

**T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

**GIDA TEKNOLOJİSİ**

**PERSONEL HİJYENİ  
862ISG005**

**Ankara, 2011**

- Bu modül, mesleki ve teknik eğitim okul/kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
- Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
- **PARA İLE SATILMAZ.**

# İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR .....	iii
GİRİŞ .....	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1 .....	3
1. PERSONEL HİJYENİNE GİRİŞ.....	3
1.1. Hijyen ve Sanitasyonla İlgili Tanımlar .....	3
1.1.1. Hijyen .....	3
1.1.2. Sanitasyon.....	3
1.1.3. Personel Hijyeni .....	4
1.1.4. Gıda İşletmelerinde Sanitasyon .....	4
1.2. Soyunma Odaları ve Özellikleri.....	4
1.3. Personel Dolaplarının Özellikleri ve Personel Dolaplarında Bulunması Gereken Araç Gereçler.....	5
1.4. İş Kıyafetleri ve Koruyucu Malzemeler.....	6
1.4.1. İş Kıyafetleri .....	6
1.4.2. İş Çizmeleri ve Ayakkabıları .....	8
1.4.3. Bone/Başlık .....	8
1.4.4. Ağız ve Bıyık Maskesi.....	9
1.4.5. Steril Eldiven .....	10
1.4.6. Kolluk .....	10
1.4.7. Galoş.....	11
1.5. İş Kıyafetleri Giymede Dikkat Edilecek Hususlar.....	12
1.6. İş Kıyafetlerinin Temizlik ve Bakımı .....	13
UYGULAMA FAALİYETİ .....	14
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	17
ÖĞRENME FAALİYETİ-2 .....	18
2. KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI .....	18
2.1. Vücut (Beden) Temizliği .....	18
2.1.1. Banyo Yapmak ve Önemi.....	18
2.1.2. Ayak Bakımı .....	22
2.1.3. El Temizliği ve Bakımı.....	25
2.2. Ağız ve Diş Bakımı.....	29
2.2.1. Ağız ve Diş Sağlığının İhmal Edilmesiyle Oluşan Sorunlar .....	30
2.2.2. Ağız ve Diş Temizliğinde Kullanılan Araçlar ve Gereçler.....	31
2.2.3. Tekniğine Uygun Dişlerin Temizlenmesi.....	32
2.2.4. Ağız ve Diş Kontrolleri .....	34
2.2.5. Ağız Kokusu (Hâlitosis) .....	35
2.3. Saç ve Cilt Bakımı .....	35
2.3.1. Saç Bakımı ve İşe Uygun Şekil Verilmesi.....	36
2.3.2. Erkeklerin Günlük Sakal Tıraşı .....	36
2.4. Cilt Bakımı ve Sağlığı.....	37
2.5. Vücuttaki Yaralar ve Bakımı .....	37
2.6. Kıyafet Bakımı.....	38
UYGULAMA FAALİYETİ .....	39
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	42
ÖĞRENME FAALİYETİ-3 .....	43
3. İŞLETMELERDE TUVALETLER VE EL YIKAMA ALANLARI .....	43

3.1. Tuvaletlerin Yeri ve Taşınması Gereken Özellikler .....	43
3.1.1. Tuvaletlerde Bulunması Gereken Malzemeler ve Özellikleri .....	45
3.1.2. Tuvalet Kaynaklı Bulaşmalar .....	46
3.1.3. Tuvalete Giriş ve Çıkışta Yapılacak İşlemler .....	47
3.2. İşletmelerde El Yıkama Alanları ve Taşınması Gereken Özellikler .....	48
3.3. Tuvalet ve El Yıkama Alanlarının Temizliği .....	50
UYGULAMA FAALİYETİ .....	51
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	54
ÖĞRENME FAALİYETİ-4 .....	55
4. İŞLETME GİRİŞ VE ÇIKIŞLARI.....	55
4.1. Giriş ve Çıkışların Taşınması Gereken Özellikler .....	55
4.2. Giriş Çıkış İşlemleri .....	57
UYGULAMA FAALİYETİ .....	60
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	64
ÖĞRENME FAALİYETİ-5 .....	65
5. PERİYODİK SAĞLIK KONTROLLERİ.....	65
5.1. Mikroorganizma-İnsan İlişkisi .....	65
5.2. Hastalıklı İnsan ile Gıda ve Tüketicisi Döngüsü (Kontaminasyon Döngüsü) .....	66
5.3. Periyodik Sağlık Kontrolleri .....	67
5.3.1. Portör .....	67
5.3.2. Türk Gıda Mevzuatı'na Göre İstenen Sağlık Kontrolleri ve Süreleri .....	67
5.3.3. Hasta Bildirimi ve Alınacak Önlemler .....	68
UYGULAMA FAALİYETİ .....	69
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	70
MODÜL DEĞERLENDİRME .....	71
CEVAP ANAHTARLARI .....	73
KAYNAKÇA .....	74

# AÇIKLAMALAR

<b>KOD</b>	<b>862ISG005</b>
<b>ALAN</b>	<b>Gıda Teknolojisi</b>
<b>DAL/MESLEK</b>	<b>Alan Ortak</b>
<b>MODÜLÜN ADI</b>	<b>Personel Hijyeni</b>
<b>MODÜLÜN TANIMI</b>	Personel hijyeni; periyodik sağlık kontrolleri, işletmeye uygun kıyafet, kişisel temizlik, işletme giriş ve çıkışlarında el yıkama alanları ve tuvalet giriş-çıkışlarında sanitasyon kurallarının uygulanması için gerekli bilgilerin yer aldığı öğrenme materyalidir.
<b>SÜRE</b>	40/24
<b>ÖN KOŞUL</b>	Ön koşulu yoktur
<b>YETERLİK</b>	Kişisel hijyeni sağlamak
<b>MODÜLÜN AMACI</b>	<b>Genel Amaç</b> Uygun ortam sağlandığında mevzuatlara uygun olarak personel hijyen kurallarını uygulayabileceksiniz. <b>Amaçlar</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. İşletme standartlarına uygun olarak iş kıyafetini giyebileceksiniz.</li><li>2. Kişisel temizlik kurallarını uygulayabileceksiniz.</li><li>3. Tuvalet giriş ve çıkışlarında ve el yıkama alanlarında sanitasyon kurallarını uygulayabileceksiniz.</li><li>4. İşletme giriş ve çıkışlarında sanitasyon kurallarını uygulayabileceksiniz.</li><li>5. Mevzuatlara uygun olarak periyodik sağlık kontrollerini yaptırabileceksiniz.</li></ol>
<b>EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI</b>	<b>Donanım:</b> Şampuan, sabun, lif, havlular, tırnak makası, tırnak fırçaları, törpü, ponza taşı, ayak kremi, ayak pudrası, ayak spreyi, diş fırçası, dil raspası (dil kazıyıcısı) veya dil fırçası, diş macunu, ağız gargarası, diş ipi, tarak, muhtelif tokalar, tıraş takımı, tıraş köpüğü, krem, deterjanlar, çamaşır makinesi, ütü, ayakkabı spreyi, ayakkabı boyası, plastik yara bandı, personel dolapları, iş kıyafetleri, çizme veya özel ayakkabı, bone/başlık, ağız ve bıyık maskesi, steril eldiven, galoş, dezenfektanlı paspas ve küvetler

