



KANSER HIJYEN ve İNFEKSİYONDAN KORUNMA

HİJYEN SAĞLIKTIR...



Hastalık yapan mikroorganizmalar kişiden kişiye en çok eller yolu ile bulaşmaktadır.

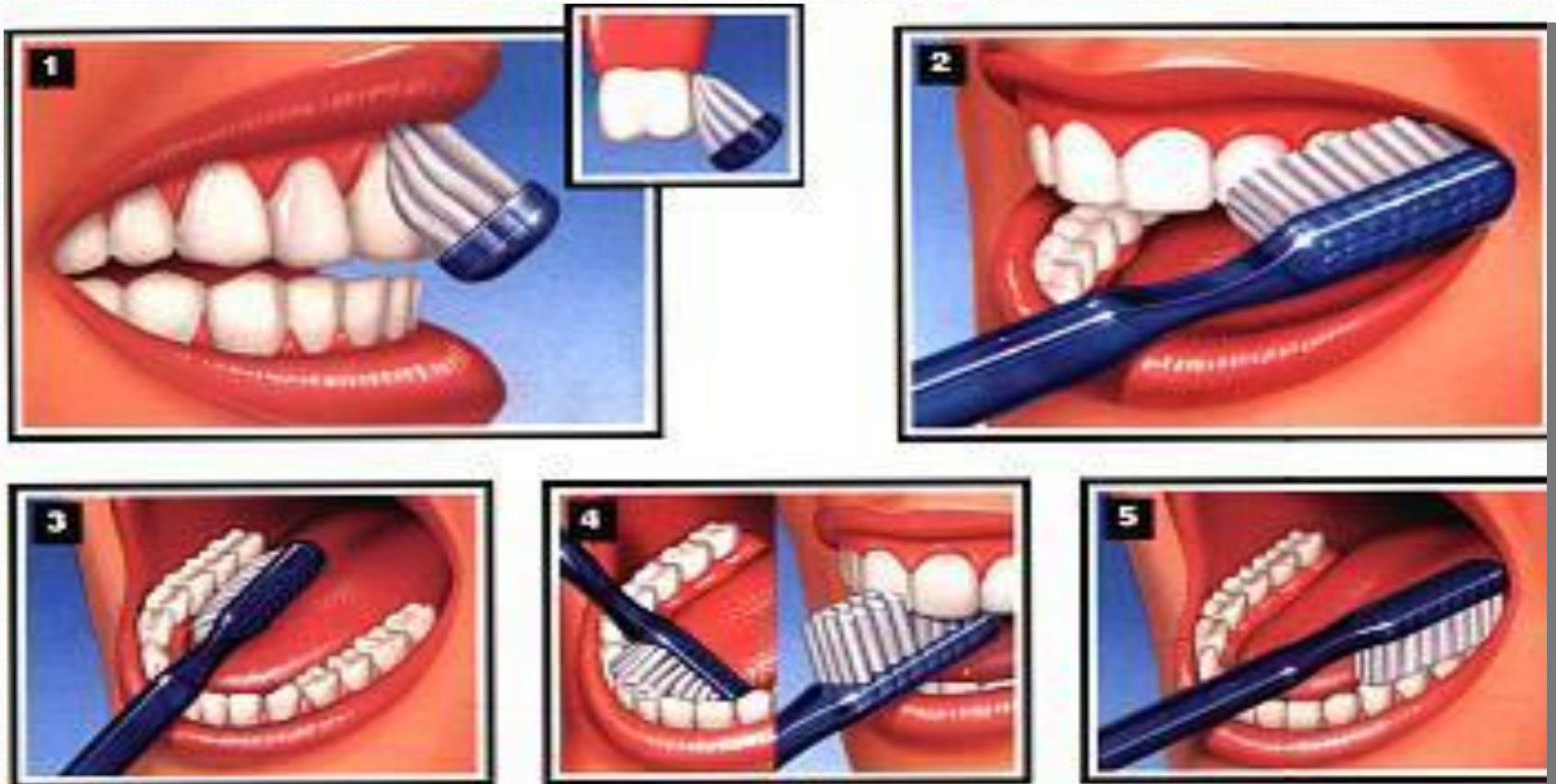
Ellerinizi;
tuvaletten çıkınca,
dışarıdan eve
geldiğinizde, yemekten
önce ve sonra
mutlaka su ve sabunla
yıkamalısınız.



