

**T.C.  
MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

**HAYVAN YETİŞTİRİCİLİĞİ VE SAĞLIĞI**

**KİŞİSEL HİJYEN VE GENEL GÜVENLİK**

**Ankara, 2015**

- Bu modül, mesleki ve teknik eğitim okul/kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
- Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
- **PARA İLE SATILMAZ.**

# İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR .....	iii
GİRİŞ .....	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1 .....	3
1. KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI .....	3
1.1. Tanımı ve Önemi .....	3
1.2. Vücut (Beden) Temizliği .....	3
1.2.1. Banyo Yapmak ve Önemi.....	4
1.2.2. Banyoda Kullanılan Malzemeler .....	4
1.2.3. Banyo Sonrası Yapılacak İşlemler.....	5
1.3. El ve Ayak Bakımı .....	6
1.4. Ağız ve Diş Bakımı.....	9
1.4.1.Ağız ve Diş Sağlığının İhmal Edilmesiyle Oluşan Sorunlar .....	9
1.4.2. Ağız ve Diş Temizliğinde Kullanılan Araçlar ve Gereçler.....	10
1.5. Tırnak Bakımı .....	14
1.6. Ayak Temizliği ve Bakımı .....	14
1.7. Cilt Bakımı ve Sağlığı.....	15
UYGULAMA FAALİYETİ .....	18
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	19
ÖĞRENME FAALİYETİ-2 .....	20
2. HİJYENİK EL TEMİZLİĞİ.....	20
2.1. El Yıkama Çeşitleri.....	20
2.1.1. Eller Yıkanırken Uyulması Gereken Genel Kurallar.....	21
2.1.2. Sosyal El Yıkama .....	21
2.1.3. Hijyenik El Yıkama .....	22
2.1.4. Cerrahi El Yıkama .....	22
2.1.5. El Dezenfeksiyonu.....	23
2.2. Hijyenik El Yıkama Tekniği .....	24
2.3. Eldiven Kullanımını Gerektiren Durumlar .....	25
UYGULAMA FAALİYETİ .....	26
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	27
ÖĞRENME FAALİYETİ-3 .....	28
3. İŞ KİYAFETLERİ .....	28
3.1. Eldiven Çeşitleri.....	28
3.1.1. Naylon Eldiven.....	28
3.1.2. Muayene Eldiveni.....	28
3.1.3. Uzun Kollu Eldiven .....	29
3.1.4. Cerrahi (Steril) Eldiven .....	29
3.2. Eldiven Giyme Tekniği.....	31
3.3. Eldiven Çıkartma Tekniği.....	31
3.4. İş Kıyafetleri ve Koruyucu Malzemeler.....	32
3.4.1. Tulum .....	32
3.4.2. Çizme veya Özel Ayakkabı .....	33
3.4.3. Ağız ve Burun Maskesi .....	33
3.4.4. Galoş.....	34
3.5. İş Kıyafetini Giymede Dikkat Edilecek Hususlar .....	35

3.6. İş Kıyafetlerinin Temizlik ve Bakımı .....	35
UYGULAMA FAALİYETİ .....	36
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	37
ÖĞRENME FAALİYETİ-4.....	39
4. BULAŞICI HASTALIKLARDA ÖZEL ÖNLEMLER.....	39
4.1. Hayvandan İnsana Bulaşan (Zoonoz) Hastalıklar .....	39
4.1.1. Zoonoz hastalıkların zararları:.....	41
4.2. Enfeksiyon Etkenlerinin İnsana Bulaşma Şekilleri.....	46
4.2.1 Ağız Yoluyla Enfeksiyon Bulaşması.....	46
4.2.2. Solunum Yoluyla.....	47
4.2.3. Ürogenital Yolla .....	47
4.2.4. İnsandan İnsana Temasla.....	47
4.2.5. Hayvanlardan İnsanlara Bulaşma .....	47
4.2.6. Enfekte-Kirli Cansız Maddelerle Bulaşma .....	47
4.2.7. Vektörlerle Bulaşma .....	47
4.3. Hastalık Bulaşmasına Karşı Alınması Gereken Önlemler .....	48
4.4. Kontamine olmuş iş kıyafetinin temizlik dezenfeksiyonu .....	49
UYGULAMA FAALİYETİ .....	50
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	51
ÖĞRENME FAALİYETİ-5 .....	52
MODÜL DEĞERLENDİRME .....	53
CEVAP ANAHTARLARI.....	55
KAYNAKÇA.....	56

# AÇIKLAMALAR

<b>ALAN</b>	<b>Hayvan Yetiştiriciliği ve Sağlığı</b>
<b>DAL</b>	<b>Alan Ortak</b>
<b>MODÜLÜN ADI</b>	<b>Kişisel Hijyen ve Genel Güvenlik</b>
<b>MODÜLÜN SÜRESİ</b>	40/22
<b>MODÜLÜN AMACI</b>	Bireye/öğrenciye hijyenik kişisel temizlik yaparak iş kıyafeti giyme, bulaşıcı hastalıklara karşı önlem alma ve mevzuata uygun iş güvenliği önlemlerini uygulayacak bilgi ve becerilerini kazandırmaktır.
<b>MODÜLÜN ÖĞRENME KAZANIMLARI</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Düzenli aralıklarla gerekli araç gereçleri kullanarak kişisel temizlik yapabileceksiniz.</li><li>2. Tekniğine uygun olarak hijyenik el temizliği yapabileceksiniz.</li><li>3. Uygun iş kıyafeti seçecek ve dikkat edilecek hususlara uyararak giyebileceksiniz.</li><li>4. Koruyucu ekipman kullanabilecek, bulaşıcı hastalıklara karşı özel önlem alabileceksiniz.</li><li>5. Mevzuata uygun genel iş güvenliği önlemlerini, risklere karşı hassas davranarak alabileceksiniz.</li></ol>
<b>EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI</b>	<p><b>Ortam:</b> Açık veya kapalı alan, aydınlık sınıflar ve hayvan barınakları, gıda işletmeleri, veteriner klinikleri, hayvan hastaneleri, laboratuvarlar, yem fabrikaları, süt ve süt ürünleri, et ve et ürünleri işleme, depolama tesisleri, kesimhaneler, mezbahalar vb.</p> <p><b>Donanım:</b> Bilgisayar, projeksiyon cihazı, yazıcı, uzun kollu eldiven, non steril eldiven, steril eldiven, naylon eldiven, antiseptikli sıvı sabun, povidon iyot, klorheksidin, iş tulumu, çizme, ağız bakım ürünleri vb.</p>
<b>ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME</b>	Modül içinde yer alan her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz.



# GİRİŞ

**Sevgili Öğrenci,**

Hayvan sağlık personelinin mesleki riskleri ve çalışma yaşamıyla ilgili sorunları kendini ve çevresindekileri ilgilendirdiği için özel bir anlam kazanmaktadır. Birçok enfeksiyon hastalığı, genel topluma oranla, sağlık personelinde daha çok görülmektedir; hatta birçoğu sağlık personelinin meslek hastalığı hâline gelmiştir. Bu enfeksiyonlar içinde zoonozlar (Kuduz, burucella vb.) gerek sıklık, gerekse yarattıkları uzun süreli etkiler nedeniyle önemlidir. Enfeksiyon hastalıklarından hem kendimizi hem de çevremizi korumak amacıyla bu modülün çok iyi kavranması gerekir.

Bu modül ile kişisel hijyene uygun olarak kişisel bakımınızı yapıp, ellerinizi yıkayıp steril giyinmeyi, iş kıyafetlerini tanıyıp kullanmayı, tıbbi atık kutusunu kullanmayı öğrenmiş olacaksınız.





# ÖĞRENME FAALİYETİ-1

## ÖĞRENME KAZANIMI

Tekniğine uygun olarak kişisel hijyen yapabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Kişisel hijyenin tam yapılmaması hâlinde ne gibi sağlık sorunlarıyla karşılaşabileceğiniz araştırarak sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Tırnak bakımının önemini araştırınız.
- Enfeksiyonların önlenmesinde el yıkamanın önemini araştırınız.
- Sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 1. KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

### 1.1. Tanımı ve Önemi

Bireyin sağlığını sürdürmek için yaptığı öz bakım uygulamalarını içerir. Birçok hastalığın kontrolünde kişisel temizlik alışkanlıkları çok önemlidir.

**Kişisel Hijyen:** Vücut bakımı ve temizliği, yüz bakımı, el temizliği, kulak ve saç temizliği, ağız diş bakımı, tuvalet temizliği, giyinmeden ibarettir.

Hijyen Yunanca sağlık anlamındaki “hygies” kelimesinden türemiştir. Ferdin veya toplumun sağlığının korunması ve geliştirilmesi için çalışan beslenme, sağlık ve çevre konularındaki bilgileri bir sentez hâlinde uygulayan bilim dalıdır. Kendi içinde “gıda hijyeni”, “personel hijyeni”, “hastane hijyeni” vb. dallara ayrılır.

### 1.2. Vücut (Beden) Temizliği

Kişisel temizlik kuralları; sağlıklı bir yaşam arzulayan tüm bireylerin, vücut temizlik ve bakımını hijyen kurallarına uygun bir şekilde yapmasını ifade eder. Normalde insan vücudunun özellikle deri kısımlarında milyonlarca mikroorganizma yaşar. Bu mikroorganizmalar temizliğe dikkat edilmediği zaman hastalık yapıcı olur. İnsan vücudunun her bölgesindeki mikroorganizma sayısı farklıdır. Kişisel temizlik kuralları vücudun mikroorganizmalardan arınması için gerekli işlemler bütünüdür.

### 1.2.1. Banyo Yapmak ve Önemi

Kişisel temizliğin en önemli parçalarından biri de banyo yapmaktır. Banyo, derimizin sağlığı dolayısı ile bizim sağlığımız için çok önemlidir. Çünkü tozlar, kirler, deri döküntüleri, ter ve yağlar derimizin gözeneklerini kapatarak kir denilen tabakayı meydana getirir. Bu tabaka derimizin görevini yapmasına engel olur. Banyo yapma eylemi bunları tersine çevirir. Yani derimizin görevini yapmasına olanak sağlar.

Yıkama diğer bir ifadeyle su ve sabun kullanarak derinin ovulması ve kirin akıtılmasıdır. Banyo yapmanın faydaları ve sağlıklı bir banyonun nasıl yapılacağı aşağıda belirtilmiştir.

- Deriyi temizler.
- Artıkların atılmasına yardımcı olur.
- Dolaşımı uyarır.
- Kişiyi rahatlatır.
- Mümkün olduğunca sık yıkanmak gerekir.
- Su ısısı 37–38 derece olmalıdır. Bu ısı derecesi kir ve salgıların temizlenmesini sağlar.
- Bol su ve sabunla yıkanmalı, koltuk altı tüyleri ve genital bölge tüyleri düzenli olarak kesilmelidir (kirlenince mikroorganizma üremesine ve pis kokuya neden olacağı için).
- Diz, dirsek ve topuklarda kalınlaşan ve pütürlü görünümüne sahip olan kısımlar ponza taşıyla ovulmalıdır.
- Günlük temizlik sırasında herkes kendi banyo eşyalarını kullanmalıdır. Bu eşyaların herkes tarafından kullanılması hâlinde bazı cilt hastalıkları kolayca bulaşır. Bu nedenle genel duş, banyo, gibi yerlerde dahi herkes kendi eşyasını kullanmaya özen göstermelidir.

### 1.2.2. Banyoda Kullanılan Malzemeler

Genellikle banyo için kullanılan malzemeler ve özellikleri şunlardır:

- **Saç temizliği için şampuan:** Saçı kolay temizleyen, besleyip bakımını yapabilen ve her saç tipine uygun özellikte olmalıdır.
- **Vücut temizliği için sabun:** Genellikle katı, sıvı sabunlar ile duş jelleri kullanılabilir. Katı sabunlar kullanıldığında dış yüzeyinde biriken mikroorganizmalar, bir sonraki duşta kullananlara bulaşacağından sağlıklı olmayacaktır. Bu nedenle dezenfektanlı sıvı sabunların tercih edilmesi daha uygundur. İşletmelerde duş alanlarında dezenfektanlı sıvı sabunların bulunduğu akıtma mekanizmalarının duvara monte edilmesi kullanım kolaylığı yanında kişiden kişiye mikroorganizma geçişini de azaltacaktır.

- **Kirleri uzaklaştırmak için lif:** Banyo esnasında kullanılan lif vücudu tahriş etmeyen, kir tutmayan, çabuk kuruyan, dayanıklı özelliklerde ve kişiye özel olmalıdır.
- **Kurulanmak için havlu:** Islaklığı rahat emen (pamuklu), yumuşak özellikte, açık renk havlular seçilmelidir. Sık yıkamaya elverişli, hijyenik ve kişiye özel olması da önemlidir.
- **Terlik:** Banyo esnasında altı kaymayan, rahat ve suya dayanıklı bir terlik kullanılmalıdır. Kişiye özel olması ayak sağlığı açısından önemlidir.
- **Ponza taşı:** Topuk taşı olarak da bilinen ponza; ayak, dirsek, diz, el ve vücudun diğer bölgelerinde oluşan nasır ve benzeri ölü deri hücrelerinin temizlenmesinde kullanılır. Volkanik kökenli ve oldukça hafif olan doğal ponza taşı insan sağlığını tehdit edecek hiçbir unsur içermez. Ölü hücrelerin temizlenmesi sırasında ponza taşı kullanılarak yapılan bastırmadan ovma hareketi nedeniyle kan dolaşımı arttığından masaj etkisi sağlanmış olur. Kullanım kolaylığı açısından tahta-plastik saplı vb. şeklinde olanları da tercih edilebilir.



**Resim 1.1: Ponza taşının ayak bakımında kullanılması**

### **1.2.3. Banyo Sonrası Yapılacak İşlemler**

Banyo Sonrası Yapılacak İşlemler şunlardır:

- **Vücudun havlu ile kurulanması:** Banyo sonrasında vücudun havlu ile kurulanması önemli bir husustur. Çünkü cildin nemli kalması mikroorganizmaların sevdiği ortamı hazırlar. Özellikle ayakların ve parmak aralarının yeterince kurulanmaması ayakların kokmasına ve mantar oluşumuna ortam hazırlar.
- **Kulak temizliği:** Banyo sırasında kulağa su kaçmasını önlemek için vazelinli pamuk (pamuk ve vazelin karıştırılarak oluşturulur.) tıkaç olarak kullanılabilir. Banyodan sonra dış kulak yolunu yüzeysel olarak pamukla, havlu veya mendille kurulayarak temizlemeniz yeterli olacaktır.