	<b>Ortam:</b> Banyo, soyunma odaları, sağlık kuruluşları, revir, işletme giriş ve çıkış kapıları
<b>ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME</b>	<p>Modülün içinde yer alan, her faaliyetten sonra verilen ölçme araçları ile kazandığınız bilgileri ölçerek kendi kendinizi değerlendireceksiniz.</p> <p>Öđretmen, modülün sonunda, size ölçme aracı ( test, çoktan seçmeli, doğru-yanlış, vb. ) kullanarak modül uygulamaları ile kazandığınız bilgi ve becerileri ölçerek değerlendirecektir.</p>

# GİRİŞ

## Sevgili Öğrenci,

Birey ve toplum olarak insan sağlığının korunması, geliştirilmesi ve yüksek seviyede uzun süre devam etmesi hijyen şartlarının sağlanmasıyla mümkün olabilir

Yaşama, büyüme ve gelişme faaliyetlerimizi yerine getirebilmemiz için sağlıklı gıdalara ihtiyacımız vardır. Sağlıklı gıda ise basit bir anlatım ile hijyenik şartlarda üretilmiş ve tüketime sunulmuş gıda maddesidir.

Sağlıklı gıda üretiminde, personel hijyeni eğitimi ve uygulaması oldukça önemlidir. Gıda sektöründe çalışan personel, insan sağlığı yönünden ağır sorumluluklar taşımaktadır. Birçok besin zehirlenmesinin ana nedeni, personelin dikkatsizliği ve bu konudaki bilgi yetersizliğidir. Besin kaynaklı salgınlardan yaklaşık % 20'si besinlerle teması olan enfekte bireylerin neden olduğu yetersiz personel hijyeninden kaynaklanmaktadır.

Dolayısıyla personel hijyeni, sağlıklı gıda elde etmenin en önemli belki de en zayıf halkasıdır. Gözardı edilen en küçük bir ayrıntı bile tüketicinin sağlığını uzun veya kısa vadede olumsuz yönde etkiler.

Gelişmekte olan ülkemizde en değerli varlık olan insanımız kaliteli yaşamayı hak etmektedir. Bizler gıda işletmelerinde çalışacak bireyler olarak insanımıza hak ettiği değerleri sağlamakla yükümlüüz. Bu amacımızı gerçekleştirirken doğru yolları seçmek ve insana hizmeti en uygun şekilde sunmak öncelikli vazifemiz olmalıdır.

Amacımız kişisel temizlikle ilgili kurallar hakkında bilgi sahibi olmanızı sağlayarak sağlıklı bir yaşam biçimi oluşturmak, iş yerinde uyulması gereken hijyen kurallarını öğrenerek mikroorganizmalardan arınmış bir üretim ortamı oluşturmak ve olası hataları engellemeğe katkıda bulunmaktır.





# ÖĞRENME FAALİYETİ-1

## AMAÇ

Bu öğrenme faaliyeti sonunda gıda işletmelerinde, işletme standartlarına uygun olarak iş kıyafetlerini giyebileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Çevrenizdeki gıda işletmelerinde uygulanan personel hijyeni kurallarını araştırınız.
- Gıda işletmelerinde kullanılan iş kıyafetlerini ve özelliklerini araştırınız.
- Araştırma bilgilerinizi sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 1. PERSONEL HİJYENİNE GİRİŞ

### 1.1. Hijyen ve Sanitasyonla İlgili Tanımlar

#### 1.1.1. Hijyen

Yunanca sağlık anlamındaki “hygies” kelimesinden türemiştir. Ferdin veya toplumun sağlığının korunması ve geliştirilmesi için çalışan beslenme, sağlık ve çevre konularındaki bilgileri bir sentez hâlinde uygulayan bilim dalıdır. Kendi içinde “gıda hijyeni”, “personel hijyeni”, “hastane hijyeni” vb. dallara ayrılır.

#### 1.1.2. Sanitasyon

Sanitasyon, sağlıklı temizlik, hijyenik koşulların oluşturulması ve bunların sürekliliğinin sağlanmasıdır.

Genellikle hijyen ve sanitasyon kavramları karıştırılmaktadır. **Hijyen** sağlık kurallarını, **sanitasyon** ise hijyen ve sağlık koşullarının oluşturulması ve devam ettirilmesi için alınan önlemleri ifade eder.

Sanitasyon temizlikten daha geniş kapsamlıdır. Ev ve fabrika görünümünün iyileştirilmesini, geliştirilmiş atık uzaklaştırma yöntemleriyle çevrenin korunmasını da kapsamaktadır.

### 1.1.3. Personel Hijyeni

Çalışanların, insan sağlığı yönünden sorumluluklarının farkına vararak üretimin tüm aşamalarında kişisel sağlık ve temizlik kurallarını uygulamasıdır.

### 1.1.4. Gıda İşletmelerinde Sanitasyon

Gıda üretiminde hijyen ve sağlık koşulların oluşturulması ve korunması demektir. Bunun anlamı da “gıda ham maddesinin taşınması, ürün hâline dönüştürülmesi, ambalajlanması, depolanması ve satışı sırasında çeşitli kaynaklardan oluşabilecek bulaşmaların (kontaminasyonların) engellenmesidir”.

Böylece gıda zehirlenmelerine neden olan mikroorganizmalarla kontaminasyonu önlemek ve gıdaların bozulmasına neden olan mikroorganizmaların çoğalmasını en aza indirmek mümkün olacaktır. Etkin sanitasyon bu amaçları yerine getirmeye yardımcı olan mekanizmadır.

