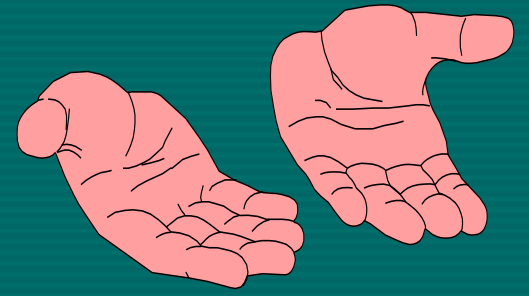


EL HIJYENI



EL HİJYENİ



- Hastalık yapan mikroorganizmalar kişiden kişiye en çok eller yolu ile bulaşmaktadır.
- Hijyenik el yıkamanın amacı, eller üzerinde bulunan geçici bakterilerin tamamını, kalıcı bakterilerin ise bir kısmını ellerden uzaklaştırmaktır.

EL HIJYENİ

- En iyi el yıkama işlemi bol suda ve sabunla, bilekleri de içine alacak şekilde avuç içi, parmak araları, parmak uçları ve özellikle tırnak dipleri iyice temizlenecek şekilde olmalıdır.
- Yıkama ve durulama sonrasında nemli kalmaması için temiz bir havlu ile kurulmalıdır.

El yıkama prosedürü

- Ilık su ile eller önce ıslatılır
- 3-5 ml antiseptik içeren veya içermeyen sıvı sabun alınır
- Her iki elin tüm yüzeyleri ve parmaklar yaklaşık 30 saniye ovulur
- Ilık su ile eller durulanır
- Kağıt havlu ile kurulanır
- Kullanılan havlu ile musluk kapatılır
- Kağıt havlu el değmeden pedallı çöp kutusuna atılır