Normalde kulak kiri, dış kulak yoluyla kıllar tarafından taşınarak vücut dışına atılır. Kulak temizleme çubukları ve benzeri cisimlerle kulak temizleme alışkanlığı olan kişilerde ise bu mekanizma bozulur. Pamuklu kulak temizleme çubukları kulak kanalındaki salgıları zara doğru ittiği gibi aynı zamanda zarı zedeleyerek işitme kaybına kadar tehlikeli sonuçlara yol açabilir.

Kulak temizliğinde dikkat edilecek hususlar:

- Kulakları temizlemek amacıyla asla kulak çubuğu kullanılmamalıdır.
  - Burun kılları kesinlikle çekilerek koparılmamalıdır. Bu kılların sağlık açısından önemli görevleri vardır. Rahatsız edecek şekilde kılların dışarıya uzamış kısımları ince uçlu bir makasla kesilebilir.
- Tüm bu işlemlerden sonra temiz ve ütülü iç çamaşırlar ve iş giysileri giyilebilir.
  - Gıda işletmesinde çalışan personel parfüm ve deodorant kullanmamalıdır.
  - Banyo sonrasında duş kabininin temiz ve düzenli bırakılması esastır.
  - Kullanılan malzemeler yerine kaldırılmalı, havlu ve liflerin kuruması sağlanacak şekilde bırakılmalıdır.
  - Banyo yapılmış olsa dahi çalışma alanına girerken el temizliği ve dezenfeksiyonu yapılmalıdır.

### 1.3. El ve Ayak Bakımı

Ellerimiz günlük yaşantımızda en sık kullandığımız organlarımızdandır. Dolayısıyla onların bakımını yapmak ve temizliğine dikkat etmek gerekir. El temizlik ve bakımında dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır:

El bakımına dikkat edilmeli, çatlak, yara, hastalık vb. durumlarda tedavisi sağlanmalıdır. Ellerdeki, özellikle parmaklardaki şekil değişiklikleri vb. bazı hastalıkların habercisi olabilir. Böyle bir durumda doktora başvurulmalıdır. Elleri yıkama, soğuk, sıcak gibi sebeplerden sürekli nem kaybeder. Bu sebepten el derisinde kuruma olabilir. Bunu önlemek için iş bitiminde ve yatarken ellere nemlendirici bir krem veya losyon kullanılmalıdır. Eller herhangi bir yaralanma durumunda su geçirmeyecek şekilde flasterlenmeli ve çalışma alanında eldiven takılmalıdır.

#### ➤ **El yıkama**

Eller besinlere dokunduğu gibi; saç, ağız, burun, kapının tokmağı ve para gibi yerlere de dokunur. Dolayısıyla kirlenmenin en yaygın kaynağı ellerdir. İşte bu nedenle ellerin sık sık yıkanması çok önemlidir. Eller sıcak su ve dezenfektanlı sıvı sabun kullanılarak avuç içi parmak araları ve bileklere kadar ovuşturularak en az 20 saniye yıkanmalı, (bu süre, saatin tik taklarına uyarak en az 10'a kadar sayarak belirlenir) durulanmalı ve kâğıt havlu ile kurulmalıdır.

El yıkama alanlarındaki musluklar ve çöp kovası el değmeden açılıp kapanabilmelidir. Böyle olması hem hijyen bakımından hem de suyu ekonomik kullanma bakımından önemlidir. Temizlik ve dezenfeksiyon maddelerinin yeterli tesir sürelerinde uygulanmalarına ve ellerin sıcak su ile iyice durulanmasına ve hijyen şartlarına uygun olarak kurulanmasına özellikle dikkat edilmelidir.

El yıkamada dikkat edilecek hususlar:

- Tek kullanımlık kâğıt el havlusu kullanılmalıdır.
- El yıkama ve dezenfeksiyon prosedürü lavaboların üzerinde asılı olmalıdır.
- Gıda işleme amaçlı evyelerde asla el yıkanmamalıdır.
- El yıkama evyeleri temiz, sağlam ve çalışır durumda olmalıdır.
- Piyasada satılan ıslak mendiller vb. hiçbir zaman el yıkamanın alternatifi olamaz.
- Aynı şekilde eldiven kullanmak da el sabunlama zorunluluğunu ortadan kaldırmaz.

#### ➤ **Ellerin dezenfeksiyonu**

Ellerin dezenfeksiyonu için antiseptik maddeler kullanılır (derinin dezenfeksiyonu amacıyla kullanılan maddelere antiseptik maddeler denir). El dezenfeksiyonunun amacı; ellerdeki yerleşik bakterilerin en etkili ve hızlı bir şekilde yok edilmesidir.

#### **Önce;**

- Ellerdeki görünür kirler su ve sabunla yapılan yıkama işlemi ile uzaklaştırılmalı,
- Daha sonra uygun antiseptikler ellere uygulanmalıdır. Ellere önerilen miktarda (3-5 ml ) el antiseptiği her iki ele alınır ve kuruyana kadar ovulur. Bu işlem yaklaşık 30 saniye sürmeli,
- El antiseptiği uygulamadan önce eller kesinlikle yıkanmış, kurutulmuş olmalı
- Eldiven giyilmeden önce eller kuru olmalı.
- El dezenfeksiyonu, su ve sabunla yapılan yıkamalarda olduğu gibi sadece mekanik bir etki ile kir ve bakterileri azaltmayı amaçlamaz. Bu maddeler kimyasal etki ile bakterileri öldürür veya üremelerini durdurur. Bir başka ifade ile bakterisidal ve bakteriyostatik etkinliğe sahiptir. Bunun için piyasada elle çalışan, dirsekle çalışan veya fotoselli dezenfektan dispenserleri bulunmaktadır.

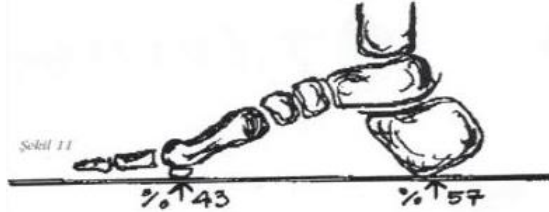
#### ➤ **El temizliğinin mutlaka yapılması gereken durumlar şunlardır:**

- İşe başlamadan önce,
- Tuvaletten çıkınca,
- Öksürüp hapşırıdıktan sonra,
- Saç, kulak, burun temasından sonra,
- Çiğ gıdalarla temas edildiğinde,

- Yemeklerden önce ve sonra,
- Pis ve pis olması muhtemel eşyaya dokunduktan sonra,
- Uykudan önce ve kalktıktan sonra,
- Kirli araç gereçlerle temas sonrasında,
- Sigara içildiğinde,
- Para ile uğraşıldığında,
- Mendil kullandıktan sonra,
- Kirlendiğini hissettiğimiz her durumda,
- Temizlik sonrasında,
- Her dinlenme ve aradan sonra,
- Çalışma alanına her girişte mutlaka eller tekniğine uygun bir şekilde temizlenmelidir.
- Yıkama ve durulama sonrasında nemli kalmaması için temiz bir havlu ile kurulanmalıdır

#### ➤ **Ayak bakımı**

Çok detaylı ve karmaşık yapısıyla ayaklar vücudumuzun en önemli uzuvlarından. Günde 5000 adım, bir ömür boyu 100000 km yürüyen ayaklarımızın sağlığı tıp uzmanlarının da önemle belirttiği gibi vücudumuzun diğer kısımlarının (diz, kalça, bel, sırt, boyun gibi) iyi ve sağlıklı bir şekilde işlem görmesinde önemlidir.



**Resim 1.4: Ayak bölümlerinin vücut ağırlığını taşıma oranı**

Ayaklarından rahatsızlığı olan birinin hem işinde hem de günlük yaşamında verimli olması düşünülemez. Ayakta oluşan küçücük bir nasır, parmak arasında oluşmuş mantar veya basit tırnak batması, sağlıklı olmanın önemini anlamak için yeterlidir. Oysaki ayak sağlığı ve ayak bakımı genellikle küçük ve basit önlemlerle devam ettirilebilir.

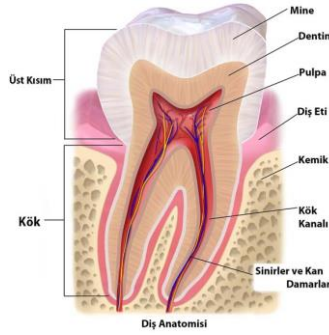


**Resim 1.5 Ayak tabanında ve ayak parmakları arasında oluşmuş mantar**



Resim 1.6: Tırnak mantarı ve nasır

## 1.4. Ağız ve Diş Bakımı



Resim 1.7: Dişin yapısı

Dişlerimiz ömrümüz boyunca yediğimiz tonlarca besini parçalayan ve sindirime hazırlayan organlarımızdır. Ağız içindeki her türlü sorun tüm vücudu etkiler. Diş etinde oluşan herhangi bir iltihap kan dolaşımıyla kalbi, böbrekleri, mideyi, eklemleri ve beyini etkileyebilir. Ülkemizde diş sağlığının ihmal edilmesi sonucu çevremizde takma dişli insan sayısı azımsanmayacak kadar çoktur. Üstelik hepsi de takma dişleri için ufak bir servet ödemişlerdir. Sağlıklı ve güzel görünen dişlere sahip olmak için onlara her gün 10- 15 dakikamızı ayırmak yeterli olacaktır. Bunun karşılığında dişleriniz bir ömür boyu sizlere hizmet edecektir.

### 1.4.1. Ağız ve Diş Sağlığının İhmal Edilmesiyle Oluşan Sorunlar

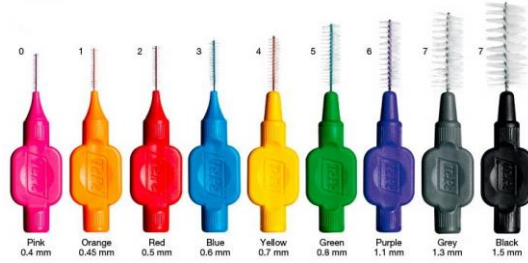
Diş eti iltihapları: Ağız iyi temizlenmediği zaman, dişler üzerlerinde ve aralarında biriken yiyecek artıkları bakteri üretir. Bazen çok belirgin, bazen de hafif belli olan bu birikintilere “bakteri plağı” denir. Bu plak diş çürüklerinin ve diş eti iltihaplarının ana nedenidir. Diş eti iltihabının neden olduğu diş kayıpları çürüklerin neden olduğu diş kayıplarından çok daha fazladır.

Temizlenmeyen bakteri plağı zamanla tükürüğün çökmesi sonucu diş taşı oluşturur. Bakteri plağı ve diş taşı birbirlerini oluşturan bir kısır döngüdür. Bakteri plağının içinde üreyen mikroorganizmalar, karbohidratları (şekerli gıdaları) parçalayarak asit üretir.

Bu asit, dişi küçük bir noktadan başlayarak giderek büyüyen bir şekilde çürütür. Daha ileri safhalarda iltihaplanma ve çekim kaçınılmaz olur. Diş kök uçlarındaki iltihaplanmalar, vücudun diğer organlarında da iltihap ve hastalıklara yol açar.

#### 1.4.2. Ağız ve Diş Temizliğinde Kullanılan Araçlar ve Gereçler

- **Diş fırçası:** Diş fırçası kısa başlı, düz, orta sertlikte, kıl uçları yuvarlatılmış ve TSE logolu olmalıdır. Diş fırçası en fazla 6 ay kullanımdan sonra yenilenmelidir, yıpranmış kılları açılmış bir fırça diş etlerine zarar verir. Diş fırçası kişiye özel üründür ve hiçbir şekilde birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır. Fırça her kullanımdan sonra, su ile kıl diplerinde macun kalmayacak şekilde iyice çalkalanmalı ve tozlanmayacak şekilde muhafaza edilmelidir. Diş fırça kafa koruma kutuları bu amaç için verilmektedir.
- **Arayüz fırçaları:** Periodontal hastalık sonucu dişlerinin arası açılmış, kuron köprü protezi kullanan ve ortodontik tedavi gören kişilerin kullanabilmesi için geliştirilmiş küçük çaplı fırçalardır. Bunun yanında diş aralarını temizlemek için de kullanılır. Yapılması gereken tek şey fırçayı içeri ve dışarı hareket ettirmektir.



Resim 1.8: Çeşitli boy ve ebatta arayüz fırçaları

- **Diş macunu:** Diş fırçalamadaki amaç; mekanik olarak besin artıklarını ağız ortamından uzaklaştırmaktır. Macun olmadığı durumlarda sadece su ile dişlerin fırçalanması yeterli olabilir. Diş macunu fırçanın üzerine nohut büyüklüğünde konmalıdır. Fazla macun kullanmak dişlere ekstrasdan bir fayda sağlamadığı gibi ağızdan temizlenmesi de güçleşir.
- **Dil fırçaları ve dil raspaları (kazıyıcıları):** Dil çok girintili ve pütürlü yapısı sebebiyle bakterilerin rahatça yerleşip zor temizlenebileceği bir dokudur. Dilin düzenli olarak temizlenmesi, tükürükte tabaka oluşturu bakterilerin sayısını da ciddi miktarda düşürür. Dilin temizlenmesi hem diş sağlığı açısından hem de ağız kokusunu önlemede oldukça önemlidir. Dilimizi, diş fırçasıyla (dişlerimizi fırçaladıktan sonra) fırçalayabiliriz. Ya da fırçanın diğer yüzüyle dilimizin üzerini hafif kazıma şeklinde temizleyebiliriz. Dil dışarı çıkartılıp, fırça hafif temas ettirilerek yalnız arkadan öne doğru dil sırtı temizlenmelidir. Dil temizlemek amacıyla özel olarak üretilmiş fırça ve dil raspaları da piyasada mevcuttur. Bu amaçla temiz bir plastik kaşık da (dili kökünden ucuna kadar



sıyrarak) kullanabilirsiniz. Özellikle ağız kokusunun giderilmesinde dil fırçalama çok önemlidir.