Günümüzde “gıda güvenliği” üzerinde en çok konuşulan konulardan biridir. **Gıda güvenliği**, “tüketilen gıdanın sağlığa zarar vermemesi” demektir. Gıda kaynaklı hastalıklar dünyada giderek çok ciddi boyutlara varmaktadır.



Resim 1.1: Hazır döner imalatı yapan bir gıda fabrikası ve hijyenik ortamları

## 1.2. Soyunma Odaları ve Özellikleri

- Gıda üretimi yapılan işletmelerde personelin işe başlarken ve iş sonrasında hazırlıklarını yaptığı bölümdür. Bu bölümün özellikleri şöyledir:
- Soyunma giyinme odaları işletmelerde üretim alanlarından ayrı bir yerde planlanmalıdır.

- Soyunma odaları geniş ve ferah olmalıdır. Bu odaların kolay temizlenebilen hijyenik döşemelerle kaplanması, iyi havalandırma, aydınlatma ve ısıtmanın yapılması önemlidir.
- Soyunma-giyinme odalarında yeterli sayıda duş bulunmalı, duş kabinleri geniş ve ferah olmalıdır.
- Personelin kıyafet ve kişisel eşyalarını koyabileceği yeterli büyüklükteki dolapların bulundurulması gerekmektedir.
- Günlük kişisel kıyafetler (sokakta giyilenler), çantalar ve ayakkabılar soyunma odalarında bırakılmamalıdır.
- Bu alanlarda sigara, çay, kahve vb. içilmemeli, yemek yenmemelidir.
- Soyunma odalarına hijyen kurallarını hatırlatan levhalar asılabilir.
- Soyunma odalarının daima temiz ve düzenli bırakılmasına önem verilmelidir.



Resim 1.2: Soyunma odası ve personel dolapları

### 1.3. Personel Dolaplarının Özellikleri ve Personel Dolaplarında Bulunması Gereken Araç Gereçler

- İşletmelerde her personel için bir dolap bulunmalıdır.
- Personel dolaplarında iş ve sokak kıyafetlerinin ayrı ayrı saklanabileceği yerler olmalıdır.
- Personel dolaplarının yeterli büyüklükte, kolay temizlenebilir, nemden etkilenmeyen, kir tutmayan, paslanmaz çelikten olmasına dikkat edilmelidir.
- Soyunma odalarındaki personel dolaplarında gıda maddesi bulundurulmamalıdır.
- Personel dolaplarında iki takım iş kıyafeti, yedek iç çamaşır, ayakkabı ve çorap, havlu, kişisel temizlik eşyaları ve bakım malzemeleri (diş fırçası, lif,

tarak, tırnak makası, şampuan, krem, erkekler için traş makinesi ve köpüğü, vb.), dikiş seti, elbise askısı, terlik, ayakkabı boyası bulunmalıdır.

## 1.4. İş Kıyafetleri ve Koruyucu Malzemeler

Çalışanların iş başında; temiz iş kıyafeti ile birlikte işletme şartlarına uygun ayakkabı giymesi, bone, maske, eldiven, kolluk, galoş gibi koruyucu malzemeleri kullanması hijyen kuralları açısından zorunludur.

Çünkü genel anlamda insan mikroorganizma taşıyıcısıdır. Bu nedenle;

- Malzemelerin tek kullanımlık (disposable) olanları daha çok tercih edilmelidir.
- İş kıyafetleri ve koruyucu malzemeler kesinlikle steril olarak üretilmiş ve steril şartlarda taşınmış olmalıdır.
- Terletmeyen, alerji yapmayan (antiallerjik) ve kolay kullanımlı olmalıdır.

Gıda sektöründe iş kıyafetleri ve koruyucu malzeme kullanım amaçları vardır. Bunlar;

- İş ortamında hijyen ve sanitasyon şartlarını oluşturmak,
- Vücudun iş şartlarından etkilenmesini engellemek,
- İşletmelerin gıda ve personel güvenliği şartlarını oluşturmaktır.

İş kıyafetleri, ayakkabı/çizme ve koruyucu malzemeler iş yeri tarafından sağlanmalıdır.

### 1.4.1. İş Kıyafetleri

İşletme ortamı temizlik ve hijyeninin sağlanmasında işin özelliğine, işletme seçimine uygun olarak personelin giydiği kıyafetlere iş kıyafetleri denir. Bunlar; koruyucu önlük, iş pantolonu vb. gibi kıyafetlerdir.

Kıyafetlerin; işin özelliğine uygun renkte, rahat, sade, kullanışlı, temiz, düzgün görünüşlü olması önemlidir.

**Türk Gıda Kodeksine göre;**

- Kirli alanda koyu,
- Temiz alanda açık renkli giysiler giyilmelidir.



**Resim 1.3: Farklı üretim yapan gıda işletmeleri için iş kıyafetleri**



**Resim 1.4: Tulum şeklinde tek kullanımlık iş önlüğü**



**Resim 1.5: Tek kullanımlık iş önlüğü**

İş kıyafetleri şu özellikleri taşımalıdır:

- Kumaşları kolay temizlenebilmelidir.
- Terletmemelidir.
- Dayanıklı ve koruyucu özellikte seçilmelidir.
- Sık yıkamaya elverişli olmalıdır.
- Tek kullanımlık (disposable) önlük, pantolon vb. ise tela kumaştan yapılmakta ve kullanım sonrasında atılmaktadır.
- İş kıyafetlerinde üst kısımda cep bulunması sakıncalıdır. Cepte bulunan malzemelerin üretim alanında ürün içine düşerek risk oluşturma özelliği vardır. Bu nedenle cep iş kıyafetlerinde genellikle alt kısımlara ya da iç kısımlara kapaklı olarak yapılmalı, iş önlüklerinde düğme yerine cırtlı bantlar kullanılmalıdır.
- İş kıyafetlerinin vücut yapısına uygun ve rahat olması sağlanmalıdır.
- Temiz iş kıyafeti ile üretim alanı dışına çıkılmamalıdır.
- Personel dolaplarında olası durumlar için daima yedeğinin bulundurulması sağlanmalıdır.



**Resim 1.6: Tek kullanımlık (Disposable) iş pantolonu**



**Resim 1.7: Kumaş iş pantolonu**

#### **1.4.2. İş Çizmeleri ve Ayakkabıları**

Gıda işletmelerinde çizme veya özel ayakkabıların kullanım amaçları şunlardır:

- Dışarıdan içeriye mikroorganizma taşınmasını engellemek
- Temiz ve hijyenik bir ortam oluşturmak

Gıda işletmelerinde kullanılan ayakkabı ve çizmeler; işin özelliğine uygun, kaymayan, su geçirmeyen, ortopedik, terletmeyen özellikte olmalıdır.



