli hiç durmadan günlük işlerimizi yerine getirmemiz için çalışırlar. Ancak bizim gözle göremediğimiz minik istilacılar, yani mikroplar, vücudumuzdaki bu sistemi bozmak için uğraşırlar. Vücudumuza girebilen mikroplar hızla çoğalırlar ve biz ancak hastalık belirtileri ortaya çıktığında vücudumuzun istilaya uğradığını anlarız. Gelin hep birlikte istilacı bu mini canlıları tanıyalım ve sonra da onlardan korunma yollarını öğrenelim...







## KOD ADI: BAKTERİ

**GÖREVI:** Özellikle temizliğine özen göstermeyen çocukları hedef alarak aralarında hızla yayılmak.

## BAKTERİLER

Bakteriler; gözle görülmeyen ancak mikroskop altında görülebilen mini canlılardır. Bakterilerin hepsi bize zarar vermeyebilir. Ancak, bizim için esas tehlike, hastalık yapan bakteriler yani patojen bakterilerdir. Patojen bakteriler, vücudumuza çeşitli yollardan (sindirim, solunum, derideki yara ve bereler yoluyla) girerek çoğalırlar ve hastalanmamıza neden olurlar.

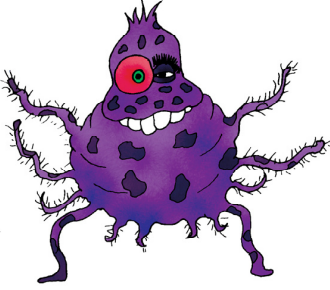
### *Bakteriler Nerede Yaşar ve Bize Nasıl Ulaşırlar?*



Bakterilerin çok çeşitli türleri vardır. Bazı bakteriler çubuk, bazıları spiral, bazıları da küre şeklindedir. Bakteriler uygun koşullar bulduğunda hızla çoğalırlar.

Bakteriler her yerdedirler; hava, toprak, eller, saçlar, tırnaklar, giysiler, çalışma masaları, oyuncaklar, kapı kolları vb. pek çok

yerde bulunurlar. Bakterilerin pek çoğunun hareket etme yeteneği yoktur veya hareketleri sınırlıdır. Bir yerden bir yere taşınmak için bir aracıya gerek duyarlar. Bakterileri bir yerden bir başka yere taşıyan araçlar, rüzgâr, toz, toprak, böcek, sinek, haşereler ve diğer canlılar, besinler, su ve özellikle insanlardır. Bakterilerin yaşamak için ihtiyaç duydukları her şey vücudumuzda vardır. İşte bu nedenle bakteriler, insanları çok severler.



## KOD ADI: VİRÜS

**GÖREVİ:** Savunma sistemi zayıf çocukların vücuduna gizlice girerek, hastalanmalarına neden olmak.

## VİRÜSLER

Virüsler; bakterilerden çok daha küçük canlılardır. Virüsler de tıpkı bakteriler gibi insanlarda hastalık yaparlar. Virüslerin meydana getirdiği hastalıklardan iyileşmede vücudun savunma sisteminin gücü çok önemlidir.

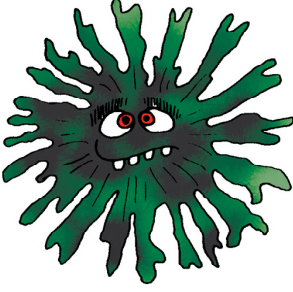
### *Virüsler Nerede Yaşar ve Bize Nasıl Ulaşırlar?*



Virüsler, çok küçük canlılardır ve canlı olmayan organizmalarda yaşayamazlar. Virüslerin canlılığını sürdürebilmesi için konuk olacağı başka bir canlıya ihtiyacı vardır. Çoğu virüs, bitki, hayvan veya insan gibi bir canlı organizmanın dışındaki bir yerde uzun süre yaşayamaz. Virüslerin en büyük özelliği uygun olmayan şartlar altında “endospor” adı verilen bir kalkan oluşturarak hayatta kalabilmeyi başarmalarıdır. Ortam koşulları normale döndüğü zaman tekrar aktif hale geçebilirler.

Bu özelliklerinden dolayı bilim dünyası tarafından “yarı canlı” olarak nitelendirilirler.

Virüsler genellikle bizlere, hava, su, tükürük ve kan yoluyla bulaşır. Virüsler belirli bir süre kapı kolları gibi bazı yüzeylerde yaşayabilirler ve bu nedenle toplu kullanıma açık mekanlarda virüslere karşı çok dikkatli olmalıyız. Virüsler, genellikle havadan ve kirli ellerin dokunduğu eşyalar yoluyla insandan insana kolaylıkla bulaşır.



### KOD ADI: KÜF MANTARI

**GÖREVİ:** Kimseye görünmeden nem bulunduğu yerde hızla çoğalmak.

### KÜF MANTARLARI

Küf mantarları, bitki dünyasının en küçük canlıları olarak kabul edilirler. Küf mantarları, diğer bitkilerin aksine, toprak, su ve havadan kendi yiyeceklerini yapamazlar ve diğer bitkilerden, insan ve hayvanlardan sağlarlar.