Avrupa EN 1500 El Yıkama Prosedürü



5 saniye



5 saniye



5 saniye



5 saniye



5 saniye



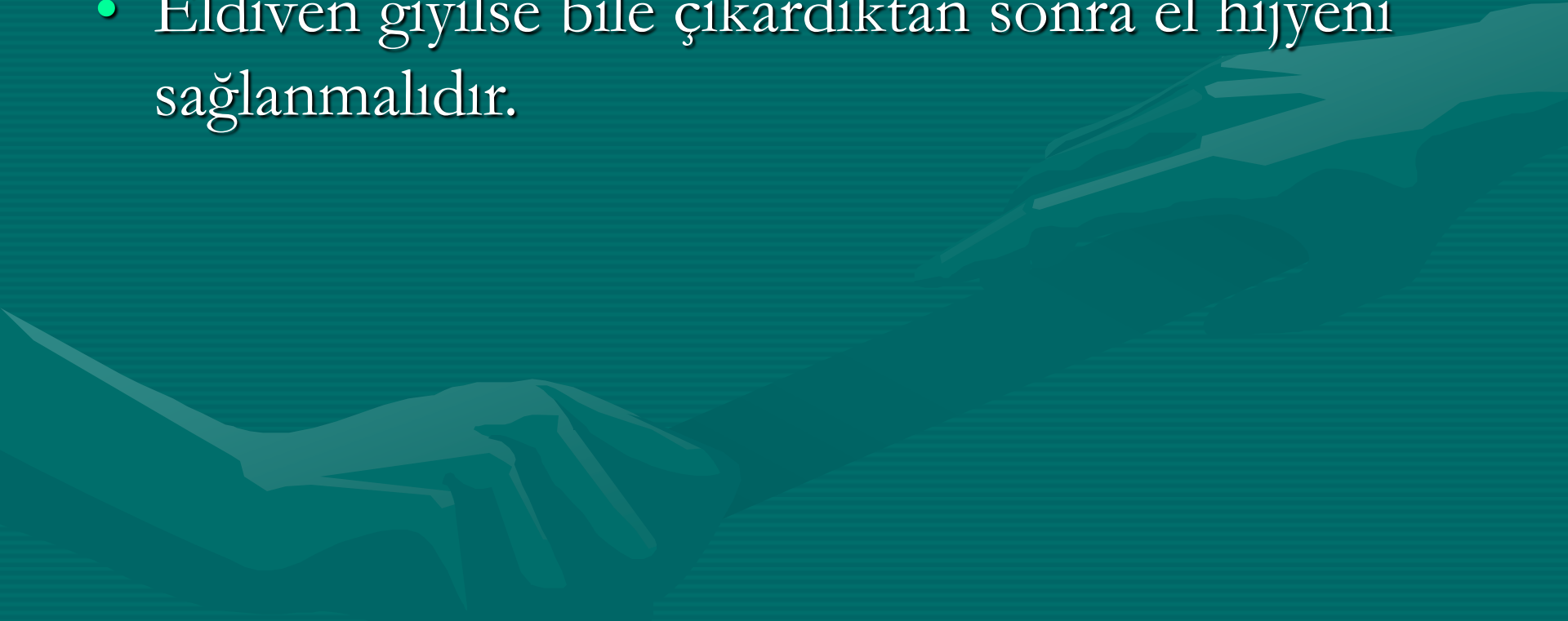
5 saniye

El yıkama ve El Antiseptiklerini Kullanma Endikasyonları

- Eller eğer gözle görölür şekilde kirlenmişse su ve sabun ile yıkanmalıdır.
- Eęer eller gözle görölen bir şekilde kirlenmemiş ise alkol bazlı el antiseptikleri kullanılabilir.



- Eldiven el hijyeni yerini almaz
- Eldiven giyilse bile çıkardıktan sonra el hijyeni sağlanmalıdır.



Eldiven Kullanımında Dikkat Edilmesi Gereken Durumlar

- O işlem için **mutlaka gerekli** ise
- Gerekli ise **sadece o işlem için**
- İşlemden **hemen önce** giyilmeli
- İşlem **bittiği anda** çıkarılmalı
- Aynı eldiven ile **başka hiçbir yere** dokunulmamalı
- Aynı hasta üzerinde farklı bölgelere işlem yapılırken ya da bir hastadan diğer hastaya geçilirken

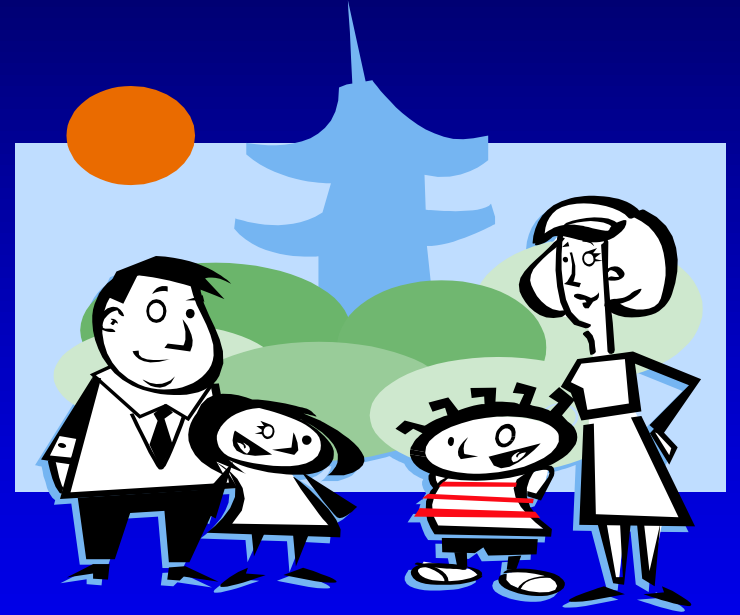
Ellerinizi yıkayarak
kendinizi ve hastaları
infeksiyonlardan
koruyoruz. Eliniz
temiz, içiniz rahat
olsun.



KİŞİSEL HİJYEN

KİŞİSEL HİJYEN

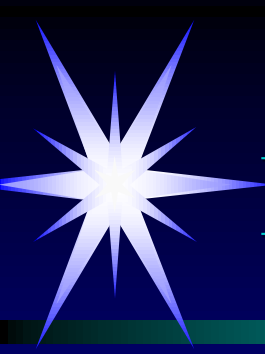
➤ HİJYEN: Bir sağlık bilimi olup, temel ilgi alanı sağlığın korunması ve sürdürülmesidir.



KİŞİSEL HİJYEN

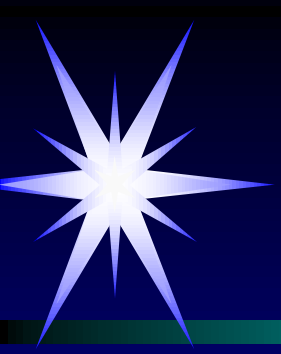
➔ KİŞİSEL HİJYEN:
kişilerin kendi
sağlığını korudukları
ve devam ettirdikleri
öz bakım
uygulamalarıdır.