**Resim 1.8: Gıda sektöründe kullanılan ayakkabı ve çizme örnekleri**

#### **1.4.3. Bone/Başlık**

Gıda işletmelerinde saçların kontrolünün sağlanması, üretim alanı hijyeninin korunması için çok önemlidir.

Bu amaçla piyasada gıda sektörü için hazırlanmış; tek kullanımlık, genellikle beyaz, mavi ve yeşil renkte, ince dokunuşlu, saçı tamamen kavrayan, kenarları lastikli boneler kullanılmaktadır.

Bonelerin; rahat kullanımlı olması, terletmemesi, saçı tamamen kavraması, yapımında daha çok tela kumaşlar (spunbond) kullanılması önemlidir.



Resim 1.9: Farklı modellerde boneler

#### 1.4.4. Ağız ve Bıyık Maskesi

Gıda sektöründe ağız kaynaklı mikroorganizma bulaşmalarını önlemek için ağız maskeleri kullanımı zorunludur.

Gıda sektöründe sakallı ve bıyıklı personel çalıştırılması uygun görülmemektedir. Buna rağmen sakallı ve bıyıklı personel varsa üretim alanlarında sakal- bıyık maskesi kullanımı zorunludur.

İşletmelerde ağız, bıyık ve sakal yolu ile oluşan bulaşmaların önlenmesinde kullanılan bu maskeler;

- Rahat Kullanımlı,
- İlgili Yüzeyleri Tamamen Kavrayan,
- Açık Renkte,
- İnce Dokunuşlu,
- Terletmeyen Özellikte,
- Tek Kullanımlık Olmalıdır.

Genellikle tek katlı olarak kâğıttan veya çift katlı olarak tela kumaştan yapılmaktadır.



**Resim 1.10: Sakal-bıyık maskesi**



**Resim 1.11: Sakal maskesi**



**Resim 1.12: Ağız maskesi**

#### **1.4.5. Steril Eldiven**



**Resim 1.13: İş eldiveni**



**Resim 1.14: İş eldiveni**

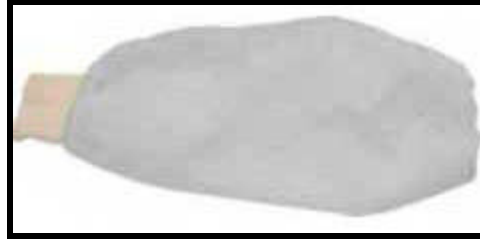
Üretim alanlarında ellerden kaynaklanan bulaşmaların engellenmesi için steril eldiven kullanılması hijyen kuralları açısından zorunludur. Eldiven kullanımında şunlara dikkat edilmelidir:

- Eldivenler tek kullanımlıktır ve her kullanımdan sonra atılmalıdır.
- Eller, eldiven takılmadan önce ve çıkarıldıktan sonra çok iyi yıkanmalıdır.
- Eldivenlerin esnek, sağlam ve rahat olması, el ebatlarına uygun olması ve su geçirmemesi önemlidir.
- Gün içerisinde kirlenen eldivenler ile bir işten farklı bir işe geçerken kullanılan eldivenlerin belirli aralıklarla değiştirilmesi ve yenisinin kullanılması önemlidir.

#### **1.4.6. Kolluk**

İşletmenin özelliğine göre hijyen sağlamak amacıyla kolluk kullanılabilir. Kolluklar kumaş veya tek kullanımlık olabilir.





**Resim 1.15: Kolluk ve kullanımı**

### 1.4.7. Galoş

Gıda sektöründe galoş kullanımı son derece önemlidir. Çünkü bütün mikropların bir yerden bir yere taşınabildiği en kolay ulaşım aracı ayakkabılardır.

Hijyenin en üst düzeyde olması gereken üretim ortamlarında ayakkabıyla gelecek kiri önlemek için galoş uygulaması yapılmaktadır.

Günümüzde galoş giydirme makineleri galoş giyme işini en rahat seviyeye indirmiştir. Galoş giyme makinesine ayaklar uzatıldığında, galoş otomatik olarak ayaklara giydirilmektedir.

Şu anda piyasada, çalışma biçimi farklı üç çeşit galoş giydirme makinesi kullanılmaktadır. Bunların resimleri aşağıda verilmiştir.



**Resim 1.16: Galoş giydirme makinesi ve(dispenseri) kullanımı**



**Resim 1.17: Ayakları stretch filmle kaplayan galoş makinesi**



**Resim 1.18: Elektronik galoş makinesi ve kullanımı**



**Resim 1.19: Galoş**



**Resim 1.20: Bot tipi galoş**

Gıda işletmelerinde;

- Personelin ve ziyaretçilerin çıkarken kirli galoşları koyacağı hijyenik bir alan oluşturulmalıdır.
- Bir kere kullanılan galoşlar kesinlikle ikinci kez kullanılmamalıdır.
- Bunun dışında işletmeye satın alınan galoşların steril olmasına dikkat edilmeli ve steril özelliği makineye dolunda da korunmalıdır.

## **1.5. İş Kıyafetleri Giymede Dikkat Edilecek Hususlar**

Personelin iş kıyafetlerini giyerken aşağıdaki noktalara dikkat etmesi önemlidir:

- Vücut temizliği yapıldıktan ve saçlar taranıp toplandıktan sonra iş kıyafeti giyilmelidir. Aksi durumda iş kıyafetinin üzerinde kalan saçlar üretimi yapılan gıdaların içine düşebilir.

- İş kıyafetlerinin üst kısmında cep olmamalıdır. Cep olması durumunda buraya hiçbir şey konmamalıdır.
- Yünlü kazaklar gıda üretim, depolama, paketlenme alanlarında giyilmemelidir.
- İş kıyafetleri daima temiz ve düzgün görünümlü olmalıdır.
- Olası bir kirlenmeye karşı yedek iş kıyafeti hazır bulunmalıdır.
- İş kıyafeti ve koruyucu malzemelerle üretim alanı dışına çıkılmamalıdır.
- İş giysileri ile herhangi bir yere dayanılmamalı ve oturulmamalıdır.
- Çalışma esnasında eller iş kıyafetine silinmemelidir.
- İş kıyafetleri hareketi kısıtlayıcı ve dar olmamalıdır.
- Kullanılan bone veya başlık saçı tam örtmelidir.
- Deforme olmuş iş kıyafetleri kullanılmamalıdır.
- Her kullanımdan sonra iş kıyafetlerinin temizlik ve bakımı sağlanmalıdır.

