



# TEMİZLİK

**SAĞLIĞA ZARAR  
VERECEK  
ORTAMLARDAN  
KORUNMAK İÇİN  
YAPILACAK  
UYGULAMALAR VE  
ALINAN TEMİZLİK  
ÖNLEMLERİNİN TÜMÜ  
KİŞİSEL HİJYEN  
OLARAK TANIMLANIR.**

## KİŞİSEL TEMİZLİK

Kişilerin kendi sağlıklarını korumak ve devam ettirmek için uymak zorunda oldukları öz bakım uygulamalarıdır

## KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

- En az haftada bir defa banyo yapma, çamaşır ve giyecekleri sık değiştirme.
- Haftada bir defa el ve ayak tırnaklarını kesme.
- Yemeklerden önce ve sonra elleri su ve sabun ile yıkayıp kurulama.
- Tuvaletten sonra elleri bol su ve sabun ile yıkayıp kurulama.
- Akşamları yatmadan önce ayakların yıkanması, elbiselerin çıkarılıp pijama veya gecelik giyilmesi.
- Öğlen veya okuldan eve gelindiğinde el, yüz ve ayakları yıkamak.
- Çöp torbalarının ağızları kapatılmalı ve kapaklı çöp kovalarında muhafaza edilmeli

