

# Temel Hijyenin Önemi:

## Mevsimlik Tarım İşçileri İçin Temel Hijyen İpuçları



Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir



alman işbirliği  
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



genc HAYAT VAKFI



Bu yayın, Federal Alman Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Bakanlığı (BMZ) ve Avrupa Birliği'nin İnsani Yardım Operasyonları birimi (ECHO) ortak finansmanıyla yürütülen "Toplum Merkezleri ve Yerel İnisiyatifler Projesi (CLIP)" kapsamında hazırlanmıştır. İçeriği, Avrupa Birliği'nin maddi desteğiyle yürütülen insani yardım faaliyetlerini kapsamaktadır ve görevlendiren kurumların görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.

Kendimizin ve ailemizin sağlığını korumak için bireysel hijyene, beslenmeye ve yaşadığımız ortamın temizliğine dikkat etmeliyiz. Çevreden maruz kaldığımız ve vücudumuzun kendi ürettiği mikroorganizmaların zararlı etkilerinden korunmak için hijyen kurallarına uymak son derece önemlidir.



# İÇİNDEKİLER

EL VE TIRNAK TEMİZLİĞİ .....	2
AYAK TEMİZLİĞİ.....	3
AĞIZ VE DİŞ TEMİZLİĞİ.....	4
VÜCUT TEMİZLİĞİ .....	6
ADET DÖNEMİNDE HİJYEN .....	6
SAÇ TEMİZLİĞİ .....	7
YAŞANILAN ORTAMIN TEMİZLENMESİ.....	8
GIDA GÜVENLİĞİ .....	10
EV KAZALARI.....	11
ACİL DURUM NUMARALARI .....	14
KAYNAKÇA.....	15

# 1. El ve Tırnak Temizliği

Ellerimiz dışarıyla en çok temas eden ve gün içinde en çok mikroplara maruz kalan organımızdır. Bu yüzden ellerimizi sık sık yıkamak sağlığımız için oldukça önemlidir.

Sağlıklı tırnaklar için haftada bir el tırnakları yarım ay şeklinde kesilmelidir. Tırnak makası kişiye özel olmalı, aile bireyleri dâhil kimseyle paylaşılmamalıdır.



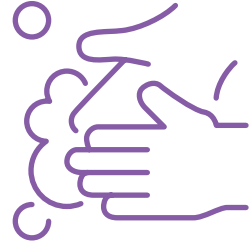
## Ellerimi Ne Zaman Yıkamalıyım?

- Yemek hazırlamaya başlamadan önce, hazırlarken ve hazırladıktan sonra
- Tuvaleti kullandıktan sonra
- Dışarıdan geldiğinizde
- Öksürdükten ve hapşırdıktan sonra
- Çöpe dokunduktan sonra



## Ellerimi Nasıl Yıkamalıyım?

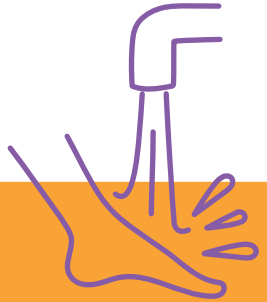
- Ellerinizi suyla ıslatın.
- Elinize sabun alın ve köpürtün.
- Avuç içlerini, parmak aralarını, elin üst kısmını ve bilekleri ovarak en az 20 saniye ellerinizi yıkayın.
- Ellerinizi temiz ve kuru bir havluyla ya da kağıt havlu kullanarak kurulayın.





## 2. Ayak Temizliği

Ayaklar çoğunlukla çorap ve ayakkabının içinde kaldığı için terleyerek mikroorganizmalara yuva olur. Bu mantar oluşumuna ve çeşitli enfeksiyonlara neden olabilir. Ayak sağlığı iskelet sistemimiz başta olmak üzere genel sağlığımız için oldukça önemlidir. Bunun için:



- Ayaklarınızı her gün yıkayın.
  - Her yıkamadan sonra ayaklarınızı ve parmak aralarını havlu ya da kurutma makinesi ile kurutulmalıdır.
  - oraplarınızı her gün değiştirin. Mümkünse pamuklu çoraplar tercih edin. Naylon oraplar ayaktaki bakteri oluşumunu arttırabilir.
- Ayak tırnaklarınızı kt (düz) biçimde kesin.