Dişlerinizi;
çocuklar için olan
yumuşak kıllı diş
fırçalarıyla günde 2 kez
yemeklerden sonra
fırçalayınız.



**Diş temizliğinize özen gösteriniz.
Dişlerinizi resimdeki gibi ve düzenli fırçalayınız.**





Tuvalete **girmeden** önce
mutlaka **sifonu** çekiniz...

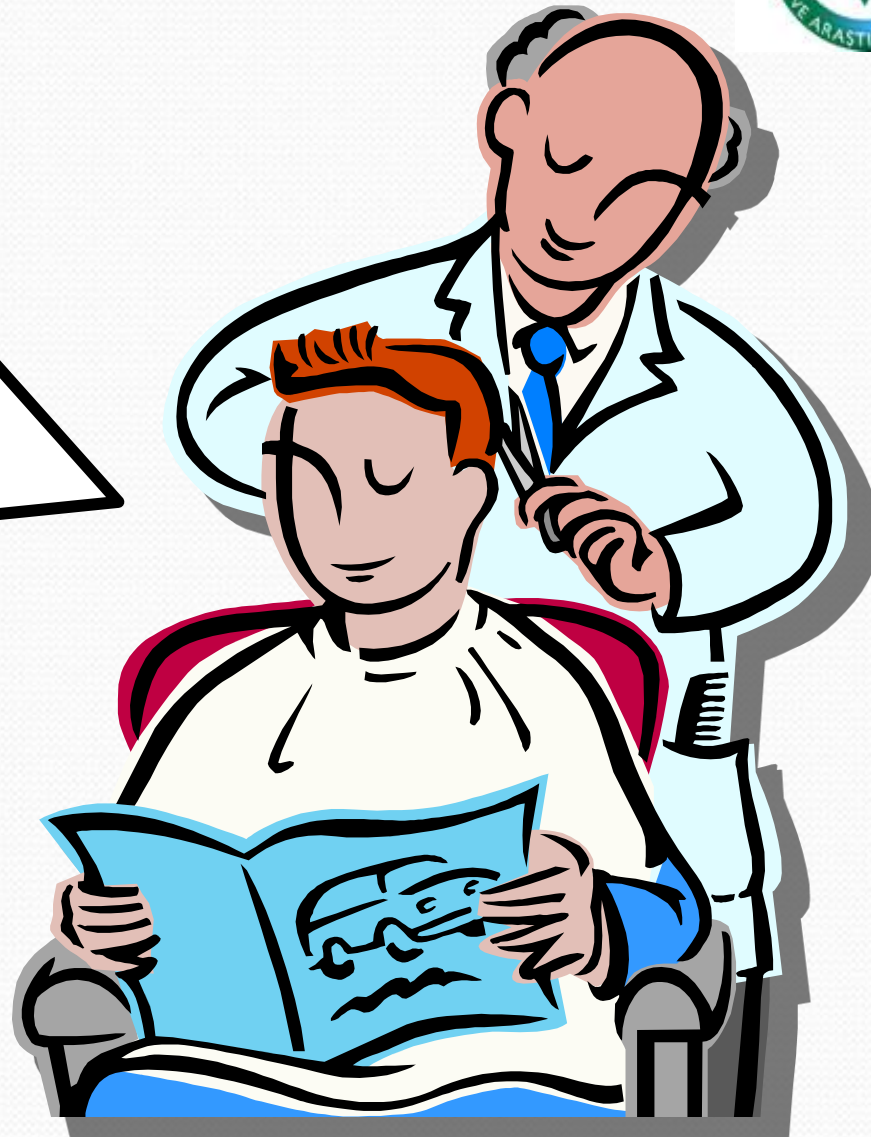
Tuvaletten çıkarken
mutlaka **sifonu 2 kez**
çekiniz...

Ya da **bol su** dökünüz..



**Her gün ılık suyla
banyo yapmaya
gayret ediniz.
Vücudunuzu yumuşak
bir lifle sabunlayınız.
Kese kullanmayınız.**

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





Tırnaklarınızı *dibinden ete yakın*
kesmeyiniz, **manikür yaptırmayınız.**

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



**Şekillerde görülen ve benzeri
kişisel eşyalarınızı sadece kendiniz kullanınız.**



Havlu



**Diş fırçası
ve diş macunu**



Tırnak makası



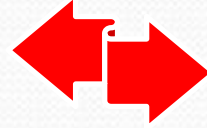
Kabuklu meyve ve sebzelerin
kabuklarını soyarak yiyiniz.