KİŞİSEL HİJYEN

- Kişisel temizlik, sağlıkla yakından ilgilidir.
- Pek çok hastalık mikrobulunun 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

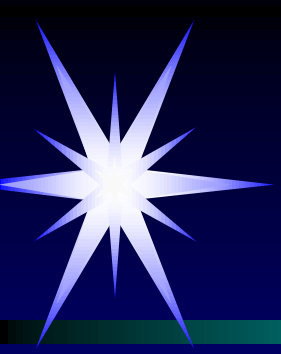
- Bireyin genel görünümünü olumlu hale getirmek, kendine olan güvenini arttırmak.



KİŞİSEL HİJYEN KURALLARI

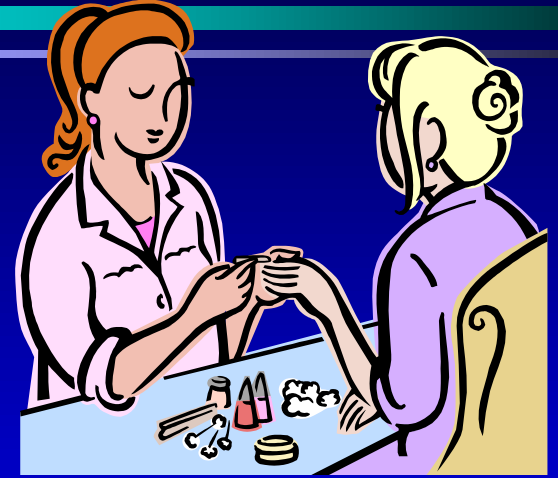
- VÜCUT TEMİZLİĞİ YAPILMALIDIR
- SIK SIK DUŞ ALINMALI BANYO YAPILMALIDIR
- İÇ ÇAMAŞIRLAR SIKLIKLA DEĞİTİRİLMELİDİR

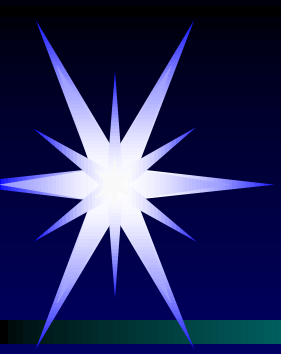




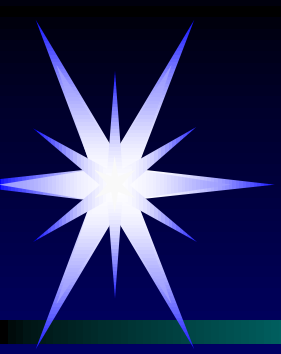
➤ TIRNAKLAR
UZATILMAMALI,
MUNTAZAM
BİR ŞEKİLDE KESİLMELİDİR

➤ KOYU RENK OJE
KULLANILMAMALIDIR



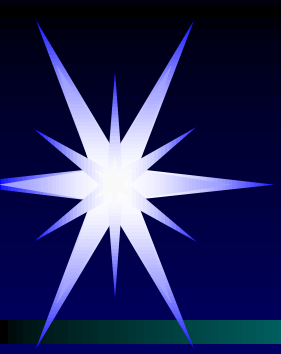


➔ AĞIZ VE DİŞ BAKIMI DÜZENLİ
YAPILMALI AĞIZ İÇERİSİNDE
VE DIŞINDA ÇIKAN YARALAR
TEDAVİ ETTİRİLMELİDİR.
ÇÜRÜK VB. DİŞLER HOŞ
OLMAYAN NEFES
KOKUSUNU GİDERMEK İÇİN
TEDAVİ ETTİRİLMELİDİR.

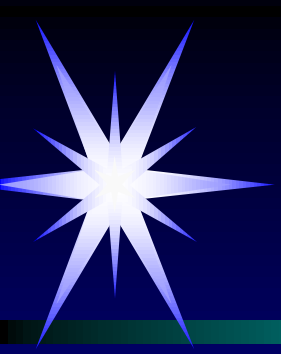


➤ DEODORANT KULLANILMALI AĞIR
PARFÜMLERDEN KAÇINILMALIDIR

➤ EL BAKIMI YAPILMALIDIR.