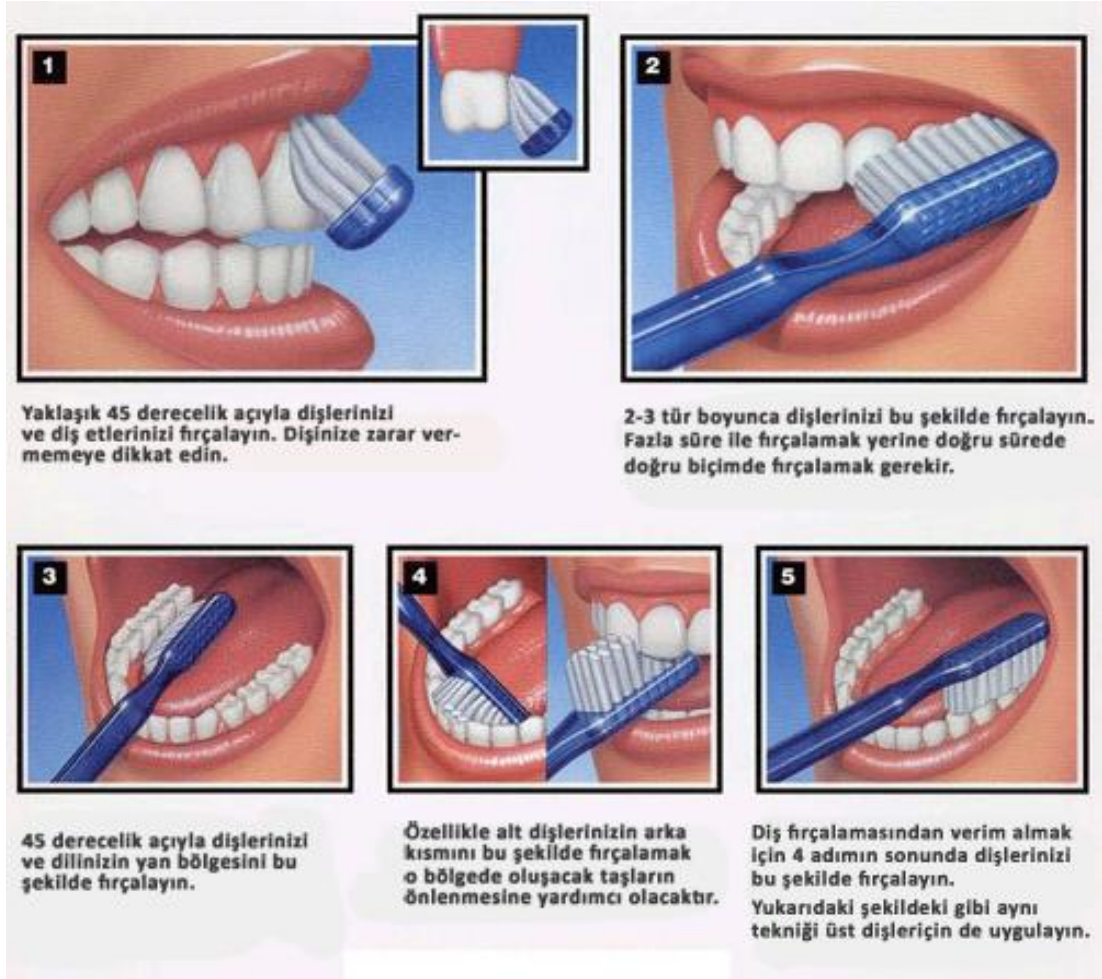


**Resim 1.9: Plastik dil raspası (dil kazıyıcı)**

#### ➤ **Diş fırçalama**

- Diş fırçası ıslatılmamalıdır. Fırça ıslatılarak yapılan işlemde fırça kılları yumuşadığı için temizlik tam olmamaktadır.
- Kuru diş fırçası üzerine nohut büyüklüğünde diş macunu koyulmalıdır.
- Dişlerimizin iç ve dış yüzeylerini üst çenede yukarıdan aşağı, alt çenede de aşağıdan yukarıya doğru her diş üzerinde en az 2 -3 defa süpürme hareketi şeklinde yapılması gerekmektedir.
- Fırçalama yaparken; dış yüzeylerin fırçalanması sırasında diş fırçası, kılların yarısı dişin yüzeyinde diğeri yarısı da diş etinde olacak şekilde 45 derece eğimli tutarak fırçalama yapılmalıdır.
- Çiğneme yüzeyleri; fırça başı dişlerin dış yüzeylerine paralel tutularak ileri - geri hareketlerle fırçalanmalıdır.
- Bu işlemler tamamlandığında, ağız içi bol suyla çalkalanmalıdır.
- Fırçalama sırasında gereğinden fazla kuvvet uygulayarak fırçanın diş etine zarar vermesine neden olunmamalıdır. Diş fırçalarken fazla kuvvet uygulamak dişlerin iyi temizleneceği anlamına gelmez aksine dişlerde geri dönüşü olmayan madde kayıplarına ve diş eti çekilmelerine neden olur.
- Dişler günde en az 2 defa (ideal olan her yemekten sonra ilk yirmi dakika içinde) olmak üzere 2- 3 dakika süreyle fırçalanmalıdır.

Sağlıklı bir ağız, sağlıklı diş etlerine sahip olmakla elde edilir. Fırçalama sırasında kanayan diş etleri bir diş eti hastalığının habercisi olabileceği gibi yanlış seçilmiş diş fırçasının da etkisi olabilir.



**Resim 1.10: Diş fırçalama tekniği**

### ➤ Diş ipi kullanma

Ağız ve diş sağlığını korumak için yapılması gereken son aşama ise diş ipi kullanımıdır. Fırçalardan sonra dişlerin arasında kalan artıkları ve plakları temizlemek için diş ipi kullanılmalıdır. Diş ipi kullanımı ara yüzelerde oluşabilecek çürükleri önlemek için yapılması gereken önemli bir uygulamadır. Diş fırçalama ile dişlerin arasındaki besin artıkları tam olarak uzaklaştırılmaz. Her gece diş fırçalama sonrası diş ipi kullanımı arayüz çürüklerinden korunmak için uygulanan en etkin yoldur. Çoğu kez, arayüz fırçaları, daha etkili bir temizlik sağladıkları için, diş ipine tercih edilmektedir. Ancak, bazı arayüz alanlarına (diş arası bölgeleri) yalnızca diş ipi kullanılarak ulaşılabilir. Bu durumlarda, eksiksiz bir diş bakımı için diş ipinden yararlanmak uygun olacaktır. Günde bir kez (akşam yatmadan önce) diş ipi kullanımı yeterli olabilir. Diş ipini her zaman olabildiğince kısa tutun ve dişinizde çatlaklar oluşturmaması veya yaralanmanıza neden olmaması için yumuşak ve özenli hareketlerle ileri geri hareket ettiriniz.

Mumlu diş ipi, özellikle, mumsuz diş ipinden daha kolay tutularak kullanılabilirdiği için tercih edilmektedir. İpi, işaret parmağınızla başparmağınız arasına geriniz. Sonra iki dişinizin arasına sokarak, nazikçe ileri geri hareket ettirirken dişin yan yüzeyleri boyunca yukarıya doğru çekiniz.



**Resim 1.11: Diş ipi kullanımı**

Diş ipi kullanırken ortaya çıkan büyük kanama dişlerde veya diş etinde bir problem olduğunu gösterir.

➤ **Ağız ve diş kontrolleri**

Düzenli olarak dişlerini fırçalayan, diş ipi kullanan bireyler sağlıklı ağız ve diş yapısına sahip olurlar. Ancak gerekli özen gösterildiği hâlde, birtakım ağız ve diş sağlığı problemleriyle karşılaşılması olasıdır. 6 ayda bir rutin diş hekimi muayenesi olunarak oluşan problemin erken teşhis ve tedavisi ile sağlıklı dişlere, güzel gülüşlere sahip olunabileceği asla unutulmamalıdır. Düzenli olarak dişlerini fırçalayan, diş ipi kullanan bireyler sağlıklı ağız ve diş yapısına sahip olurlar. Ancak gerekli özen gösterildiği hâlde, birtakım ağız ve diş sağlığı problemleriyle karşılaşılması olasıdır. 6 ayda bir rutin diş hekimi muayenesi olunarak oluşan problemin erken teşhis ve tedavisi ile sağlıklı dişlere, güzel gülüşlere sahip olunabileceği asla unutulmamalıdır.

➤ **Ağız kokusu (Halitosis)**

Ağız kokusu hastadan çok çevresini rahatsız ettiğinden kişinin sosyal ilişkilerini, iş ve aile yaşamını olumsuz etkiler. Her 4 kişiden biri ağız kokusu problemi yaşamaktadır.

• **Ağız kokusunun sebepleri**

- Ağız kokusunun çeşitli nedenleri vardır. Halitosis yani ağız kokusu, ağız içi ve ağız dışı kaynaklı olmak üzere iki sebepten kaynaklanır.

- Coğunlukla kötü ağız kokusunun sebebi (% 90 oranda) ağız içi kaynaklıdır.
- Çürük dişler, dişlerin ve dilin fırçalanmaması, diş eti iltihapları vb.)
- Kokuyu gidermek için ilk önce sorunun nedeni bulunmalıdır. Ağız içi kaynaklı ise ağız hijyeninin üst seviyeye çıkarılması gerekir.
- Ağız dışı kaynaklı sebepler herhangi bir hastalığın sonucu olabilir. Ağız kokusunun öncelikle sebebi teşhis edilmeli ve buna göre tedavisi yapılmalıdır.
- Günümüzde ağız kokusunun hangi hastalıktan kaynaklandığını saptayan tıbbi cihazlar mevcuttur.

## 1.5. Tırnak Bakımı

Haftada bir kez el tırnakları kısa ve yuvarlak şekilde kesilmelidir. Tırnak kesim ve bakımında kullanılan aletlerin kişiye özel olması bazı bulaşıcı hastalıkların (Örneğin AIDS) önlenmesinde önemli rol oynar. Tırnak cilaları, ojeler ve oje çıkarıcılar mümkün olduğunca kullanılmamalıdır. Çünkü bu maddeler tırnaklarda kuruluğa ve tırnağın kat kat ayrılmasına, kırılmasına neden olur. Tırnak uçlarının altında birçok mikrop kolayca yerleşip üreyebilir. Bu nedenle, tırnak diplerinin temizliği çok önemlidir. İş başlangıcında eller yıkanırken önce tırnak fırçasıyla tırnaklar fırçalanarak diplerindeki kirlere arındırılmalıdır.

Ayak tırnakları kanatmadan düz kesilmeli ve çok kısaltılmamalıdır. Tırnakların kenarı kesilmemelidir. Çünkü batık tırnaklara neden olabilir. Şeker hastaları, kan dolaşımı problemi olanlar ve kalp hastalarının tırnaklarının başkaları tarafından kesilmesi daha doğrudur. Çünkü bu grup enfeksiyona eğilimlidir. Şeker hastasıysanız yılda bir ayak uzmanına görünmelisiniz.

El ve ayak tırnaklarında değişim gözlemlendiğinde mutlaka bir doktora gidilmelidir.

## 1.6. Ayak Temizliği ve Bakımı

Ayak ağrılarının ihmal edilmemesi gerekir. Genel inanın aksine, ayak ağrısı normal bir şey değildir. Ağrıların sürmesi durumunda bir doktora görünmelidir. Ayaklar düzenli olarak incelenmeli, renk ve ısısındaki değişikliklere dikkat edilmelidir. Ayakta değişim gözlemlendiğinde mutlaka bir doktora gidilmelidir. Ayakta oluşan hastalıkların tedavisi ve bakımı sağlanmalıdır. Ayaklar her gün mutlaka yıkanmalıdır. Çok terleyen ayaklar sabunlu havluyla günde bir iki kez temizlenmelidir. Kurularken parmak araları özellikle unutulmamalıdır. Ayaklara banyodan sonra yumuşatıcı bir krem sürmek sert tabakaları yumuşatır. Topuk çatlağı nasırı olan kişilerin her akşam yatmadan önce ayaklarını yıkayıp kurularak kremlenmesi ayaklardaki problemin hafiflemesine yardımcı olur. Ayak havluları ellerin kurulanmasında kullanılmaz. Ayak sağlığı ve temizliği için kullanılan çorap da önemlidir. Özellikle çorapların pamuklu olması ayak sağlığı için tercih nedenidir. Çorapların temiz olması ve günlük olarak değiştirilmesi gerekmektedir.

### ➤ **Günlük yaşamımızda karşılaştığımız ayak sorunları**

Ayak sorunları bizlerin iş verimini etkilerken diğer taraftan günümüzün mutsuz ve ıstıraplı geçmesine sebep olur.

Bunun nedenleri:

- Ayağın ortopedik yapısından
- Yanlış ayakkabı seçiminden vb. kaynaklanabilir.
- Günlük yaşantımızda en çok karşılaştığımız ayak sorunları:
- Ayak parmaklarında bükülme (çekiç parmak),
- Başparmaktaki kemik çıkıntısı,
- Ayak mantarı,
- Tırnak mantarı,
- Topuk diken ve nasırdır.

Bu konuda önemli olan, sorunların sebebini bulup ortadan kaldıracı önlemler almaktır.

Ayakla ilgili sorunları çözmek için bir ortopedi doktoruna veya pediatriste (ayak sağlığı uzmanı) gitmek gerekir.

## **1.7. Cilt Bakımı ve Sağlığı**

Kişilerin saç ve cilt bakımlarına önem göstermeleri kişisel temizliğin sağlanmasında önemli bir basamaktır. Saçlı deri anatomik yapı olarak normal deriye göre daha az gözenekli ve daha çok yağ bezlerine sahiptir. Her saç dibinde bir de yağ bezi kanalı vardır. Bu nedenle saçlı deri çok çabuk yağlanır ve kirlenir. Saçlı deri, aynı zamanda dışarı ile direkt temasta olduğundan toz ve partiküllerle kolayca kirlenir. Güneşte daha çok terler. Saçlı deride epiderminin değişimi daha hızlıdır. Vücut parazitlerinden baş bitinin yerleşme ve çoğalmasına ayrıca diğer deri enfeksiyonları ve mantar hastalıklarının oluşması için uygun bir ortamdır.

### ➤ **Saç bakımı ve işe uygun şekil verilmesi**

- Saçlar tarandıktan sonra kurutulmalıdır.
- Uzun saçlar bir toka yardımıyla ensede toplandığında rahat çalışma imkânı sağladığı gibi bone giymeyi de kolaylaştırır.
- Saçlarda kepeklenme, dökülme vb. problemler yaşıyorsa gerekli önlemler alınmalı, tedavisi sağlanmalıdır.
- Çalışma esnasında saça dokunulmamalı, dokunulduğunda ise eller tekrar yıkanmalıdır. Çünkü saçlarımız mikroorganizmaların (özellikle staphylococcus aureus ) sevdiği ortamlardır.

## ➤ Erkeklerin günlük sakal tıraşı

Sakal tıraşı olmak ölü deri tabakasını temizleyip cildin temizlenmesinde önemli rol oynar. Kıl kökleri arasında terleme ve sivilce olabilir. Bakteri barınabileceğinden düzenli tıraş olunması önemlidir.