### *Küf Mantarları Nerede Yaşar ve Bize Nasıl Ulaşırlar?*

Küf mantarları, nemli ve sıcak ortamları severler, hemen hemen her şartta her yerde yaşayabilir ve çoğalırlar; nemli bir duvarda, bir tahta parçasında, salçada, çilekte...



### KOD ADI: PARAZİT

**GÖREVİ:** Üzerinde yaşadığı canlının yiyeceklerine ortak olarak yaşamını sürdürmek, canlının zayıf düşmesine ve hasta olmasına neden olmak.

### PARAZİTLER

Parazitler, bir canlıya bağımlı olarak yaşayabilen ve üzerinde yaşadığı canlıya zarar veren mikroplardandır. Parazitler genellikle üzerinde yaşadıkları canlının bağırsağına yerleşir ve orada yaşarlar. Bağırsak, parazitler için vazgeçilmez bir mekandır çünkü, bağırsakta besinler henüz sindirilmek üzeredir ve parazit bağırsak tarafından emilmek üzere olan bu hazır besini kullanmaya başlar.

Parazitler, tuvaletlerde, tuvalet pisiği ile kirlenmiş sularda, çiğ etlerde, kirli sular ile sulanan sebzelerde bulunurlar. Ayrıca, hayvanların dışkıları da parazitlerin etrafa bulaşmasına neden olabilir.



**BİR OYUN:  
EMRE MİKROP  
ORDUSUNA  
KARŞI SAVAŞIYOR**

Emre, okuldan eve gelince öyle çok acıkmıştır ki gelir gelmez ellerini bile yıkamadan hemen sofraya oturur. Ancak annesi ellerini yıkaması konusunda onu uyarır: Ellerimizde sen görmeden bile pek çok mikrop bulunur. Onlardan kurtulmanın en iyi yolu su ve sabunla ellerimizi iyice yıkamaktır. Ama Emre çoktan yemeğini yarılamıştır bile.

Yemekten sonra, anne ve babasına iyi geceler dileyerek, odasına geçer. Yatağına uzanır ve annesinin yemek masasında bahsettiği mikropların neye benzediklerini düşünürken uykuya dalar.

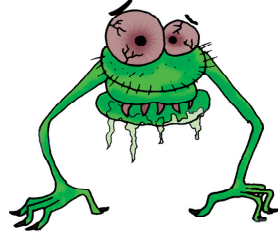


Emre rüyasında ne bitki ne de hayvana benzeyen garip bir yaratık görür. Bu yaratığın adı "mikrop"dur. Yaratığı karşısında görünce dehşet içinde koşuşturmaya başlar.

Koşarken her arkasına baktığında gözlerine inanmamaktadır. Çünkü, yaratık, açıkta gördüğü tüm yiyecekleri yiyerek hızla çoğalmakta ve kocaman bir orduya dönüşmektedir. Artık her baktığı yerde mikropları görmeye başlamıştır; okulunun bahçesinde, paraların üzerinde, kapı kollarında, yerlerde. Hasta olan en yakın arkadaşı Efe'nin hapşırırken ağzından fıskıran mikropları görünce iyice dehşete kapılır.



Bu sırada, Efe'nin hapşırmasıyla etrafa saçılan mikroplar nefes alması ile birlikte gizlice Emre'nin ağzından içeri sızarlar. Nihayet uzun süredir kollarladıkları işi başarmışlar ve Emre'nin vücuduna girmişlerdir. Mikropların komutanı "bakteri" , askerlerinin sırtını sıvazlar ve başlarını okşayarak "size güveniyorum" der.



Emre, vücuduna gizlice giren mikroplardan habersizdir ama, vücudunu korumakla görevli askerler "akyuvarlar" ile "mikroplar" arasında çoktan çatışmalar başlamıştır.

Akyuvarların yanında genç "alyuvar" ordusu da savaşa hazırdır. Onların görevi, vücuttaki diğer askerlere oksijen taşımaktır. Düşmanın ne kadar tehlikeli ve etkili olduğu tüm askerlerce bilinmektedir ama kendilerini destekleyecek ve güç verecek başkumandanları Emre'nin desteğini alamamışlardır. Çünkü, Emre son günlerde, kişisel temizliğine özen göstermeyerek hem annesini hem de kendisine güvenen ordusunu hayal kırıklığına uğratmıştır. Bu yüzden de, vücudu düşmana karşı zayıf ve savunmasız kalmıştır. Düşmanın yarattığı etkiler bir bir ortaya çıkmaktadır; bitkindir, öksürmeye başlamıştır, iştahı azalmış ve ateşi de yükselmiştir. Emre rüyasında çevresinde biriken ve kaçmaya çalıştığı mikroplardan kurtulmanın yollarını ararken, farkında olmadan vücudunda inanılmaz bir savaş başlamıştır.

