

# 11.01- Hijyen

\* **Sağlık:** Sağlık sadece bireyin vücudunda hastalık ve sakatlığın olmayışını değil, kişinin bedenen, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olmasını ifade etmektedir.



## \* Hijyen:

Hijyen, sağlığa zarar verebilecek durumlardan ya da ortamlardan, insanları korumak amacıyla yapılacak uygulamalar ve alınmış bütön temizlik önlemleridir.

\* **Dezenfeksiyon:** Patojen mikroorganizmaların ve çok dirençli olmayan diğer mikroorganizmaların tahrip edilmesi, ortamın hijyenik hale getirilmesi için sıcak ya da soğuk su ve deterjan ya da kimyasal maddelerin uygulandığı tüm işlemlere **dezenfeksiyon işlemleri** denir.

\* **Dezenfektan:** Patojen mikroorganizmaların öldürülmesi veya üremelerinin durdurulması amacıyla kullanılan kimyasal maddelerdir.

\* **Dezenfeksiyon:** Patojen mikroorganizmaların ve çok dirençli olmayan diğer mikroorganizmaların tahrip edilmesi, ortamın hijyenik hale getirilmesi için sıcak ya da soğuk su ve deterjan ya da kimyasal maddelerin uygulandığı tüm işlemlere **dezenfeksiyon işlemleri** denir.

\* **Dezenfektan:** Patojen mikroorganizmaların öldürülmesi veya üremelerinin durdurulması amacıyla kullanılan kimyasal maddelerdir.

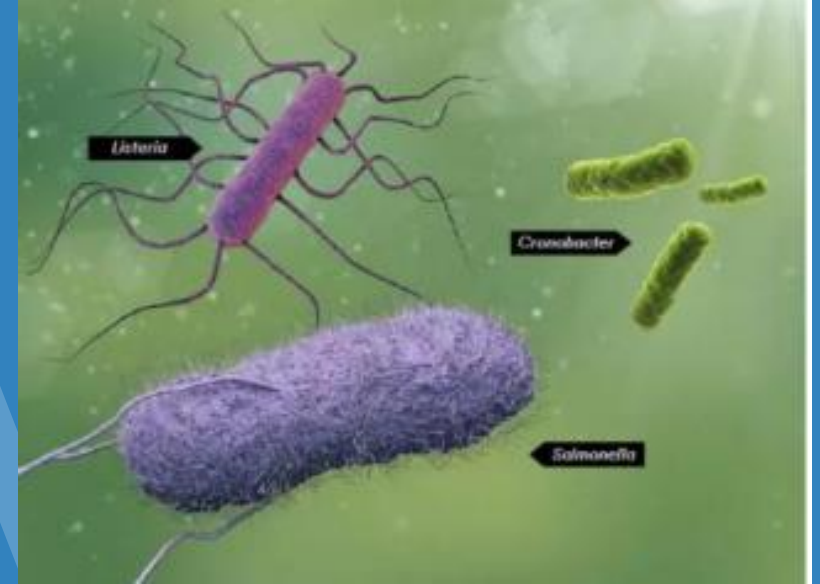


\* **Sterilizasyon:** Herhangi bir maddenin veya cismin birlikte bulunduğu tüm mikroorganizmaların her türlü canlı ve aktif şekillerinden temizlenmesidir.



\* **Patojen:** Hastalığa neden olan her türlü organizma ve maddeye PATOJEN denir.

\* **Portör:** Bir insan ya da hayvan bir mikroorganizmayı vücudunda taşıdığı ve başkalarına bulaştırdığı halde kendisinde hastalık belirtileri görülmez, bu canlılara **PORTÖR** veya **TAŞIYICI** denilir.



\* **Hastalık:** Organizmada birtakım değişikliklerin ortaya çıkmasıyla sağlığın bozulması durumu, rahatsızlık, dert, illet anlamına gelmektedir.

\* **Parazit:** Bir canlıya bağımlı olarak yaşayabilen ve üzerinde yaşadığı canlıya zarar verebilen organizmalardır.



**Vektör:** Hastalıklı bir canlıdan başka bir canlıya paraziti taşıyan böcek ya da canlılara **VEKTÖR** denir.

- \* Sıtma parazitini taşıyan sivrisinekler
- \* Veba bakterisini taşıyan fareler
- \* KKKA hastalığını taşıyan keneler
- \* Kuduz taşıyan köpekler

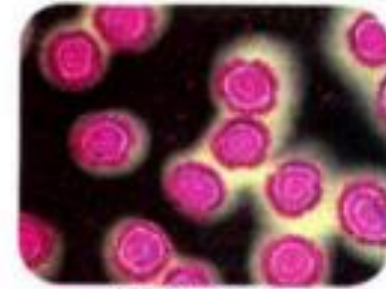


\* **Temizlik:** Ortamın, su ve sabun ya da deterjan özelliği olan temizlik maddeleri ile kir ve organik maddelerden arındırılmasıdır

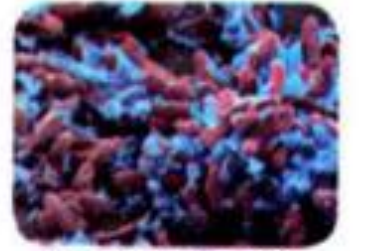
\* **Mikroorganizma:** Küçük canlılar anlamında kullanılır. Genellikle çıplak gözle görülemeyecek kadar küçük canlı anlamında kullanılır.



Kolera bakterisi



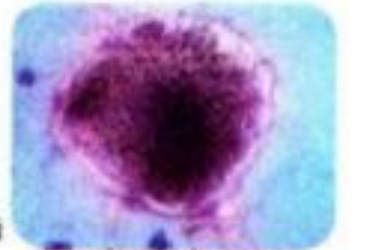
AIDS virüsü  
(HIV)



Verem bakterisi



Uçuk virüsü



Kızamık virüsü

\* **Pandemi:** Dünyada birden fazla ülkede veya kıtada, çok geniş bir alanda yayılan ve etkisini gösteren salgın hastalıklara verilen genel isimdir.



# 11.02- Gıda Mevzuatı

## Türkiye'deki Gıda Mevzuatı

### Gıdaların üretimi, tüketimi ve denetlenmesine dair kanun hükmünde kararname (KHK)

\* Türkiye'de gıdaların üretimi, tüketimi ve denetlenmesi konularında düzenleme yapılması, 08.06.1995 tarih ve 4113 sayılı kanunun verdiği yetkiye dayanarak, Bakanlar Kurulunca 24.06.1995 tarihinde kararlaştırılmıştır.

