



HİJYEN ve SANİTASYON EĞİTİMİ



KONULAR

Hijyen ve Sanitasyon

- Hijyen
- Sanitasyon
- Temizlik
- Dezenfeksiyon

Kişisel Hijyen

Çalışma Ortamlarında Hijyen ve Sanitasyon Kuralları



TANIMLAR



TANIMLAR

ÖNCE SAĞLIK





SAĞLIK



BİREYİN FİZİKSEL, RUHSAL VE SOSYAL YÖNDEN TAM BİR İYİLİK HALI İÇİNDE OLMASIDIR.





HİJYEN

Sağlığın korunmasını sağlamak ve hastalıkların yayılmasını önlemek amaçlı yapılan uygulamaları ve bunun gerektirdiği şartları ifade eder.



Hijyenin Önemi:

- Bir toplumda sağlıklı insan sayısı ne kadar fazla ise o toplum ekonomik yönden o kadar güçlü hale gelir.
Çünkü kişinin verimliliği sağlıkla orantılıdır.
- Bireylerin sağlığının korunması için kişisel hijyen kurallarına uyulması gerekir.



Temizlik :

- Herhangi bir ortamda görülebilir kir ya da kir kalıntılarının fiziksel veya kimyasal yolla arındırılmasıdır.



Sanitasyon:

Sağlığı korumak için ortamdan gıda kalıntılarını, mikroorganizmalar, yabancı maddeler ve temizlik maddeleri gibi kirlerin uzaklaştırılması için alınan önlemlerin ve uygulamaların tümüne **sanitasyon** denir.



- Genellikle hijyen ile eş anlamlı olarak kullanılan sanitasyon kavramı, gıda maddeleri ve üretim koşulları yanında, gıdaların taşınması, gerektiğinde saklanması ve sonuçta tüketiciye temiz olarak sunulmasını kapsar.
- Sanitasyon uygulamalarında önemli olan ortamın temiz görünmesi değil, yüzeylerde bulunan mikroorganizma yüküdür.

Sanitasyon uygulamalarına sık rastlanılan alanlar:

- Depolar,
- Ofisler,
- Mutfak bölümünün iç ve dış bölgeleri, kapılar, pencereler, raflar,
- Mutfak ekipmanları,
- Servis alanları,
- Tuvalet ve lavabolar,
- Personel soyunma odaları,
- Gıdaların hazırlandığı ve pişirildiği yüzeyler,
- Bulaşıkların yıkandığı alanlar,
- Zeminler.

Tablo 1.1: Mutfaklarda Sanitasyon Sağlanmada Dikkat Edilecek Noktalar

Sakınılması gereken durum	Sakınma nedeni	Öneri
Kırık ya da çatlak tabak bardak kullanılması.	Çatlak ve kırık alanlarda bakteri üreyebilir.	Çatlak ve kırık tabak ve bardak kullanılmamasını sağlamak.
Bardak, tabak, çatal, kaşık bıçak gibi araçların iç yüzeylerine el sürülmesi.	Ellerdeki bakteriler bu araçlarla taşınabilir.	Tabak ve bardakların altlarından, çatal, kaşık ve bıçakların saplarından tutulması.
Bulaşıkların yıkama ve durulama sıcaklığının yetersiz olması.	Enteksiyon nedeni olabilir.	Ön yıkama için 38-48°C , yıkama için 60-74°C , durulama için 77-82°C ve son durulama için 82°C veya üzerinde olmalıdır.
Yıkama suyunun kirli olması.	Yeterince temizlik sağlanamaz ve bulaşma nedeni olabilir.	Yıkama suyunun sık değiştirilmesi.
Çalışma alanında haşere bulunması.	Enteksiyon nedeni olabilir.	Binalardaki çatlak ve deliklerin kapatılması sağlamak. Pencerelerin tülle kaplanmasını, çalışma alanı içerisinde haşerelerin yaşayabilecekleri nemli, sıcak, karanlık, kirli ortamların bulundurulmamasını sağlamak. Düzenli ilaçlama yapılmasını sağlamak.
Çöplerin açıkta bırakılması.	Enteksiyona neden olabilir.	Çöplerin kapalı tutulmasını sağlamak.
Çöp kutularının iyi temizlenmemiş olması.	Enteksiyona neden olabilir.	Çöp kutularının hijyen kurallarına uyularak temizlenme sıklığının kontrolünü sağlamak.