## **1.6. İş Kıyafetlerinin Temizlik ve Bakımı**

İş kıyafetlerinin temizlik ve bakımı özellikle hijyen açısından çok önemlidir.

- Personel iş kıyafetinin temizlik ve bakımından sorumludur.
- İşletmede temizlik ve bakımın yapıldığı çamaşırhane mevcut ise temizlik ve bakım burada sağlanmalıdır.
- İş kıyafetleri sık aralıklarla temizlenmeli ve ütülenmelidir.

## UYGULAMA FAALİYETİ

İş kıyafeti giyinme kurallarını uygulayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<p>➤ Personel dolaplarınızda işinize uygun kıyafet bulundurunuz.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ İş kıyafetinizin temiz, çalıştığınız alana ve bedeninize uygun olmasına dikkat ediniz.</li><li>➤ Koruyucu malzeme ve günlük yedek iş kıyafeti bulundurmaya özen gösteriniz.</li><li>➤ Dolabınızda banyo malzemelerini bulundurunuz.</li><li>➤ Yerleştirme işinin temiz ve düzenli olmasına özen gösteriniz.</li><li>➤ Kirli ve temiz eşyaları yan yana koymayınız.</li></ul>
<p>➤ Temiz iş kıyafeti giyiniz ve takılarınızı çıkartınız.</p>  	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Giydikten sonra düğmeleri varsa ilikleyiniz.</li><li>➤ Yalnızca size ait olan giysileri giyiniz.</li><li>➤ Takılarınızı çıkartıp dolabınıza yerleştiriniz.</li><li>➤ İş ayakkabınızı giyiniz.</li><li>➤ Çıkarttığınız kıyafetleri düzgün bir şekilde dolabınıza yerleştirmeye özen gösteriniz.</li><li>➤ Ellerinizi uygun malzemeyle yıkayıp dezenfekte ediniz.</li></ul>
<p>➤ İşinize uygun koruyucu malzemeleri bulundurunuz ve kullanınız.</p>	<p>➤ Maske, bone, eldiven vb. takınız ve kirli alanlarla temastan kaçınınız.</p>



- Koruyucu malzemelerinizi talimatlara uygun olarak kullanmaya özen gösteriniz.
- Gerekliyorsa bıyık maskesi takınız.
- Koruyucu malzemeler giyildikten hemen sonra üretim alanına girildiğini ve zorunlu olmadıkça bu alandan geri çıkış yapılmaması gerektiğini unutmayınız.
- İşletme talimatlarını uygulamaya dikkat ediniz.
- Gün içinde kirlenen iş kıyafeti ve koruyucu malzemeleri mutlaka değiştirmeye özen gösteriniz.
- İş kıyafetlerinizin bakımını ve kontrolünü yapmayı unutmayınız.
- Değiştirdiğiniz iş kıyafetlerinizin temizlenmesini sağlamaya dikkat ediniz.
- İş kıyafetlerinizi ütülü giymeye özen gösteriniz.

## KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri “**Evet**” ve “**Hayır**” kutucuklarına (X) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Personel dolaplarınızda işinize uygun kıyafet buldurdunuz mu?		
2. İşe uygun kıyafetlerinizi giydiniz mi?		
3. Varsa takılarınızı çıkarttınız mı?		
4. İş özelliğine uygun çizme veya özel ayakkabı giydiniz mi?		
5. Uygun özellikte bone taktınız mı?		
6. Ağız maskesi taktınız mı?		
7. Gerekliyse sakal-bıyık maskesi taktınız mı?		
8. Ellerinizi temizleyip uygun malzemeyle dezenfekte ettiniz mi?		
9. Steril eldiven giydiniz mi?		
10. Üretim alanına girerken galoş giydiniz mi?		

## DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “**Hayır**” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “**Evet**” ise “Ölçme ve Değerlendirme” sorularına geçiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi personelin taşınması gereken sorumluluklardan değildir?
  - A) İş kıyafetinin temizliğine ve bakımına önem göstermek
  - B) Üretim alanlarında sigara içmemek
  - C) Vücut temizliğine ve bakımına özen göstermek
  - D) Çalışanların sağlık muayenelerini takip ve kontrol etmek
2. İş kıyafetlerinin üst kısmında cep bulunması neden sakıncalıdır?
  - A) İş kıyafetinin estetiğini bozduğu için
  - B) Cepte olan malzemelerin üretim için risk oluşturması nedeniyle
  - C) Maliyeti artırdığı için
  - D) Gereksiz görüldüğü için
3. Aşağıdakilerden hangisi yanlış bir ifadedir?
  - A) Ellerden kaynaklanan bulaşmanın önlenmesinde steril eldivenler kullanılmalıdır.
  - B) Eldivenler rahat ve su geçirmeyen özellikte olmalıdır.
  - C) Steril eldivenler her kullanım sonrasında temizlenip cepte hazır bulundurulmalıdır.
  - D) Eller, steril eldiven kullanımından önce ve sonra iyice yıkanmalıdır.
4. İnsan sağlığını korumak, geliştirmek, devamlılığını sağlamak için gerekli önlemler ve sağlık konularını kapsayan bilim dalı aşağıdakilerden hangisidir?
  - A) Sanitasyon
  - B) Dezenfeksiyon
  - C) Hijyen
  - D) Temizlik
5. Aşağıdakilerden hangisi iş kıyafetlerinin özelliklerinden değildir?
  - A) Kolay temizlenmeli, terletmemelidir.
  - B) Düğmeli olmalıdır.
  - C) Dayanıklı bir kumaştan yapılmalıdır.
  - D) Vücut yapısına uygun olmalıdır.

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-2

## AMAÇ

Bu öğrenme faaliyeti sonunda kişisel temizlik kurallarını uygulayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Günlük kişisel temizliğin ne olduğunu düşününüz ve yazınız.
- Haftalık kişisel temizliğin ne olduğunu düşününüz ve yazınız.
- Diş fırçalamak için günde ne kadar zamana ihtiyacımız olduğunu öğreniniz.
- İş yerinde çalışan personelin kişisel temizliğinin üretim kalitesini nasıl etkileyebileceğini araştırınız.
- Bilgilerinizi sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 2. KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

### 2.1. Vücut (Beden) Temizliği

Kişisel temizlik kuralları; sağlıklı bir yaşam arzulayan tüm bireylerin, vücut temizlik ve bakımını hijyen kurallarına uygun bir şekilde yapmasını ifade eder.