Vücudun birinci savunma hattını oluşturan öncü birlikler "makrofajlar" devreye girmiştir. Makrofajların görevi, mikropları içlerine alıp yok etmek ve lenfositlerden oluşan özel hareket timini uyararak onların çoğalmalarını sağlamaktır. Makrofajların ördüğü etten duvar sayesinde mikropların çoğu yok edilmiştir ama düşman hızla yaralarını sararak çoğalmaya ve ilerlemeye devam etmektedir. Makrofajlardan sonra özel hareket timi "lenfositler" de savaşa katılmıştır. Son savunma hattını oluşturan lenfositler, zırhlarını ve silahlarını kuşanmış, düşmana ani bir baskın yaparak düşmanı geri püskürtmeyi başarmışlardır.

Ve sonuç; vücudunda habersizce başlayan savaş Emre'nin askerlerinin zaferi ile sonlanır. Ama, Emre hala vücudunda olanlardan habersiz etrafında gördüğü mikropları alt etmenin yolunu düşünmektedir. Birden annesinin söylediği sözler aklına gelir. "Hastalık yapan mikroplardan korunmanın en iyi yolu, su ve sabunla elleri yıkamak, sağlıklı ve güvenilir yiyeceklerle beslenmektir."



Emre, hemen en yakın marke-  
te koşar ve sıvı sabun alır. Köşe-  
de duran itfaiye arabasına atlar,  
mikropların üzerine köpüklü su-  
ları fişkırttıkça hepsinin birer birer  
yok olmaya başladığını görür. O  
sırada çok derinden bir ses du-  
yar; Emre, Emre, uyan oğlum,  
haydi kahvaltı hazırır...

Bir oh çekerek uyanır Emre. Hemen akşamdan yıka-  
mayı ihmal ettiği ellerini sabunla iyice ovalayarak yıkar,  
bir yandan da mikropların sabun köpüklerine karışıp el-  
lerinden akıp gittiğini düşünerek gülümser.



Lifetime Learning Sys, Inc, 2004.

## BİZİ MİKROPLARDAN KORUYAN NEDİR?

Vücudumuz her gün bir  
çok bakteri, virüs ve mikroba karşı mücadele  
eder. Bu mikroplarla mücadele etmek, bağışık-  
lık sistemimizin görevidir. Bu sistemde, vücu-  
dun değişik bölümleri görev yapar.

**1. Bademcikler:** Bademcikler,  
boğazımızın her iki yanında bulu-  
nan lenf düğümleridir. Solunum  
yolu ile boğazımıza girmeye çalış-  
an bakteri ve virüs cinsi mikropla-  
rı yakalarlar ve vücudun mikroplar-  
la savaşmasına yardımcı silahları “antikorları”



üretirler. Bademcikler, bakteri veya virüslerle yoğun biçimde savaştıkları-  
nda şişer ve iltihaplanırlar.



**2. Timüs:** Göğüs boşluğunun ön üst kısmında, akciğerlerin  
ortasında yer alan ve iki parçadan oluşan bir organdır. Timüs,  
bağışıklık sisteminin gelişmesini sağlar, olgunlaşana kadar  
akyuvarları depolar ve sonrasında onlara özel görevler verir.

**3. Lenf düğümleri:** Vücudumuzun bir çok bölgesinde gruplar halinde bulunmakla beraber en çok boyun, koltuk altı, göğüs ve karın bölgemizde yer alır. Başlıca görevi, vücuda giren yabancı maddelere karşı bir süzgeç oluşturarak, mikropların vücuda yayılmalarını engellemek ya da geciktirmektir.



**4. Kemik iliği:** Kemiklerin ortasında bulunan yağlı ve gözenekli bir dokudur. Bağışıklık sistemimizde çok önemli işlevleri olan akyuvarlar da dahil olmak üzere bütün kan hücrelerimizin yapım yeridir.

**5. Dalak:** Karın boşluğunun sol üst tarafında yer alan organımızdır. Dalak, savaşta kaybeden ya da ömrünü doldurmuş akyuvarlar ile hastalık yapan bakterileri temizler. Ayrıca, mikroplara karşı koyacak özel savunma silahlarımız antikörlerin yapımında görevlidir.



**6. Karaciğer:** Vücudumuzun en büyük organıdır. Vücudumuz için zararlı maddeleri zararsız hale getirerek atılmalarını sağlar.

**7. Damarlar:** Akyuvarlar ve akyuvarların vücudumuz boyunca hareket ettikleri damarlarımız, bağışıklık sistemimizin içinde yer alır.



Bunların dışında derimiz, burnumuzdaki kıllar, boğazımızda bulunan tüye benzer uzantılar da mikropların vücudumuza girmesini engellemek için görev yaparlar. Bağışıklık sistemimiz bu görevlerini yaşam boyu sürdürür, sağlıksız beslenme, kişisel temizliğe özen göstermemek, uyku düzensizliği gibi bazı durumlarda bu kusursuz sistem zayıflar ve böylece mikroplara davetiye çıkmış olur!



