

Hijyen Nedir, Ne Önemi Vardır?



Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan temizlik önlemlerinin tümü hijyen olarak tanımlanır.

Her insan kendi temizliğinden sorumludur.

Çocuk yaşlarda anne, baba veya öğretmenler tarafından çoğu zaman bizzat yapılarak öğretilen temizlik uygulamalarının, çocukluktan sonra bireyin kendisi tarafından yapılması gerekmektedir. Örneğin; tuvaletten sonra ve yiyeceklere dokunmadan önce ellerin yıkanması bir alışkanlık olmalıdır. Her gün yapılan işler arasında banyo yapma bir başka temizlik uygulamasıdır.

Temizliğin sadece görünür kirlenme olduğunda yapılması yeterli değildir. Örneğin; uykudan uyanınca yüzün yıkanması, çamaşırların değiştirilmesi, gündelik temizlik uygulamalarıdır.

Su ve sabun olmadan temizlikten bahsetmek olası değildir. Gelişmiş toplumlarda kişisel temizlikte en fazla kullanılan malzemelerin başında su ve sabun gelmektedir. Bunun yanı sıra banyo süngerleri, lifleri, diş fırçaları, el ve ayak temizliği ile vücut temizliğinde kullanılan fırçalar, tırnak makası ilk akla gelen temizlik araçlarıdır. Bunların tümü başkalarıyla paylaşılmaması gereken, kişisel temizlik araçlarıdır.

Başta kişinin kendi sağlığı olmak üzere, başkalarının da sağlığını korumanın en önemli aracı temizliktir. Sadece beden temizliği değil, kullanılan her şeyi ve her ortamı temiz tutmak da temiz olmanın gereğidir.

HİJYEN NEDİR?

Sözcük anlamı, sağlık bilimi demektir. Sağlıklı anlamına gelen Hygies, mitolojide tıbbın babası olarak bilinen Eskülap'ın kızı Hygiea'dan gelmektedir. Günümüzde sağlığı koruma uygulamalarının tümüne hijyen denmektedir.

Hijyen ile ilgili tanımlar:

Hijyen ile ilişkili çeşitli tanımlar kullanılmaktadır. Bu terimler aşağıda sıralanmıştır.

Temizlik: Bir yüzey üzerinde mekanik ya da kimyasal etki gösteren ve estetik yönden görünümü bozan her türlü kirin ortamdaki uzaklaştırılmasıdır.

Dezenfeksiyon: Patojen mikroorganizmaların ve çok dirençli olmayan diğer mikroorganizmaların tahrip edilmesi, ortamın hijyenik hale getirilmesi için sıcak ya da soğuk su ve deterjan ya da kimyasal maddelerin uygulandığı tüm işlemlere dezenfeksiyon işlemleri denir.

Sterilizasyon: Herhangi bir maddenin veya cismin birlikte bulunduğu tüm mikroorganizmaların her türlü canlı ve aktif şekillerinden temizlenmesidir. (vejetatif ve spor şekillerinin öldürülmesi)

Dezenfektan: Dezenfektan maddeler patojen mikroorganizmaların tahrip edilmesi için kullanılan kimyasal maddelerdir. Ancak bunların bakteri sporlarını ve tüm virüsleri öldürmeleri beklenmez.

Sanitasyon: Genelde mikroorganizma sayısının emniyetli bir seviyeye düşürülmesi sanitasyon olarak tanımlanır. Bilimsel olarak da mikroorganizmaların 30 saniye içinde %99.9 ölümü şeklinde ifade edilir.

Sanitizer: Dezenfektan ile sanitizer arasındaki en önemli fark seyreltme sırasında karşımıza çıkmaktadır ve bu nedenle de konsantre olan dezenfektan maddelerin patojenleri öldürme olasılıkları çok daha yüksek olmaktadır.

Antisepsi: Patojen mikroorganizmaların üremelerini durdurmak veya öldürmek için canlı doku üzerine kimyasal maddelerin uygulanmasıdır. Antisepsi için kullanılan kimyasal maddelere antiseptik denir.