Dezenfeksiyon:

- Patojen mikroorganizmaların yok edilerek ya da ortamdan uzaklaştırılarak sayılarının azaltılması işlemidir.
- Dezenfeksiyonun amacı, ortamdaki potansiyel tehlikeye sahip mikroorganizmaları mümkün olduğu kadar türce ve sayıca azaltmak veya yok etmektir.

Dezenfektan:

- Dezenfeksiyon işleminde kullanılan maddelerdir.

Mikro-organizma:



- Çıplak gözle görülmeyecek kadar küçük, ancak mikroskopla görülebilen canlılardır.
- Hijyen ve sanitasyonla ilgili en temel olgu mikroorganizmalardır.

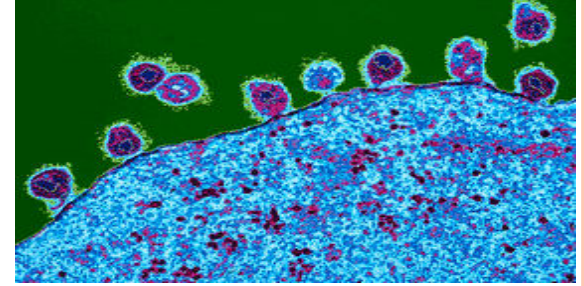




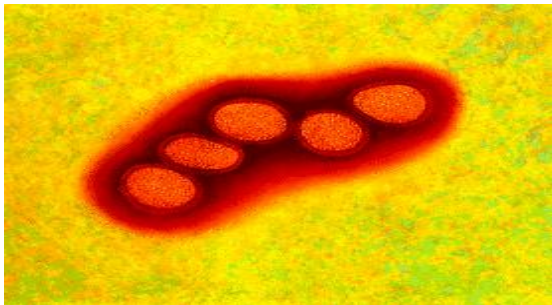
escherichia coli (e.coli)



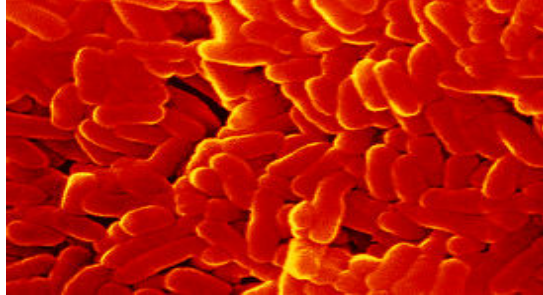
filovirus(ebola)



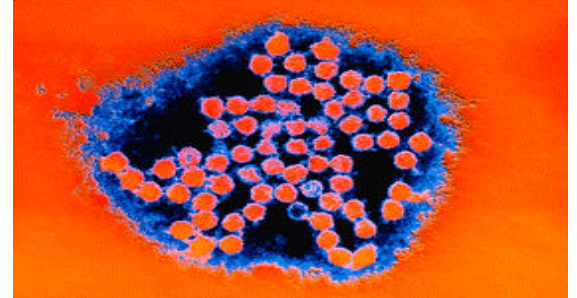
hiv



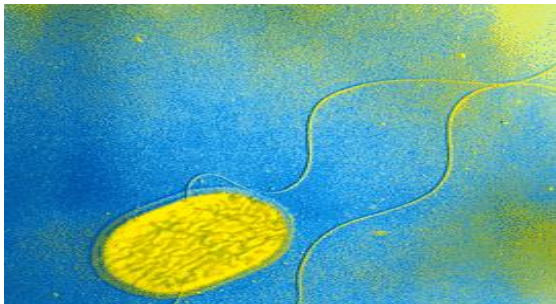
influenza virus (grip)



mayobacterium tuberculosis



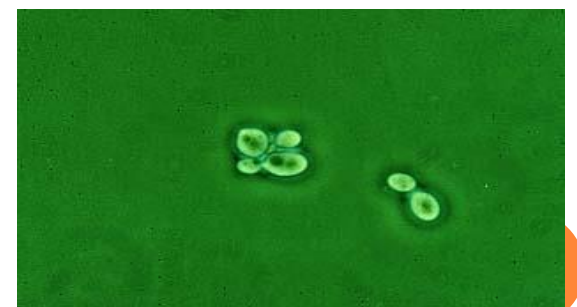
rhinovirus (nezle)



salmonella



staphylacoccus



maya

- Hemen hemen her yerde bulunurlar.
- Bölünerek hızlı bir şekilde, çok kısa zamanda çoğalırlar ve sayıları milyonlara ulaşır.