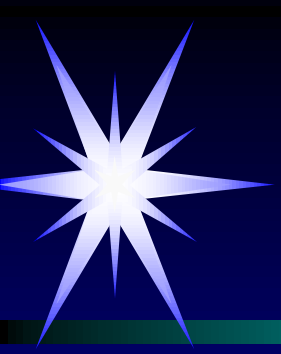


- ÜNİFORMA TEMİZ VE ÜTÜLÜ OLMALIDIR.
- SÖKÜK, YIRTIK, SOLMUŞ, LEKELİ, DÜĞMESİZ VB. OLMAMALIDIR
- İSİM ARMALARI YAZILMIŞ OLMALIDIR.
- RAHAT ÇALIŞMA İMKANI VEREN ÜNİFORMA GİYİLMELİDİR.
- DAİMA YEDEK ÜNİFORMA BULUNDURULMALIDIR.



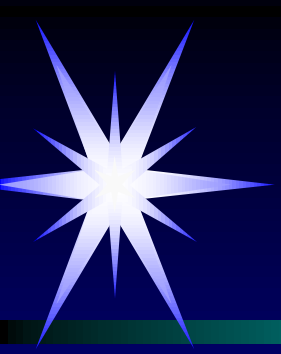
- AYAK BAKIMI VE TEMİZLİĞİNE ÖZEN GÖSTERİLMELİDİR
- EN AZ GÜNDE BİR KEZ YIKANMALIDIR.
- AYAKTA MANTAR AŞIRI TERLEME VE KOKU OLURSA MUTLAKA TEDAVİ ETTİRİLMELİDİR.





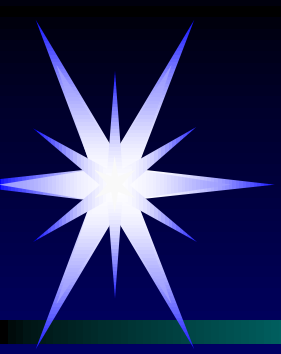
- ÇORAPLAR HERGÜN DEĞİŞTİRİLMELİDİR.
- UYGUN VE RAHAT BİR AYAKKABI GİYİLMELİDİR.
- TERLİKLER DÜZENLİ OLARAK TEMİZLENMELİ VE BOYANMALIDIR.
- YIRTIK VE SÖKÜK TERLİKLER KULLANILMAMALIDIR.



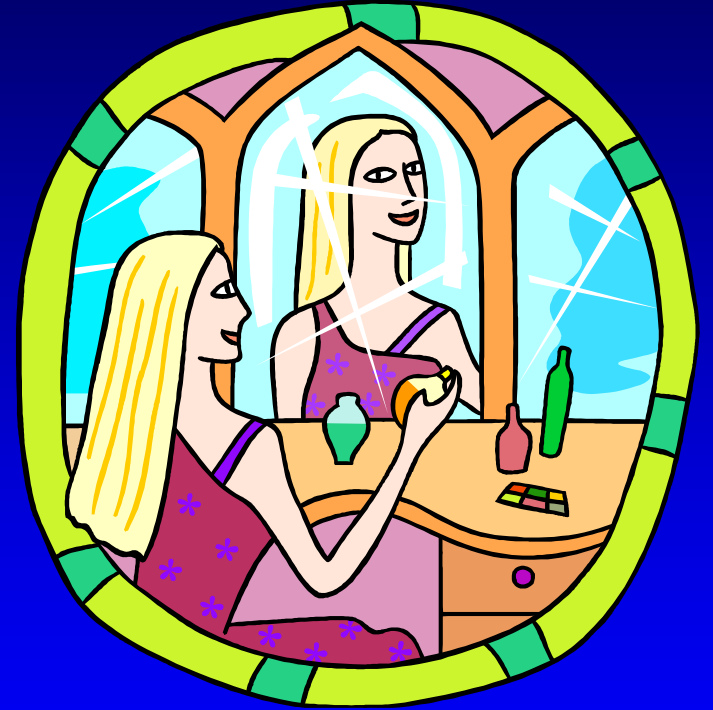


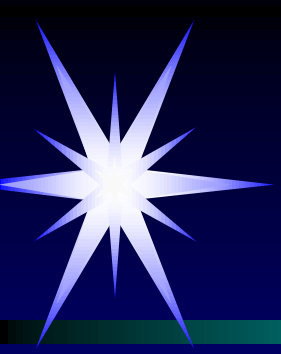
- SAÇLAR DÜZENLİ VE TEMİZ OLMALIDIR.
- BAŞKALARINA AİT TOKA, TARAK VE FIRÇA KULLANILMAMALIDIR
- SAÇ KILLARININ DÖKÜLMEMESİ VE DAĞINIK GÖZÜKMEMESİ İÇİN SAÇLAR BONE İÇERSİNE ALINMALIDIR.