\* Bu amaçla 560 sayılı “Gıdaların Üretimi, Tüketimi ve Denetlenmesine Dair Kanun Hükmünde Kararname” 28.06.1995 tarihinde yürürlüğe girmiştir.

\* Bu Kanun Hükmünde Kararname 27.05.2004 tarih ve 5179 sayılı “Gıdaların Üretimi, Tüketimi ve Denetlenmesine Dair Kanun Hükmünde Kararname’nin Değiştirilerek Kabulü Hakkında Kanun” ile değiştirilerek uygulanmaktadır.

\* Bu kanun; gıda güvenliğinin teminine, her türlü gıda maddesinin ve gıda ile temasta bulunan madde ve malzemelerin hijyenik ve uygun kalitede üretimine, sınıflandırılmasına, islenmesine, katkı ve gıda işlemeye yardımcı maddelere, ambalajlama, etiketleme, depolama, nakil, satış ve denetim usulleri ile yetki, görev ve sorumlulukları ile risk analizine, ihtiyati tedbirlere, gıda ile tüketici haklarının korunmasına, izlenebilirlik ve bildirimlere dair hususları kapsar.

## **Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği**

Bu yönetmelik 16.11.1997 tarih ve 23172 sayılı resmi gazetede yayınlanarak yürürlüğe girmiştir.

Bu yönetmeliğin amacı; üretici ve tüketici menfaatleri ile halk sağlığını korumak, gıda maddelerinin tekniğine uygun ve hijyenik şekilde üretim, hazırlama, işleme, muhafaza, depolama, taşıma ve pazarlamasını sağlamak üzere gıda maddelerinin özelliklerini belirlemektir.

Bu yönetmelik; gıdaların kalite ve hijyenle ilgili özelliklerini, katkı maddelerini, aroma maddelerini, pestisit ve veteriner ilaç kalıntılarını, gıda bulaşanlarını, ambalaj ve işaretleme, depolama ve taşıma kurallarını, numune alma ve analiz metotlarını kapsar.

Türk Gıda Kodeksinde yer alan tanımlardan bazıları aşağıda verilmiştir. Bunlar:

\* **Gıda hijyeni:** Gıda maddelerinin güvenilir olarak tüketime sunulması için gıda zincirinin safhalarında alınan önlemlerdir.

\* **Bulaşma:** Üründe istenmeyen herhangi bir maddenin bulunması durumudur.

\* **Gıda maddeleri üreten iş yeri:** Gıda maddelerinin ham maddeden başlayarak sınıflandırma, işleme, değerlendirme, dayanıklı hale getirme işlemlerinin yapıldığı ve gıda maddeleri satış yerlerine gönderilmek üzere depolandığı tesisler ile bu tesislerin tamamlayıcısı sayılacak yerlerin tamamıdır.

\* **Gıda zinciri:** Gıda maddelerinin üretiminde ham maddeden başlayarak hazırlama, işleme, imalat, ambalajlama, depolama, taşıma, dağıtım ve piyasaya arz aşamalarının tümüdür.

\* **Soğuk zincir:** Soğuk zincir gereksinimi olan gıda maddelerinin üretiminden tüketimine kadar her aşamada kendi özelliklerini koruyabilmesi için uygulanması zorunlu olan soğuk muhafaza, soğuk taşıma ve benzeri işlemlerinin tamamıdır.

## Türk Gıda Kodeksi Ürün Tebliği

**Amacı:** Ürünün tekniğine uygun ve hijyenik şekilde üretim, hazırlama, işleme, muhafaza, depolama, taşıma ve pazarlamasını sağlamak üzere ürünlerin özelliklerini belirlemektir.

\* Ürün tebliği, ilgili ürüne dair tanımlar, ürün özellikleri, katkı maddeleri, bulaşanlar, pestisit kalıntıları, hijyen, ambalajlama, etiketleme ve işaretleme, taşıma ve depolama, numune alma ve analiz metotları, tescil ve denetim, yürürlükten kaldırılan mevzuat, yürürlük ve yürütme ile ilgili hükümleri içeren kısımlardan oluşmaktadır.

\* Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğine uymak yasal bir zorunluluktur.

## Uluslararası Gıda Mevzuatı

\* Kodeks Alimentarius Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Teşkilatı (**FAO**-Food Agriculture Organization) ve Dünya Sağlık Örgütü (**WHO**-World Health Organization) tarafından 1963 yılında kurulmuştur.

\* Kodeks Alimentarius Komisyonu gıda maddelerinin taşınması gereken asgari kalite ve hijyen kriterlerini belirlemektedir.

\* CAC'a 163 üye ülke bulunmaktadır. Türkiye **01.10.1963** yılından bu yana kuruluşun üyesidir.

## Avrupa Birliği Gıda Mevzuatı

- \* Gıda güvenliği yönünden tüketiciyi etkileyen önemli krizlerin ortaya çıkması, AB'de gıda güvenliği mevzuatının yeniden düzenlenmesini zorunlu hale getirmiştir.
- \* Bu kapsamda AB Gıda komisyonunun “Beyaz Doküman” kapsamında belirttiği ve 2002- 2004 yıllarında yayınladığı mevzuat ile;
- \* Çiftlikten sofraya gıda güvenliğinin esas alınması
- \* Gıda ve yem güvenliğinin aynı mevzuat içinde değerlendirilmesi

- \* Gıda güvenliğinde risk analizinin esas alınması
- \* Son ürünün kontrolü yerine HACCP bazlı kontrolün esas alınması
- \* Gıda zinciri içerisinde yem ve gidenin izlenebilirliği
- \* Gıda ve yem güvenliğinde sorumluluğun üreticiye verilmesi konuları temel prensipleri oluşturmuştur.
- \* AB Komisyonununun 2000 yılında hedef ve ilkelerini formüle ettiği Beyaz Dokümanın yayınlanmasını takiben bunun yasal çerçevesini oluşturan direktifler ve düzenlemeler 2004 yılında tamamlanmış ve 1 Ocak 2006'dan itibaren yürürlüğe girmiştir.

# 11.03- İlgili Kuruluşlar ve Sorumlulukları

## Tarım ve Orman Bakanlığı

Bakanlığın kuruluş ve görevleri hakkında 441 sayılı KHK'ye dayalı olarak gıda kontrol hizmetlerini yürütmektedir.