Meyve ve sebzelerinizin iyi yıkanmış olmasına dikkat ediniz.



Kan sayımınız normalse yeşilliklerinizi ve sebzelerinizi **20 dakika sirkeli suda** bekletip, duruladıktan sonra salatanızı yapınız.



Musluk suyu
kullanıyorsanız;
suyunuzu
mutlaka
kaynatıp
soğuttuktan
sonra içiniz.



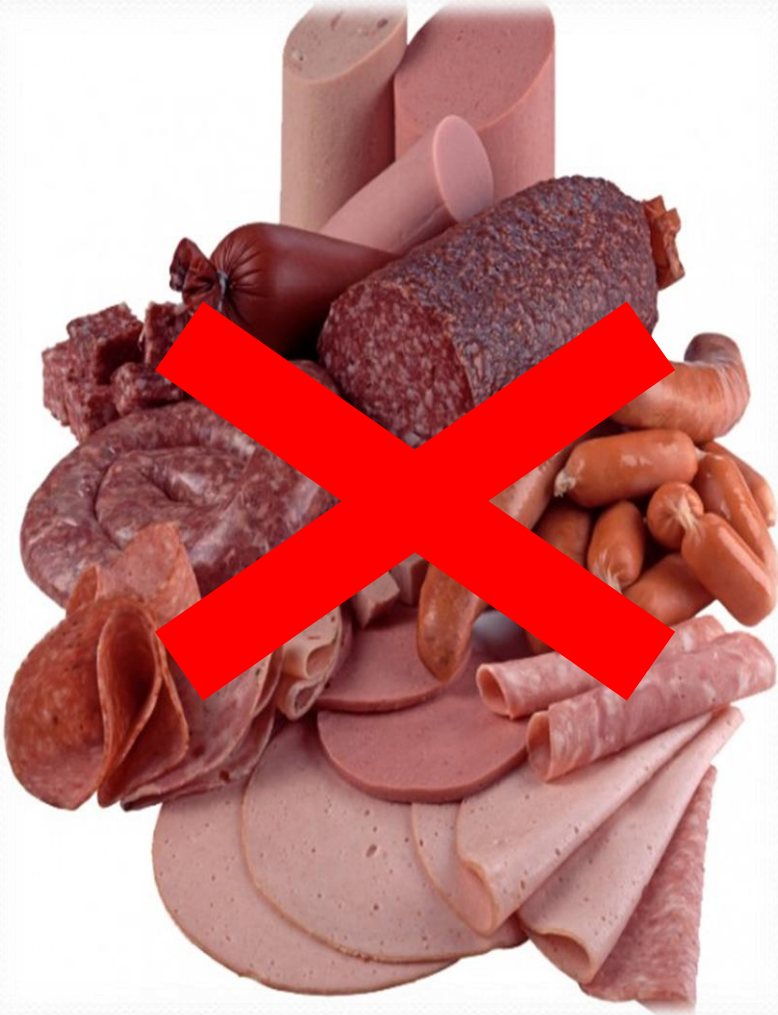


Pastörize süt
ve
pastörize süt ürünlerini
tercih ediniz.

Pastörize olmayan süt
kullanıyorsanız;
iyice kaynattıktan sonra
(kısık ateşte 2-3 dakika)
kullanınız.

**Hazır meyve sularını
tüketmeyiniz.**





**Çiğ et ve işlenmiş et
türevlerinden uzak
durunuz.**



Bulduğunuz ortamı ara ara havalandırmaya özen gösteriniz.



Sarılmak



Öpmek



Tokalaşmak



Bu süreçte **yakın temastan** mümkün olduğunca **kaçınınız.**



1

- Kalabalık ve kirli ortamlardan kaçınınız.

2

- Bulaşıcı hastalığı olan kişilerle temastan kaçınınız.

3

- Nezle-grip gibi bulaşıcı hastalığı olan yakınlarınızın sizinle aynı ortamdayken maske takmalarını sağlayınız.

Sokak hayvanlarıyla temastan kaçınınız.







Sivilce ve yaralarınızla
oynamayınız.

Yaralanmamaya
özen gösteriniz.

Sigaradan kurtulunuz...
Uzak durunuz...
Bu sizin elinizde!!