Düz sabun: Antimikrobiyal içermeyen ya da sadece koruyucu olacak kadar içeren deterjanı ifade eder. Kir ve beraberindeki mikroorganizmaların fiziksel olarak giderilmesi amacı ile kullanılır.

El hijyeni: El yıkama, antiseptik ile yıkama, antiseptik ile ovma gibi uygulamaları kapsayan genel bir tanımdır.

Besin hijyeni: Besin maddelerinin sağlıklı olması için alınması gereken tüm tedbirleri ifade eder.

Kişisel Hijyen

Kişisel hijyen, bireyin kendi sağlığını devam ettirmesi için yaptığı özbakım uygulamalarını içerir. Bireyin kendi vücudunu ve giyeceklerini temiz tutması ve temizlemesi kişisel hijyenin amacıdır.

Kişisel hijyen; el ve vücut temizliği, çalışılırken giyilecek uygun iş kıyafetlerinin (önlük, eldiven, maske, kep vb.) seçimi, kıyafetlerin temizliği ve personelin genel sağlığı gibi konuları kapsar.

EL YIKAMA

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 barındıran organımızdır. El temizliği bireysel hijyenin ilk adımıdır. El yıkama, günlük yaşantı içinde her şeyden önce kişinin kendi sağlığı için önemliyken, çalışma ortamında, diğer kişilerin sağlığı için de önem kazanmaktadır.

Kişi tüm dış ortam kirleticilerinin sürekli etkisi altındadır. Eliyle dış ortamdaki bir çok kirletici etmene dokunur. Ayakkabılarıyla gezerken kirletici bir takım öğeler basar. Tozlar vücuduna ve saçlarına konar. İnsan derisi bir dereceye kadar dışarıdan gelen kirleticilere karşı koruyucu bir engel oluşturmaktadır. Ancak derideki çatlaklar, yaralar bir takım hastalık etkenlerinin kolayca vücuda girmesine neden olabilir.

El Yıkama Tekniği

- El yıkama öncesinde takı ve mücevher gibi aksesuarlar çıkarılır, akmakta olan su altında eller ıslatılır.
- Bilekler, avuç içi, ellerin sırt ve parmak araları ile tırnakların kenar ve uçları sabun ile köpürtülerek en az 20 saniye süreyle kuvvetlice ovuşturulur.
- Eller su altında iyice durulanır.
- Eller bileklerden başlayarak kağıt havlu ile kurulanır.
- Aynı kağıt havlu ile musluk kapatılır.

Detaylı bilgi için:

- Toplu Beslenme Sistemlerinde Çalışanlar İçin Hijyen El Kitabı
- Sağlık Personeline yönelik El Yıkama ve El Dezenfeksiyonu Rehberi

BESİN HİJYENİ

Besinlerde fiziksel, kimyasal, biyolojik ve duyuşsal özelliklerin toplamı kaliteyi oluşturmaya rağmen, sağlık açısından güvence en fazla aranan kalite özelliğidir. Besin maddelerinin hijyenik koşullarda üretilip, hijyen zinciri bozulmadan tüketiminin sağlanması sağlıklı beslenmede önemli bir kriterdir. Besinlerin üretiminden tüketiciye ulaşana kadar geçen işlemler zincirinde, çeşitli kaynaklardan bulaşan mikroorganizmalar uygun koşullarda hızla çoğalarak besinlerin duyuşsal kalitesinin bozulmasına, ekonomik kayıplara ve besin kaynaklı hastalıkların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

Besin kaynaklı enfeksiyonlar hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerin en önemli halk sağlığı sorunları arasında yer almaktadır. FAO (Gıda Tarım Örgütü) ve WHO, Besin Güvenliği Uzman Komitesi, kontamine besin tüketiminden doğan besin kaynaklı hastalıkların dünyadaki en sık görülen sağlık sorunu olduğunu işaret etmektedir.