### Bakanlığın gıda ile ilgili görevleri;

\* Gıda ve diğer tarım ve hayvancılık ürünlerinin kalite ve standartlarına uygun olarak üretimi, işlenmesi, korunması, pazarlanması ve değerlendirilmesini sağlamak ve düzenlemek için gerekli kontrol sistemi ve kuruluşlarını tesis etmek, işletmek

\* Halkın gereği gibi beslenmesini sağlamak

- \* Gıda konularında araştırmalar yapmak, pilot tesisler kurmak, gıda kontrolüne yardımcı olmak
- \* Diğer kuruluşlarla iş birliği içinde Gıda Kodeksinin hazırlanması ve uygulanmasını gerçekleştirmek
- \* Gıda ve yem sanayileri ürünlerinin belirlenmiş esaslara uygunluğunu denetlemektir.
- \* 5179 sayılı kanun ile “Gıda maddeleri ve gıda ile temasta bulunan madde ve malzemelerin üretim izni, gıda sicili, tescil, istihdam, laboratuvar kuruluş izni, ithalat ve ihracat izinleri, piyasa gözetimi ve denetimi (gıda satış ve toplu tüketim yerleri ile üretim yerlerinin denetimi) gibi hizmetler” Tarım ve Orman Bakanlığınca yürütölmektedir.

## Sağlık Bakanlığı

\* Sağlık Bakanlığı bünyesindeki “Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü ”nün 5179 sayılı kanun hükümleri gereğince; “Doğal kaynak, doğal maden, içme, tıbbi sular ile işlenmiş içme, işlenmiş kaynak ve işlenmiş maden suyu üretimi, uygun şekilde ambalajlanması ve satış esaslarına ilişkin hizmetler ile damardan besleme (enteral) ürünleri dahil özel tıbbi amaçlı diyet gıdalar, tıbbi amaçlı bebek mamaları ile ilaç olarak kullanımı bilimsel ve klinik olarak kanıtlanmış ancak reçeteye tabi olmayan ürünlerin üretim, ithalat, ihracat ve denetimine ilişkin hizmetleri yürütmektedir”.

\* Ayrıca Türk Gıda Kodeksinin hazırlanmasında Sağlık Bakanlığı ile Tarım ve Orman Bakanlığı birlikte çalışmaktadır.

## Uluslararası Standart Organizasyonu (ISO)

ISO 22000 Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi standardı uygulamaları;

- \* Üretim, ürün ve ekipman kontrolü
- \* Bakım ve genel hijyen uygulamaları
- \* Personel ve ziyaretçi hijyeni
- \* Taşıma, depolama, ürün bilgisi
- \* Tedarikçi seçimi ve değerlendirmesi
- \* Eğitim, iletişim vb. konuları da kapsamaktadır

# 11.04- Mikroorganizmalar

Mikroorganizma kelimesi;

\* Mikro (küçük)

\* Organizma (canlı)

kelimelerinin birleşmesiyle meydana gelmiştir.



## Mikroorganizma Kaynakları:

- \* Toprak,
- \* Su,
- \* Hava,
- \* Hayvanlar,
- \* İnsanlar ve eşyalar,
- \* Böcekler ve kemirgenler.



## Mikroorganizmaların Yararları

Mikroorganizmaların pek çok yararı vardır:

- \* Yoğurt, kefir, sirke ve boza gibi gıdalar,
  - \* Alkol, aseton ve butanol gibi endüstriyel ürünler,
  - \* Biyolojik su arıtma faaliyetleri,
  - \* Biyogaz reaktörleri,
  - \* Maden yataklarını ıslahında,
  - \* Biyolojik gübre üretiminde,
  - \* Birçok genetik çalışmada
- Mikroorganizmalar kullanılarak gerçekleştirilir.



## Mikroorganizmaların Zararları

Mikroorganizmaların yararlı ve zararlı olarak ayrılması doğru değildir. İnsanların denetimi altında yararlı iken başka bir ortamda zararlı olabilirler.

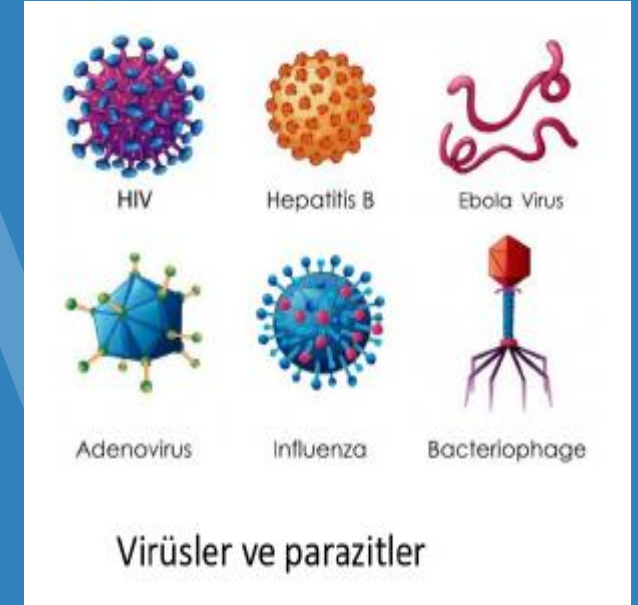
\* İnsanların, hayvanların ve bitkilerin hastalanmasına ve ölümüne neden olabilirler.

\* Gıdaların bozulmasına neden olabilirler.



## Mikroorganizmaların Zararları

- \* Bakteriler
- \* Küfler ve Mayalar
- \* Virüsler ve parazitler



## Bakteriler

\* Uygun ortam bulduklarında her 10 — 20 dakikada ikiye bölünerek çoğalırlar.