Mikroorganizmaların Vücuda Girişi ve Çıkışı



Solunum

Sindirim

Deri

Ürogenital

yolla olur.



MİKROORGANİZMALAR NASIL BULAŞIR?

Mikroorganizmalar en çok kirli eller ve kirli sular ile bulaşır.



ŞAŞIRTICI GERÇEKLER :

- Gıda servisi yapan personelin % 60'ı tuvaleti kullandıktan sonra ellerini yıkamamaktadır
- 5 kat tuvalet kağıdı bile , parmak ucundaki birkaç hastalık yapıcı mikroorganizmanın sızmasını ve bulaşmasını engelleyemez
- %40'dan fazla yetişkin ağız ve burunlarında staphylococcus mikrobi taşımaktadır



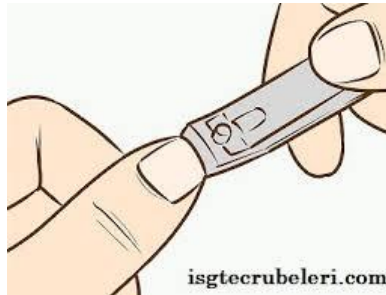
KİŞİSEL HİJYEN





○ KİŞİSEL HİJYEN:

kişilerin kendi
sağlığını korudukları
ve devam ettirdikleri
öz bakım
uygulamalarıdır.



Kişisel Hijyenin Sağlanması Bireye Yararları:

- Vücut salgılarının, atıklarının ve geçici mikroorganizmaların vücuttan uzaklaştırılması,
- Bireyin rahatlaması, dinlenmesi, gevşemesi ve kas geriliminin azalması,
- Vücuttaki kötü kokuların (ter kokusu) giderilmesi,
- Bireyin genel görünümünü güzelleştirerek, kendine olan güveninin arttırması,
- Deri sağlığını devam ettirmesi ve korumasıdır.



- Kişisel temizlik, sağlıkla yakından ilgilidir.
- Sağlığın korunması için düzenli bir şekilde saç, vücut, ağız ve dişlerimizin temizlenmesi ve giyeceklerin sık yıkanması gereklidir

Kişisel Hijyen Uygulamalarını Etkileyen Faktörler:

- Kültür,
- Sosyal ve ekonomik durum,
- Aile,
- Kişilik özellikleri,
- Bireyin hijyene ilişkin bilgi düzeyi ve gereksinimleri.



EL HİJYENİ

- Hastalık yapan mikroorganizmalar kişiden kişiye en çok eller ile bulaşmaktadır.
- Elleri yıkamanın amacı, eller üzerinde bulunan bakterileri ellerden uzaklaştırmaktır.



EL HİJYENİ

Eller;

- ❑ Yemekten önce ve sonra
- ❑ Diş, ağız, yüz temizliği yapmadan önce
- ❑ Tuvalete girmeden önce ve sonra,
- ❑ Dışarıdan geldikten sonra,
- ❑ Kirli bir şeye dokunduktan sonra,
- ❑ Yemek hazırlamadan önce
- ❑ Öksürüp-hapşırdıktan sonra mutlaka yıkanmalıdır.