## MİKROPLAR NASIL VÜCUDUMUZA GİRERLER?

Hastalık yapan mikroplar genellikle öksürme ve hapşırma esnasında çevreye saçılırlar ve havada damlacıklar şeklinde yayılırlar. Hasta bir arkadaşımızın hapşırması ile etrafa yayılan mikroplar, aynı havayı solumamız ile birlikte nefes yoluyla vücudumuza girerek, bizim de hasta olmamıza neden olabilir. Ayrıca, hasta olan arkadaşlarımızın çatal, kaşık, bardak vb. eşyalarını da kullanmak mikropların vücudumuza girmesine neden olabilir.

Mikroplar, bozulmuş besinler veya kirli sularla da vücudumuza girebilir. Temiz görünen, tadı ve kokusu güzel olan yiyecekler uygun olmayan koşullarda hazırlanırsa sağlığımız için gizli bir tehlike haline gelebilirler. Ayrıca, sebze ve meyvelerin yıkanmadan yenmesi mikropların kolayca vücudumuza girmesine neden olur.



Çevre ile en çok temas eden ve bu nedenle en çok kirlenen ellerimiz de, mikropların vücudumuza girmesini sağlayan araçlardır. Kirli ellerimizdeki mikroplar, dokunduğumuz besinler ve eşyalara bulaşır. Böylece, kirli ellerimiz, hem bizim hem de çevremizdekilerin hastalanmasına neden olabilir.



## MİKROPLARDAN KORUNMAK İÇİN NE YAPMALIYIZ?

Mikroplardan korunmak için öncelikle hijyen kurallarına dikkat etmeliyiz. Hijyeni sağlamada,

- Kişisel hijyen ve
- Besin hijyeni ile ilgili kurallara uymaya özen göstermeliyiz.

***Hijyen ne demektir?***  
***Sağlığın korunması için her türlü hastalık etmeninin ortamdaki uzaklaştırılmasıdır.***

## KİŞİSEL HİJYEN NEDİR?

Kişisel hijyenin amacı, hastalık yapıcı mikropların vücuda bulaşmasını ve çevreye yayılmasını önlemektir. Kişisel temizliğimize gereken önemi verir ve dikkatli davranırsak bir çok mikrobun vücudumuza girmesine engel olabiliriz. Bakterilerin yaşamak için ihtiyaç duydukları her şey vücudumuzda vardır. Bu nedenle, bakteriler, insanları çok sever. Vücudumuza giren zararlı bir bakteri hızla çoğalır ve eğer yeterince sağlıklı ve güçlü değilsek bu savaşı bakteriler kazanır.

## UNUTMAYIN!

- Derimizdeki ufak yara, kesik ve çatlaklarda,
- saç ve giysilerimizde,
- burun ve ağız salgılarımızda
- kirli ellerimizde çok sayıda bakteri vardır.



### KİŞİSEL HİJYEN KURALLARI NELERDİR?

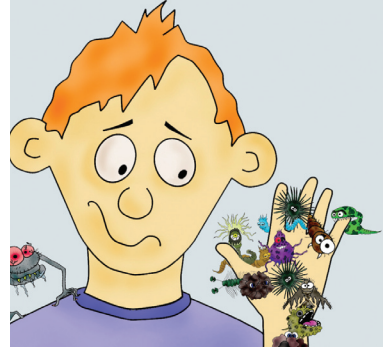
Kişisel temizliğimizde, ellerimizin temizliği çok önemlidir. Çünkü eller, günlük yaşantımızda çevremiz ile her türlü bağlantımızı sağlayan, gün boyunca sürekli kirlenen ve bu nedenle de bol miktarda bakteri barındırabilen organımızdır.

### Ellerimizi Yıkamak Neden Önemlidir?

Ellerimizde milyonlarca mikrop bulunur. Bu mikropların bir çoğu zararsızdır. Ama bazıları ellerinizi yıkamadığınızda, nezle, grip veya ishal olmanıza neden olabilir. Bazı bakteriler, ellerimizdeki gözenek, çizik, çatlak ve kıllara iyice yapışırlar, toz ve kirle karışarak hızla çoğalmak için uygun ortam bulurlar.

- Öksürüp, hapşırırken veya burnunuzu temizlerken mikroplar ellerinize bulaşır. Ellerinize bulaşan mikroplar dokunduğunuz yiyecek ve içeceklerle veya doğrudan elleriniz ile ağızınıza gider ve sizi hasta edebilir. Dokunduğunuz eşyalar yoluyla da bu mikroplar çevrenizdekilere bulaşır.

- Özellikle tuvaletten sonra iyi yıkanmamış ellerinizde ve tırnaklarınızda kalan mikroplar, sarılık, tifo, dizanteri, kıl kurdu gibi pek çok dışkı kaynaklı hastalığın yayılmasına neden olur.