Tıraş konusunda aşağıdaki noktalara dikkat edilmelidir:

- Tıraş öncesi cilt sıcak suyla yıkanmalıdır. Sıcak su sakalların yumuşamasına, cildin gözeneklerinin açılmasına sebep olur. Hatta mümkünse duştan sonra tıraş olunmalıdır.
- Sakal tıraşı olurken tıraş kremi köpüğü veya jeli kullanılmalıdır. Tıraş kremi, tıraş köpüğü ya da tıraş jeli cildin tipine göre belirlenmeli, her erkeğin farklı bir cilt yapısı olduğu unutulmamalıdır. Cilt tipine uygun tıraş köpüğü ya da jeli ılık suyla köpürterek ve masaj yaparak cilde sürülmelidir. Böylece hem cilt tıraşa hazır olacak hem de sakallar yumuşayacaktır. Tıraş köpüğünün yüzde bir süre bekletilmesi tavsiye edilebilir. Böylece su ve köpük cilde nüfuz etmiş olacaktır.
- İyi tıraş için 2 ya da 3 bıçaklı tıraş makinesi kullanılmalıdır. Tıraş bıçağına çok fazla baskı yapılmamalıdır, yoksa ciltte tahriş olma ve çizikler oluşabilir. Her zaman bıçak yüzde yavaşça gezdirilmelidir. Tıraş olurken cildin daha az tahriş olması için sakalların çıkış yönüne çok dikkat edilmelidir. Çene ve boyun bölgesi en son tıraş edilmelidir. Çünkü su ve köpük sakalların en sert olduğu bu bölgeleri daha çok yumuşatacaktır.
- Tıraş sırasında da, sonrasında da tıraş makinesi sık sık temizlenmelidir. Tıraş makinesinin bıçaklarının sık sık yenilenmesi hem rahat bir tıraş için hem de cildin sağlığı için çok önemlidir.
- Tıraş bittikten sonra cilt bolca soğuk su ile durulanmalı, yumuşak ve temiz bir havlu ile kurulmalıdır. Böylece ciltte açılan gözenekler kapanacak ve cilt doğal dengesine kavuşacaktır.
- Tıraştan sonra cilde uygun bir ürün ile bakım uygulanmalıdır. Tıraş öncesi bakım gibi tıraş sonrası bakım da önem taşır. Özellikle ülkemizde tıraş sonrası kolonya çok kullanılır. Fakat alkol cilde faydadan çok zarar verir. Cildi tahriş ettiği için yaraların iyileşmesini geciktirir. Bu yüzden alkol içermeyen ürünler tercih edilmelidir. Bu amaçla cilt tipine uygun, içinde alkol olmayan veya alkol oranı düşük olan bir tıraş kolonyası kullanılabilir.
- En son nemlendirici bir krem ile yüze masaj yapılarak cilt rahatlatılmalıdır. Çünkü her gün yapılan tıraş sonrasında cilt hassaslaşmaktadır.

- Tıraş amacıyla kullanılan ürünler ya tek kullanımlık olmalı ya da kişinin kendisine özel olmalı, kesinlikle ortak kullanılmalıdır. Çok ciddi hastalıkların geçiş yollarından birinin de kan yoluyla bulaşma olduğu unutulmamalıdır. Özellikle berberlerin kullandığı kan taşı vb. hastalıkların bulaşma aracıdır. Bunların kullanılmaması veya bir kullanımlık olması gerekmektedir.
- Yüzde çok fazla sivilce varsa elektrikli tıraş makinesiyle tıraş olmak daha sağlıklıdır. Diğer türlü sivilcelerin kesilip sağlıklı bölgelere bulaşma riski vardır.

Günlük yaşantımızı sürdürürken ilk etkiye uğrayan cildimiz olur. Stres, uykusuzluk, sigara kullanımı, sağlıksız beslenme, hava kirliliği gibi unsurlar cildimizin daha mat görünmesine, kurumasına, nem dengesinin bozulmasına ve erken zamanda kırışmasına neden olur. Cilt bakımını yaparken cilt özelliğini tanımak gerekir.

➤ Cilt tipleri ve özellikleri şunlardır:

- **Kuru ciltler:** Çok ince bir yapısı vardır, gözenekleri kapalıdır. Görünümü mattır. Özellikle göz ve ağız çevresinde pul pul dökülmeler olur.
- **Normal ciltler:** Görünümü şeffaf ve gözenekleri kapalıdır. Pembemsi ve lekesiz bir cilt tipidir.
- **Yağlı ciltler:** Parlayan ve gözeneklerin açık olduğu cilt tipidir. Siyah noktalar ve aşırı yağ üretimi olur.
- **Karma ciltler:** En sık rastlanan cilt tipidir. T bölgesi yani alın, burun ve çene yağlıdır. Yağlı olan bölgelerde gözenekler açık ve siyah noktalar vardır.
- **Hassas ciltler:** Bütün cilt tiplerinde hassasiyet olabilir. Hassas ciltler de kızarıklık ve pullanmalar belirgin şekilde görülür. Kaşıntı ve yanma hissi olur.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Aşağıdaki işlem basamakları ve önerileri dikkate alarak kişisel hijyen yapınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Banyo malzemelerinizi alınız.	➤ Saç ve cilt tipinize uygun ürünler seçiniz ➤ Terliğinizin kaymayan cinsten olmasına dikkat ediniz.
➤ Önerileri dikkate alarak yıkanınız.	➤ Su ısısının 37 – 38 0C (ılık) olmasına özen gösteriniz. ➤ Dirsekleri dizleri ve nasırları ponza taşıyla ovmayı ihmal etmeyiniz. ➤ Vücudunuzda koku ve bakteri oluşumuna sebep olan koltuk altı ve genital bölge tüylerini kesiniz.
➤ Banyo sonrası işlemleri yapınız.	➤ Ayaklarınızı araları da dâhil iyice kurulamayı unutmayınız. ➤ Kulaklarınızı temizlemek için asla kulak çubuğu kullanmayınız. ➤ Burun ve kulak kıllarını asla çekerek koparmayınız. Gerekliyorsa makasla kısaltınız.
➤ El ve ayak bakımını yapınız.	➤ Ayak tırnaklarınızı düz kesiniz. Bu şekilde tırnak batmalarını önleyebilirsiniz. ➤ Banyo sonrası el ve ayaklarınızı krelemeye özen gösteriniz. ➤ Gün içinde gerektikçe el temizliği işlemini tekrarlamaya özen gösteriniz.
➤ Ağız ve diş bakımını yapınız.	➤ Diş bakımını yaşamınızın bir parçası hâline getirmeye özen gösteriniz. Böylece sağlığını korurken takma dişlere de servet ödememiş olursunuz.
➤ Saç ve cilt bakımınızı yapınız.	➤ Saçınızın ve cildinizin özelliğine göre hareket etmeye özen gösteriniz. ➤ Saç ve cilt sorunlarınız varsa dermatoloğa görünmeyi ihmal etmeyiniz.
➤ Temiz kıyafet giyiniz.	➤ Kıyafetlerinizin uygun yöntemlerle temizlenmesine dikkat ediniz.



## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

**Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.**

1. Aşağıdakilerden hangisi banyo yapmanın nedenlerinden birisi değildir?  
A) Vücuttaki ter, kir ve mikropları uzaklaştırmak  
B) Cildin hava almasını sağlamak  
C) Rahatlamak  
D) El dezenfeksiyonu sağlamak
2. Vücut temizliği için belirtilen ifadelerden hangisi yanlıştır?  
A) Vücut temizliğinde kullanılacak malzemeler yeterince bulunmalıdır.  
B) Vücut temizliğinde kullanılacak lif kişiye özel olmalıdır.  
C) Vücut temizliği ve duş haftada bir yapılmalıdır.  
D) Personelin altı kaymayan terlik giymesi sağlanmalıdır.
3. Tırnaklarının kısa kesilmesinin en önemli nedeni hangisidir?  
A) Tırnak aralarında biriken kirlerin enfeksiyon sebebi olabilmesi  
B) Uzun tırnakların rahat çalışmayı engellemesi  
C) Çalışma esnasında kırılıp, kişisel görünümü bozması  
D) Personelin işe konsantrasyonunu etkilemesi
4. Sakal tıraşı ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?  
A) Çene ve boyun bölgesi en son tıraş edilmelidir.  
B) Tıraştan sonra bol limon kolonyası kullanılmalıdır.  
C) Tıraştan sonra cilt bolca soğuk su ile durulanmalıdır.  
D) En son nemlendirici bir krem sürülmelidir.
5. Aşağıdakilerden hangisi vücutta oluşan yaralar ile ilgili yanlış bir ifadedir?  
A) Vücuttaki yaralar bulaşmaya neden olmaz.  
B) Vücutta oluşan yaralar için önlemler alınmalıdır.  
C) Vücutta oluşan yaralar su almayan steril bantlarla kapatılmalıdır.  
D) Vücutta oluşan yaraların bakım ve tedavisi sağlanmalıdır.

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-2

## ÖĞRENME KAZANIMI

Tekniğine uygun olarak hijyenik el temizliği yapabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Hastalıkları önlemede el yıkamanın önemini araştırınız.
- Hijyenik olarak el yıkamayı araştırınız.
- Cerrahi el yıkamayı araştırınız.
- Arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 2. HİJYENİK EL TEMİZLİĞİ

### 2.1. El Yıkama Çeşitleri

El yıkama, enfeksiyonların önlenmesinde en basit yöntemdir; ancak enfeksiyonlar dışında genel halk sağlığının korunması ve geliştirilmesi açısından da el yıkama son derece önemlidir. El yıkama aslında bir medikososyal davranıştır. Sağlık personelinin elleri, mikroorganizmaların hastadan hastaya yayılmasında önemli bir rol oynar.

Amerikan Hastalık Kontrol Merkezi'nin (CDC) önerisine göre eller aşağıdaki durumlarda yıkanmalıdır:

- Hastaya temas öncesinde
- Hastaya temas sonrasında
- Eldiven giymeden önce,
- Eldiven çıkardıktan sonra,
- Üriner kateter, periferik venöz kateter veya diğer invaziv aletlerin uygulanması öncesinde,
- Vücut sıvıları, mukoz membranlar, bütünlüğü bozulmuş deriye temas sonrası ve yara bakımı sonrası,
- Kontamine bölgeden temiz bölgeye geçerken,
- Kontamine malzemelere temas sonrasında

## 2.1.1. Eller Yıkanırken Uyulması Gereken Genel Kurallar

- Elde ve kollarda bulunan takıları çıkarınız.
- Tırnaklarınızı kesiniz.
- Oje ve takma tırnak varsa çıkarınız.
- Ellerde ve kollarda kesik, çizik varsa su geçirmez, steril bantla kapatınız.

El yıkamayı; normal (sosyal) tip, hijyenik tip, antiseptik solüsyonla ovalama ve cerrahi tip el yıkama olarak 4 başlık altında değerlendirmek mümkündür.

## 2.1.2. Sosyal El Yıkama

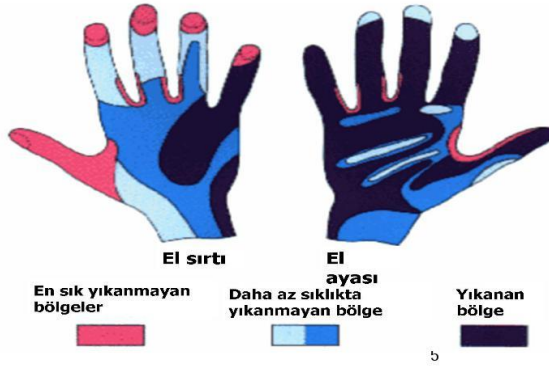
Normal el yıkama, kirli ellerin antimikrobiyal etkinliği olmayan sabun ile yıkanmasını ifade eder. Burada eldeki gözle görünür kir ve derideki geçici flora elemanları tamamen ortamdaki uzaklaştırılır. Bu etkinliğin sağlanması için eller en az 15–20 saniye yıkanmalıdır.

- Eller ve kollarındaki takılar çıkarılır.
- Akmakta olan su altında eller, su ile ıslatılır ve sabun avuca alınır.



Resim 2.1: Normal (sosyal) el yıkama

- En az 15–20 saniye süre ile avuç içleri ve parmak araları başta olmak üzere, ellerin tüm yüzeyi parmakları da kapsayacak şekilde kuvvetlice ovuşturulur.
- Eller, su ile durulanır ve bilekten başlayarak kâğıt havlu ile kurulanır.
- Aynı kâğıt havlu ile musluk kapatılır.
- Günlük yoğun faaliyetler sırasında çoğu zaman el yıkama işlemi uygun bir şekilde gerçekleştirilmemekte ya da 10 saniyeden daha az gibi kısa bir sürede tamamlanması nedeniyle yıkama işlemi sırasında ihmal edilen bölgeler olmaktadır.
- Doğru uygulanacak el yıkama işleminin enfeksiyonların önlenmesinde çok büyük öneme sahip olduğu unutulmamalıdır.



Resim 2.2: El yıkama işlemi sırasında genellikle ihmal edilen bölgeler

### 2.1.3. Hijyenik El Yıkama

Normal sabunlar ve antiseptik özellikli sabunlar kullanılabilir. Bu şekilde geçici mikroorganizmalar öldürülür ve uzaklaştırılır. Hayvanın vücuduna yapılacak girişimlerden önce, enfeksiyona yatkın hayvanla temas öncesi, yara ve üretra kateterleri ile temas öncesi ve sonrası, eldiven takmadan önce ve sonra, kanla ve çıkartılar ile kontaminasyon olabilecek durumlar ile karşılaştıktan sonra hijyenik el yıkama yapılmalıdır.

### 2.1.4. Cerrahi El Yıkama

Geçici floranın uzaklaştırılması, hijyenik el yıkamadır. Cerrahi el yıkama ise kalıcı flora bakterilerinin sayısını azaltmaya yöneliktir. Cerrahi el yıkama, genellikle uygulanacak operasyon öncesi yapılan hazırlıktır.

➤ **Cerrahi el yıkama öncesi dikkat edilecek durumlar:**

- Deri ve tırnaklar temiz olmalıdır.
- Tırnaklar parmak ucunu geçmemelidir.
- Oje kullanılmamalı, yapay tırnak takılmamalıdır.
- Küçük kesikler su geçirmez steril özel bantlarla kapatılır.
- Eldeki takıların tümü çıkarılır. Saçlar bone içine iyice yerleştirilir, maske burun ve ağzı kapatacak şekilde bağlanır.
- Yıkama için steril edilmiş yada disposable fırça hazır bulunur.. Su ısısı yıkamaya elverişli olmalıdır.