### 3. Ağız ve Diş Temizliği

<sup>1</sup>Ağız ve diş sağlığı sorunları; kalp ve damar hastalıklarına, şeker hastalığına, erken doğuma ve vücut enfeksiyonlarına yol açabilir. Bu yüzden ağız ve diş sağlığımıza dikkat etmeli onlara iyi bakmalıyız!



#### Sağlıklı Dişler İçin

- Günde 2 kez ikişer dakika dişlerinizi fırçalayın.
- Diş fırçanızı 3 ayda bir değiştirin.
- Yılda 2 kez diş hekimine kontrole gidin.
- Günde 1 kez dişlerinizin arasını temizleyin.
- Kesinlikle diş fırçanızı başkalarıyla paylaşmayın.
- Sağlıklı beslenin.
- Kek, çikolata, kurabiye gibi şekerli yiyecekleri mümkün olduğunca az miktarda tüketin.
- Asitli ve şekerli içeceklerden uzak durun.

### SAĞLIKLI DİŞLER İÇİN

<p>Yılda 2 kez diş hekimine kontrole gidin</p>	<p>Günde 2 kez 2şer dakika dişlerinizi fırçalayın</p>
<p>Diş fırçanızı 3 ayda 1 değiştirin</p>	<p>Günde 1 kez dişlerinizin arasını diş ipi ile temizleyin</p>

<sup>1</sup> <https://sggm.saglik.gov.tr/Eklenti/30538/0/11793agiz-ve-dis-sagligipdf.pdf>

## Doğru Diş Fırçalama Yöntemi

1



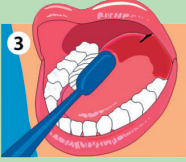
Dişlerin dış yüzeylerini fırçalayın.

2



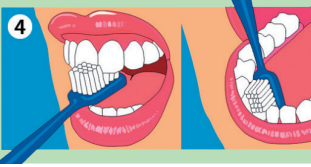
Arka dişlerin iç yüzeylerini fırçalayın.

3



Arka dişlerin üst/çığneme yüzeylerini fırçalayın.

4



Ön dişlerin iç/arka yüzeylerini fırçalayın.

5



Dilinizi fırçalayın.



• Bir diş yüzeyinin tam temizlenebilmesi için o bölgenin yukarıdan aşağıya 10 kez fırçalanması gerekmektedir.

• Dişlerin yemekten sonraki ilk 20 dakika içinde fırçalanması önerilmektedir.

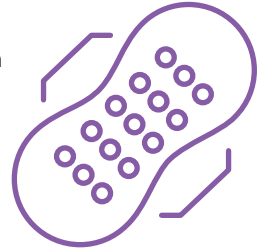
## 4. Vücut Temizliği

- Haftada en az iki defa banyo yapılmalıdır.
- Her banyodan sonra temiz bir havluyla kurulmalı ve temiz iç çamaşırları ve giysiler giyilmelidir.
- Banyo yapılamadığı durumlarda koltuk altı su ve sabunla temizlenmelidir.
- Lif ve banyo havlusu ortak kullanılmamalıdır.



## 5. Adet Döneminde Hijyen

- Adet döneminde en geç 3-4 saatte bir ped değiştirilmelidir. Bez kullanılıyorsa bezler kaynar suda yıkanmalı ve en geç 2 saatte bir değiştirilmelidir.
- Adet döneminde ayakta duş alınmalıdır.
- Her gün sadece ılık su ile vajinal bölge yıkanmalıdır.
- Sabun ya da şampuan gibi ürünler vajinanın doğal dengesini bozduğu için bu bölgelerin temizliğinde kullanılmamalıdır.
- Pamuklu iç çamaşırları tercih edilmeli ve iç çamaşırı her gün değiştirilmelidir.





## 6. Sa Temizliği

- Haftada iki kere banyoda salar en az bir defa sabun ya da Őampuanla temizlenmelidir.
- Taraklar kiŐisel olmalı ve sık sık sabun ve suyla temizlenmelidir.
- Saçta ve deride bit ve uyuz gibi parazitler, hastalıklar oluşabilir.