Çoğalabilmek için,

\* Gıdaya (Besin)

\* Neme(Su)

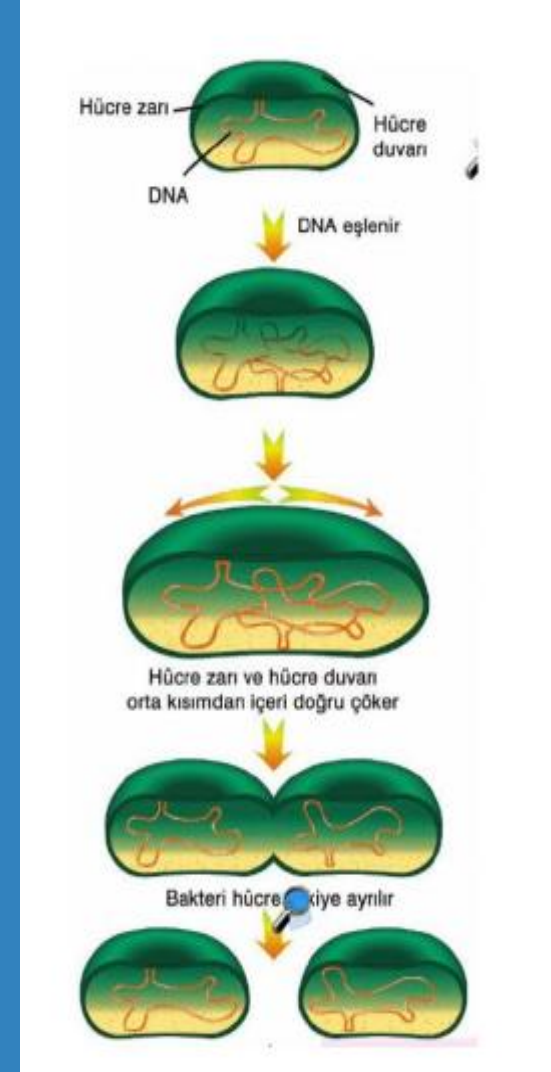
\* Uygun sıcaklığa

\* Yeterli zamana

ihtiyaç duyarlar.

Bakterilerin üremesi için en ideal sıcaklık 37 C dir.

Birçoğu insanlarda ve hayvanlarda yaşar.



## Bakteri Hastalıkları

- \* Kızıl
- \* Boğmaca
- \* Difteri
- \* Tetanos
- \* Tüberküloz (Verem)
- \* Zatürre
- \* Menenjit
- \* Tifo
- \* Kolera
- \* Şarbon



## Küf Hastalıkları

- \* Küf mantarları küçük mantarlardır.
- \* Nemli ortamları severler.
- \* Büyüme için besin, hava, uygun sıcaklık ve neme ihtiyaç duyarlar.
- \* Küf mantarları gözle görülmeyen ve alerjik etkisi olan sporlar üretirler. Hem dış ortamda, hem de ev içinde (evin güneş görmeyen nemli yerlerinde) bulunabilirler. Havanın sıcak ve nemli olduğu, yaz sonu ve erken sonbaharda zamanlarında spor sayısı en fazladır.
- \* Yüzlerce çeşit küf mantarı vardır, ancak hepsi alerjik etkiler yapmaz.



## Maya Mantarı Hastalıkları

- \* Küfler gibi toksin oluşturmazlar. Meyve suları, etler ve reçellerde bozulmaya yol açarlar
- \* Mantarlar, dış ve iç mantarlar olarak iki gruba ayrılır. Dış mantarlar deri, tırnak ve ayak mantarları iken, İç mantarlar iki grupta incelenir: küf mantarı ve maya mantarı



## Parazit hastalıkları

\* **Parazit:** Hayatının bir kısmında ya da tüm hayatı boyunca kendinden büyük bir canlının üzerinde veya içinde yaşayan, orada gelişip çoğalabilen ve daima zarar veren canlılardır.



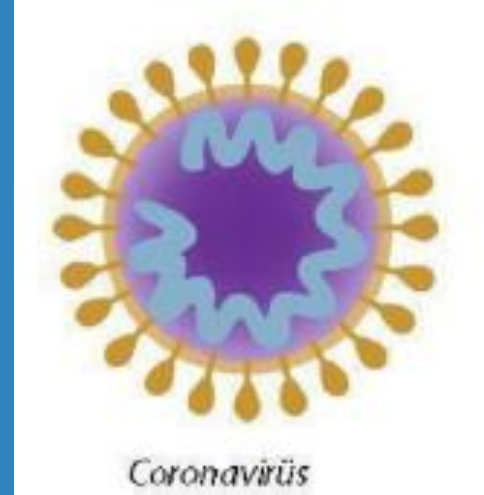
**Konak:** Paraziti barındıran ve onun yaşamı için gerekli olan ihtiyaçlarını karşılayan parazitten daha büyük canlıya denir.

- \* Parazitler dış ve iç parazitler olarak ikiye ayrılır.
- \* Bit, pire, kene, uyuz gibi canlılar dış parazittir.
- \* İç parazitler: Canlı vücudunda yaşarlar.
- \* Tenya, bağırsak kurdu, kıl kurdu, karaciğer kelebeği, sıtma mikrobu



## Virüsler

- \* Virüsler, canlılık göstermez. Virüsler, çoğalabilmek için başka bir canlıya ihtiyacı olan mikroskopik varlıklardır.
- \* Virüsler, antibiyotiklerden etkilenmezler. Bu nedenle virüs enfeksiyonlarında antibiyotik kullanımı yararsızdır.
- \* Çocuk felci, kızamık, kabakulak, grip, kuduz, AIDS, hepatit gibi birçok enfeksiyon hastalığına virüsler neden olmaktadır.
- \* Covit 19 son ve en büyük pandemik hastalıktır.



## Mikroorganizmalar vücuda nasıl girer?

- \* Solunum yolu (ağız, boğaz, burun salgıları ve balgamla)
- \* Deri yolu ile (deri ve enfekte yaralarla)
- \* Temas ile
- \* Ağız yolu ile
- \* Üreme organlarıyla (Cinsel yolla)
- \* Kan ile
- \* Plasenta ile (anneden bebeğe geçiş)
- \* Doku ve organ yolu (biyopsi alınması ve organ nakli ile)
- \* Kulaktan
- \* Vektörlerle (pire, bit, kene vs. ile)

## Mikrobun bulunduğu, çoğaldığı yer;

- \* Hasta insan
- \* Bitki
- \* Hayvan
- \* Toprak
- \* Hava
- \* Su vb.

## Gıda zehirlenmesi ile ilgili genel belirtiler

En yaygın görülen gıda zehirlenmesi belirtileri;

- \* bulantı,
- \* kusma,
- \* karın ağrısı
- \* ishaldir.

Sebebe bağlı olarak, belirtiler dâhilinde ateş ve üşüme, kanlı dışkılama, susuz kalma, kas ağrıları, halsizlik ve bitkinlik de sayılabilir.

# 11.05- Kişisel Hijyen

## Hijyen Neden Önemlidir?

- \* Yiyecek ve içecek sektöründe hijyen temeldir. Sunulan gıdanın;
- \* Güvenilir
- \* Temiz
- \* Kaliteli
- \* Sağlıklı olması gerekir.