➤ **Cerrahi el yıkama:**

- Yeteri kadar (5 ml) antiseptik içerikli povidon iyod /klorheksidin antiseptik solüsyon avuç içine alınır.
- Tırnak uçlarından başlanarak parmak, parmak araları, el, kol, dirsekten dört parmak yukarıya kadar ovalayarak yıkanır.
- Tırnaklar ve tırnak dipleri steril fırçayla fırçalanır.
- Fırçalanma cildi travmatize edici olmamalıdır.
- Uygun sertlikte fırça kullanılır.
- Yıkama işlemi parmak uçlarından dirseğe doğru yapılır.
- Ellerden dirseklere doğru durulama işlemi yapılır.
- İşlem birkaç kez tekrarlanır. Solüsyonun türüne göre yıkama süresi 3-5 dakika sürer. Yıkama sırasında herhangi bir yere dokunulursa eller kontamine kabul edilir. Yıkama işlemi tekrarlanır.
- Bir ameliyattan diğer ameliyata geçiliyorsa, eller fırçalanmadan solüsyonun etki etme süresi kadar ovalanarak yıkanmak yeterlidir.
- Fırçalanma gerektirmeyen el dezenfektanlarını kullanmadan önce mekanik el temizliği yapılmalıdır.
- Kullanılacak miktar ve uygulama süresi solüsyona göre değişiklik gösterir. Genellikle yıkanmış ve kurutulmuş el üzerine 10 ml 3 dakika süre ile uygulanır, kendiliğinden kuruması beklenir.
- İyodoforlu solüsyonla yıkanmada etki süresi maksimum 6 saattir, klorheksidinle yıkanmada 6 saatin üzerine çıkar.

### 2.1.5. El Dezenfeksiyonu

El dezenfeksiyonunun amacı; ellerdeki bakterilerin etkili ve hızlı bir şekilde uzaklaştırılmasıdır. Burada antiseptik özelliklere sahip dezenfektan kullanılması gerekir. Bunun için hızlı etkili bir alkol bazlı solüsyondan 3–5 ml alınır, 30–60 saniye arasında her iki el birbirine sürtülür ve ovuşturulur. Bu işlem sırasında antiseptik solüsyonun ellerin her tarafı ve parmak araları ile teması sağlanır. El dezenfeksiyonu, tam olarak el yıkamanın yerini almamalıdır. Gözle görülür kirlenme olduğunda, eller su ve sabunla yıkanmalıdır.

## 2.2. Hijyenik El Yıkama Tekniği

- Musluk açılır ve eller ılık suyun altında iyice ıslatılır.
- Eller ıslatıldıktan sonra 3–5 ml sabun veya antiseptik özellikli sabun ellerin içine alınıp iyice köpürtülür.
- El ayaları en az beş kez birbirine sürtülür.
- El sırtları, diğer elin ayası ile en az 5 kez ovulur.
- Bir el diğer elin sırtına yerleştirilerek parmaklar birbirine geçirilir ve iyice yıkanır.
- Aynı hareket diğer el içinde tekrarlanır.
- Her iki elin parmak uçları ve tırnakları diğer elin ayasına en az 5 kez sürtülerek temizlenir.
- Bu işleme, en az 15–30 saniye kadar devam edilir.
- Her iki el akan su altında durularak kurutucu ya da kâğıt havlu ile kurulanır.
- Eğer alkol bazlı kendiliğinden kuruyan antiseptik kullanılıyorsa avuç içine tercih edilen miktarda solüsyon alınır ve tüm el yüzeyine yayılıncaya ve eller kuruyana kadar 15–25 saniye ovuşturulur.
- Musluk, kâğıt havlu ile veya kolla el değmeden kapatılır.
- Kullanılmış havlu çöp kutusuna atılır.



Resim 2.3: Hijyenik el yıkama

## 2.3. Eldiven Kullanımını Gerektiren Durumlar

Sağlık personeli; elinde kesik, çizik ve çatlaklar olduğunda ve rutin işlemler sırasında, kendi can güvenliğini sağlamak amacıyla eldiven giymeye özen göstermelidir.

Eldiven çapraz bulaşmaları(sağlık personelinin elinden hastalara veya steril malzemelere, hastadan sağlık personeline ya da sağlık personelinin eliyle hastadan hastaya) önlemek için giyilir. Bu nedenle eldivenleri tanımamız ve nasıl giyildiğini bilmemiz gerekir.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Aşağıdaki işlem basamakları ve önerileri dikkate alarak eldiven giyip çıkartınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ El yıkama çeşitlerini ayırt ediniz.	➤ El yıkama çeşitlerini karşılaştırarak yazınız.
➤ El yıkama çeşitlerini ayırt ediniz.	➤ Ellerin hangi durumlarda yıkanması gerektiğini hatırlayınız.
➤ Ellerinizi, normal (sosyal) el yıkama tekniğine uygun olarak yıkayınız.	➤ Etkinliğini sağlayabilmek için sosyal el yıkama süresine uyunuz.
➤ Ellerinizi, hijyenik el yıkama tekniğine uygun olarak yıkayınız.	➤ Etkinliğini sağlayabilmek için hijyenik el yıkama süresine uyunuz.
➤ Ellerinizi, antiseptik solüsyonla ovalayınız.	➤ Antiseptik solüsyon ellerinizin her tarafına yayılıncaya ve elleriniz kuruyuncaya kadar ovalama işlemine devam ediniz.



## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Cerrahi el yıkamada aşağıdakilerden hangisi kullanılır?  
A) İyodoforlu solüsyon  
B) Sıvı sabun  
C) Ozon  
D) Asitli solüsyon
2. Aşağıdakilerden hangisi el yıkamada uyulması gereken kurallardan değildir?  
A) Tırnaklarınızı kesiniz.  
B) Oje ve takma tırnak varsa çıkartınız.  
C) Ellerde ve kollarda kesik, çizik varsa su geçirmez steril bantla kapatınız.  
D) Elde ve kollarda bulunan takıları çıkarmayınız.
3. Hijyenik el yıkamanın normal el yıkamadan farkı aşağıdakilerden hangisidir?  
A) Musluk açılır eller ılık suyun altından iyice ıslatılır.  
B) Antiseptik özellikli sıvı sabun kullanılır.  
C) Eller 15- 20 sn ovulur.  
D) Suyun altında eller iyice durulanır.
4. Hastane enfeksiyonlarını önlemede yapılabilecek en kolay uygulama hangisidir?  
A) Sosyal el yıkama  
B) Hijyenik el yıkama  
C) Cerrahi el yıkama  
D) Çevrenin dezenfektanlarla temizlenmesi
5. Aşağıdakilerden hangisi elleri ovma için kullanılabilecek bir antiseptik solüsyon değildir?  
A) İyotlu solüsyon  
B) Klorheksidin  
C) Deterjan  
D) %70' lik Alkollü solüsyonlar

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-3

## ÖĞRENME KAZANIMI

Uygun iş kıyafeti seçecek ve dikkat edilecek hususlara uyarak giyebileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- İş kıyafetini giymede dikkat edilecek hususları araştırınız.
- İş kıyafetlerinin temizlik ve bakımı nasıl yapılır? Araştırınız.
- İşletme standartlarına uygun kıyafetler nelerdir? Araştırınız.
- Yaptığınız araştırmaları arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 3. İŞ KIYAFETLERİ

### 3.1. Eldiven Çeşitleri

Naylon eldiven, muayene eldiveni (nonsteril eldiven), cerrahi (steril) eldiven, olmak üzere üç çeşit eldiven vardır.

#### 3.1.1. Naylon Eldiven

Genellikle yarı şeffaf naylondan yapılmıştır. Zorlanma olmayan işlerde, ellerin temiz kalması için kullanılır. Eldiven, ele tam oturmadığı için ince işlerin yapılmasına olanak vermez. Daha çok gıda sektöründe bulaşmanın engellenmesi için kullanılır.



Resim 3.1: Naylon eldiven

#### 3.1.2. Muayene Eldiveni

Lateksten yapılmıştır. Steril olmayan, (nonsteril) çoklu ambalajlarda kullanıma sunulur. Sağ ve sol çiftlerden her ikisi de birbirinden farksızdır. Ele oturduğu için rahatlıkla pek çok amaçla kullanılır.



**Resim 3.2: Nonsteril muayene eldiveni**



**Resim 3.3: Nonsteril eldiven giyme ve çıkarma**

### **3.1.3. Uzun Kollu Eldiven**

Hayvan sağlığında uzun kollu eldiven rektal muayene, doğum, suni tohumlama gibi işlemlerde kullanılır.



**Resim 3.4: Uzun kollu eldiven, omuz korumalı uzun kollu eldiven**

### **3.1.4. Cerrahi (Steril) Eldiven**

Lateksten yapılmış, cerrahi aseptik kurallar çerçevesinde yapılacak işlemlerde kullanılan eldiven çeşididir. Steril eldiven sağ ve sol ele uyumlu olarak bulunur.

Eldivenin ele daha iyi uyması için başparmak biraz içeri doğru kaydırılmıştır. İçi ve dışı steril ve bir çiftlik ambalajlarda bulunur. Boyutları 7' den başlayıp yarım numara artarak 8 ½' ye kadardır.

➤ **Cerrahi (steril) eldivenin giyilmesi:**

- Giysinizin (önlük, gömlek) kolları, el bilekleri ortaya çıkacak biçimde katlanır.
- Yapılacak işlem için uygun teknikle eller yıkanır ve kurulanır.
- Eldiven ambalajının; yırtık, delik olup olmadığı ve son kullanma tarihi kontrol edilir.
- Steril eldiven paketi, içindeki ikinci kâğıt tabaka yırtılmadan açılır.
- Paketteki eldivenlerin bilek kısmı kendinize doğru çevrilir.
- Bir el ile diğer elin eldivenini kıvrılmış olan bilek kısmından tutulur.

➤ **Eldiven kullanımında dikkat edilmesi gereken hususlar şunlardır:**

- Mutlaka steril ortamlarda yapılması gereken işlemler (cerrahi operasyonlar vb.) dışında, steril eldiven kullanmaya gerek yoktur.
- Vücut sıvıları, kontamine materyal ve yüzeyler, mukozalar ve zedelenmiş deri ile temastan önce eldiven giyilmelidir.
- Sağlık çalışanının deri bütünlüğü bozulmuş ise eldiven giymelidir.
- İşlem bittikten sonra eldivenler hemen çıkarılmalı, tıbbi atık torbasına atılmalıdır.
- Aynı eldiven, başka bir işlem için kullanılmamalıdır.
- Eldivenler yıkanmamalıdır.
- Her zaman hatırlanması gereken, eldiven bulaşma riskini tamamen ortadan kaldırmaz; bu nedenle eldiven, el yıkama yerine kullanılmamalıdır. Eldiven giymeden önce ve eldiveni çıkardıktan sonra eller mutlaka yıkanmalıdır. Bulaşma riskinin fazla olduğu durumlarda, çift eldiven giyilebilir.
- Hastadan bir başka hastaya geçerken, ayrıca aynı hastanın kontamine bölgesiyle temastan sonra başka bir bölgeye temas etmeden önce eldiven mutlaka değiştirilmelidir.
- Eldiven giymeyi gerektiren aktivite sonunda, eldiven çıkarılarak eller yıkanmalıdır. Aynı eldivenle asla iki farklı girişimde bulunulmamalıdır.

## 3.2. Eldiven Giyme Tekniği



**Resim 3.5: Steril eldiven paketinin hazır hâle getirilmesi**

- Diğer elin parmakları içeriye doğru kaydırılarak eldiven giyilir.
- Giyilen eldivenin hâlen katlı olan ucundan çekerek ele yerleştirilir.
- Eldivenli elin 2, 3, 4 ve 5. parmakları ile diğer elin eldiveni, kıvrılmış olan bilek kısmının altından tutulur.
- Diğer elin parmakları eldivenin içine doğru iteklenir.
- Steril eldivenli aktif elin yardımı ile diğer el, eldivenin içine yerleştirilir.
- Her iki elin parmaklarını kilitleyerek eldivenlerin ellere tam olarak oturması sağlanır.

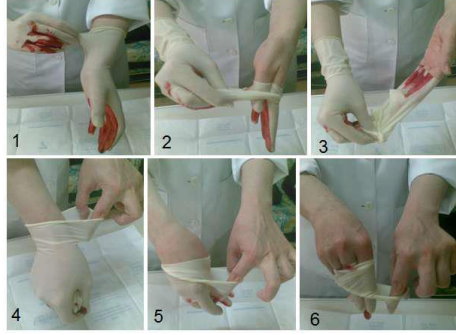


**Resim 3.6: Steril eldiven giyilmesi**

## 3.3. Eldiven Çıkartma Tekniği

- **Kullanılmış Eldivenin Çıkarılması:**
  - Bir elin 1. ve 2. parmağı ile diğer eldeki eldiven bileğinin iç yüzeyindeki bir alandan, eldivenin dış tarafından sıkıca kavranır,

- Eldiven tutulan bölgeden çekilerek dış yüzeyi içeride kalacak şekilde çıkarılır.
- Çıkarılan eldiveni çıplak elle dış yüzeyine dokunmadan, eldivenli elin avuç içine alınır.
- Eldivensiz elin 2. ve 3. parmağı ile diğer eldeki eldiven bileğinin iç yüzeyinden sıkıca tutulur.
- Tutulan bölgeden çekilerek eldivenin dış yüzeyi ve diğer eldiven teki içeride kalacak şekilde çıkarılır.
- Eldivenler tıbbi atık torbasına atılır.
- Eldiven ambalajı çöp kutusuna atılır.
- Eller yıkanır.



**Resim 3.7: Kullanılmış eldivenin çıkarılması**

### 3.4. İş Kıyafetleri ve Koruyucu Malzemeler

Amaca yönelik iş kıyafetleri vardır. İşyerlerinde teknik korunma önlemlerinin alınması ve kişisel etkinliğin-konforun sağlanması, çalışma ortamında bulunan sağlık risklerine karşı teknik tedbirler dâhil korunma tedbirlerinin alınması amacıyla uygun kıyafetler giyilmelidir.

#### 3.4.1. Tulum

- İş kıyafetleri şu özellikleri taşımalıdır:
- Kumaşları kolay temizlenebilmelidir.
- Terletmemelidir.
- Dayanıklı ve koruyucu özellikte seçilmelidir.
- Sık yıkamaya elverişli olmalıdır.
- Tek kullanımlık (disposable) önlük, pantolon vb. ise tela kumaştan ,naylondan yapılmakta ve kullanım sonrasında atılmaktadır.
- İş kıyafetlerinin vücut yapısına uygun ve rahat olması sağlanmalıdır.



**Resim 3.8: Doğum tulumu, tek Kullanımlık Tulum**

### **3.4.2. Çizme veya Özel Ayakkabı**

Kullanılan ayakkabı ve çizmeler; işin özelliğine uygun, kaymayan, su geçirmeyen, ortopedik, terletmeyen özellikte olmalıdır.



**Resim 3.9: Çizme**

### **3.4.3. Ağız ve Burun Maskesi**

- İşletmelerde ağız, bıyık ve sakal yolu ile oluşan bulaşmaların önlenmesinde kullanılan bu maskeler;
- Rahat kullanımlı,
- İlgili yüzeyleri tamamen kavrayan,
- Açık renkte,
- İnce dokunuşlu,
- Terletmeyen özellikte,
- Tek kullanımlık olmalıdır.
- Genellikle tek katlı olarak kâğıttan veya çift katlı olarak tela kumaştan yapılmaktadır.



