

**ŐİŐLİ MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ**  
**2020 NİSAN UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI**

<b>Alan/Dal Adı</b>	: Kantin İŐletmeciliĐi
<b>Ders Adı</b>	: İŐlenmiŐ Gıdaların Hazırlanması
<b>Dersin Sınıf Düzeyi</b>	: 12. Sınıf
<b>Modül/Kazanım Adı</b>	: KiŐisel Bakım
<b>Konu</b>	: Banyo Yapılan Mekânın Temizliği
<b>Konu Tarihi Aralığı</b>	: 13-19 Nisan 2020
<b>Ders Öğretmenleri</b>	: Özgüç YAĐCI

## Banyo Yapılan Mekânın Temizlenmesi

Banyolar, ıslak ve sıcak olduğu için temizlenmedikleri zaman bakteri ve haşerelerin kolayca üredikleri yerlerdir. Mantar vb. deri hastalıkları kirli banyolardan insanlara bulaşarak yayılabilir. Özellikle toplu yaşanan yerlerde, periyodik olarak temizleyici kimyasallarla banyoların temiz kalması sağlanmalıdır. Banyo, tuvalet ve lavaboların temizliğinde aşağıdaki sıra izlenmelidir:

- Önce görünür kirler ıslatılarak temizlik fırçalarıyla temizlenir.
- Toz, sıvı ya da ovucu bir deterjanla önce fırçalanarak temizlenir ve su ile durulanır. Musluk başları da toz ya da ovucu bir deterjanla başka bir fırça ya da bez kullanılarak temizlenir. Sabunlukların dış yüzey temizliği, her temizlikte yerine getirilmelidir. Sıvı sabunlar bittiğinde sabunluklar fırçalanarak temizlenip kurulanmalı ve bu işlemlerden sonra yeniden doldurulmalıdır.
- Evyelerin dışında kalan yer ve yüzeyler, yukarıda belirtildiği gibi temizlenir.
- Tuvalet ve lavabo fırçaları ayrı olmalı, başka yüzeylerde kullanılmamalı ve bir yere temas ettirilmemelidir.
- Temizlik sırasında kullanılan malzemeler ve bunların bakımı da özen ister. Temizlik sırasında eldiven kullanmakta yarar vardır. Burada amaç el cildinin korunmasıdır. Eldiven giyilmeden önce eller, kurallara uygun olarak yıkanır ve kurulanır. Kirliliğin yayılmasının eldivenler aracılığıyla olabileceği unutulmamalıdır. Atık bulaşmış eldivenler de birer bulaştırıcı araç olurlar. Bu yüzden temizlik sırasında eldivenler, faraş ve fırça gibi bir araç kullanmadan doğrudan atıklarla temas ettirilmemelidir.
- Deterjanların doğa kirliliğinde önemli payı olduğu bilinmektedir. Bunun için gereksinimi karşılayacak en az miktarda kullanılmasına özen gösterilmelidir. Durulanarak yüzeylerde bulanık görüntü yapmayacak şekilde temizlenirler.
- Temizlik bezleri ısıya dayanıklı, tüy bırakmayan, yumuşak pamuklu kumaşlardan yapılmış sağlam bezler olmalıdır. Kuru veya nemlendirilmiş olarak kirlendikçe su ve sabun veya deterjanla temizlenip durulanarak kullanılır.
- Temizlik fırçaları, esnek ve hareketli ancak kuvvet uygulayacak kadar sağlam ve ısıya dayanıklı olmalıdır. Bu özellikleri bozulduğunda kullanılmayıp yenilenmelidir.



## El ve Ayak Bakımı

Eller, iletişim esnasında en önemli unsurlardan biridir. Kışın soğukla yazın da sıcakla her an temas hâlinde olan eller ve tırnaklar, en çok yıpranan ve yaşımızı ele veren organlarımızdır. Ellerin ve tırnakların dayanıklı olmaları için bakımlarına özen gösterilmesi gerekir. Bütün gün bizi taşıyan ve ayakkabı içinde kapalı kalan ayaklarımızın dinlendirilmesi, temizlenmesi sağlığımız için şarttır.