## KİŞİSEL HİJYEN

Bireyin sağlığını sürdürmek için yaptığı “ÖZBAKIM” uygulamalarını içerir.



## Kişisel Hijyen Konusu İçinde;

- \* Vücut Bakımı Ve Temizliği,
- \* Yüz-boyun Temizliği,
- \* El Temizliği,
- \* Ayak Temizliği,
- \* Kulak Temizliği,
- \* Saçların Temizliği,
- \* Ağız- Diş Bakımı,
- \* Tuvalet Alışkanlığı ve Temizliği
- \* Giyim Konuları yer almaktadır.



Kişisel hijyen ve şahsi temizlik çok önemlidir.

\* Çünkü kişisel hijyenimize dikkat etmezsek bakteriler, mikroplar bize bulaşır, hasta oluruz.

\* Dokunduğumuz her yere ve her şeye hastalık bulaştırırız. İletişime geçtiğimiz herkese hastalık bulaştırırız.

# 11.05.1- El Hijyeni

## El Hijyeni

Enfeksiyon hastalıklarından korunmada en etkili yöntem el temizliğidir.

Ellerde 150 çeşit bakteri bulunmaktadır.

\* Saatte yaklaşık 25 kez elimizi ağızımıza, burnumuza, gözümüze götürdüğümüzden hastalıkların geçişinde eller çok önemli bir yer tutmaktadır.

- \* Sadece el yıkama ile ishal olgularının sayısı %50, solunum yolu enfeksiyonu sayısı %25 oranında azalmaktadır.
- \* El Hijyeni, Enfeksiyonları Önlemede En Etkili ve Ekonomik Yöntemdir.



## Ellerimizi ne zaman yıkamalıyız?

Uzmanlar tarafından hem üç öğünden önce ve hem de sonra ellerin yıkanması öneriliyor.

Ayrıca,

- \* İşe başlamadan önce
- \* Öksürük ve hapşırık sonrası
- \* Sigara içtikten sonra
- \* Saçlar ellendikten sonra
- \* Paraya dokunduktan sonra



- \* Tuvalete girmeden önce ve tuvaletten çıktıktan sonra
- \* Diş, ağız, yüz, göz temizliğinden önce
- \* Pişmemiş gıdalarla temas ettikten sonra
- \* Burun temizliğinden sonra
- \* Çöplere ve bozulmuş gıdalara temas ettikten sonra
- \* Toplu taşıma araçlarını kullandıktan sonra
- \* Dışarıdan eve girdiğimizde
- \* Eller görünür şekilde kirlendikten sonra
- \* Hayvanlarla temas sonrasında



## El yıkama tekniği

Elleri temizlemek amacıyla uygulanan doğru teknik řu aşamalardan oluşur:

- \* El yıkama öncesinde yüzük, saat gibi aksesuarlar çıkarılır.
- \* Akan su altında eller ıslatılır.
- \* Bilekler, avuç içi, ellerin sırt ve parmak araları ile tırnakların kenar ve uçları sabun ile köpürtülerek en az 20 saniye süreyle kuvvetlice ovuşturulur.

- \* Eller su altında iyice durulanır.
- \* Eller bileklerden başlayarak kâğıt havlu ile kurulanır.
- \* Aynı kâğıt havlu ile musluk kapatılır.

**Açıklama:** Elleri temizlerken anti bakteriyel sabun kullanmaya gerek yoktur, normal sabun yeterlidir. Ellerin su ve sabunla yeterli sürede, doğru teknikle (elin her tarafına sabun ve su değecek şekilde yıkanması korunmayı artırmak için önemlidir.

## ELLERİMİZİ NASIL YIKAMALIYIZ?



### Ellerimizi yıkarken,

- Bol su ve sabun kullanmalı,
- Ellerimizi en az 10-15 saniye iyice ovuşturmalı,
- Parmak aralarını ve tırnak altlarını iyice temizlemeli,
- Toplam el yıkama süremiz 40-60 saniye olmalıdır.