**Resim 3.10: Ağız ve burun maskesi**

#### **3.4.4. Galoş**

İşletmelerde galoş kullanımı son derece önemlidir. Çünkü bütün mikropların bir yerden bir yere taşınabildiği en kolay ulaşım aracı ayakkabılardır.

Günümüzde galoş giydirme makineleri galoş giyme işini en rahat seviyeye indirmiştir. Galoş giyme makinesine ayaklar uzatıldığında, galoş otomatik olarak ayaklara giydirilmektedir.



**Resim 3.11: Galoş giydirme makinesi**

- Kirli galoşların atılacağı hijyenik bir alan oluşturulmalıdır.
- Bir kere kullanılan galoşlar kesinlikle ikinci kez kullanılmamalıdır.
- Bunun dışında işletmeye satın alınan galoşların steril olmasına dikkat edilmeli ve steril özelliği makineye dolunda da korunmalıdır.



**Resim 3.12: Galoş ve bot tipi galoş.**



### **3.5. İş Kıyafetini Giymede Dikkat Edilecek Hususlar**

- İş kıyafetleri daima temiz ve düzgün görünümlü olmalıdır.
- Olası bir kirlenmeye karşı yedek iş kıyafeti hazır bulunmalıdır.
- İş kıyafeti ve koruyucu malzemelerle alan dışına çıkılmamalıdır.
- İş giysileri ile herhangi bir yere dayanılmamalı ve oturulmamalıdır.
- Çalışma esnasında eller iş kıyafetine silinmemelidir.
- İş kıyafetleri hareketi kısıtlayıcı ve dar olmamalıdır.
- Kullanılan bone veya başlık saçı tam örtmelidir.
- Deforme olmuş iş kıyafetleri kullanılmamalıdır.
- Her kullanımdan sonra iş kıyafetlerinin temizlik ve bakımı sağlanmalıdır.

### **3.6. İş Kıyafetlerinin Temizlik ve Bakımı**

İş kıyafetlerinin temizlik ve bakımı özellikle hijyen açısından çok önemlidir. Personel iş kıyafetinin temizlik ve bakımından sorumludur. İşletmede temizlik ve bakımın yapıldığı çamaşırhane mevcut ise temizlik ve bakım burada sağlanmalıdır. İş kıyafetleri sık aralıklarla temizlenmeli ve ütülenmelidir.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Aşağıdaki işlem basamakları ve önerileri dikkate alarak iş kıyafeti giyerek bakımı yapınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Eldiven çeşitlerini ayırt ediniz.	➤ Eldiven çeşitlerini karşılaştırarak yazınız.
➤ Eldiven çeşitlerini ayırt ediniz.	➤ Eldivenlerin hangi durumlarda kullanılması gerektiğini hatırlayınız.
➤ Steril eldiven giymeyi tekniğine uygun olarak gerçekleştiriniz.	➤ Steril eldiven paketini açarken kurallara uyunuz.
➤ Eldiveninizi işlem bittikten sonra çıkarma tekniğine uygun olarak çıkarınız.	➤ Kirli eldiveni içten dışa kuralına uygun olarak katlayarak tıbbi atık kutusuna bırakınız.
➤ Eldiveni giyme işleminden önce ve çıkarma işleminden sonra ellerinizi yıkayınız.	➤ Ellerinizi yıkarken gerekli solüsyonları kullanınız.
➤ Dolaplarınızda uygun kıyafet bulundurunuz.	➤ İş kıyafetinizin temiz, çalıştığınız alana ve bedeninize uygun olmasına dikkat ediniz. ➤ Koruyucu malzeme ve günlük yedek iş kıyafeti buldurmaya özen gösteriniz. ➤ Dolabınızda banyo malzemelerini bulundurunuz. ➤ Yerleştirme işinin temiz ve düzenli olmasına özen gösteriniz. ➤ Kirli ve temiz eşyaları yan yana koymayınız.
➤ Temiz iş kıyafeti giyiniz ve takılarınızı çıkartınız.	➤ Giydikten sonra düğmeleri varsa ilikleyiniz. ➤ İş ayakkabınızı giyiniz. ➤ Ellerinizi uygun malzeme ile dezenfekte ediniz.
➤ İşinize uygun koruyucu malzemeleri bulundurunuz ve kullanınız.	➤ Maske, bone, eldiven vb. takınız ve kiri alanlara temastan kaçınız.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi eldiven kullanmayı gerektiren durumlardan değildir?  
A) Steril işlemler  
B) Muayene işlemleri  
C) Günlük kullanım  
D) Suni tohumlama
2. Aşağıdakilerden hangisi eldiven giymede uyulması gereken kurallardan değildir?  
A) Eldiven değiştirirken ellerin yıkanmasına gerek yoktur.  
B) Eldiven giymeden önce eller yıkanmalıdır.  
C) Aynı eldivenle iki farklı işlem yapılmamalıdır.  
D) Eldivenler işlemine uygun seçilmelidir.
3. Aşağıdakilerden hangisi eldiven çıkarma tekniğine uygun değildir?  
A) Çıkarılan eldiven tıbbi atık kutusuna atılmalıdır.  
B) Ellerin yıkanmasına gerek yoktur.  
C) Eldiven çıkarılırken kirli yüzeye dokunulmamalıdır.  
D) Eldiven çıkarılırken içten dışa doğru katlanmalıdır.
4. Aşağıdakilerden hangisi steril eldiven kullanma sebebidir?  
A) Operasyon  
B) Muayene  
C) Suni tohumlama  
D) Gıda üretimi
5. Aşağıdaki işlemlerden hangisinde uzun kollu eldiven kullanmak gerekir?  
A) Operasyon  
B) Muayene  
C) Suni tohumlama  
D) Gıda üretimi
6. Aşağıdakilerden hangisi personelin taşıması gereken sorumluluklardan değildir?  
A) İş kıyafetinin temizliğine ve bakımına önem göstermek.  
B) Çalışma alanlarında sigara içmemek.  
C) Vücut temizliğine ve bakımına özen göstermek  
D) Çalışanların sağlık muayenelerini takip ve kontrol etmek
7. Aşağıdakilerden hangisi yanlış bir ifadedir?  
A) Ellerden kaynaklanan bulaşmanın önleminde steril eldivenler kullanılmalıdır.  
B) Eldivenler rahat ve su geçirmeyen özellikte olmalı.

- C) Steril eldivenler kullanımdan sonra temizlenip cepte hazır bulundurulmalıdır.  
D) Eller steril eldiven kullanımından önce iyice yıkanmalıdır.
8. İnsan sağlığını korumak, geliştirmek, devamlılığını sağlamak için gerekli önlemler ve sağlık konularını kapsayan bilim dalı aşağdakilerden hangisidir?  
A) Sterilizasyon  
B) Dezenfeksiyon  
C) Hijyen  
D) Temizlik
9. Aşağdakilerden hangisi iş kıyafetinin özelliklerinden değildir?  
A) Kolay temizlenmeli ve terletmemelidir.  
B) Düğmeli olmalıdır.  
C) Dayanıklı bir kumaştan yapılmalıdır.  
D) Vücut yapısına uygun olmalıdır.
10. Uzun kollu ve omuz korumalı uzun kollu eldiven aşağdaki alanlardan hangisinde kullanılmaktadır?  
A) Alan temizliği.  
B) Rektal muayene ve suni tohumlama  
C) Ameliyat.  
D) Genel sağlık kontrolü.

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-4

## ÖĞRENME KAZANIMI

Bulaşıcı zoonoz hastalıklara karşı tedbirleri tekniğine uygun olarak alabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Zoonoz nedir? Araştırınız.
- Zoonoz hastalıklar hakkında araştırma yaparak arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Bulaşıcı hastalıklardan korunmada alınabilecek önlemleri araştırarak arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 4. BULAŞICI HASTALIKLARDA ÖZEL ÖNLEMLER

### 4.1. Hayvandan İnsana Bulaşan (Zoonoz) Hastalıklar

Zoonoz hastalıklar “Doğal olarak omurgalı hayvanlardan insanlara, insanlardan da hayvanlara geçebilen hastalıkların tümü” olarak tanımlanabilir. Dünyamızda insan ve hayvanları ilgilendiren 150’den fazla zoonoz hastalığın var olduğu bilinmektedir. Ülkemizde ise çoğu sığır, koyun ve kanatlılarda olmak üzere 40 civarında zoonoz hastalık mevcuttur. Yabani hayvanlarda bunların bulaşmasında rol oynarlar.

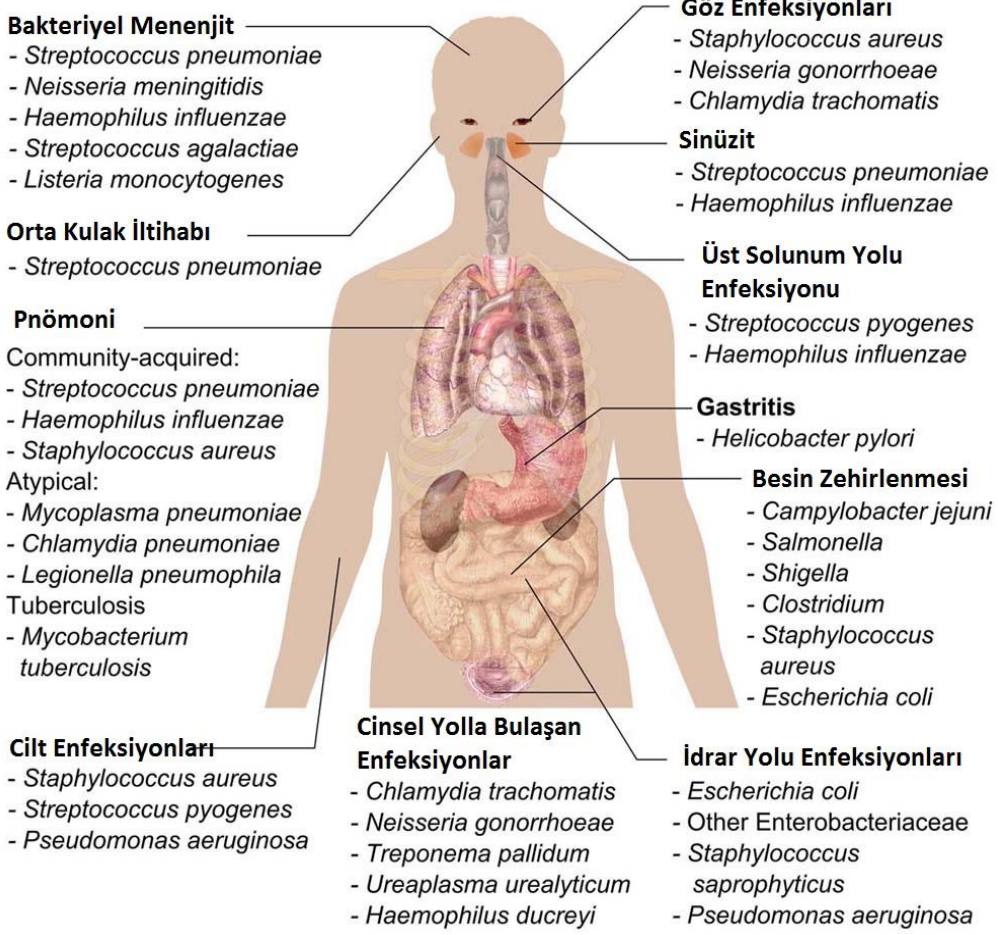
Zoonoz hastalığın tanımından da anlaşıldığı gibi tek taraflı bir bulaşma değil, her iki grubunda birbirine hastalık bulaştırması söz konusudur. Bulaşmanın kaynağına göre zoonoz hastalıklar iki gruba ayrılır.

**Zooantroponozlar;** hayvanlar ve hayvansal ürünler aracılığı ile insanlara bulaşan hastalıklar.

**Antropozoonozlar;** insanlardan hayvanlara bulaşabilen hastalıklardır.

Zoonoz hastalıklar, gerek sayılarının çokluğu ve gerekse yayılma alanlarının genişliği bakımından günümüzde insan sağlığını ciddi derecede tehdit etmektedirler. Örneğin: AB ülkelerinde görülen BSE (Deli Dana) , son yıllarda ülkemizde dâhil olmak üzere çok sayıda ülkede görülen Avian Influenza (Kus Gribi) ve Kırım- Kongo Kanamalı Ateşi (KKKA) gibi hastalıkların bu ülkelerin insanlarında yarattığı endişe, zoonoz hastalıklarla mücadelenin önemini açıkça ortaya koymaktadır. Ayrıca hayvanların ölümüne ve verim düşüklüğüne de yol açarak ülke ekonomisine de zarar vermektedirler.

## Bakteriyel Enfeksiyonlar



Resim 4.1: Hastalıklar hakkında bilgi

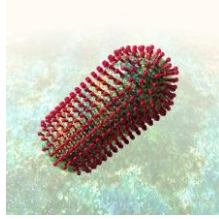
Dünya Gıda ve Tarım Örgütü'nün (FAO) bir yayımına göre, hayvan hastalıkları sebebiyle yılda 30 milyon tondan fazla süt kaybı olmaktadır. Bu miktar süt, 200 milyon çocuğun günde iki bardak süt içememesi demektir.

Ülkemizde sıkça rastlanan bazı önemli zoonoz hastalıklar şunlardır:

- Kuduz
- Tuberkuloz (Verem)
- Bruselloz (Malta humması)
- Sarbon (Anthrax)
- Salmonelloz
- Kist Hidatik

#### 4.1.1. Zoonoz hastalıkların zararları:

##### ➤ Kuduz :



Resim 4.2: Kuduz virüsü

Bütün sıcakkanlı hayvanlarda ve insanlarda görülen öldürücü viral bir hastalıktır. Hastalık, kuduzla yakalanmış hayvanların özellikle kopeklerin ısırmasıyla veya acık yaralara salyalarının temasıyla diğer hayvanlara ve insanlara bulaşır. İnsanlar kuduz şüpheli hayvanla temas eder veya ısırılırsa, ısırık yeri bol sabunlu suyla yıkanarak en yakın sağlık kuruluşuna mutlaka başvurulmalıdır. İhbarı mecburi hastalık olduğu için tarım il ve ilçe müdürlüklerine haber verilir. Ayrıca ısırılan köpeğin müşahedeye alınması sağlanır. Koruyucu önlem olarak, kedi ve köpeklere yılda bir kez olmak üzere mutlaka kuduz aşısı yaptırmak gerekir.

### KUDUZ



Kuduz hayvanın insanı ısırmasıyla bulaşır virüs hayvanın tükürüğünde bulunur.

Yarasalarda bulunan virüs insana inhalasyon yolu ile bulaşır(mağara). yarasalarda herhangi bir kuduz belirtisi görülmez.

