

HİJYEN

A) Doğru ya da Yanlış ?

1. Kişisel temizlik, sağlıkla yakından ilgilidir.
2. Pek çok hastalık mikrobunun temiz olmayan kişilerde kolayca yerleştiği bilinmektedir.
3. Sağlığın korunması için düzenli bir şekilde saç, vücut, ağız ve dişlerimizin temizlenmesi ve giyeceklerin sık yıkanması gereklidir.
4. Hastalık yapan mikroorganizmalar kişiden kişiye en çok eller yolu ile bulaşmaktadır.
5. En iyi el yıkama işlemi bol suda ve sabunla yapılır.
6. Yıkama ve durulama sonrasında ellerin kurulanmasına gerek yoktur.
7. Haftada bir kez el ve ayak tırnakları kısa ve yuvarlak şekilde kesilmelidir.
8. Sabun ve 37-38 derece suyla yapılan banyo kir ve salgıların temizlenmesini sağlar.
9. Dişler günde en az iki kez florlu diş macunu ile tüm diş yüzeyini kapsayacak şekilde fırçalanmalıdır.
10. Saçlı deri yağlı ise, sık yıkanmamalıdır.

B) Kişisel temizlik bilginizi deneyin !

Aşağıdaki cümleleri uygun ifadelerle tamamlayınız.

- a:** mikropları; **b:** deslenme; **c:** fırça; **d:** kişisel hijyen;
e: mikroorganizmaları; **f:** kirli sular; **g:** kirli eller;
h: taraklar; **i:** kağıt havlu; **j:** mendil; **k:** sebum;
l: dairesel; **m:** dişlerin



- 1) Hapşırıp, öksürürken ağız ve burun kapatılmalıdır.
- 2) Birçok enfeksiyon hastalığının kontrolündealışkanlıkları çok önemlidir.
- 3) Elleri su ve sabunla yıkamak uzaklaştırmanın en etkili yoludur.
- 4) Diş fırçalamada genel kural, fırçanın diş etinden dişe doğru.....hareket etmesidir.
- 5) Ağız temizliği ve özellikletemizliği çok önemlidir.
- 6) Saçların sağlıklı görünümü..... ilgilidir.
- 7) Mikroorganizmalar en çok ve ile bulaşır.
- 8) Eller dezenfektanlı sıvı sabun ile yıkandıktan sonra.....ile kurulanmalıdır.
- 9) Kişisel olarak kullandığımız.....ve.....sık aralıklarla sabunlu su ile yıkanmalı ve durulanmalıdır.
- 10) Banyo deriden ter, ölü hücreleri ve bazı uzaklaştırarak temizliği sağlar.

Çözüm:

A)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D	D	D	D	D	Y	D	D	D	Y

B)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
j	d	a	l	m	b	g, f	i	c, h	k, e