



Yataq yerinin gigiyenası

- ✓ Hər bir ailə üzvünün öz dəsmalı və yataq yeri olmalıdır.
- ✓ Yataq dəsti həftədə 1 dəfə dəyişilməlidir.
- ✓ Yataq otağı rahat olmalıdır.
- ✓ Yatmadan əvvəl otağı havalandırmaq zəruridir.
- ✓ Yatanda rahat geyim (gecəlik) geyinilməlidir.
- ✓ Ev heyvanlarının yatağa uzanmasına icazə verilməməlidir.

Əllərə və dırnaqlara qulluq

Əlləri nə zaman yumaq lazımdır?

- ✓ Yeməyin hazırlanmasından əvvəl və sonra
- ✓ Yeməkdən əvvəl
- ✓ Pul vəsaitləri ilə təmasdan sonra
- ✓ Öskürdükdən, asqırdıqdan sonra
- ✓ Hardansa evə qayıtdıqdan sonra
- ✓ Ayaqyolu istifadəsindən sonra
- ✓ Zibilə toxunduqdan sonra
- ✓ Xəstə adama qayğı göstərdikdən əvvəl və sonra
- ✓ İctimai nəqliyyatdan istifadə etdikdən sonra
- ✓ Heyvan, heyvan qidaları və ya heyvan tullantılarına toxunduqdan sonra



Buklet "Azərbaycan gəncliyi 2017-2021-ci illərdə" Dövlət Proqramının həyata keçirilməsi üzrə Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin Tədbirlər Planına əsasən, Səhiyyə Nazirliyi İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanaraq çap edilmişdir.



GİGİYENA QAYDALARI

Təmiz olması üçün əlləri 2 dəfə sabunla yumaq lazımdır. Birinci dəfə mikroblar dəridən yuyulur, ikinci dəfə isə artıq açılmış məsamələr təmizlənir.

Təmiz əllərdə mikroblar tez bir zamanda ölür, çirklə əllərdə isə 95% hallarda yaşayır və çoxalır.

Gigiyena- insanın saqlamlıđını qorumaq haqqında elm adlandırılır. Gigiyena 2 yerə bölünür: ümumi və şəxsi.

Şəxsi gigiyena – saqlamlıđı qorumağa və möhkəmləndirməyə kömək edən gigiyena qaydaları toplusudur.

Şəxsi gigiyenaya saçların, dərinin və üzün, dişlərin, qulaqların, dırnaqların, ayaqların, yataq yerinin gigiyenası, əllərin təmizliyi, paltar və ayaqqabılara qulluq daxildir.



Saçlara qulluq

- ✓ Yađlı saçlar daha tez-tez, quru saçlar isə həftədə 1 və ya 2 dəfə yuyulmalıdır.
- ✓ Saçın xüsusiyyətindən asılı olaraq müvafiq növ şampun istifadə edilir.
- ✓ Başı yuyan zaman dərinin dırnaqlarla cızmaq/zədələmək olmaz.
- ✓ Saçlar ilıq su ilə yaxşıca yaxalanmalıdır.
- ✓ Dəsmalla qurudulduqda saçları bərk sıxmaq və burmaq məsləhət deyil.
- ✓ Fəndən az istifadə etmək tövsiyə olunur.
- ✓ Qalın və uzun saç üçün əvvəl seyrək dişli daraq istifadə edilməli, sonra saç fırça-daraq və ya sıx dişli daraqla daranmalıdır.



Dəriyə və üzə qulluq

- ✓ Daha yaxşı olardı ki, gənclər gümrahlıq üçün səhər duş, axşam isə günün gərginliyini götürmək üçün vanna qəbul etsinlər.
- ✓ Yeniyetmələrə gündəlik duş qəbulundan sonra antiperspirant və ya dezodorantdan istifadə etmək məsləhət görülür.
- ✓ Yeniyetməlik dövründə hormonların təsiri nəticəsində dərinin yağlanması artır və sızanaqlar (akne) əmələ gəlir. Sızanaqlar ən çox üzdə, sinədə, belin yuxarı hissəsində müşahidə olunur.

Yadda saxlayın, dəri xəstəliklərinə yoluxmamaq üçün:

- ✓ Ev heyvanları ilə təmasdan çəkinmək;
- ✓ Dənizdə və hovuzda çimdikdən sonra duş qəbul etmək;
- ✓ Başqalarının daraq, ayaqqabı və geyim əşyalarından istifadə etməmək;
- ✓ Əl və dırnaqları təmiz saxlamaq;
- ✓ Ayaqları hər gün sərin su və sabunla yumaq vacibdir.
- ✓ Soyuq su tərləməni azaldır, göbələk xəstəliklərinin qarşısını alır.



Dişlərin təmizliyi

- ⊗ Dişlər gündə 2 dəfə: səhər və axşam fırça və diş pastası ilə təmizlənməlidir.
- ⊗ Başqa bir şəxsin diş fırçasından istifadə etmək olmaz.
- ⊗ Yeməkdən sonra ağız boşluğu yaxalanmalıdır.
- ⊗ Çox isti və çox soyuq yeməklər diş minasını zədələyir.
- ⊗ Diş və diş əti xəstəliyinin ilk əlamətləri baş verərsə, dərhal diş həkiminə müraciət etmək lazımdır.
- ⊗ Profilaktik müayinə üçün diş həkiminə ən azı ildə iki dəfə müraciət etmək tövsiyə olunur.



Geyim və ayaqqabı gigiyenası

- ✓ Alt paltarları və corablar hər gün dəyişilməlidir.
- ✓ Geyim müntəzəm olaraq yuyulmalıdır.
- ✓ Geyim və ayaqqabı iqlim şəraitinə uyğun olmalıdır.
- ✓ Təbii parçalardan hazırlanmış paltarlara və təbii materiallardan hazırlanmış ayaqqabılara üstünlük vermək məsləhətdir.
- ✓ Geyim və ayaqqabı insanın ölçüsünə uyğun olmalıdır.