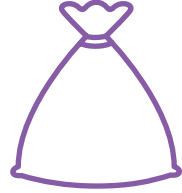
### Sa Bitiyle İlgili Bilinmesi Gerekenler

- Sa bitleri insan saında yaŐayan ve çoğalan, baŐta ve ensede kaŐıntıya neden olan, çok küçük, kanatsız gri parazitlerdir.
- Bit yumurtasına sirke denir. Sirkeler, oval ve beyazdır. Sirkeleri görmek biti görmekten daha kolay olabilir.
- Bitler insandan insana yakın temas ve ortak eŐya kullanımıyla bulaŐır.
- Sa biti oluşumunun kiŐisel hijyenle bir ilgisi yoktur! "Pasaklılar bitlenir" gibi inanıŐlar yanlıŐtır.
- Hayvanlar bitler için taŐıyıcı değildir.
- Sadece ocuklar değil, yetiŐkinler de bitlenebilir.
- Saçta bit olup olmadığını anlamak için sa tutamlara ayrılır. Her bir tutam sa kremi sürülerek ince diŐli bir tarakla taranır. Tarak, bir beze silinerek incelenir. Küçük gri böceklere benzeyen bitler ya da oval ve beyazımsı renkteki bit yumurtaları olan sirkeler görülürse tedaviye baŐlanır.
- Bit tedavisi için eczaneye durumu anlatarak, önerdikleri Şampuan ya da ruŐsatlı ilaçlar kullanılabilir. Bu rnlerin kullanma talimatlarının dikkatlice okunması ve bu talimatlara kesinlikle uyulması gerekir.
- Eğer aileden birinde bit bulunduysa diğer tüm aile yeleri de aynı yöntemle kontrol edilmelidir.
- Bit bulunan kiŐinin, okul ya da iÇ yeri gibi gittiği toplu alanlar bilgilendirilmelidir.
- Bit bulunan kiŐinin sala temas eden eŐyaları kaynar su ile dezenfekte edilmelidir.

## 7. Yaşanılan Ortamın Temizlenmesi

### A. Evde Temizlik ve Hijyen Önerileri

- Evin bütün odaları her sabah 10-15 dakika havalandırılmalıdır.
- Evin rutubetli bölgeleri daha çok havalandırılmalı ve kuru tutulmalıdır.
- Bakteri oluşumunu engellemek için tuvaletler çamaşır suyu ile fırçalandıktan sonra bol su ile durulanmalıdır.
- Yatak, yorgan ve yastık kılıfları haftada bir değiştirilmelidir.
- Yatak, yorgan ve yastıklar; kılıflar çıkarıldıktan sonra havalandırılmalıdır.
- Mutfakta kullanılan temizlik bezleri nemli bırakılmamalı, kullanıldıktan sonra temizlenerek kuruyacak şekilde muhafaza edilmelidir.
- Çöp torbalarının ağzı kapatılmalı ve kapaklı çöp kutularında muhafaza edilmelidir.



### B. Çadır Alanlarında ve Geçici Yerleşim Alanlarında Yaşam ve Temizlik

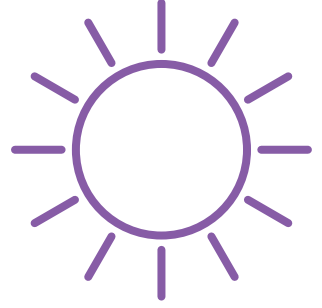
Kendimizin ve ailemizin sağlığını korumak için bireysel hijyene, beslenmeye ve yaşadığımız ortamın temizliğine dikkat etmeliyiz. Çevreden maruz kaldığımız ve vücudumuzun kendi ürettiği mikroorganizmaların zararlı etkilerinden korunmak için hijyen kurallarına uymak oldukça önemlidir.

Mevsimlik tarımda çalışırken konakladığımız çadır/prefabrik konut gibi süreli yerleşim yerlerinin temizliği ve çadır alanlarında sık karşılaşılan hijyen sorunları için yapılabilecekleri aşağıda bulabilirsiniz. Geçici konaklama mekânı bile olsa bahçe ve çadır ortamında da temizlik ve bakıma dikkat etmek sağlığımız için önemlidir.