**SUYA SABUNA
DOKUNUN!**



EL HİJYENİ

HİJYENİK EL YIKAMA TEKNİĞİ



Avuç içlerinin teması



Avuç içi ile diğer elin yüzeyi



Parmak araları



Çapraz parmaklar



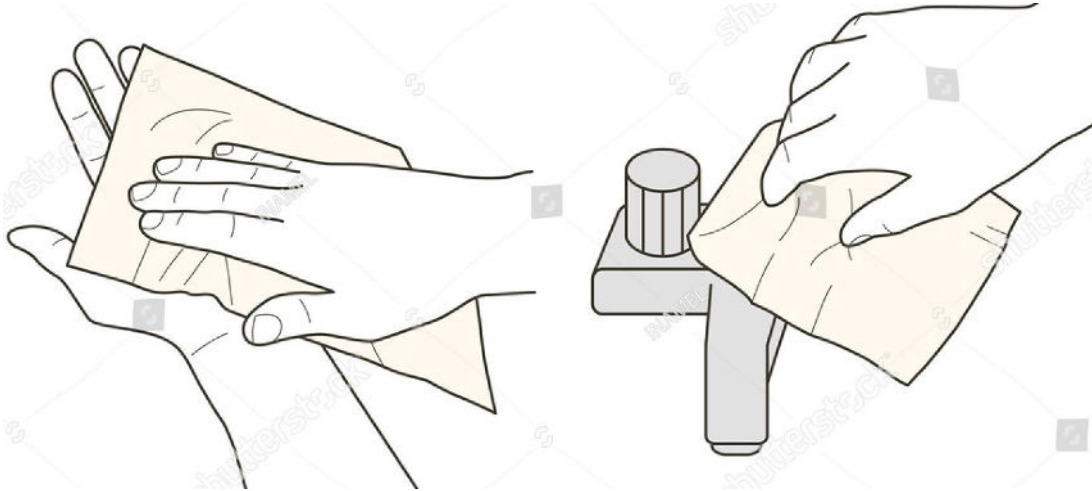
Baş parmak



Avuç içinde parmaklar

EL HİJYENİ

- Mikroplar kuru yüzeylerde büyüyemez ve çoğalamazlar. Bu nedenle eller yıkandıktan sonra iyice kurulmalıdır.



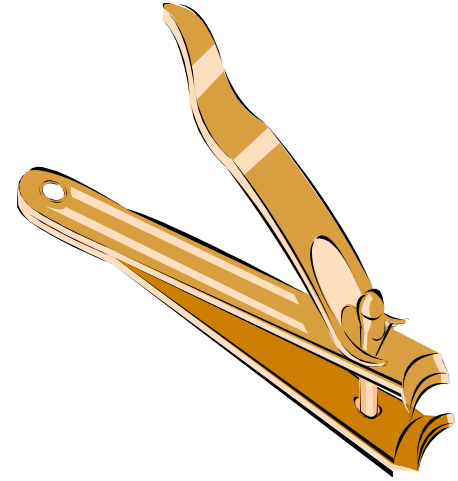
TIRNAK BAKIMI VE HİJYENİ

- Tırnak uçlarının altında bir çok mikrop kolayca yerleşip üreyebilir.
- Haftada bir kez el tırnakları kısa ve yuvarlak şekilde kesilmelidir.



TIRNAK BAKIMI VE HİJYENİ

- Ayrıca, tırnak kesim ve bakımında kullanılan aletlerin kişiye özel olması bazı bulaşıcı hastalıkların (Örneğin AIDS) önlenmesinde önemli rol oynar.



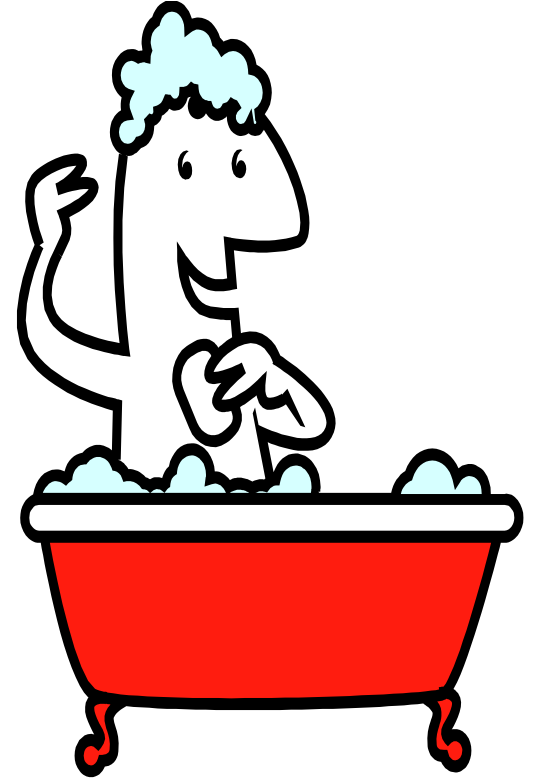
DERİ HİJYENİ

- Deriyi temizlemek, artıklarını atmak, dolaşımı uyarmak, kişiyi rahatlatmak amacıyla derinin yıkanmasıdır.



DERİ HİJYENİ

- Mümkünse her gün, değilse haftada 3, en az haftada 1 kez banyo yapılmalıdır.