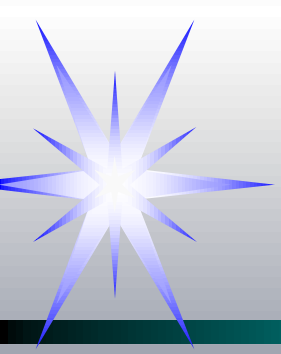


- MAKYAJ VE TAKILARA DİKKAT EDİLMELİDİR,
- MAKYAJ MALZEMELRİ AŞIRIYA KAÇMADAN KULLANILMALIDIR
- KÜNYE, YÜZÜK, HIZMA VB. ZİYNET EŞYALARI TAKILMAMALIDIR.





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



KKD (KİŞİSEL KORUYUCU DONANIMLAR) KULLANIMI

MASKELER

Solunum yolu ile bulaşan salgın hastalıklar için;

- ▶ İlgili standartlara/kriterlere uygun (TS EN 14683, TS EN 149 veya TSE K 599) olmalıdır.
- ▶ Kullanım için gerekli olana kadar temiz/kuru bir alanda kirlenmesi önlenmiş şekilde (son kullanma tarihlerine uygun) muhafaza edilmelidir.
- ▶ Ulusal/uluslararası sağlık otoritelerinin tavsiyelerine uygun maske kullanılmalıdır.
- ▶ Burnu ve ağzı iyi bir şekilde kapatmalıdır.
- ▶ Kullanım sırasında veya kullanımdan sonra kullanıcının boynuna sarkmamalıdır.
- ▶ Bir kez takıldıktan sonra ön yüzüne dokunulmamalıdır.
- ▶ Solunum zorlaşırsa, maske hasar görür veya bozulursa maske bertaraf edilmeli ve değiştirilmelidir.
- ▶ Islanan, nemlenen, kirlenen maske yenisi ile değiştirilmelidir.
- ▶ Maske takılırken ve çıkarıldıktan sonra el hijyeni yapılmalıdır.

Personel/Öğrenci Giysi ve Formaları

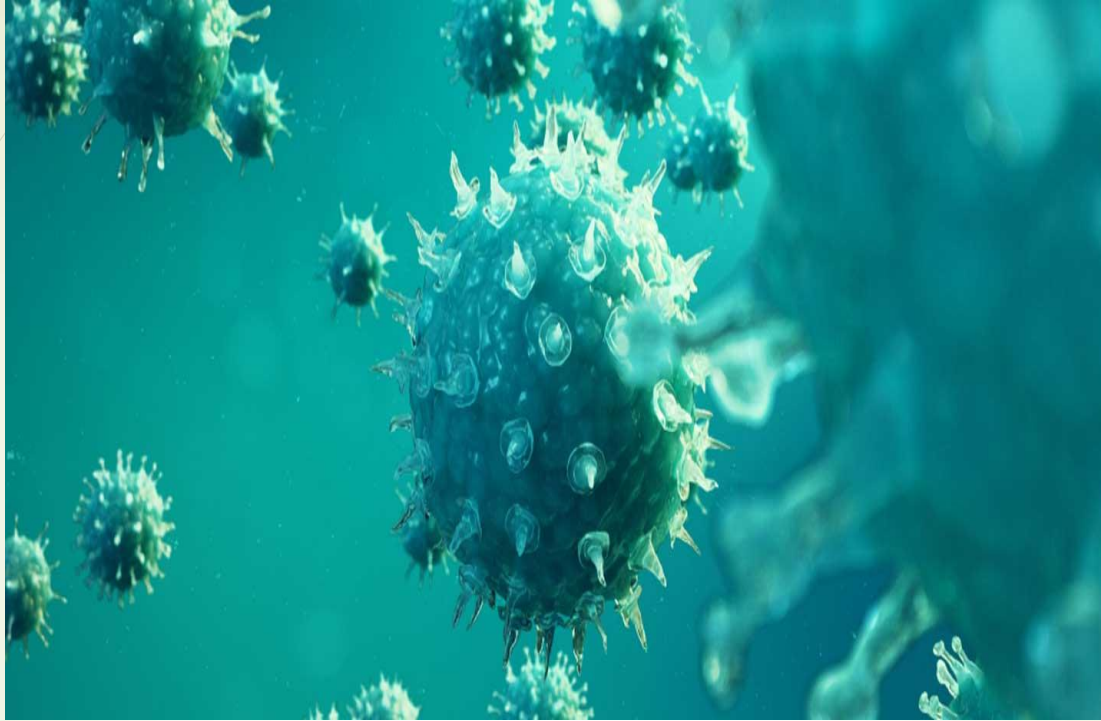
- ▶ **Kuruluş**, uygun ve gerekli olduğu durumlarda personelin ve öğrencilerin, kuruluşa varışta formalarını/giysilerini değiştirebileceği soyunma odaları /alanları sağlamalıdır.
- ▶ Giysi ve formalar personele özgü olmalıdır.
- ▶ Özellik gerektiren işler ve alanlar için (yemekhane gibi) işe uygun kıyafetler giyilmelidir.
- ▶ İşe uygun kıyafetler mümkün mertebe ilgili alan dışında giyilmemeli ve ilgili alanın dışına çıkartılmamalıdır.