Normalde insan vücudunun özellikle deri kısımlarında milyonlarca mikroorganizma yaşar. Bu mikroorganizmalar temizliğe dikkat edilmediği zaman hastalık yapıcı olur. İnsan vücudunun her bölgesindeki mikroorganizma sayısı farklıdır. Kişisel temizlik kuralları vücudun mikroorganizmalardan arınması için gerekli işlemler bütünüdür.

#### 2.1.1. Banyo Yapmak ve Önemi

Kişisel temizliğin en önemli parçalarından biri de banyo yapmaktır. Banyo, derimizin sağlığı dolayısı ile bizim sağlığımız için çok önemlidir. Çünkü tozlar, kirler, deri döküntüleri, ter ve yağlar derimizin gözeneklerini kapatarak kir denilen tabakayı meydana getirir. Bu tabaka derimizin görevini yapmasına engel olur. Banyo yapma eylemi bunları tersine çevirir. Yani derimizin görevini yapmasına olanak sağlar.

Yıkama diğer bir ifadeyle; su ve sabun kullanarak derinin ovulması ve kirin atılmasıdır. Banyo yapmak;

- Deriyi Temizler.
- Artıkların Atılmasına Yardımcı Olur.



- Dolaşımı Uyarır.
- Kişiyi Rahatlatır.
- Mümkün olduğunca sık yıkanmak gerekir.
- Su ısı 37 – 38 derece olmalıdır. Bu ısı derecesi kir ve salgıların temizlenmesini sağlar.
- Bol su ve sabunla yıkanmalı, koltuk altı tüyleri ve genital bölge tüyleri düzenli olarak kesilmelidir (kirlenince mikroorganizma üremesine ve pis kokuya neden olacağı için).
- Diz, dirsek ve topuklarda kalınlaşan ve pütürlü görünümüne sahip olan kısımlar ponza taşıyla ovulmalıdır.
- Günlük temizlik sırasında herkes kendi banyo eşyalarını kullanmalıdır. Bu eşyaların herkes tarafından kullanılması hâlinde bazı cilt hastalıkları kolayca bulaşır. Bu nedenle genel duş, banyo, gibi yerlerde dahi herkes kendi eşyasını kullanmaya özen göstermelidir.

#### 2.1.1.1. Banyoda Kullanılan Malzemeler ve Özellikleri

Genellikle banyo için kullanılan malzemeler ve özellikleri şunlardır:

- **Saç temizliği için şampuan:** Saçı kolay temizleyen, besleyip bakımını yapabilen ve her saç tipine uygun özellikte olmalıdır.
- **Vücut temizliği için sabun:** Genellikle katı, sıvı sabunlar ile duş jelleri kullanılabilir. Katı sabunlar kullanıldığında dış yüzeyinde biriken mikroorganizmalar, bir sonraki duşta kullananlara bulaşacağından sağlıklı olmayacaktır. Bu nedenle dezenfektanlı sıvı sabunların tercih edilmesi daha uygundur. İşletmelerde duş alanlarında dezenfektanlı sıvı sabunların bulunduğu akıtma mekanizmalarının duvara monte edilmesi kullanım kolaylığı yanında kişiden kişiye mikroorganizma geçişini de azaltacaktır.
- **Kirleri uzaklaştırmak için lif:** Banyo esnasında kullanılan lif vücudu tahriş etmeyen, kir tutmayan, çabuk kuruyan, dayanıklı özelliklerde ve kişiye özel olmalıdır.
- **Kurulanmak için havlu:** Islaklığı rahat emen (pamuklu), yumuşak özellikte, açık renk havlular seçilmelidir. Sık yıkamaya elverişli, hijyenik ve kişiye özel olması da önemlidir.
- **Terlik:** Banyo esnasında altı kaymayan, rahat ve suya dayanıklı bir terlik kullanılmalıdır. Kişiyi özel olması ayak sağlığı açısından önemlidir.
- **Ponza taşı:** Topuk taşı olarak da bilinen ponza; ayak, dirsek, diz, el ve vücudun diğer bölgelerinde oluşan nasır ve benzeri ölü deri hücrelerinin temizlenmesinde kullanılır. Volkanik kökenli ve oldukça hafif olan doğal ponza taşı insan sağlığını tehdit edecek hiçbir unsur içermez. Ölü hücrelerin temizlenmesi sırasında ponza taşı kullanılarak yapılan bastırmadan ovma hareketi nedeniyle kan dolaşımı arttığından masaj etkisi sağlanmış olur. Kullanım kolaylığı açısından tahta-plastik saplı vb. şekilde olanları da tercih edilebilir.



Resim 2.1: Ponza taşı

### 2.1.1.2. Banyo Sonrası Yapılacak İşlemler

- **Vücutun havlu ile kurulanması:** Banyo sonrasında vücudun havlu ile kurulanması önemli bir husustur. Çünkü cildin nemli kalması mikroorganizmaların sevdiği ortamı hazırlar. Özellikle ayakların ve parmak aralarının yeterince kurulanmaması ayakların kokmasına ve mantar oluşumuna ortam hazırlar.
- **Kulak temizliği:** Banyo sırasında kulağa su kaçmasını önlemek için vazelinli pamuk (pamuk ve vazelin karıştırılarak oluşturulur.) tıkaç olarak kullanılabilir. Banyodan sonra dış kulak yolunu yüzeysel olarak pamukla, havlu veya mendille kurulayarak temizlemeniz yeterli olacaktır.



Resim 2.2: Kulak temizliğinde kulak çubuğu kullanılmamalı

Normalde kulak kiri, dış kulak yoluyla kıllar tarafından taşınarak vücut dışına atılır. Kulak temizleme çubukları ve benzeri cisimlerle kulak temizleme alışkanlığı olan kişilerde ise bu mekanizma bozulur. Pamuklu kulak temizleme çubukları kulak kanalındaki salgıları zara doğru ittiği gibi aynı zamanda zarı zedeleyerek işitme kaybına kadar tehlikeli sonuçlara yol açabilir.

