

TEMİZLİK VE HİJYEN

(Ekim Ayı Deęeri)

TEMİZLİK; gıdanın ve gıda ile temas eden yüzeylerdeki görünür kirlerin ortamdaki uzaklaştırılmasıdır. **HİJYEN**; sağlıklı ortamın korunması ve her türlü hastalık etmeninden arındırılmasıdır.

KİŞİSEL HİJYEN ; Bireyin sağlığını sürdürmek için yaptığı "ÖZBAKIM" uygulamalarını içerir.

KİŞİSEL HİJYENİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- o Kültür
- o Sosyal – Ekonomik Durum
- o Aile
- o Kişilik
- o Hastalık

HİJYENİK UYGULAMALARIN AMAÇLARI

- o Vücut salgılarının, atıklarının ve geçici mikroorganizmaların vücuttan uzaklaştırılması yoluyla temizliği sağlamak.
- o Bireyin rahatlamasını, dinlenmesini, gevşemesini ve kas gerilimini azaltmak.
- o Vücuttaki kötü kokuları (ter kokusu) gidermek.
- o Bireyin genel görünümünü olumlu hale getirmek, kendine olan güvenini arttırmak.
- o Deri sağlığını sürdürmek.