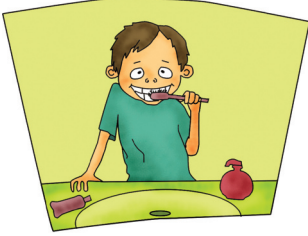


### Ellerimizi Ne Zaman ve Nasıl Yıkamalıyız?

Ellerin yıkanması mikroplarla mücadelede en etkili silahımızdır. Ellerimizi mutlaka uygun yöntemlerle sık sık yıkamalıyız.

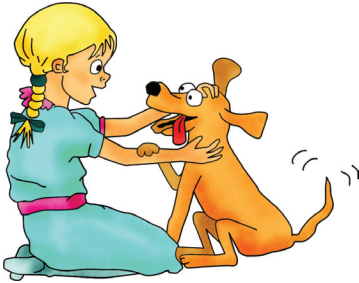
*Ellerimizi ne zaman yıkamalıyız?*

- Yiyecek/yemek hazırlamadan önce,
- Yemek sofrasını hazırlamadan önce,
- Yemek yemeden önce,



- Küçük bebekleri sevmeden önce,
- Dişlerimizi fırçalamadan önce mutlaka ellerimizi yıkamamız gerekir.

- Dışarıdan eve gelince,
- Tuvaleti kullandıktan sonra,
- Oyundan sonra,
- Çiğ besinleri elledikten sonra,
- Burnumuzu sildikten sonra,
- Öksürüp, hapşırdıktan sonra,



- Hasta bir arkadaşımızla el sıkıştıktan sonra,
- Hayvanları elledikten sonra

**MUTLAKA ELLERİMİZİ  
YIKAMALIYIZ.**

Elleriniz kirlendiğinde her zaman mutlaka ellerimizi yıkamamız gerekir.



### Ellerimizi nasıl yıkamalıyız?

Ellerimizi sadece suyun altına tutarak yıkamak yeterli olmaz! Çünkü, su sadece ellerimizdeki görünür kirin temizlenmesine neden olur. Oysa, hijyeni sağlamak ve mikroplardan tamamıyla arınmak için, ellerimizi yıkarken su ile birlikte mutlaka sabun kullanmamız gerekir.

### Uygun El Yıkama Yöntemi



Elinin dayanabildiği sıcaklıktaki suyu aç ve ellerini su ile ıslat.



Sabunla ellerini bileklerine kadar sabunlayarak, parmak araları da dahil iyice ovala. Bu sırada alfabe saymaya başla. A,B,C, D.....Z.



Alfabe bitince ellerini akan su altında iyice durula.



Mümkünse kağıt havlu ile ellerini kurula.



**İŞLEM TAMAM!  
MİKROPLARI BAŞARIYLA ELLERİNDEN  
UZAKLAŞTIRDIN!**



### Ağız ve Diş Sağlığı Neden Önemlidir?

Kişisel hijyenin en önemli parçalarından biri de ağız ve diş sağlığıdır. Ne yazık ki dayanılmaz ağrılar başladığında aklımıza dişlerimiz gelir. Oysa, diş ağrısı oluştuktan sonra yapılacak tedaviler, diş çürüğünü önlemeye yardımcı basit uygulamalara göre çok daha zordur. Bu nedenle, küçük yaşlardan itibaren diş sağlığını korumaya yönelik uygulamaları yerine getirmek çok önemlidir.

Dişlerimizi korumanın en etkili yolu düzenli olarak fırçalamaktır. Dilimizin yapısı oldukça pürüzlüdür ve bakterilerin yaşaması için elverişli bir ortamdır. Yemek sonrası ağızınızda ve dişinizde kalan artıklar milyonlarca mikrop için yeterli besin kaynağını oluşturur. Özellikle şekerli yiyecek artıkları asit oluşturarak dişlerin zarar görmesine

neden olur. Eğer, dişlerinizi fırçalamazsanız dişler çürümeye başlar.

### Dişlerimizi Ne Zaman ve Nasıl Fırçalamalıyız?

Günde en az 2 kez, sabah kahvaltısı sonrası ve gece yatmadan önce, sadece üçer dakikalık etkili bir fırçalama işlemi ile dişlerinizin sağlığını koruma altına alabilirsiniz. Peki, etkili bir fırçalama nasıl olmalıdır?

Diş fırçasını 45 derecelik açı yapacak şekilde tutun ve diş eti hizasından başlayarak ağız boşluğuna doğru fırçalamaya başlayın. Dişinizin dış yüzeyinden başlayarak yumuşak ve dairesel hareketlerle ön dişlerden arka dişlere doğru fırçalama işlemine devam edin. Aynı şekilde dişlerin iç yüzeylerini de fırçalayın. Daha sonra dişlerinizin çiğneme yüzeylerini fırçanızı düz olarak ileri geri hareket ettirerek fırçalayın.