DERİ HİJYENİ

- Banyo lifleri ve havlular kişiye özel olmalıdır.
- Ayak havlusuyla yüz kurulmamalıdır.



DERİ HİJYENİ

- Kulak kepçesi ve dış kulak yolu havluyla kurulmalıdır, kulak yolunda pamuklu çubuk kullanımından kesinlikle kaçınılmalıdır.



DERİ HİJYENİ

- Gün içinde terlemeyi önlemek için deodorant kullanımı önerilir.
- Parfümler alkol içerdiğinden ciltte tahriş ve kuruluğa yol açabilir. Parfüm cilde sıkılmamalıdır.



alamy



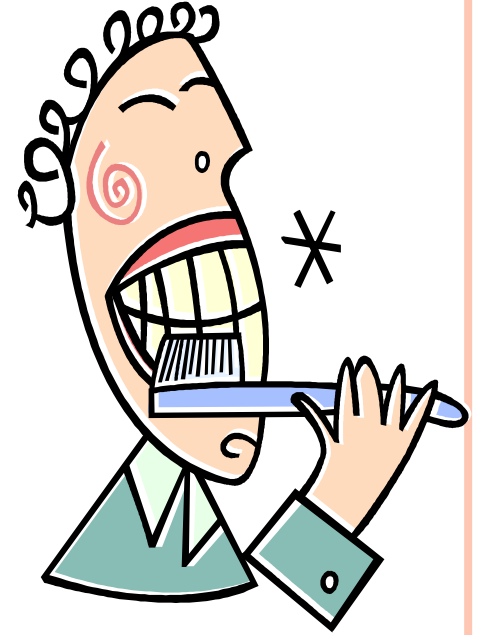
AĞIZ HİJYENİ

*Hayata sağlıklıla
gülmüseyin*



AĞIZ HİJYENİ

- Diş ve diş etlerinin temizlenmesi, ağzın bol su ile çalkalanması, diş etlerinin uyarılması ağız bakımı ile sağlanır.
- Ağız bakımına dikkat edilmediği takdirde ağız kokusu, diş eti rahatsızlıkları, çiğneme güçlüğu ve hazımsızlık görülür.



AĞIZ HİJYENİ

- Dişler **günde en az iki kez 2 dakika** süre ile florlu diş macunu ile tüm diş yüzeyini kapsayacak şekilde fırçalanmalıdır.
- Fırçalama işlemi **yemekten sonra ilk yirmi dakika içinde** yapılmalıdır.



AĞIZ HİJYENİ

- Dişlerin arasındaki artıkları ve plakları temizlemek için diş ipi kullanılmalıdır.



AĞIZ HİJYENİ

- Şekerli ve karbonhidratlı besinlerin yenmesinden sonra **ağzın su ile çalkalanması** ya da biraz su içilmesi de diş çürüklerinin oluşumunu azaltabilir.



AYAK HİJYENİ

- Ayakların her gün yıkanması ve yıkandıktan sonra, özellikle parmak aralarının iyice kurulanması gerekir. Aksi halde nemli ortam mantar enfeksiyonlarının gelişmesine neden olur.



AYAK HİJYENİ

- Ayak tırnakları da düzenli aralıklarla kesilmelidir, ancak tırnak batmasını önlemek için düz kesilmesi önerilmelidir



SAÇ HİJYENİ

- Saçların her gün, olası değilse günaşırı, en az haftada 2 kez yıkanması gerekir.



SAÇ HİJYENİ

- Saçlı deri yağlı ise, daha sık yıkanmalıdır.
- Saçların sağlıklı görünümü beslenme ile ilgilidir.
- Taramak, fırçalamak, parmak uçları ile masaj yapmak kan basıncını hızlandırır ve saçları beslemiş olur.



SAÇ HİJYENİ

- Kepeklenme; Kirli ve yağlı ölü saç hücreleridir.
- İyi saç bakımı ile önlenmezse hekime danışmak gerekir.



SAÇ HİJYENİ

- Saç dökülmesi; yaş, hormon ve irsiyet ile ilgilidir. Baştaki damarların uyarılması ve temiz tutulması gerekir.



SAÇ HİJYENİ

- Bitlenme, saç temizliğine ve bakımına dikkat etmeyen kişilerde bit oluşabilir. Çevredeki kişilere de bit bulaşabilir.
- Tedavi edici şampuan ve losyonlar kullanılmalıdır.