1 Ellerimizi suyla ıslatalım



2 Yeterince sabun alalım



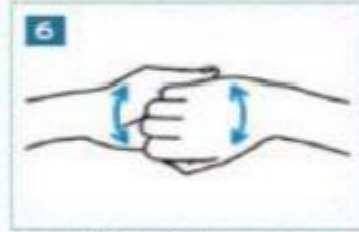
3 Sabunu avuç içimizde iyice köpürelim



4 Sol elin üstünü sağ elle, sağ elin üstünü sol elle ovalayalım



5 Parmaklarımızı iç içe geçirip ovalayalım



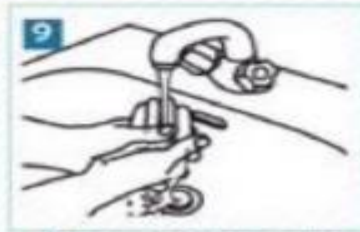
6 Parmaklarımızı kenetleyip ovalayalım



7 Başparmaklarımızı ovalayalım



8 Parmak uçlarını avuç içimizde ovalayalım



9 Ellerimizi bol suyla durulayalım



10 Kağıt havluyla kurulayalım



11 Musluğu havluyla kapatalım

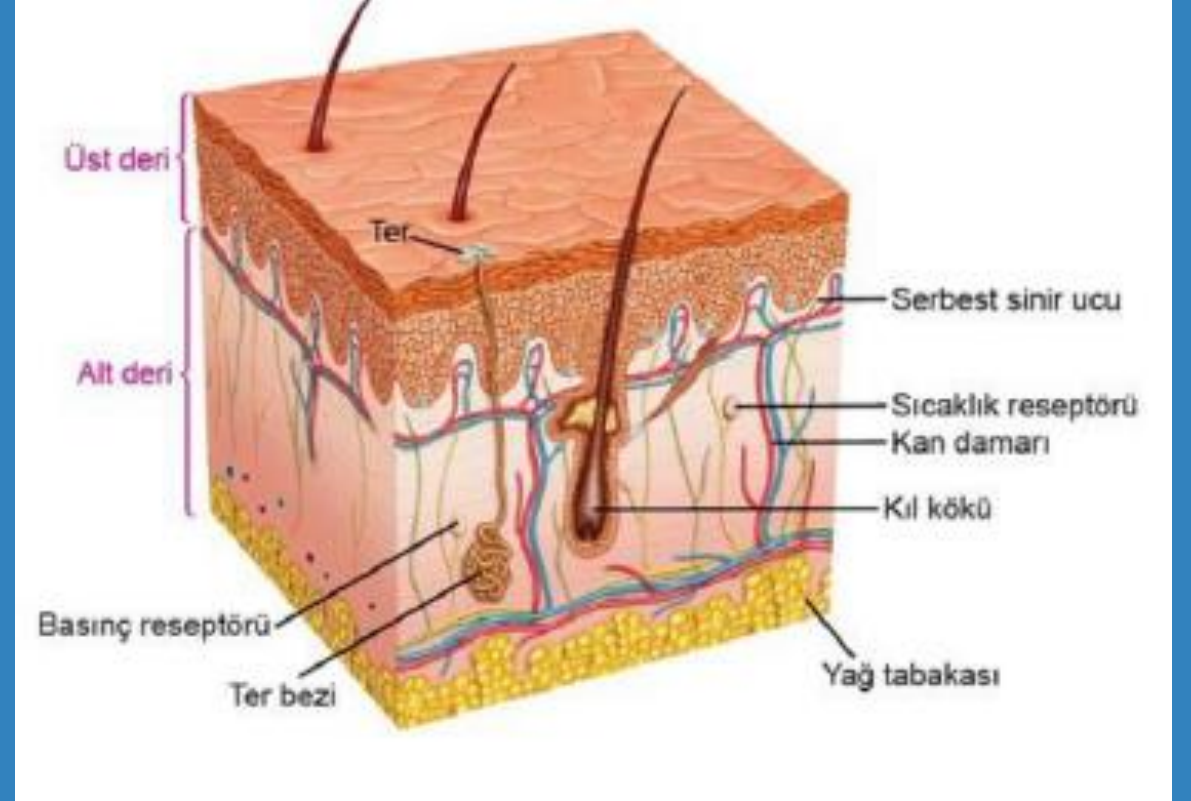


12 Ellerimiz artık tertemiz...

# 11.05.2- Deri ve Deri Hijyeni

## Deri ve Deri Hijyeni

Deri; vücudumuzu örten, fiziksel çevre ile temasımızı sağlayan, yumuşak ve elastiki yapıda olan, içinde sinir uçları, salgı bezleri bulunan duyu organımızdır.



## Deriyi Temizlemek

- \* Artıkları Atmak,
- \* Dolaşımı Uyarmak,
- \* Kişiyi Rahatlatmak amacıyla  
**DERİNİN YIKANMASIDIR**

\* Sabun ve 3738 derece suyla yapılan banyo kir ve salgıların temizlenmesini sağlar.

\* Olabilirse her gün, değilse haftada 3, en az haftada 1 kez banyo yapılmalıdır.



\* Kişisel bakım amacıyla (sakal tıraşı, manikür vb.) berbere gidiliyor ise; mutlaka kişinin kendine ait bakım malzemelerinin kullanılması, kan yoluyla bulaşan hastalıkların (Hepatit B, AIDS vb.) önlenmesi için önemlidir.



- \* Temizlik sırasında yapılan işlemler, derinin zedelenmesine yol açmamalıdır.
- \* Yüz yıkandıktan sonra kurulama sırasında yumuşak havlular kullanılmalı ve havlu deriye sadece dokundurularak yüz kurulanmalıdır. Her bireyin kendisine ait yüz havlusunun olması tercih edilmelidir.
- \* Yüz yıkama özellikle göze bulaşan hastalıklarda çok önemlidir. Gece boyunca gözler çapaklanacağı için sabah yüz yıkılırken gözlerde temizlenmelidir.

\* Yüz temizliği yapılırken burun ve kulak temizliği de yapılmalıdır. Burnu karıştırmak, burunda bulunan pek çok mikrobun ellere ve el yolu ile de ağız ve sindirim sistemine bulaştırılmasına ve bulaşıcı hastalıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu nedenle burun temizliği için kişi, yanında temiz bir mendili bulundurmalıdır.

\* Kulak temizliğine kulakların arkasından başlanılmalı, kulak kepçesi kıvrımlarında ve kulak arkasında biriken kirler su ve sabunla temizlenmeli, kulak yolu girişinde biriken akıntılar havlu kâğıt ya da peçete ile silinmelidir.

\* Kulak içine, kulak temizleme çöpü veya başka bir şey sokulmamalıdır. Sıklıkla kullanılan pamuklu kulak çubukları kulak yolu zedelenmesine ve iltihaplanmalara neden olabilmektedir.

\* Vücudumuzun en çok terleyen yerlerinden olan koltuk altı bölgemiz terler ve kirlenip etrafa çok kötü kokular yayar. Bu bölgelerimiz mutlaka temizlenmeli ve sürekli temiz tutulmalıdır. Koltuk altındaki kılların zaman zaman kesilmesi gerekir. Ergenlik çağında çıkmaya başlayan koltuk altı kıllarının sık sık kesilmesi, koku ve kirlenmeyi önler.

\* Her sabah duş yapılmalı, bu mümkün olmuyorsa sabahları bol sabun ve suyla yüz, kulakların içi ve arkası, burnun ve boynun tamamı temizlenmelidir. Koltuk altları da sabunlu bir bezle veya lifle temizlenmeli ve kurulanmalıdır.

\* Yüzde sivilce varsa sıkılmamalı ve yüz temizliğine önem verilmez. Akne ve sivilcelere oynamamak ve enfekte etmemek gerekir. Yüzde geçmeyen sivilce varsa bir hekime danışılarak uygun tedavi ve temizlik yöntemleri kullanılmalıdır.