Diş fırçalamada amaç; az macun, sık fırçalamadır. Genelde fırçaya ne kadar çok macun sürülürse o kadar çok temizlenir şeklinde yanlış düşüncünüz. Diş fırçalamak için nohut büyüklüğünde macun yeterlidir. Diş fırçası size özel bir araçtır, asla kimseyle fırçanızı paylaşmayın. Mutlaka en geç altı ayda bir kez diş fırçanızı yenileyin.



### Genel Vücut Temizliği Neden Önemlidir?

Genel vücut temizliği kişisel hijyenin sağlanmasında önemlidir. Saç dipleri mikropların yaşaması için çok uygundur. Kafa derimizde 1 milyon adet /cm<sup>2</sup> bakteri bulunur ve bu nedenle de saçlarımızın temizliğine ve bakımına dikkat etmeliyiz. Saçlarımızı düzenli olarak yıkamalı ve her gün sabah kalkınca ve akşam yatmadan önce kendimize ait tarak ile mutlaka taramalıyız.

Derimiz genel olarak mikroplar için iyi bir beslenme ve barınma kaynağıdır. Vücut temizliği bu yüzden çok önemlidir. Genel vücut temizliği için haftada en az 2 kez banyo yapılmalıdır.

Tırnaklar özellikle de uzun tırnaklar mikropların en sevdiği yerlerdir. Tırnaklarımızı düzenli olarak banyo öncesi veya sonrası kesmeliyiz. Tırnakların alt kısımlarında kir ve yağ kolayca birikir. Ayrıca burada mikroplar barınabilir, bağırsak parazitlerinin yumurtaları da bulunabilir. Tırnak yemek, bu nedenle sağlığa zararlı bir alışkanlıktır. Tırnakların düzenli kesilmesi, banyo yaparken de tırnak fırçası ile fırçalanarak temizlenmesi gerekir.

## BESİN HİJYENİ NE DEMEKTİR?

Hiç ekmek arası mikrop yediniz mi? Evet, evet, yanlış duymadınız... Mikropların yediğimiz besinlere bulaştığını ve vücudumuza bu besinlerle girerek hastalanmamıza neden olduğunu biliyor muydunuz?

Büyüme, gelişme ve sağlığımızı korumak için yediğimiz besinler, bazı durumlarda mikroplar ile kirledebilmekte ve sağlığımız için gizli bir tehlike oluşturabilmektedir. Yediğimiz besinlerin temiz ve güvenilir olması mikroplardan korunmak ve sağlığımızı korumak için çok önemlidir.



Ev dışında, yemekhane, kantin, kafeterya gibi topluca yemek yenilen yerlerde yiyeceklere bakterilerin bulaşması ve bunların yayılması çok daha kolaydır.

Zararlı bakteriler besinlerimize bulaştıktan sonra hızla üremeye başlar ve besinlerin bozulmasına neden olur. Böyle bir besini yersek bir süre sonra mide bulantısı, karın ağrısı, ishal, kusma ve bazen de ateş gibi şikayetlerimiz başlar ve hastalanırız.

Bazı durumlarda mikropların büyümeleri ve çoğalmaları hızlanır. Bu şartları kontrol altına alırsak hem mikropların çoğalmalarını engelleriz hem de besinlerin bozularak bizi ve çevremizdekileri hasta etmesini önlemiş oluruz.

## MİKROPLARIN ÇOĞALMALARINI KOLAYLAŞTIRAN ŞARTLAR NELERDİR?

**Besin:** Mikroplar üremek için aynı bizler gibi besinlere ihtiyaç duyarlar. Mikropların en sevdiği besinler, et, süt, yumurta, balık gibi protein yönünden zengin besinlerdir.



**Sıcaklık:** Hastalık yapan mikropların hızla çoğalabildikleri sıcaklık aralığı 5-60°C arasındadır. Bu sıcaklıklar arasında uzun süre bekletilirse mikroplar hızla üreyerek besinlerin bozulmasına neden olur. Özellikle mikropların sevdiği besinler, bu sıcaklıklarda uygun zaman aralığında hızla çoğalabilirler. Bu nedenle bu besinler, hemen yenmeyecek ise 5°C nin altındaki sıcaklıkta buzdolabında, hemen yenecek ise yemeğe hazır olanları 65°C'nin üzerindeki sıcaklıklarda muhafaza edilmelidir.



**Okulda veya dışarıda yemek yiyorsanız, yemeklerinizin iyi pişmiş olmasına ve uygun sıcaklıklarda bekletiliyor olmasına dikkat edin.**

**Nem:** Mikroplar canlı kalabilmek ve üreyebilmek için nemli ortamlara gerek duyarlar. Mikroplar nemli ortamı çok severler ve sevdikleri besinlerin hepsinin nem içeriği de yüksektir.

**Asitlik:** Bakteriler kuru besinleri sevmedikleri gibi limon, portakal gibi ekşi besinleri de sevmezler. Asitliği yüksek besinlerde (domates, bazı sebze ve meyveler, sirke, yoğurt vb.) mikropların üremesi zordur. Mikroplar en çok protein içeriği yüksek olan besinleri severler.