## Çadır Yaşamında Hijyen

- Yaşam alanları sık sık havalandırılmalıdır.
- Bahçe alanları; toz, toprak ve böcekleri uzaklaştırmak için her gün süpürülmelidir. (Çalı süpürgesi kullanılabilir.)



### Temiz suyun olmadığı durumlarda;

- Su; büyük ve temiz bir kaba doldurularak, çamur ve hayvan pisliğinden uzak bir yerde, en az 2 saat Güneş altında bekletilerek arındırılabilir.
- Su, kaynatılıp soğutulduktan sonra kullanılabilir.
- Suya 2 yemek kaşığı limon sıkıp, yarım saat bekletmek özellikle kolera gibi mikropların ölmesini sağlayacaktır.



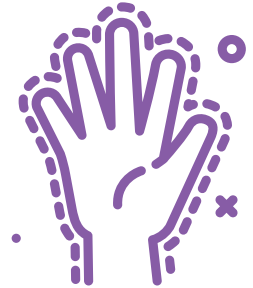
- Suyun ve sabunun olmadığı durumlarda, yorgan, yatak ya da kıyafetler güneşte bekletilerek geçici olarak temizlenebilir.
- Pişirme ve yemekte kullanılan tencere, tava, tabak gibi araçlar sabun ve su ile yıkadıktan sonra temiz bir bölgede güneşte kurutup temiz bir bölgede muhafaza etmek mikrop oluşumunu önlemek adına önemlidir.
- Yiyecekler gölge ve serin bir yerde saklanmalı, böceklenme olmaması için bozulmuş yiyecekler atılmalıdır.
- Plastik çöpler doğaya atılmamalı, yiyecek atıkları hayvanların veya böceklerin ulaşamayacağı bir derinlikte gömülmelidir.
- Çöpleri yakmayı tercih edenler; mutlaka çadır alanından uzakta, dumanın insanlara gelmeyeceği yerlerde yakmalıdır, oluşan duman zehirleyici olabilir.

## Çadır Alanlarında Tuvalet İnşası

- Çadır alanlarında tuvaletler, yaşanılan alandan ve su kaynağından en az 20 metre (yaklaşık 40 yetişkin adımı) uzakta olmalıdır.
- Su kaynağından uzağa kurulma ihtimali yoksa su kaynağının akış yönünü göz önünde bulundurarak çadırların bulunduğu alanın aşağısında kalacak şekilde kurulması güvenlidir.
- En az 3 metre derinliği olan ve bir metre genişliği olan bir çukur kazılmalı. Yalnızca küçük bir kısım bırakılarak tahta bloklarla çukurun üzeri kapatılmalıdır.
- Her kullanımdan sonra çukura kokuyu ve böcekleri önlemek için toprak atılmalıdır.
- Tuvaleti kullandıktan sonra eller mutlaka yıkanmalıdır.

## 8. Gıda Güvenliği

- Yemek yapmaya başlamadan önce eller temiz olmalı; yemek hazırlarken ve yemek hazırladıktan sonra eller arındırılmalıdır.
- Yemek hazırladıktan sonra, kullanılan aletler ve tezgâh temizlenmelidir. Yemek her zaman temiz aletler kullanılarak hazırlanmalıdır.
- Sebze ve meyveler iyice yıkanmalıdır. Sebze ve meyveler sirkeli ya da karbonatlı suda bekletip durularak mikroplardan arındırılabilir.
- Ezik ve çürük olmayan taze gıdalar tercih edilmeli; bozulmuş ya da küflenmiş gıdalar kesinlikle tüketilmemelidir.
- Alışveriş sırasında alınan ürünlerin son kullanma tarihleri kontrol edilmeli ve son kullanma tarihi geçen ürünler tüketilmemelidir. (Son kullanım tarihi



ürün ambalajının üzerinde SKT ibaresiyle yer almaktadır.)

- Özellikle et ürünler (kırmızı et, tavuk, balık) iyice pişirilmelidir.
- Çiğ et, tavuk ve balık temas etmiş malzemeler diğer gıdalarla temas ettirilmemelidir.
- Çiğ süt ve süt ürünleri kullanmak Brusella gibi birçok hastalığa sebep olabilir. Bu yüzden bu ürünler kullanılmadan önce iyice kaynatılarak mikroplarından arındırılmalıdır. Mümkünse pastörize ürünler tercih edilmelidir.
- Pişmiş yiyecekler ağzı kapalı ve bozulmayacak şekilde saklanmalıdır.