Kuduz kornea gibi transplante doku ile bulaşabilir.

mukozal membrana direkt inoklasyonla bulaşır.

virüs ısırılan noktada çoğalır. merkezi sinir sistemine taşınır. Burada ürer daha sonra periferik sinirler yolu ile tükürük bezlerine ve diğer organlara dağılır.

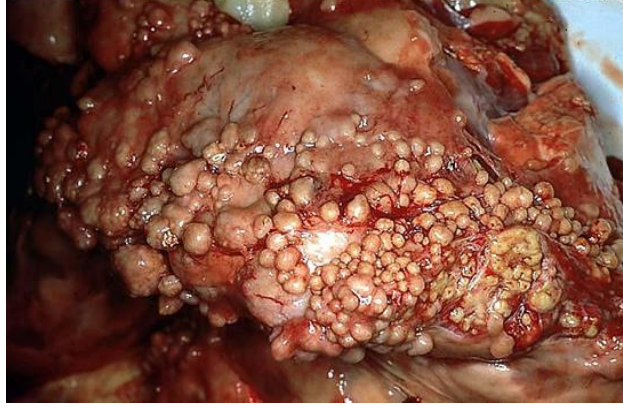
Kafaya yakın ısırılmalarda inkubasyon süresi daha kısadır. inkubasyon süresi 2 hafta ile 365 gün arasındadır. Korunmada en önemli yöntem bol su ve sabunla yara temizliğidir. İlik yapılması gerektir.

Tedavide ısırılan hastaya ilk 24 saatte hiperimmunglobulin ve aşı uygulanması çok önemlidir.

Açıklama Şükran AKINCI

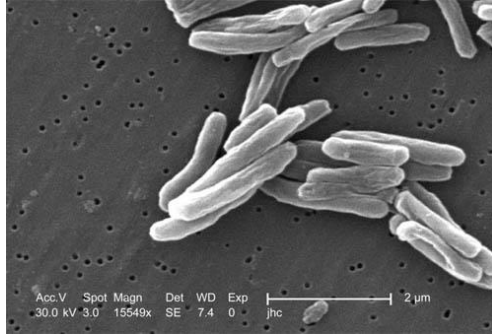
Resim 4.3: Kuduz virüsü hakkında bilgilendirme

➤ **Tüberküloz (Verem) :**



**Resim 4.4: Akciğerde yaygın tüberküloz**

Verem mikrobu insan, sığır ve kanatlı tiplerinin insan ve evcil hayvanlarda oluşturduğu, kronik seyirli ve bulaşıcı olan bu hastalık; çeşitli organ ve dokularda tüberkel adı verilen, kendine has bozukluklar oluşturur. Veremli hayvanların etlerini yemek, sütlerini içmek veya solunum yoluyla insanlara bulaşır. Hastalığın hayvanlardan bulaşmasını önlemek için veteriner hekim kontrolünden geçmemiş etler ve iyi kaynatılmamış sütler tüketilmemelidir.



**Resim 4.5: Tüberküloz basili**

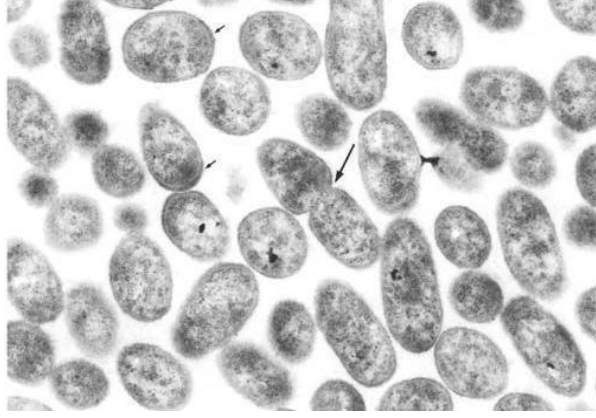
➤ **Bruselloz (Malta humması):**



**Resim 4.6: Brusellanın sebep olduğu koyunda abort**

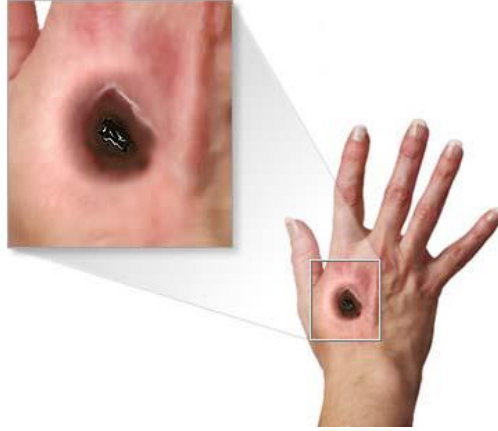


Genellikle sığır ve koyunlarda görülen ve yavru atmaya neden olan bu hastalık, insanlara da kolayca bulaşır. İnsanda bas ağrısı, ateş ve hâlsizlikle kendini belli eder. Hastalık teşhis ve tedavi edilmediği takdirde çeşitli organlarda ciddi rahatsızlıklar, kısırılık ve sakatlıklar oluşturur. İyi kaynatılmamış sütler ve bu tip sütlerden elde edilen peynir, krema başlıca bulaşma kaynağıdır.



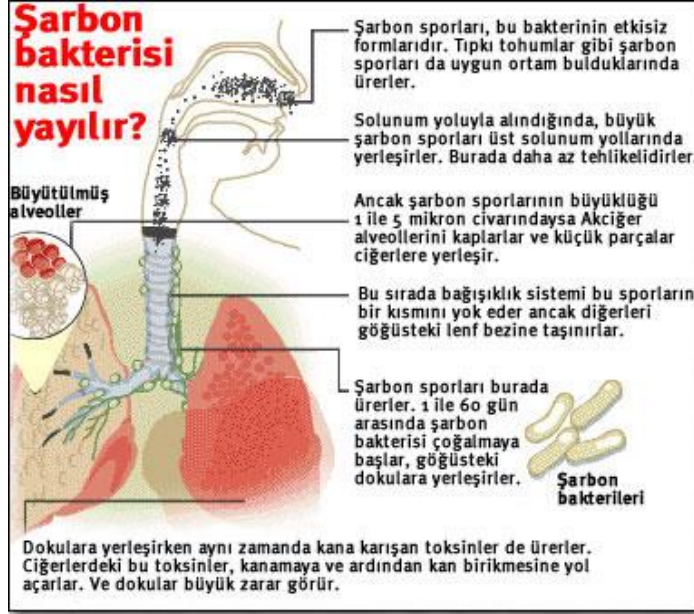
**Resim 4.7: Burucella bakterisi**

➤ **Sarbon (Anthrax) :**



**Resim 4.8: Deri şarbonu**

Bütün dünyada sıkça görülen bulaşıcı ve öldürücü bir hastalıktır. İnsanlara, hastalıklı hayvanlarla temas, enfekte olmuş et, süt ve bunların ürünlerin tüketilmesi ile bulaşır. Şarbon mikrobu derideki yaralardan girdiğinde çıbanlar (halk arasında kasap çıbanı denir), solunum yoluyla girdiğinde akciğer iltihabı ve ağız yoluyla girdiğinde ise bağırsak enfeksiyonlarına neden olur. Hastalığın insanlara bulaşmasını önlemek için etlerin ve diğer hayvansal besinlerin sağlık kontrollerinin yapılması ve hayvanların aşılması gerekir. İhbarı mecburi olup hastalığa yakalandığı tespit edilen hayvanlar itlaf edilir.

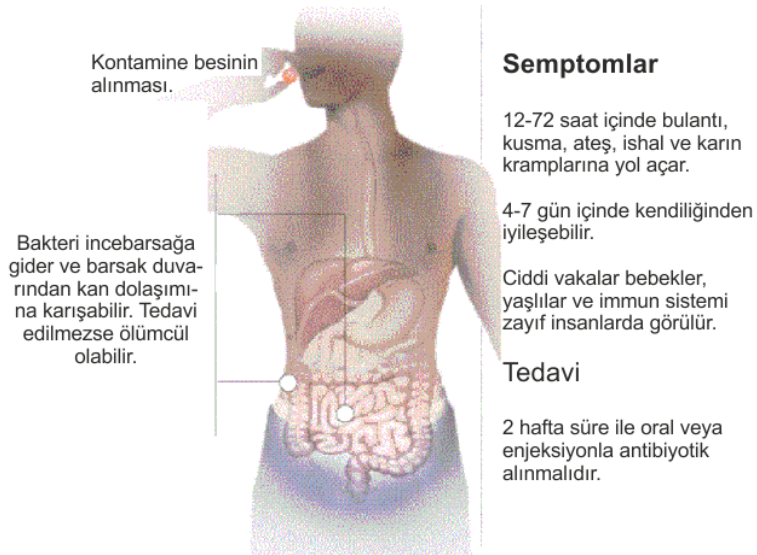


Resim 4.9: Şarbonun yayılması

➤ **Salmonelloz:**

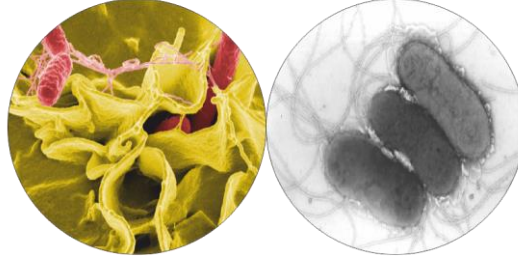
## SALMONELLA

Salmonella bakterisi sıklıkla yumurta, et gibi hayvansal besinlerle bulaşır.



Resim 4.10: İnsanda salmonella enfeksiyonu

Salmonella adı verilen bakterilerin yol açtığı, hayvansal besinlerle ve bunlardan yapılan bulaşık gıda ürünlerinin tüketilmesi ile insanlara geçen önemli bir zoonoz hastalıktır. İnsanlarda septisemik bağırsak enfeksiyonları, bulantı, kusma, karın ağrısı ve ishale seyreder. Hastalıktan korunmak için sağlık kontrolünden geçmemiş hayvansal gıdalar tüketilmemeli ve besin hijyeni kurallarına dikkat edilmelidir.

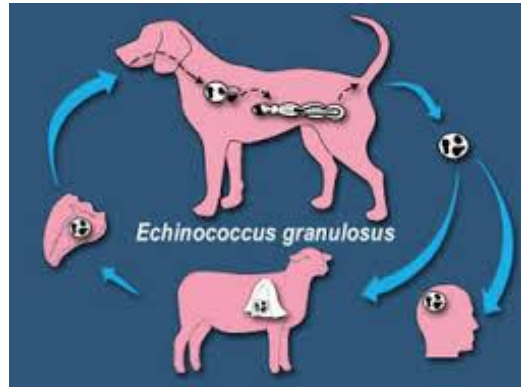


**Resim 4.11: Salmonella bakterisi**



**Resim 4.12: Salmonella bulaştırabilecek besinler**

➤ **Kist hidatik :**



**Resim 4.13: Kist hidatik'in yaşam döngüsü**

Hastalığın etkeni, köpeklerin ince Bağırsağında yaşayan ve şerit (Echinococcus granulosus) olarak isimlendirilen bir tür parazittir. Bu parazitlerin yumurtaları ile bulaşık yiyecek ve içecekleri alan çift tırnaklı hayvanlar ile insanların karaciğer akciğer ve diğer organlarında değişik büyüklükte su keseleri meydana gelmektedir. Hastalıktan korunmak için köpeklere düzenli olarak antiparaziter ilaçlar verilmelidir.



**Resim 4.14: Kist hidatikli karaciğer**

## **4.2. Enfeksiyon Etkenlerinin İnsana Bulaşma Şekilleri**

İnsanlar mikrobiyel floralarının dışında yaşadıkları çevreden (toprak, hava, su, besin, dış parazit, evcil- yabancı hayvan vs.) çeşitli mikroorganizmaları geçici (besinlerle vs.) veya bir süre taşıyıcı ya da sürekli kalıcı olarak alabilirler (ağız, solunum, temas, vs.). Taşıyıcı ve alıcı olarak aldıkları mikroorganizmalar genellikle kişide enfeksiyon etkeni olarak bulunur. Bazı durumlarda da insan ve hayvanlar kendilerinde hastalık yapmayan mikroorganizmaları bir diğerine bulaştırarak enfeksiyonlara sebep olurlar. Kimi mikroorganizmalar ise insan-hayvan ayırt etmeden aynı tip enfeksiyonlara yol açarlar.

Hekimin dikkatsizliği sonucunda (bulaşık alet-ekipman, ilaç veya biyolojik madde enjeksiyonu vs.) gelişen bulaşma şekline iatrojen bulaşma denilir.

### **4.2.1 Ağız Yoluyla Enfeksiyon Bulaşması**

Besinler ve eller en önemli bulaşma kaynağını oluşturur. İçilen su, kaynağından kullanım musluğuna gelinceye kadar temiz (bakteri bulundurmaması) gerekir. Yeterince pişirilmeyen veya pişirildikten-işlendikten sonra iyi muhafaza edilmeyen besinler; kontamine tabaklar, kaşık, çatal ve bıçaklar vs. ile nihayet insanın eli çeşitli mikroorganizmaları bulundurabilir. Çok çeşitli mikroorganizma kombinasyonlarını ağızlarında bulundurabilen erişkin veya yaşlı insanların henüz kendi bakteri florası oluşmamış bebekleri sevgi alameti olarak öpmeleri; ülkemizde, ağızdan yanaklara ve ağıza bulaşmanın yaygın yollarındandır. Dış hekimlerinin steril olmayan/dezenfekte edilmemiş alet ve ekipmanları ağız yoluyla bulaşmada etkilidir. Besinlerle bulaşmada toksienfeksiyonlar ve toksikasyonlar önemli yer tutar. Besinlerde aşırı mikrop üremesi sonucunda ortama salınan ekzotoksinler zehirlenme oluştururken, bakteriler enfeksiyona sebep olur. (Örnek: kolera, tifo, paratifo, kolibalilloz, dizanteri, botulismus, tüberküloz, bruselloz, şigelloz, leptospiroz, yersinioz, kist hidatik, tenyalar, askaridler, aft humması, viral hepatit, AIDS, vs.)

#### 4.2.2. Solunum Yoluyla

Mikroorganizmaların (bakteriler, mantarlar ve özellikle virüsler) önemli bir kısmı çeşitli şekillerde (öksürük, hapşırık, yerden kalkan toz, vs.) havadaki zerrecikleri veya su damlacıkları üzerinden solunum havasıyla alınır. (Örnek: influenza virüsleri, streptokoklar, pastorelleler, haemophilus influenza, mycobacterium tuberculosis, corynebacterium diphtheriae, b. pertussis)

#### 4.2.3. Ürogenital Yolla

Üriner sistem enfeksiyonları, sistemik enfeksiyöz ajanlarla olabildiği gibi daha sıklıkla ascendens (doğrudan dışarıdan üretra yoluyla) bulaşır. Bulaşmada bağırsak orijinli mikroorganizmalar çoğunluğu oluşturur.

