

Ellerimizi yıkayalım hastalıklardan korunalım

Hastalık yapan mikroplar bize en çok ellerimizle bulaşır. İnsanların özellikle çocukların çoğu, sadece ellerini yıkamadığı için çevresinden aldığı mikroplar nedeniyle hastalanmaktadır.

Dokunduğumuz her yüzeyde, hatta havada bile mikroplar bulunmaktadır. Ellerimizle her şeye dokunarak mikropları yayarız ve başkasından alırız.

Bu yüzden,

- ✓ Tarlada çalıştıktan sonra,
- ✓ İlaçlama yaptıktan sonra,
- ✓ Yemek hazırlamadan önce,
- ✓ Yemekten önce ve sonra,
- ✓ Tuvaleti kullandıktan sonra eller bol su ve sabunla yıkanmalı, parmak araları ve tırnak dipleri iyice ovulmalıdır.

Çocuklarımız bize bakarak öğrenir. Bu nedenle, el yıkama konusunda çocuklarımıza örnek olmalıyız.



Hastalıkları önlemek için tuvalet kullanalım



- ✓ İnsan dışkısında milyonlarca mikrop bulunur. Bu yüzden açık alanlara tuvaletimizi yapmak bizi ve çocuklarımızı hasta eder.
- ✓ Tuvalet kullanmak mikropların etrafa yayılmasını önler.
- ✓ Kadın ve erkekler mahremiyet açısından ayrı tuvaletleri kullanmalıdır.
- ✓ Tuvaleti bizden sonra kullanacaklar için temiz bırakmalıyız.

Temiz su, sabun ve uygun tuvalet hayat kurtarır.



T.C.
**AİLE, ÇALIŞMA VE
SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI**

Tarımda Hijyen

Sağlıklı tarım çalışanı

Sağlıklı nesiller



Temiz içme ve kullanma suyu tüketelim

- ✓ Kirli sular ishalleri hastalıklar başta olmak üzere birçok bulaşıcı hastalığa neden olmaktadır. Bu yüzden hem içme hem de kullanma suyumuz temiz olmalıdır.
- ✓ Kullandığımız su temiz değilse mikroplardan arındırmak için kaynatılmalı ya da klorlanmalıdır.
- ✓ Bulaşıcı hastalıklardan korunmak için su içilen bardaklar kişiye özel olmalıdır.
- ✓ Özellikle sıcak havalarda susamayı beklemeden sık sık su içilmelidir.
- ✓ Su kaybı zihinsel ve fiziksel güçte azalmaya neden olur.

Klorlama, suyun içerdiği hastalık yapıcı mikropların etkisiz hale getirilerek sağlıklı ve güvenli olarak içilebilecek hale gelmesidir.



Çöplerimizi çöp kutusuna atalım

- ✓ Atıkların açık alana gelişigüzel bırakılması ciddi hastalık ve yaralanmalara neden olur.
- ✓ Yeraltı sularının ve diğer suların atıklardan kaynaklanan bakterilerle kirlenmesi özellikle çocuklarda ishal gibi ciddi hastalıklara ve hatta ölüme yol açabilir. Bu nedenle evsel ve kimyasal atıkların çevrede bulunan su kaynakları veya kanalizasyona karıştırılmaması gerekmektedir.
- ✓ Atıkların toplandığı alanların, hayvan kümesi ve ağaçların barınma alanlarına yakın olması sağlık problemlerine yol açmaktadır.

Tükettiğimiz suların, atıklardan kaynaklanan bakterilerle kirlenmesi özellikle çocuklarda ciddi sağlık problemlerine yol açar.



Güvenli beslenme, sağlıklı yaşam

- ✓ Sinek, böcek, kemirgen gibi zararlı hayvanlardan bulaşabilecek hastalıklara karşı yiyeceklerimizi kapaklı kaplarda saklamalıyız.
- ✓ Yemek hazırlamadan önce kullanacağımız tüm yüzey ve malzemeleri (tencere, kaşık, bıçak, doğrama tahtası vb.) iyice yıkamalıyız.
- ✓ Yemek yapmaya başlamadan önce ellerimizi bol su ve sabunla yıkamalıyız.
- ✓ Gıdaların pişirilmesinde temiz su kullanmalıyız.
- ✓ Yemek yemeden önce ve sonra ellerimizi bol su ve sabunla yıkamalıyız.
- ✓ Meyve ve sebzeleri yıkamadan tüketmemeliyiz.
- ✓ Kimyasallarla kirlenmiş yerlerde gıda tüketmemeliyiz.
- ✓ Kimyasal madde bulaşmış gıdaları kesinlikle tüketmemeliyiz.
- ✓ Bulaşıklarımızı temiz suyla yıkamalıyız.
- ✓ Boş kimyasal madde kutularını kesinlikle gıdalarımızı koymak için kullanmamalıyız.
- ✓ Soğuk koşullarda saklanması gereken yiyecekleri buzdolabı veya mobil soğutucu içinde muhafaza etmeliyiz.