**Oksijen:** Tüm canlıların temel ihtiyacıdır. Mikropların oksijene olan ihtiyaçları farklıdır. Bazı mikroplar sadece oksijenli ortamda ürerler, bazı mikroplar ise üremek için oksijensiz ortamı tercih ederler. Besin zehirlenmesine neden olan mikropların büyük bir kısmı hem oksijenli hem de oksijensiz ortamlarda üreyebilen özelliktedir.





*Zaman:* Mikropların besinleri bozarak bizler için tehlike oluşturmaları için uygun zamana ihtiyaçları vardır. Mikropların kendileri için uygun ortamlarda bekleme süreleri uzadıkça mikropların sayıları da hızla artar.

***Süt, yoğurt, yumurta gibi besinler ile pişmiş yemekleri 2 saatten fazla oda sıcaklığında tezgah ve yemek masasında bekletmeyin, hemen buzdolabına kaldırın.***

## BESİN HİJYENİ KURALLARI NELERDİR?

Besin hijyenini sağlamak için mikropların üremelerini kolaylaştıran yukarıda saydığımız şartları kontrol altına almak gerekir. Şimdi de kısaca, besinlerimizi satın alırken, saklarken ve hazırlarken dikkat etmemiz gereken birkaç önemli kuraldan bahsedelim:



Besinlerinizi güvenilir yerlerden satın alın.

Açıkta satılan besinleri satın almayın.

Yiyecek ve içecek satın alırken etiketinde bulunan son kullanma tarihini mutlaka okuyun. Son kullanma tarihi geçmiş olanları asla satın almayın.



Soğuk ortamda beklemeleri gereken, besinlerinizi satın aldıktan sonra, hemen tüketmeyecekseniz derhal buzdolabına koyun.

Oda sıcaklığında 2 saatten fazla yiyecek ve içeceklerinizi bekletmeyin.



Çiğ ve pişmiş veya pişirilmeye gerek duyulmadan yiyeceğiniz besinleri birbirinden ayrı yerlerde hazırlayın. Böylece çiğ besinlerde bulunan mikropların pişmiş besinlere geçişini önlemiş olursunuz.



Sebze ve meyveleri akan bol su altında iyice yıkamadan kesinlikle yemeyin.

Yemek hazırlamadan önce mutlaka ellerinizi uygun yöntemle yıkayın.



Mikroplardan kurtulmanın en iyi yollarından biri pişirmedir. Mikroplar pişirme sıcaklığında ölürlür. Et ve et ürünlerinin yemeden önce iyi pişirilip pişirilmediğinden emin olun.



Yere düşen yiyecekleri asla yemeyin.

Yere düşen, çizilmiş, çatlamış, kırık tabak ve bardakları kullanmayın.

Beslenme çantanızı hiçbir zaman yere koymayın.



Yemek hazırlarken kullandığınız tüm mutfak araçlarını kullandıktan sonra, sıcak sabunlu su ile yıkayın, durulayın ve ters çevirerek kurumaya bırakın. Mutfak araçlarını asla bir bezle kurulamayın.



Mikroplar, bulaşık bezleri ve süngerleri çok severler. Bu nedenle, kullandığınız bulaşık bezi ve süngerlerin temiz olmasına çok dikkat edin. Bez ve süngerleri kullandıktan sonra temiz olarak bırakın.

Hijyen ile ilgili edindiğiniz bu bilgileri uygular ve çevrenizdekiler ile paylaşırsanız hem kendi hem de sevdiklerinizin sağlığının korunmasına önemli bir katkıda bulunmuş olursunuz.

## HİJYEN İLE İLGİLİ OYUNLAR

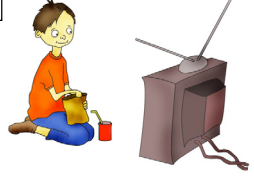
*Gelin şimdi öğrendiklerimizi birkaç oyun ile tekrar edelim.....*

*Aşağıdaki kelime oyununda hijyen ile ilgili öğrendiklerin gizli. İpuçlarını oku ve cevabı karşısına yaz!*