# 11.05.3- Saç Hijyeni

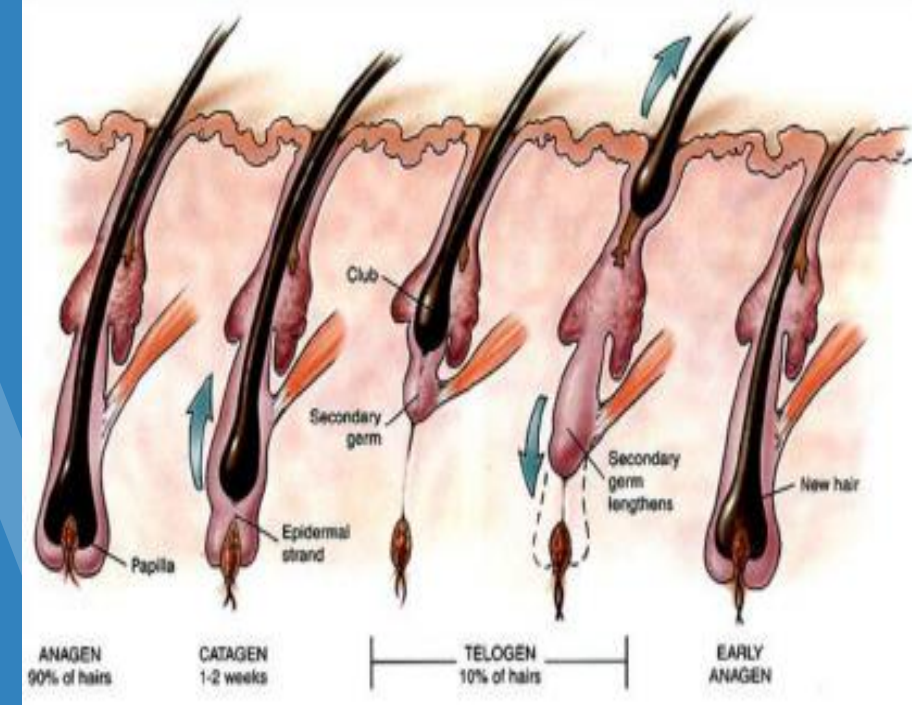
## Saç Hijyeni

\* Saç, baş derisinde bulunan kıl köklerinden uzayarak büyür.

\* Saçın her gün yıkanması olası değilse en az haftada iki kez yıkanması gerekir.

\* Saç sıcak su yağlanma ve kepeklenmeyi artıracığından ılık su ile yıkanmalıdır.

\* Saç eğer yağlı ise daha sık aralıklarla yıkanması gerekir.



- \* Saç kremi kullanılacaksa krem saçların uç kısımlarına sürülmelidir.
- \* Saçların sağlıklı görünümünü beslenme ile ilgilidir. Saçlar kökleri ile beslenir. Taramak, fırçalamak, parmak uçları ile masaj yapmak kan dolaşımını hızlandırır ve saçları beslemiş olur.
- \* Kişisel olarak kullandığımız fırça ve taramaklar sık aralıklarla sabunlu su ile yıkanmalı ve durulanmalıdır.



- \* Saç kurulanırken yumuşak havlu kullanılmalıdır.(Sert havlu saçların kırılmasına neden olur)
- \* Saça jöle sürülmüşse en geç bir gün içinde yıkanmalıdır. Aksi hâlde saç dipleri havasız kalır ve dökülür.
- \* Saçların çok sıkı toka ile toplanması saç kırılmasına sebep olur.
- \* Kepeklenme, kirli ve yağlı ölü saç hücreleridir. İyi saç bakımı ile önlenemezse hekime danışmak gerekir.



\* Saç dökülmesi; yaş, hormon, genetik faktörler ve cinsiyetle ilgilidir.

\* Saç temizliğine ve bakımına dikkat etmeyen kişilerde bit oluşabilir. Tedavi edici şampuan ve losyonlar kullanılarak tedavi edilmelidir. Bitlenme; bitin insan vücudunun saçlı ve saçsız derisine yerleşmesine denir. Çevredeki kişilere de bit bulaşabilir.

\* Saçın boyanması ya da saça kimyasal maddelerin uygulanması, saçın ve saçlı derinin sağlığını bozabileceği için bu tip uygulamalardan kaçınılmalıdır.

\* Saç dökülmesi; yaş, hormon, genetik faktörler ve cinsiyetle ilgilidir.

\* Saç temizliğine ve bakımına dikkat etmeyen kişilerde bit oluşabilir. Tedavi edici şampuan ve losyonlar kullanılarak tedavi edilmelidir. Bitlenme; bitin insan vücudunun saçlı ve saçsız derisine yerleşmesine denir. Çevredeki kişilere de bit bulaşabilir.

\* Saçın boyanması ya da saça kimyasal maddelerin uygulanması, saçın ve saçlı derinin sağlığını bozabileceği için bu tip uygulamalardan kaçınılmalıdır.

# 11.05.4- Ağız Hijyeni

## Ağız Hijyeni

- \* Ağız bakımında amaç, ağzın tüm mikroorganizmalardan temizlenmesi değil, daha çok birikmiş yiyecek artıklarının temizlenmesidir.
- \* Ağız temizliği ve özellikle dişlerin temizliği çok önemlidir.
- \* Herkesin kendine ait bir diş fırçası olmalıdır.
- \* Diş ve diş etlerinin temizlenmesi, ağzın bol su ile çalkalanması, diş etlerinin uyarılması ağız bakımı ile sağlanır.



- \* Dişlerde çürük olmasa bile 6 ayda bir diş muayenesi yaptırılmalıdır.
- \* Ağız bakımına dikkat edilmediği takdirde ağız kokusu, diş eti rahatsızlıkları, çiğneme güçlüğü ve hazımsızlık görülür,
- \* Dişler günde en az iki kez 3 dakika süre ile florlu diş macunu ile tüm diş yüzeyini kapsayacak şekilde fırçalanmalıdır.
- \* Fırçalama işlemi yemekten sonra ilk yirmi dakika içinde yapılmalıdır.
- \* Dişlerin arasındaki artıkları ve plakları temizlemek için diş ipi kullanılmalıdır.



# 11.05.5- Ayak Hijyeni

## Ayak Hijyeni

\* Ayak sağlığı için hem temizlik kurallarının uygulanması, hem de uygun bir ayakkabı seçimi önem taşır.

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

\* Ayak tırnakları da düzenli aralıklarla kesilmelidir, ancak tırnak batmasını önlemek için DÜZ kesilmesi önerilmelidir.



- \* Uygun ve rahat bir ayakkabı ayak sağlığı için önemlidir.
- \* Ayağa tam uyan bir ayakkabı; parmakları sıkmamalı, topuğu sıkıca tutmalı ve ayak kemerini iyice desteklemelidir.
- \* Ayakkabının ökçesi geniş olmalı ve çok yüksek olmamalıdır.
- \* Eğer ayakkabı uygun değilse ayakta nasır, ayak tabanında kalınlaşmalar, başparmakta eğrilik ve tırnak hipertrofisi (büyüme-kabalaşma) oluşabilir.



## Kısaca Kişisel Temizlik İçin

\* Temizlik denilince sadece vücut temizliği veya konut temizliği anlaşılmamalıdır. Yaşadığımız ve çalıştığımız, eğlendiğimiz her yerde sağlığımız açısından temizlik üzerinde ciddiyle durulmalıdır.