SAÇ HİJYENİ

- Saçların boyanması ya da saça kimyasal maddelerin uygulanması saçın ve saçlı derinin sağlığını bozabileceği için bu tip uygulamalardan kaçınmalıdır.



ÇALIŞMA ORTAMINDA HİJYEN VE SANİTASYON KURALLARI



ÇALIŞMA ORTAMINDA HİJYEN VE SANİTASYON KURALLARI:

- Sağlığın korunması için vücut temizliği ve bakımı gerektiği şekilde, sürekli olarak yapılmalıdır.
- El temizliğine dikkat etmeli hapşırma, öksürme saç elleme gibi davranışlardan sonra elleri hijyenik bir şekilde yıkanmalıdır.
- Personel, kıyafetlerini havlu olarak kullanmamalıdır.



ÇALIŞMA ORTAMINDA HİJYEN VE SANİTASYON KURALLARI:

- Yiyecek üretimi ve servis alanlarında sakız çiğnemekten ve sigara içmekten kaçınılmalıdır.
- Temizlik araçları, deterjan ve dezenfektan maddeler kullanım talimatlarına uygun kullanılmalıdır.
- Zemin temizliğinde kullanılan araçlar, sıra, masa gibi yüzeylerin temizliğinde kullanılmamalıdır.



ÇALIŞMA ORTAMINDA HİJYEN VE SANİTASYON KURALLARI:

- Eldivenli ellerle kapı kolu, telefon, masa, vb. yüzeylere temas edilmemelidir.
- Temizlik her zaman temiz alandan kirli alana doğru yapılmalıdır.
- Her tür temizlik işlemi sırasında uygun eldiven giyilmeli, işlem bitiminde eldiven çıkarılıp el hijyeni sağlanmalıdır.



ÇALIŞMA ORTAMINDA HİJYEN VE SANİTASYON KURALLARI:

- Sıvı sabun kaplarının üstüne ekleme yapılmamalıdır. Boşalan sabunluk yıkanıp kurutulup, dezenfekte edildikten sonra tekrar doldurulmalıdır.
- Temizlik araçlarında da renkli kodlama sistemi kullanılmalıdır.
- Dış mekana açılan alanlarda sineklik olmalıdır.



ÇALIŞMA ORTAMINDA HİJYEN VE SANİTASYON KURALLARI:

- Saç sakal ve bıyığın kapatılması amacıyla kep/bone/şapka, ağız maskesi, kullanılmalı,
- Üretime başlamadan önce, üretim esnasında ve üretimden sonra eller iyice yıkanmalı ve dezenfekte edilmelidir ve uygun şekilde kurulanmalı,



ÇALIŞMA ORTAMINDA HİJYEN VE SANİTASYON KURALLARI:

- Temizlik araçları kullanıldıktan sonra temizlenmeli, kolay kurumaları sağlanacak şekilde uygun yerde saklanmalıdır. Temizlenen alanda bırakılmamalıdır.



RENK KODLARINA GÖRE ELDİVEN-KOVA-BEZ KULLANIMI

**KIRMIZI BEZ-KIRMIZI
KOVA-KIRMIZI
ELDİVEN:**

- Yüksek risk taşıyan alanlarda (WC klozet kapakları ve pisuar çevresi sifon vb.) tankı temizliğinde kullanılır.



SARI BEZ-SARI KOVA-SARI ELDİVEN:

- Islak alan içerisinde kalan diğer alanlarda (lavabolar, armatür ve küvetler, fayans, ayna, bataryalar, kapı kolları ve elektrik armatürleri vb.) sarı bez kullanılır.



MAVİ BEZ-MAVİ KOVA- MAVİ ELDİVEN:

Masa, sıra, cam önü, cam ve kapı kolları, çalışma ofisi vb. temiz alanlarda kullanılır.



TURUNCU BEZ- TURUNCU KOVA- TURUNCU ELDİVEN:

Pozitif tanı konulmuş veya muhtemel pozitif tanılı kişinin hastaneye sevk oluncaya kadar beklediği izolasyon odası ve kişinin kullandığı diğer alanlarda kullanılır.



YEŞİL BEZ- YEŞİL KOVA- YEŞİL ELDİVEN:

Gıda hazırlığı ve sunumu
olan alanların temizliğinde
(yemekhane, kantin ve
mutfak alanları vb.)



TEŐEKKÜRLER