Tek Kullanımlık Eldiven (işe uygun eldiven)

- ▶ Eldivenlerin, özel alanlar ve iŐlemler dışında kullanılması önerilmez.
- ▶ Hasta veya salgın hastalık Őüphelisi kişilerin taŐınması veya temas edilmesi durumunda kullanılmalıdır.
- ▶ Eldiven, işlem sonrasında veya görev tamamlandıktan sonra uygun Şekilde çıkartılmalı ve hemen el hijyeni sağlanmalıdır.

Göz Koruyucu/Yüz Koruyucu Siperlik

İletişim sağlamaya yönelik personelin, solunum yolu ile bulaşıcı hastalık söz konusu olduğu durumlarda (danışma, güvenlik vb.) uygun maske ile birlikte yüz koruyucu siperlik kullanması önerilir.



BULAŞICI HASTALIKLAR

Bulaşıcı hastalıklar ne demektir?

- Bulaşıcı hastalıklar mikroorganizma denen çok küçük canlıların neden oldukları hastalıklardır.
- Bu canlıların bir kısmı, normalde vücut içerisinde bağırsak gibi belirli organlarda bulunmasına rağmen farklı organ ve dokulara geçtiğinde hastalık oluşturabilir.
- Bazı mikroorganizmalar ise toprakta ya da başka kaynakta bulunup insanlara bulaştığı takdirde hastalığa neden olur.

Bulaşıcı hastalıkların belirtileri nelerdir?

► Her bulaşıcı hastalığın kendine özgü belirti ve semptomları vardır. Fakat birçok bulaşıcı hastalıkta ortak olan, genel işaret ve belirtiler bulunmaktadır. Bunlar aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- ateş
- ishal
- yorgunluk
- kas ağrıları
- öksürme

Bulaşıcı hastalıklara neler neden olur?

- Bulaşıcı hastalıklara farklı mikroorganizmalar neden olabilir.
- Bakteriler: Bu tek hücreli organizmalar boğaz, idrar yolu enfeksiyonları ve tüberküloz gibi hastalıklardan sorumludur.
- Virüsler: Bakterilerden çok daha küçük canlılardır. Virüsler soğuk algınlığından AIDS'e kadar çok sayıda hastalığa neden olur.
- Mantarlar: Saçkıran ve sporcu ayağı gibi birçok cilt hastalığına mantarlar neden olur. Ayrıca mantarlar genital bölgeyi de etkileyebilir. Farklı mantar türleri akciğer veya sinir sistemine bulaşarak hastalığa neden olabilir.
- Parazitler: Hayvan dışkılarından ya da sivrisinek ısırığı gibi bir böcek ısırığından parazit bulaşabilir. Sıtma, parazitlerden kaynaklanan ve en çok bilinen hastalıklardan biridir.

Bulaşıcı hastalıkların bulaşma yöntemleri nelerdir?

DOĞRUDAN TEMAS: Bulaşıcı hastalıkların çoğuna yakalanmanın en kolay yolu, hasta bir kişi ya da hayvanla doğrudan temasa geçmektir. Doğrudan temas şekilleri aşağıdaki gibi listelenebilir.