## 9. Bilmek Hayat Kurtarır: Ev Kazalarında Önlemler ve İlk Yardım

Kazaların %25'i evde, günlük yaşantımızda başımıza geliyor. Bilinçli olarak ev kazalarının olumsuz sonuçlarından korunabilirsiniz.

Evde alacağınız önlemler ve temel ilk yardım bilgisi sayesinde ev kazalarının zararlarını en aza indirebilirsiniz.

### En Sık Yaşanan Ev Kazaları

- Düşme ve çarpımlar
- Kesik
- Yanık
- Zehirlenme
- Elektrik Çarpması
- Yabancı Cisimlerle Boğulma ve Tıkanma



## Ev Kazalarını Önlemek İçi Yapılabilecekler

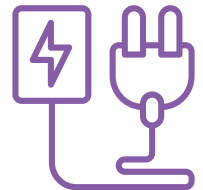
Ev kazalarından en çok çocuklar ve yaşlılar etkilenir, özellikle onların kaza risklerini en aza indirmek için alınacak birçok basit önlem bulunmaktadır. Siz de bu önlemleri dikkatlice okuyup, uygulayarak ev kazalarından korunabilirsiniz.



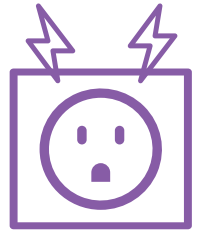
- Kuvet, banyo gibi kaygan zeminler kaymayı önleyici materyal ya da halıyla kaplanmalı ve kuru tutulmalıdır.
- Yaşlılar için banyo ve tuvalette tutamaklar kullanılmalıdır.
- Sehpa ve masalar gibi sert köşeli eşyaların köşeleri yumuşak bir materyalle (yastık, köpük, kumaş, pamuk gibi) kapatılmalıdır.
- Kesikleri önlemek için; bıçak, makas, jilet benzeri kesici aletler, çocukların erişemeyeceği yerlerde saklanmalıdır.
- Çocukların, keskin uçlu, kırık ya da boğazına kaçabilecek kadar küçük oyuncaklarla oynamalarına müsaade edilmemelidir.
- Çocukların boğazına kaçabilecek kuruyemiş, şeker, boncuk, iğne, düğme gibi şeyler açıkta bırakılmamalıdır.
- Çocukların boğulmasını önlemek için özellikle çocuklu evlerde; kovada, leğende ve kuvette su unutulmamalıdır. Çocuklar yıkanma esnasında asla yalnız bırakılmamalıdır.



- Zehirlenmeleri önlemek için; tarihi geçmiş gıda ve ilaçlar hemen atılmalı, kimyasal ve zehirli maddeler, temizlik malzemeleri ve ilaçlar çocukların ulaşamayacakları yerlerde, kapalı dolaplarda saklanmalıdır. Bu malzemeler asla içecek kutularına konularak saklanmamalıdır.
- Yangınları ve yanıkları önlemek için ütü ve elektrikli ısıtıcı gibi aralar açık bırakılmamalıdır.
- Çocukların ulaşabileceği yerlerde kaynar su, sıcak tencere ve tava bırakılmamalıdır.
- Ocak üstünde bulunan çaydanlık, tava ve benzeri aletlerin sapları içe dönük tutulmalıdır.
- Elektrik çarpmalarından korunmak için elektrik kabloları ve prizler açıkta bulundurulmamalıdır.
- Tüm elektrikli aletlerin kordonları su ve sıcak yüzeylerden uzak tutulmalıdır.
- Saç kurutma makinesi, ütü, su ısıtıcı gibi aletler kullanılmadıklarında fişten çekilmelidir.



- Çocuklu evlerde, prizler güvenlik kapaklarıyla kapatılmalıdır.
- Tamiratlar sırasında elektrik sigortadan kesilmelidir.
- Çocuklu evlerde, dolap kilitleri kullanılarak dolaplar kapatılmalıdır.
- Ateşli silahlar; boş ve emniyeti kapalı bir şekilde, çocukların ulaşamayacağı kilitleli dolaplarda saklanmalıdır. Kurşunlar ve silahlar ayrı yerlerde muhafaza edilmelidir.