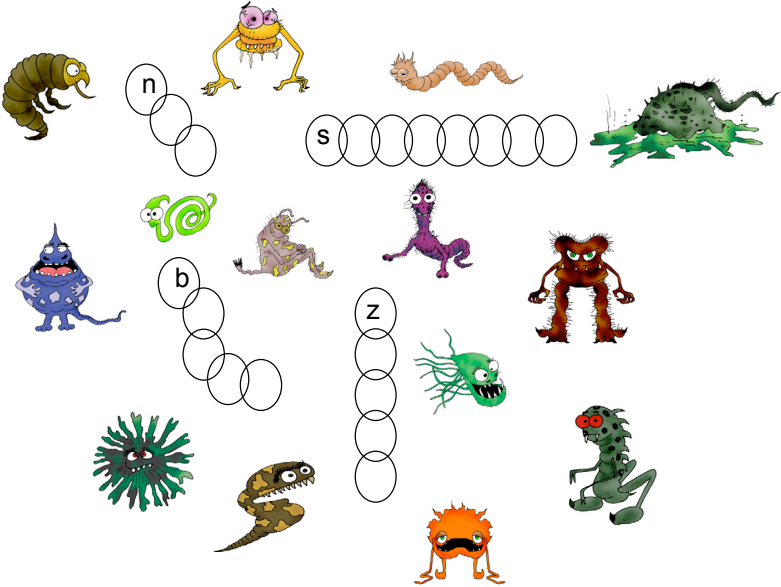
	<i>İPUCU</i>	<i>CEVAP</i>
<b>RKMPOİ</b>	Gözle görülmez ama her yerde her an seni hasta etmek için beklemede	.....
<b>LEREL</b>	Yemekten önce, tuvaletten sonra kirlendikçe yıkanmalı mutlaka	.....
<b>BNSAU</b>	Köpürdükçe hapseder mikropları mahveder	.....
<b>LEDRİŞ</b>	Fırçalamazsan çürür iyi bakarsan güldürür	.....
<b>JYHİNE</b>	Temizlik sağlıktır onu sağlamak aslında çok kolaydır	.....

## İLKÖĞRETİM ÇOCUKLARI İÇİN EL HİJYENİ

Emre'yi mikroplardan kurtarmak için önerdiğin bir şeyler var mı? Haydi işaretle!



Hastalanmamıza neden olan mikropların üremek için ihtiyaç duyduklarını bulabilir misin?



*Uygun el yıkama aşamaları için boşlukları doldur,  
renkli kutucuklardaki harfleri sırasıyla birleştir, anahtar kelimeyi bul.*



Ellerini <sup>1</sup>  ile ıslat.

Ellerini bileklerine kadar <sup>2</sup>  ile iyice ovala.

Ellerini akan su altında <sup>4</sup>  .

Ellerini <sup>3</sup>  havlu ile kurula.

Musluğu aynı havlu ile <sup>5</sup>  .

**Anahtar Kelime:**

1	2	3	4	5
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

**KAYNAKLAR**

1. Merdol Kutluay T, Beyhan Y, Ciğirim N, Sağlam F, Tayfur M, Baş M, Dağ A. Toplu Beslenme Yapılan Kurumlarda Çalışan Personel için Sanitasyon/Hijyen Rehberi. Hatipoğlu Yayınevi, Ankara, 2000.
2. Ciğirim N, Beyhan Y. Toplu Beslenme Sistemlerinde Hijyen. Kök Yayıncılık, Ankara, 1994.
3. Bilici S, Uyar F, Beyhan Y, Sağlam F. İlköğretim Çocukları için Gıda Hijyeni El Kitabı. T.C Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme Ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı Beslenme Bilgi Serisi, Ankara, 2006.
4. Bilici S, Uyar F, Beyhan Y, Sağlam F. Besin Güvenliği. T.C Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme Ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı Beslenme Bilgi Serisi, Ankara, 2006.
5. Bilici S, Uyar F, Beyhan Y, Sağlam F. Besin Zehirlenmeleri, Nedenleri ve Korunma Yolları. T.C Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme Ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı Beslenme Bilgi Serisi, Ankara, 2006.
6. Tear E.L, Cookson B, French GL, Jenner EA, Scott G, Pallett A, Gould D, Schweiger M, Wilson J, Stone S. UK Hand Washing Initiative. Journal of Hospital Infection. 43:1-3, 1999.
7. Wash Your Hands. Educating the School Community. National Food Service Management Institute, United States Department of Agriculture Food and Nutrition Service, 2002.
8. Douglass JM, Douglass AB, Silk HJ. A Practical Guide to Infant Oral Health. Am Fam Physician 1:70(11)2113-20, 2004.

9. Gaucic C, Borg D. Are Children Attending Child Play Areas at Risk of Infectious Diseases? What Can be Done? J R Soc Health. 127(1):22-28, 2007.
10. PKIDs' Infectious Disease Workshop Unit 1: Introduction to Infectious Diseases. Instructional Activities for ages 6-9. Northwest Health Foundation, 2004.
11. PKIDs' Infectious Disease Workshop Unit 1: Introduction to Infectious Diseases. Instructional Activities for ages 9-12. Northwest Health Foundation, 2004.
12. Clean hands for children. Safe Food for Children. A series of Lessons for Parents and Child Care Providers. Lesson 1. Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service, 1994.
13. Handwashing and Hand Hygiene. Children's Healthcare of Atlanta. [www.choa.org](http://www.choa.org)
14. Clean Hand Campaign. American Society for Microbiology. [www.washup.org](http://www.washup.org)
15. Healthy Schools, Healthy People. National Recognition Programme. Soap and Detergent Association, Centers for Disease Control and Prevention and US Department of Health and Human Services. [www.itsasnap.org](http://www.itsasnap.org)