- **İnsandan insana:** Bulaşıcı (enfeksiyöz) hastalıklar genellikle bakteri, virüs veya diğer mikropların bir kişiden diğerine doğrudan aktarılmasıyla yayılır. Bakteri ya da virüs taşıyan bir kişi, sağlıklı birine dokunur, sarılır, hapşırır veya öksürürse bakteri & virüs taşınabilir. Ayrıca cinsel ilişki gibi vücut sıvıları değişimi ile sonuçlanan eylemlerle de mikroplar bulaşabilir. Bazen virüs ya da bakterili kişide hastalık gözlenmese de, taşıyıcı olup, başkalarını hasta edebilir.
- **Hayvandan insana:** Evcil hayvanlar da dahil olmak üzere enfekte bir hayvan tarafından ısırılmak veya çizilmek hastalığa neden olabilir. Hayvan atıkları ile temas, bulaşıcı hastalıklara yakalanmanın başka bir yoludur. Örneğin, kedi kumu değiştirme sırasında toksoplazma enfeksiyonuna yakalanabilirsiniz.
- **Anneden karnındaki bebeğe:** Bazı mikroplar plasentadan veya anne sütünden geçebilir. Vajinadaki mikroplar ise doğum sırasında bebeğe bulaşabilir.

DOLAYLI TEMAS : Pek çok mikrop, masa üstü, kapı tokmağı veya musluk tutacağı gibi cansız bir nesnede uzun süre varlığını sürdürebilir. Örneğin [grip](#) veya soğuk algınlığı olan bir kişi tarafından kullanılan bir kapı tokmağına dokunduğunuzda, burada bıraktığı mikroplar elinize bulaşabilir. Ellerinizi yıkamadan önce gözlerinize, ağızınıza veya burnunuza dokunursanız virüs size yerleşir.

TAŞIYICI BÖCEK ISIRIKLARI: Bazı mikroplar, sivrisinekler, pire, bit veya keneler gibi taşıyıcılarla taşınırlar. Sivrisinekler sıtma paraziti veya Batı Nil virüsü taşıyabilir. Geyik keneleri, Lyme hastalığına neden olan bakterileri taşıyabilir. Bunun haricinde Kırım Kongo kanamalı ateşi de kenelerle taşınan tehlikeli bir virüs sonucu oluşur.

KİRLİ YA DA BOZUK GIDALAR: Hastalığa neden olan mikroplar vücudunuza gıdalar yoluyla da girebilir. Bu tip enfeksiyonlar genelde mikropların tek bir kaynaktan, birçok insanı aynı anda hasta etmesiyle sonuçlanır.

Kimler bulaşıcı hastalıklara daha fazla yakalanma riski altındadır?

Herkes bulaşıcı hastalıkları yakalanabilir fakat bağışıklık sistemi düzgün çalışmayanlar daha yüksek risk altındadır. Bu kişiler aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- Organ nakli sonrasında organ reddini engellemek için bağışıklık sistemini baskılayan ilaçlar kullananlar
- HIV pozitif bireyler
- bağışıklık sistemini etkileyen kanser türlerine veya başka hastalıklara sahip olanlar
- implant kullananlar
- yetersiz beslenenler
- yaşlılar
- bebekler

Bulaşıcı hastalıkların komplikasyonları nelerdir?

- Bulaşıcı hastalıkların çoğu sadece küçük komplikasyonlara sahiptir. Ancak zatürre, AIDS ve menenjit gibi bazı enfeksiyonlar hayatı tehdit edebilir. Araştırmalar birkaç enfeksiyon türünün, uzun vadeli artmış kanser riskiyle ilişkili olduğunu göstermiştir:
 - İnsan papilloma virüsü, rahim ağzı kanseri
 - Helicobacter pylori, mide kanseri ve peptik ülserler
 - Hepatit B ve C ise karaciğer kanseri ile bağlantılı bulunmuştur.

Bulaşıcı hastalıklar ve korunma yolları nelerdir?