Yaşamın sürdürülebilmesi ve sağlığın korunması için yeterli ve dengeli beslenme gereklidir. Bu gereksinimin besinlerle karşılanması açısından güvenli gıda tüketimi bir zorunluluktur. Oysaki; yaşamımızın temel maddesi olan besinler, satın almadan tüketime kadar geçen aşamalarda hijyenik koşulların yeterince sağlanamaması nedeniyle zararlı hale gelebilmekte ve sağlığımız için gizli bir tehlike oluşturmaktadır.

Besin güvenliğinin sağlanması ve besin kaynaklı hastalıkların önlenmesinde besinleri;

- Satın alma,
- Depolama,
- Hazırlama ve pişirme ile
- Servisi esnasında hijyen kurallarına uyulmalıdır.

Hijyen ile İlgili Afişler

KORONAVİRÜS RİSKİNE KARŞI 14 KURAL

Bilgi için: www.saglik.gov.tr

1	Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca olarak yıkayın.	8	Bulunduğunuz ortamları sık sık havalandırın.
2	Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranıza en az 3-4 adım mesafe koyun.	9	Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın.
3	Öksürme veya hapşırmaya sırasında ağız ve burnu tek kullanımlık mendille kapatın. Mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın.	10	Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin.
4	Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının.	11	Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalığı olanlarla temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın.
5	Ellerinizi gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın.	12	Havlu gibi kişisel eşyalarınızı ortak kullanmayın.
6	Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin.	13	Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin.
7	Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin.	14	Düşmeyen ateş, öksürük ve nefes darlığınız varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun.



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI

**KORONAVİRÜS
ALACAĞINIZ TEDBİRLERDEN
DAHA GÜÇLÜ DEĞİLDİR.**



ELLERİMİZİ YIKAYALIM SAĞLIĞIMIZI KORUYALIM



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI



Yeni Koronavirüs
solunum yolu
enfeksiyonu yapan
bir virüstür.



En çok karşılaşılan
belirtiler ateş,
öksürük ve solunum
sıkıntısıdır.



Korunmak için
kalabalıktan
olabildiğince
uzak durulmalıdır.



Eller en az
20 saniye süreyle
su ve normal
sabunla yıkanmalıdır.



Ellerimizi ıslatıp
sabunu ellerimizin
bütün yüzeylerine
dağıtalım.



Avuçlarımızın içini
ve dışını iyice
ovalayalım.



Ellerimizi
bol su ile
durulayalım.



Musluğu, ellerimizi
kuruladığımız
kağıt havlu
ile kapatalım.

ELLERİMİZİ DOĞRU YIKAYALIM

Ellerinizi sık yıkayınız



- ✓ Öksürük ve hapşırık sonrası
- ✓ Yemek hazırlamadan önce ve hazırladıktan sonra
- ✓ Yemek yemeden önce
- ✓ Tuvalete girerken ve çıkınca
- ✓ Eller görünür şekilde kirlendiğinde
- ✓ Canlı veya ölü hayvanlarla temas sonrasında



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI



VİRÜSTEN KORUNMAK ELİMİZDE



ÖKSÜRME VE HAPŞIRMA
SIRASINDA AĞIZ VE BURUN
TEK KULLANIMLIK KAĞIT
MENDİLLE KAPATILMALIDIR.
MENDİL YOKSA DIRSEĞİN İÇ
KISMI KULLANILMALIDIR.



TOKALAŞMA VE
SARILMA GİBİ
YAKIN TEMASTAN
KAÇINILMALIDIR.



KALABALIK
ORTAMLARDAN
OLABİLDİĞİNCE UZAK
DURULMALIDIR.



KİRLİ ELLERLE AĞIZ,
BURUN VE GÖZLERE
DOKUNULMAMALIDIR.



ELLER EN AZ 20 SANİYE
SÜREYLE SU VE NORMAL
SABUNLA YIKANMALIDIR.



SU VE SABUN OLMADIĞI
DURUMLARDA ALKOL
İÇERİKLİ EL ANTİSEPTİĞİ
KULLANILMALIDIR.

/SaglikBakanligi

saglik.gov.tr

Detaylı bilgi için
QR Code Okutunuz