## Ev Kazalarında İlk Yardım



### !!! İLK YARDIM HAYAT KURTARIR !!!

- Yanıklara, yoğurt, diş macunu ve yoğun kremler sürmeyin, dokunmayın ve deriyi soymayın! Bu hava almasını ve iyileşmesini engeller. Yalnızca 15 dakika soğuk su altında tutun.
- Kesiklerde, yarayı temiz bir bezle kapatarak avucunuzun içiyle 5 dakika baskı uygulayın! Yarayı, temiz su veya antiseptik solüsyonlarla temizleyin! Yarayı temizlerken ya da kapatırken pamuk kullanmayın!
- Kimyasal zehirlenmelerinde, kazazedeyi kusturmayın! Mideden gelen kimyasal yemek borusunda daha fazla hasara neden olur! Ağızdan bir şey vermeyin, verilen yiyecek ya da ila zehirlenmenin etkisini arttırabilir. Zehirlenme sonrasında mutlaka 114 (Zehir Danışma Hattı) aranmalı ve bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.
- Elektrik çarpmalarında, yaralıya yardım etmeden önce elektriği sigortadan kesin! Kalın tahta, gazete destesi gibi elektrik iletkenliği olmayan bir şeye basarak ve tahta ya da plastik sopa kullanarak yaralıyı elektrik kaynağından çekin! Yaralıya çıplak elle dokunmayın!
  - Kazazedenin bilinci açıksa ve nefes alıyorsa ayaklarını yukarı kaldırın. Bunu yaparken kazazedenin kuru yerlerinden tutun. Islak yerlerine dokunmayın!
  - Sakinleştikten sonra, kazadan sonraki yarım saat içinde; 1/3 litre suyla bir çay kaşığı yemek sodası ve bir çay kaşığı tuzu karıştırarak kazazedeye içirin.
- Sonrasında en yakın sağlık kuruluşuna başvurun!



**HER TÜRLÜ KAZADA, İLK YARDIMDAN SONRA HEMEN BİR SAĞLIK KURULUŞUNA BAŞVURULMALIDIR.**

## 10. Acil Durum Numaraları



Acil Yardım

**112**



Aile, Kadın, Çocuk ve  
Engelli Sosyal  
Danışma

**183**



Aile İçi Şiddet Acil Yardım

(0212) 656 96 96  
(0549) 656 96 96



Doğalgaz Arıza

**187**



Elektrik Arıza

**186**



Yangın İhbar

**110**



Jandarma İmdat

**156**



Polis İmdat

**155**



Sağlık Danışma

**184**



Zehir Danışma

**144**





## 11. Kaynakça

Çıblak, A. (14 Mayıs 2020). Ev Kazaları ve İlk Yardım. Erişim Tarihi:10.01.2021. <https://www.florence.com.tr/ev-kazalari-ve-ilk-yardim>

Temizlik ve Beslenme [Broşür]. Erişim Tarihi: 18.12.2020. TAPV (Türkiye Aile Planlama Vakfı). [https://www.tapv.org.tr/wp-content/uploads/2019/06/150608\\_Temizlik\\_ve\\_Beslenme\\_Brosur.pdf](https://www.tapv.org.tr/wp-content/uploads/2019/06/150608_Temizlik_ve_Beslenme_Brosur.pdf)

Türk Dermatoloji Derneği Hasta Bilgilendirme Broşürü, Erişim Tarihi:12.01.2021. [http://turkdermatoloji.org.tr/media/hasta\\_bilgilendirme/Sac\\_Bitlenmesi.pdf](http://turkdermatoloji.org.tr/media/hasta_bilgilendirme/Sac_Bitlenmesi.pdf)

T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü. Ağız ve Diş Sağlığını Koruyun [Broşür]. Erişim Tarihi:06.01.2021. <https://sggm.saglik.gov.tr/Eklenti/30538/0/11793agiz-ve-dis-sagligipdfpdf.pdf>

T.C. Sağlık Bakanlığı. Gıda Güvenilirliği [Broşür]. Erişim Tarihi:13.01.2021. <https://corumghh.saglik.gov.tr/yazdir?D3C63ADF2CA9F1EF63E1165C7A2D7115>