Enfeksiyon riskini azaltmak için aşağıdaki alışkanlıkları kazanmak önemlidir:

- **Elleri yıkamak:** Özellikle yiyecekler hazırlamadan önce ve sonra, yemekten önce ve tuvaleti kullandıktan sonra elleri yeterli miktarda yıkamak önemlidir. Eller mikropların vücuda girmesinin yaygın bir yolu olduğundan, gözlerinize, burnunuza veya ağzınıza dokunmamaya çalışın.
- **Aşı olmak:** Aşılama, birçok hastalığa yakalanma olasılığınızı büyük ölçüde azaltır. Hem çocuklar hem de yetişkinler aşılarını takip edip gerekli zamanlarda yenilemelidir.
- **Hasta olunca evde kalmak:** Bulaşıcı hastalıkların engellenmesi ve daha kısa sürede iyileşmek için kusma, ishal ya da ateş gibi belirtilerde, işe ya da okula gidilmemesi gerekir.
- **Yiyecekleri güvenli bir şekilde hazırlamak:** Yemek hazırlarken tezgahları ve diğer mutfak yüzeylerini temiz tutun. Öğütülmüş etler için, en az 71° C; kümes hayvanları için 74° C; ve diğer çoğu etler için, en az 63° C kuralı unutulmamalıdır. Ayrıca, pişmiş yiyeceklerin uzun süre oda sıcaklığında kalmasına izin verilmemelidir.
- **Güvenli cinsel ilişki yaşamak:** Partnerler cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar taşıyor veya yüksek riskli cinsel geçmişe sahipse her zaman prezervatif kullanılmalıdır.
- **Kişisel eşyalarını paylaşmamak:** Bireyler, kendi diş fırçasını, tarak ve tıraş bıçağını kullanmalı, bardak veya yemek kaplarını paylaşmamalıdır.
- **Seyahat etmeden önlem almak:** Ülke dışına seyahat ediliyorsa, bir sağlık çalışanı ile sarı humma, kolera, hepatit A veya B gibi özel aşılar hakkında konuşulmalıdır.

Bulaşıcı hastalıklar nasıl teşhis edilir?

- **Laboratuvar testleri:** Birçok bulaşıcı hastalık benzer belirti ve semptomlara sahiptir. Vücut sıvılarının örnekleri bazen hastalığa neden olan belirli mikropların kanıtlarını ortaya çıkarabilir. Bu, doktorun tedaviyi düzenlemesine yardımcı olur. En sık istenen testler, kan, idrar ve boğaz kültür testleridir. Bunun haricinde hekiminiz gerekli görürse dışkı örneği ya da omurilikten sıvı alınmasını da isteyebilir.
- **Görüntüleme taramaları:** X-ışınları, bilgisayarlı tomografi ve manyetik rezonans görüntüleme gibi taramalar, tanı koyma ve belirtilere neden olabilecek diğer koşulları elemeye yardımcı olabilir.
- **Biyopsiler:** Biyopsi sırasında test için bir organdan küçük bir doku örneği alınır. Örneğin, pnömoniye neden olabilecek çeşitli mantarlar için bir akciğer dokusu biyopsisi kontrol edilebilir.

Bulaşıcı hastalıklar nasıl tedavi edilir?

- **Antibiyotikler:** Antibiyotikler bakterilere karşı savaşan ilaçlardır. Sadece bakterilerde işe yaradıkları için viral hastalıklarda reçete edilmezler. Ayrıca, antibiyotiklerin yanlış kullanımı, bakterilerin bu tedaviye direnç kazanmasına sağlayarak, tedavinin daha da zorlaşmasına neden olur. Bu nedenle gereksiz antibiyotik tedavisinden kaçınmak çok önemlidir.
- **Antiviraller:** Antiviraller bazı virüslere karşı işe yarayabilir. Fakat her virüse karşı bir antiviral geliştirilmemiştir.
- **Antifungaller:** Topikal antifungal ilaçlar, mantarların neden olduğu cilt veya tırnak enfeksiyonlarını tedavi etmek için kullanılabilir. Akciğerleri veya mukozaları etkileyenler gibi bazı mantar enfeksiyonları, oral bir antifungal ile tedavi edilebilir. Özellikle bağışıklık sistemi zayıflamış insanlarda görülen daha şiddetli iç organ fungal enfeksiyonları, damar içi kullanılan (intravenöz) antifungal ilaçlar gerektirebilir.
- **Anti-parazitikler:** Sıtma dahil bazı hastalıkların tedavisi için anti-parazitikler kullanılır. Ayrıca bağırsak enfeksiyonlarında da kullanılan bazı antiparazitik ilaçlar bulunmaktadır.



Sağlıklı günler dileriz