\* Kirletilmiş çevreyi temizlemek zordur. Ama kirletmemek ve korumak daha kolaydır.

\* 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.
- \* İşten veya okuldan eve gelindiğinde el, yüz ve ayakları yıkamak

- \* Günde en az iki defa diş fırçalamak.
- \* Her gün saçları taramak. Sık sık uygun şampuanla yıkamak.
- \* Yere düşen bir yiyeceği yememek.
- \* Çiğ meyve ve sebzeleri yıkamadan yememek.
- \* Açıkta satılan yiyecekleri tüketmeme.
- \* Çöp torbalarının ağızları kapatılmalı ve kapaklı çöp kovalarında muhafaza edilmeli

# 11.06- İşyerinde Hijyenin Önemi

## İşyerinde Hijyenin Önemi

\* Çalışan personel dakikada 10.000-100.000 mikroorganizmayı yayabilir.

\* Gıda servisi yapan personelin % 60'ı tuvaleti kullandıktan sonra ellerini yıkamamaktadır

\* 5 kat tuvalet kâğıdı bile, parmak ucuna birkaç hastalık yapıcı mikroorganizmanın sızmasını ve bulaşmasını engelleyemez.



## NIÇİN PERSONEL HİJYENİ?

### *SOLUNUM*

*ÖKSÜRME*  
*HAPŞIRMA*  
*TIKSIRMA*

### *SAÇLAR*



### *DERİ*

*KİRLİ ELLER*

Çıbandan, kesiklerden

Sigara dumanından



### *GIDA*

### *KIYAFETLERDEN*

Takılarından

### *SİNDİRİM*

*DIŞKI İLE TEMAS*

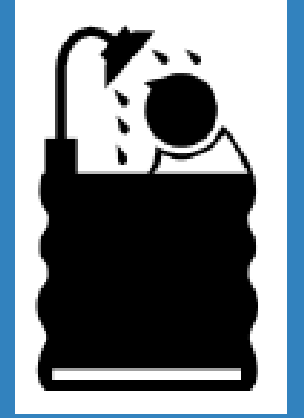


# Personel Hijyeni Nasıl Sağlanır? Gerekli Koruma Ekipmanları

\* Her amaç için doğru personel koruma ekipmanları belirlenmeli



- \* Duş almadan işe başlanmamalıdır.
- \* Kirli ellerle kesinlikle çalışılmamalıdır.
- \* Yaralı ellerle, eğer yara büyükse çalışılmamalı, eğer yara küçükçe yaranın tamamen kapatılması ve dışarıya sızmasının engellenmesi sağlandıktan sonra çalışılmalıdır. (eldiven giyilebilir)



- \* Tırnaklar kısa ve tırnak dipleri temiz olmalıdır.
- \* Gıda ile temas eden personelin tırnakları ojeli ve cilalı olmamalıdır.
- \* Saçların gıdaların içine dökülmesinin engellenebilmesi için kep veya bone giymelidir.
- \* Çalışma sırasında ellerin, yüz, saç, kıyafet ve PARA gibi yabancı maddelere sürülmemesi, eğer sürüldü ise ellerin derhal yıkanması gerekir.



- \* Kirli giysilerle çalışılmamalıdır.
- \* İş başında sigara içilmemelidir.
- \* İş başında sakız çiğnenmemelidir.
- \* Personel, kıyafetlerini havlu olarak kullanmamalıdır.
- \* Gıda hazırlama ve serviste çalışan personelin mücevherat (takı, yüzük vs.) kullanmaması gerekir.



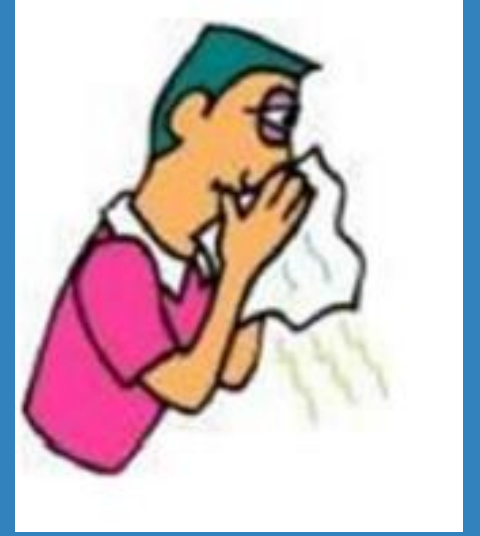
- \* Kirli ellere eldiven giyilmemesi gerekir.
- \* Gıdaların yıkandığı veya bulaşıkların yıkandığı lavabolarda el yıkanmamalıdır.
- \* Eller ayrı ve sadece el yıkama için kullanılan bir lavaboda yıkanmalıdır.
- \* Son ürüne elle dokunulmamalıdır.



\* Gıda hazırlanırken veya servis yapılırken ellerle ağız, burun ve kafanın kaşınmaması gerekir.

\* Tezgâhlara oturulmamalıdır.

\* Aksırmak, öksürmek veya esnemek gıdalara mikrop saçabileceğinden yiyeceklere ters dönülerek veya ağız burun kapatılarak yapılmalı sonra eller yıkanmalıdır.



- \* Yiyecekle ilgili alanlara tükürülmemelidir.
- \* Personel hasta ise doktor uygun görmedikçe çalışmamalıdır.
- \* Bazı hastalıklarda hastalık bittikten sonra da mikroorganizmaların saçılması devam eder. Böyle hastalıklarda personelin saçıcı olduğu süre boyunca çalışmaması gerekir.
- \* Türk Gıda Mevzuatına göre Ateşli hastalığı, cilt hastalığı ya da ishali bulunan personelin derhal sağlık kuruluşuna tetkike gitmesi gerekir.



## KORUYUCU KIYAFETLER

- \* Her personelin kendine ait iş elbisesi olmalıdır.
- \* Her zaman temiz iş elbisesi ile çalışılmalıdır.
- \* Gün içinde elbise kirlendiğinde temizini ile değiştirilmelidir.
- \* Her personelin yedek iş elbisesi olmalıdır.
- \* İş elbisesi ile kirli alanlara çıkılmamalı, tezgâh üstleri ve/veya benzeri yerlere oturulmamalıdır.
- \* Elbiseler havlu gibi el kurulamada kullanılmamalıdır.
- \* Gerekli alanlarda galoş ve ağız bonesi kullanılmalıdır.