### **Kulakları temizlemek amacıyla asla kulak çubuğu kullanılmamalıdır.**

- Ayrıca aşağıdaki maddelere de dikkat edilmelidir.
- Burun kılları kesinlikle çekilerek koparılmamalıdır. Bu kılların sağlık açısından önemli görevleri vardır. Rahatsız edecek şekilde kılların dışarıya uzamış kısımları ince uçlu bir makasla kesilebilir.
- Tüm bu işlemlerden sonra temiz ve ütülü iç çamaşırlar ve iş giysileri giyilebilir.
- Gıda işletmesinde çalışan personel parfüm ve deodorant kullanmamalıdır.
- Banyo sonrasında duş kabininin temiz ve düzenli bırakılması esastır.
- Kullanılan malzemeler yerine kaldırılmalı, havlu ve liflerin kuruması sağlanacak şekilde bırakılmalıdır.
- Banyo yapılmış olsa dahi üretim alanına girerken el temizliği ve dezenfeksiyonu yapılmalıdır.

### **2.1.1.3. Duş Alanları ve Taşınması Gereken Özellikler**

İşletmelerde çalışan personel için;

- Yeterli sayı (ortalama her on kişiye bir duş bulunmalıdır) ve nitelikte, personeli özendirici soyunma ve dinlenme odaları ve duş sahası oluşturulmalıdır.
- Duş kabinlerinde banyo için kullanılacak malzeme ve donanım yeterince bulunmalı, sağlıklı koşullar sağlanmalıdır.
- Duş kabinleri geniş ve ferah olmalı, açık renkte, rahat temizlenip yıkanabilen fayans veya seramik gibi malzemelerden döşenmelidir.
- Havalandırması rahat yapılabilmesi, aydınlatma ve ısıtma problemi yaşanmamalıdır.
- Duş sahasının işletmeden uzak olması, giriş kısmında personelin hazırlanabileceği soyunma odaları ve personel dolaplarının bulunması önemlidir.
- Personel dolapları kişisel eşyaların ve kıyafetlerin konulabileceği uygun büyüklükte olmalıdır. Bu alanlarda hijyen kurallarını hatırlatan uyarı levhaları asılı olmalıdır.



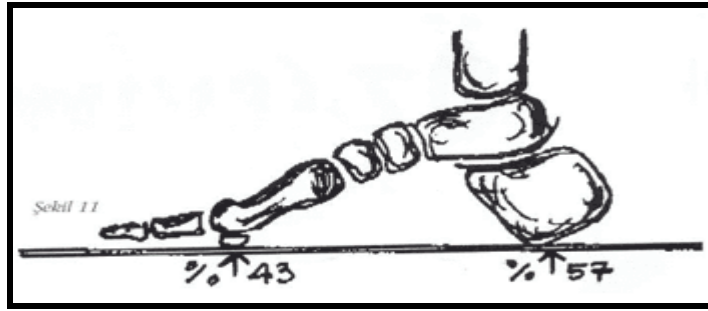
**Resim 2.3: Çeşitli duş alanları**

## 2.1.2. Ayak Bakımı

Çok detaylı ve karmaşık yapısıyla ayaklar vücudumuzun en önemli uzuvlarından.

Günde 5000 adım, bir ömür boyu 100000 km yürüyen ayaklarımızın sağlığı tıp uzmanlarının da önemle belirttiği gibi vücudumuzun diğer kısımlarının (diz, kalça, bel, sırt, boyun gibi) iyi ve sağlıklı bir şekilde işlem görmesinde önemlidir.

İki bacadan gelen vücut ağırlığı, ayaklar aracılığı ile yere intikal eder.



Şekil 2.1: Ayak bölümlerinin vücut ağırlığını taşıma oranı

Ayaklarından rahatsızlığı olan birinin hem işinde hem de günlük yaşamında verimli olması düşünülemez.

Ayakta oluşan küçük bir nasır, parmak arasında oluşmuş mantar veya basit tırnak batması, sağlıklı olmanın önemini anlamak için yeterlidir.

Oysaki ayak sağlığı ve ayak bakımı genellikle küçük ve basit önlemlerle devam ettirilebilir.

### 2.1.2.1. Ayak Bakımında Temel Kurallar

- Ayak ağrılarının ihmal edilmemesi gerekir. Genel inanın aksine, ayak ağrısı normal bir şey değildir. Ağrılarının sürmesi durumunda bir doktora görünmelidir.
- Ayaklar düzenli olarak incelenmeli, renk ve ısısındaki değişikliklere dikkat edilmelidir.
- Ayak veya tırnaklarda değişim gözlemlendiğinde mutlaka bir doktora gidilmelidir.
- Ayakta oluşan hastalıkların tedavisi ve bakımı sağlanmalıdır.
- Ayaklar hergün mutlaka yıkanmalıdır.
- Çok terleyen ayaklar sabunlu havluyla günde bir iki kez temizlenmelidir.
- Kurularken parmak araları özellikle unutulmamalıdır.

- Ayaklara banyodan sonra yumuşatıcı bir krem sürmek sert tabakaları yumuşatır. Topuk çatlağı nasırı olan kişilerin her akşam yatmadan önce ayaklarını yıkayıp kurularak kremlenmesi ayaklardaki problemin hafiflemesine yardımcı olur.
- Ayak havluları ellerin kurulanmasında kullanılmaz.
- Ayak sağlığı ve temizliği için kullanılan çorap da önemlidir. Özellikle çorapların pamuklu olması ayak sağlığı için tercih nedenidir. Çorapların temiz olması ve günlük olarak değiştirilmesi gerekmektedir.
- Ayak tırnakları kanatmadan düz kesilmeli ve çok kısaltılmamalıdır. Tırnakların kenarı kesilmemelidir. Çünkü batık tırnaklara neden olabilir.
- Şeker hastaları, kan dolaşımı problemi olanlar ve kalp hastalarının tırnaklarının başkaları tarafından kesilmesi daha doğrudur. Çünkü bu grup enfeksiyona eğilimlidir.
- Şeker hastasıysanız yılda bir ayak uzmanına görünmelisiniz.

### 2.1.2.2. Günlük Yaşamımızda Karşılaştığımız Ayak Sorunları

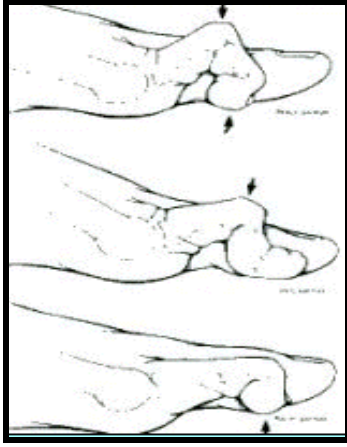
Ayak sorunları bizlerin iş verimini etkilerken diğer taraftan günümüzün mutsuz ve ızdıraplı geçmesine sebep olur. Bunlar;

- Ayağın ortopedik yapısından
- Yanlış ayakkabı seçiminden vb. kaynaklanabilir.