Genital sistem yoluyla bulaşma, anadan yavruya olabildiği gibi zührevi (AIDS, Sifilis, vs.) hastalıkların en yaygın bulaşma şeklidir. Yavrunun intrauterin dönemde enfekte olmasına konjenital bulaşma denir.

#### 4.2.4. İnsandan İnsana Temasla

Enfekte insanlar, bazı mikropları hastalıkları sırasında yakın çevrelerindekiyle bulaştırabildikleri gibi bazı enfeksiyonlarda bulaşma klinik belirtiler ortaya çıkmadan (Örn. Viral hepatit, AIDS) ya da iyileştikten sonra (viral hepatit, difteri, tifo, paratifo) bile bulaştırabilir. Her şeye elini sokan insan elinin bulaşmadaki rolünü tartışmak bile gereksizdir. Gıda sektöründe çalışanlara aylık portör muayenesi (belirli bakteriyel ve paraziter etkenleri taşıyıp taşımadıklarını incelemek için yapılan muayene) yapılır.

#### 4.2.5. Hayvanlardan İnsanlara Bulaşma

Hayvanlardaki bazı enfeksiyöz ajanlar ve parazitler doğrudan veya dolaylı (et, süt, yumurta ve bunların ürünleri ile) bulaşabilir. Bu tip bulaşan hastalıklara zoonozlar denilir. Örneğin: kuduz, tüberküloz, şarbon, tifo, paratifo, bruselloz, Q humması, klamidyoz, toksoplazmoz, leptospiroz, tularemi, avian influenza, şeritler, askaridler, bit, pire vs.

#### 4.2.6. Enfekte-Kirli Cansız Maddelerle Bulaşma

İnsan, hayvan veya toprakta bulunabilen bazı patojenler, fomit de denilen cansız maddelerle temasla insanlara bulaşabilir. (Tetanoz, tüberküloz, gazlı gangren, şarbon vs.)

#### 4.2.7. Vektörlerle Bulaşma

Vektör bulaştırmada aracı demektir. Burada özellikle kene, bit, pire, sivrisinek vb canlı arakonakçılar anlatılmaktadır. Bu tip arakonakçılar mikroorganizmaları sadece mekanik olarak taşıyabildikleri gibi bir kısmı doğrudan bu mikroorganizmaların saklanması, çoğaltılmasında ve bulaştırılmasında görevlidirler. Örnek. Dişi sivrisinekler sıtma etkeni Plasmodiumları bu şekilde taşır ve bulaştırırlar. Riketsiyaları (çeşitli hummaların etkenleri) keneler taşırlar.

### 4.3. Hastalık Bulaşmasına Karşı Alınması Gereken Önlemler

Enfeksiyon hastalıklarının ortaya çıkmasını ve yayılmasını önlemek için yapılabilecek birçok şey vardır. Bunları şöyle sıralayabiliriz:

➤ **Kapsamlı Bağışıklama:**

Enfeksiyon hastalıkları görülen bölgelere seyahat edenlerin yada bu bölgelerden göç edenlerin aşılama, çocukluk ve yetişkin aşılama'nın tam ve düzenli yapılması gibi. Bugün bağışıklama ile difteri, tetanoz, boğmaca, kızamık, kızamıkçık, bir kısım menenjit tipleri, çocuk felci, hepatit B, hepatit A, pnömokoksik pnömoni (zatürre), influenza (grip) ve kuduz dâhil olmak üzere bir çok hastalığı kontrol etmek mümkündür. Hamilelerde yapılan bağışıklama plasenta yoluyla bebeğe antikorların geçmesini sağlar. Emzirmekle de annenin antikorları bebeği bazı enfeksiyonlardan korur.

➤ **Koruyucu İlaçlar:**

Hastalık ortaya çıkmadan o hastalığa karşı etkili ilaçların başlanmasıdır. Koruma amaçlı antibiyotik kullanımı ancak tehlikeli enfeksiyonlarla karşılaşma olasılığı bulunan kişiler için olmalıdır. Örnek olarak sıtmanın endemik olduğu ülkelere giderken sıtmaya karşı koruyucu ilaç kullanımı. Antibiyotiklerin gelişigüzel, fazla miktarda ve sürede, hatalı kullanımı dirençli mikroorganizmaların ortaya çıkmasına ve sonuç olarak tedavisi güç enfeksiyonların gelişmesine neden olur.

➤ **Beslenme:**

Vücut besinler yoluyla alınan proteinlerden antikorlar üretir. İyi beslenmeyen kişi, yetersiz protein alımından dolayı, yayılım gösteren mikroorganizmalara karşı yeterli mücadele oluşturamaz. Bu nedenle dengeli beslenme vücudun mikroplardan korunması ve vücut direnci için çok önemlidir.

➤ **Çevresel koşulların düzeltilmesi:**

Kirli, sağlıksız ve bakımsız ortamlar her türlü enfeksiyon için en iyi zeminlerdir.

➤ **Hijyen:**

Sadece su ve sabunla yapılacak basit bir uygulama bu iş için yeterlidir. Temizlik kurallarına uymak cildi kaygan ve nemli tutarak, cilt çatlaklarından korur. Bu da mikropların ciltten geçişini engeller. Hijyenin yetersiz olması enfeksiyon riskini artırır. Bakımsız cilt daha kolay çatlar, aynı zamanda kirli bir cilt mikroorganizmaların barınmasına ve çoğalmasına uygun bir ortam oluşturur.

#### 4.4. Kontamine olmuş iş kıyafetinin temizlik dezenfeksiyonu

Hastalık çıkan yerlerde bulaşmaya vasıta olabilecek eşya ve maddelerden temizlenmesi ve dezenfekte edilmesi mümkün olanlar temizlenir ve dezenfekte edilir. Mümkün olmayanlar işlem sonrası tıbbi atık torbalarına konularak uygun imha yerinde yakılarak imha edilir. Eşya ve maddelerin temizlik ve dezenfeksiyonu sahipleri tarafından bakanlık il veya ilçe müdürlüklerince temin olunan dezenfektanlarla resmi veteriner hekimin gözetiminde yapılır.

Dezenfeksiyonun başarıya ulaşması için; objenin dezenfektan içine tam olarak batırılması ve uygun sürenin geçmesi gerekir. Dezenfektan maddenin hangi oranda ve hangi obje için kullanılacağı, dezenfeksiyon için gerekli süre üzerindeki prospektüsten okunmalıdır. Herhangi bir dezenfektanın etkisi, yoğunluğuna, ısısına, organizma ile temas ettiği süreye, organizmanın miktarı ve türüne, dezenfekte edilecek materyalin temizliğine bağlıdır. Dezenfektan madde, mikroorganizmanın zarına geçmezse etkili olmaz. Objeye üzerindeki kan, serum ve diğer proteinli maddeler geçişi önleyip dezenfeksiyonu etkisiz hâle getirebilir. Bu nedenle dezenfekte edilecek materyalin iyice yıkanıp durulanması gerekir. Genellikle yüksek yoğunlukta dezenfektanın öldürücü potansiyeli fazladır.

İş kıyafetlerinin temizliği ve bakımı özellikle hijyen bakımından çok önemlidir. Personel iş kıyafetinin temizlik ve bakımından sorumludur. İşletmede temizlik ve bakımın yapıldığı çamaşırhane mevcut ise temizlik ve bakım burada sağlanabilir. İş kıyafetleri sık aralıklarla temizlenmeli ve ütülenmelidir.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek bulaşıcı zoonoz hastalıkları tanıyarak bu hastalıklara karşı gerekli tedbirleri hatırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Zoonoz hastalıkları ayırt ediniz.	➤ Zoonoz hastalıkları karşılaştırarak yazınız.
➤ Enfeksiyon Etkenlerinin İnsana Bulaşma Şekillerini sıralayınız	➤ Enfeksiyon etkenlerinin insana nasıl bulaştığını hatırlayınız.
➤ Ağız yoluyla bulaşan enfeksiyonları sıralayınız.	➤ Besinler, kirli sular ve ellerin bulaşmada en büyük etken olduğunu hatırlayınız.
➤ Hava yoluyla bulaşan enfeksiyonları sıralayınız.	➤ Öksürük, hapşırık, yerden kalkan toz ve havadan damlacık yöntemiyle bulaştığını hatırlayınız.
➤ Hastalık bulaşmasına karşın alınması gereken önlemleri sıralayınız.	➤ Kapsamlı bağışıklama, koruyucu ilaçlar, beslenme, çevre koşullarının düzeltilmesi hijyenin önemini hatırlayınız.



## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi ağız yoluyla bulaşan enfeksiyonlardan değildir?  
A) Botilismus  
B) Kolera  
C) Tifo  
D) Sifilis
2. Aşağıdakilerden hangisi zoonoz bir hastalık değildir?  
A) Salmonella  
B) Kuduz  
C) Tetanoz  
D) Şarbon
3. Aşağıdakilerden hangisi hava yolu ile bulaşan bir hastalıktır?  
A) İnfluenza  
B) AIDS  
C) Botilismus  
D) Tetanoz
4. Aşağıdakilerden hangisi insandan insana bulaşan bir hastalık değildir?  
A) Viral hepatit  
B) Kist Hidatik  
C) Tüberküloz  
D) Grip
5. Aşağıdakilerden hangisi vektör ile bulaşan bir hastalıktır?  
A) Sıtma  
B) Grip  
C) Tifo  
D) Şigelloz

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-5

## ÖĞRENME KAZANIMI

Mevzuata uygun genel iş güvenliği önlemlerini, risklere karşı hassas davranarak alabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

“Mevzuata uygun genel iş güvenliği önlemlerini, risklere karşı hassas davranarak alır” kazanımına ait bilgi ve becerilerin kazandırılması amacı ile eğitim öğretim faaliyetleri, Mesleki Gelişim Dersinde kullanılmak üzere hazırlanan ve yayınlanan İş Güvenliği ve İşçi Sağlığı modülünün (bireysel öğrenme materyalinin ) ilgili bölümlerinden yararlanılarak gerçekleştirilmelidir.

# MODÜL DEĞERLENDİRME

## KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri Evet, kazanamadığınız becerileri Hayır kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Hijyenin tanımı ve önemini açıkladınız mı?		
2. Kişisel temizlik için gerekli araç gereçleri sıraladınız mı?		
3. Kişisel temizlik için gerekli araç gereçleri hazırladınız mı?		
4. Düzenli aralıklarla el ve ayak bakımı yaparak günlük ağız ve diş bakımına dikkat ettiniz mi?		
5. Düzenli aralıklarla tırnak bakımı, saç ve sakal bakımı yaptınız mı?		
6. Hijyenik el temizliğinin önemini açıkladınız mı?		
7. El yıkama çeşitlerini sıraladınız mı?		
8. Eldiven kullanımını gerektiren durumları açıkladınız mı?		
9. Hijyenik el yıkamada kullanılan araç gereçleri hazırlayarak yeterli miktarlarda kullandınız mı?		
10. Tekniğini uygulayarak hijyenik el yıkama işlemi yaptınız mı?		
11. İşin özelliğine uygun iş kıyafeti giymenin önemini açıkladınız mı?		
12. İş kıyafetleri ve koruyucu malzemeleri sıraladınız mı?		
13. Eldiven giyme ve çıkartma tekniğini açıkladınız mı?		
14. İş kıyafetlerinin temizlik ve bakımını açıkladınız mı?		
15. Göreve uygun koruyucu elbise giydiniz mi?		
16. Maske ve göz koruyucuları taktınız mı?		
17. Çizme veya galoş giydiniz mi?		
18. Hayvandan insana bulaşan (zoonoz) hastalıkları açıkladınız mı?		
19. Hastalık bulaşmasına karşı alınması gereken önlemleri tarif ettiniz mi?		
20. İş kıyafetinin önemli bulaşıcı hastalıklarda özel torbalarda muhafazasını açıkladınız mı?		
21. Bulaşıcı hastalık olasılığı olan hayvanlar hakkında bilgi topladınız mı?		
22. Kullanılan ekipmanı tekniğine uygun imha ettiniz mi?		

---

## **DEĞERLENDİRME**

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise bir sonraki modüle geçmek için öğretmeninize başvurunuz.

# CEVAP ANAHTARLARI

## ÖĞRENME FAALİYETİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	C
3	A
4	B
5	A

## ÖĞRENME FAALİYETİ-2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	C
3	C
4	B
5	B

## ÖĞRENME FAALİYETİ 3'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	C
2	A
3	B
4	A
5	C
6	A
7	D
8	B
9	A
10	C

## ÖĞRENME FAALİYETİ-4'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	C
3	A
4	B
5	A

# KAYNAKÇA

- AKYILDIZ Naciye, Sağlık Bilgisi, YA-PA Yayınları, İstanbul, 1999.
- ATASEVER Mustafa, **Besin İş Yerlerinde Hijyen, Besinlerin Hazırlanması ve Muhafazası**, Atatürk Üniversitesi Veteriner Fakültesi Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı, Y.Y.Ü. Vet. Fak. Dergisi, Erzurum, 2000.
- Çevre ve Orman Bakanlığı, **Tehlikeli Atıkların Kontrolü Yönetmeliği**, Resmî Gazete, 14 Mart, 2005.
- Çevre ve Orman Bakanlığı, **Tıbbi Atıkların Kontrolü Yönetmeliği**, Resmî Gazete, 22.07.2005.
- GÖRAK Gülay, Sevim SAVAŞER, **Epidemiyolojiye Giriş ve Enfeksiyon Hastalıkları**, 1. Baskı, Anadolu Üniversitesi Açık öğretim Fakültesi Yayınları, Eskişehir, 1996.
- G.Ş. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Hastane Enfeksiyon Kontrol Komitesi, **El Hijyeni ve Eldiven Kullanımı Talimatnamesi**, 1/1, 2006.
- ODABAŞI Dr. Orhan, Dr. Melih ERÇİN, **STED Dergisi**, Cilt 16, Sayı 3, 2007.
- POLAT Zeynep, **Temel Halk Sağlığı Eğitimi**, Mesleki Yaygın Eğitim Fakültesi, Ankara, 1992.
- Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, **Tıbbi Atıklar Hakkında Genelge**, Ankara, 2000.
- ÜNAL Serhat, **Bulaşıcı Hastalıklar**, Ankara, 2005.
- ÜNVER Bahtiyar, Handan SACIR, Suna BAYKAN, Kadri ÖZCAN, **Besin Mikrobiyolojisi**, MEB Yayınevi, İstanbul, 1982.
- <http://zehirlenme.blogspot.com/2008/08/enfeksiyon-bulasma-enfeksiyonlarin.html> (12.12.2013 19.30)
- <http://www.seyahatsagligi.gov.tr> (10.12.2013 11.30)