Bayanların ellerine ve ayaklarına daha fazla önem verdikleri düşünülse de günümüzde erkeklerin de bayanlar kadar önem verdikleri görülmektedir. Sağlık açısından herkesin, el ve ayak bakımına önem vermesi doğru olur.



## El ve Ayak Tırnaklarının Uygun Şekilde Kesimi ve Bakımı

Tırnağın etten ayrıldıktan sonraki bölümünün altında, kir ve yağ kolayca birikir. Ayrıca burada mikroplar barınabilir. Bağırsak parazitlerinin yumurtaları da bulunabilir. Tırnakların düzenli kesilmesi, banyo yaparken de tırnak fırçası ile fırçalanarak temizlenmesi gerekir. Tırnak yemek, bu sebeple de sağlığa zararlı bir alışkanlıktır.

El tırnakları yarım ay biçiminde, ayak tırnakları ise düz olarak kesilir. Ayak tırnaklarının yarım ay biçiminde kesilmesi, tırnak batmalarına sebep olabilir.

Ayak tırnaklarınızı keserken mutlaka önce ıslatınız ve çok fazla dipten kesmemeye dikkat ediniz. Tırnağınızı fazla derinden keserseniz etinize gömülüp tırnak batmasına sebep olabilir. Batan ayak tırnakları, kapalı ayakkabılar içerisinde kaldıkça büyük problemlere yol açar. Uzman kişiler tarafından tedavi edilmelidir.



## El ve Ayakların Yıkınması

Günlük hayatta en fazla kirlenen organların başında eller gelmektedir. Kirli yüzeylere sürtünen ve dokunan ellerin yıkanmadıkları sürece birer mikrop barınağı olmaya başladığı bilinmelidir. Bu sebeple ellerin düzenli olarak yıkanması gerekmektedir. Ellerin temizliğinde sıcak su kullanılmalı ve eller, dirseğe kadar yıkanmalıdır.

İmkân bulunan her ortamda eller akan su altında sabunla el sırtı, avuç içi ve parmak araları köpüklerle kaplanıp 15 saniye ovuşturularak (Yavaşça 15'e kadar sayarak bu süre belirlenebilir.) yıkanmalı ve durulanmalıdır. Başkası tarafından kullanılmamış havlu, kâğıt havlu ya da kâğıt mendille kurulmalıdır. Kurulama imkânı yoksa elleri bir yere sürmek yerine, havada kendiliğinden kurumasını sağlamak en doğru davranıştır.

## Ellerin yıkanma sıklığı

- Yemeklerden önce ve sonra yıkanmalıdır. Yemek hazırlamadan önce ve sonra yıkanmalıdır.
- Diş, ağız, yüz ve göz temizliği yapmadan önce yıkanmalıdır. Tuvalet ziyaretinden önce ve sonra yıkanmalıdır.
- Kirli, tozlu bir işi tamamladıktan sonra yıkanmalıdır. Dışarıdan eve ve işe geldikten sonra yıkanmalıdır.
- Hasta olan birinin ziyaretinden sonra yıkanmalıdır.
- Yukarıdakilere uyan hiçbir iş yapılmasa dahi gün içinde çeşitli saatlerde her zaman temiz görünecek şekilde yıkanmalıdır.

Ayaklar, her günün sonunda ayakkabı ayaktan çıkarıldığında soğuk su ve sabunla dize kadar yıkanıp ayak havlusu ile kurulanmalıdır. Soğuk su, bütün gün yorulmuş olan ayaklarımızda kan dolaşımını hızlandırarak ayağı dinlendirir. Daima temiz ve pamuklu çorap giyilmesi, ayak sağlığı için gereklidir. Ayaklar düzenli olarak yıkanmalı, her yıkamadan sonra parmak araları havlu hatta saç kurutma aracı ile iyice kurutularak mantar enfeksiyonları için ortam oluşması önlenmelidir. Ayak havluları, ellerin kurulanmasında kullanılmamalıdır. İş yerinde giyilen ayakkabı, gün içinde bir kez veya her gün değiştirilerek giyilmelidir. Bu hem ayak sağlığı hem de ayakkabının az yıpranması için önemlidir.