Günlük yaşantımızda en çok karşılaştığımız ayak sorunları;

- Ayak parmaklarında bükülme (çekiç parmak),
- Başparmaktaki kemik çıkıntısı,
- Ayak mantarı,
- Tırnak mantarı,
- Topuk diken ve nasırdır.

Bu konuda önemli olan, sorunların sebebini bulup ortadan kaldıracı önlemler almaktır. Ayakla ilgili sorunları çözümlenmek için bir ortopedi doktoruna veya pediatriste (ayak sağlığı uzmanı-Türkiye’de yeni gelişmekte olan bir meslek) gitmek gerekir.



**Şekil 2.2: Çekiç parmak**



**Resim 2.4: Başparmaktaki kemik çıkıntısı**



**Resim 2.5: Ayak tabanında ve ayak parmakları arasında oluşmuş mantar**



**Resim 2.6: Ayak tırnağında mantar**



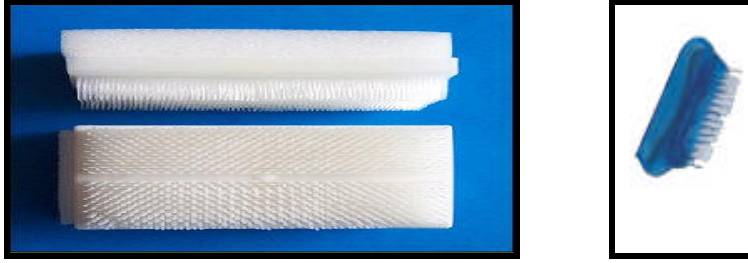
**Resim 2.7: Ayak tabanında nasır**



**Resim 2.8: Ayak parmaklarında oluşmuş nasırlar**

### 2.1.3. El Temizliği ve Bakımı

- Ellerimiz günlük yaşantımızda en sık kullandığımız organlarımızdandır. Dolayısıyla onların bakımını yapmak ve temizliğine dikkat etmek gerekir. El temizlik ve bakımında dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır:
- El bakımına dikkat edilmeli, çatlak, yara, hastalık vb. durumlarda tedavisi sağlanmalıdır.
- Ellerdeki, özellikle parmaklardaki şekil değişiklikleri vb. bazı hastalıkların habercisi olabilir. Böyle bir durumda doktora başvurulmalıdır.
- Elleri yıkama, soğuk, sıcak gibi sebeplerden sürekli nem kaybeder. Bu sebepten el derisinde kuruma olabilir. Bunu önlemek için iş bitiminde ve yatarken ellere nemlendirici bir krem veya losyon kullanılmalıdır.
- Eller herhangi bir yaralanma durumunda su geçirmeyecek şekilde flasterlenmeli ve gıda ile temas olabilecek durumlarda eldiven takılmalıdır.
- Haftada bir kez el tırnakları kısa ve yuvarlak şekilde kesilmelidir.
- Tırnak kesim ve bakımında kullanılan aletlerin kişiye özel olması bazı bulaşıcı hastalıkların (Örneğin AIDS) önlenmesinde önemli rol oynar.
- Tırnak cilaları, ojeler ve oje çıkarıcılar mümkün olduğunca kullanılmalıdır. Çünkü bu maddeler tırnaklarda kuruluğa ve tırnağın kat kat ayrılmasına, kırılmasına neden olur.
- Tırnak uçlarının altında birçok mikrop kolayca yerleşip üreyebilir. Bu nedenle, tırnak diplerinin temizliği çok önemlidir. İş başlangıcında eller yıkanırken önce tırnak fırçasıyla tırnaklar fırçalanarak diplerindeki kirlerden arındırılmalıdır.



**Resim 2.9: Tırnak fırçaları**

Yiyecek hizmet alanlarında ve gıda maddeleri üretim alanlarında kullanılan takıların altında mikroorganizmalar kalabilir ve gıdalara bulaşabilir. Takı altları ve takıların yapısı mikroorganizma barındırmaya uygun alanlardır. Bu nedenle hem gıda maddelerine mikroorganizma bulaşmasını engellemek için hem de yiyeceklerin içine düşme olasılığını göz önüne alarak çalışma alanında takı takılmamalıdır.

### **2.1.3.1. El Yıkama**

- Eller besinlere dokunduğu gibi; saç, ağız, burun, kapının tokmağı ve para gibi yerlere de dokunur. Dolayısıyla kirlenmenin en yaygın kaynağı ellerdir. İşte bu nedenle besin hazırlama işinde ellerin sık sık yıkanması çok önemlidir.
- Eller sıcak su ve dezenfektanlı sıvı sabun kullanılarak avuç içi parmak araları ve bileklere kadar ovuşturularak en az 20 saniye yıkanmalı, (bu süre, saatin tik taklarına uyarak en az 10'a kadar sayarak belirlenir) durulanmalı ve kâğıt havlu ile kurulanmalıdır.
- El yıkama alanlarındaki musluklar ve çöp kovası el değmeden açılıp kapanabilmelidir. Böyle olması hem hijyen bakımından hem de suyu ekonomik kullanma bakımından önemlidir.
- Temizlik ve dezenfeksiyon maddelerinin yeterli tesir sürelerinde uygulanmalarına ve ellerin sıcak su ile iyice durulanmasına ve hijyen şartlarına uygun olarak kurulanmasına özellikle dikkat edilmelidir.
- Tek kullanımlık kâğıt el havlusu kullanılmalıdır.
- El yıkama ve dezenfeksiyon prosedürü lavaboların üzerinde asılı olmalıdır.
- Gıda işleme amaçlı evyelerde asla el yıkanmamalıdır.
- El yıkama evyeleri temiz, sağlam ve çalışır durumda olmalıdır.

Piyasada satılan ıslak mendiller vb. hiçbir zaman el yıkamanın alternatifi olamaz. Aynı şekilde eldiven kullanmak da el sabunlama zorunluluğunu ortadan kaldırmaz.





**Eller akan ılık su ile bileklere kadar ıslatılır.**



**Islatılan eller sabunlanarak iyice köpürülür.**



**Avuç içi, parmak uçları, parmak araları, el üstleri iyice ovalanır (en az 20 saniye)**



**Eller parmak uçlarından başlayıp bileklere kadar iyice durulanır.**



Resim 2.10: Tekniğine uygun el yıkama

### 2.1.3.2. Ellerin Dezenfeksiyonu

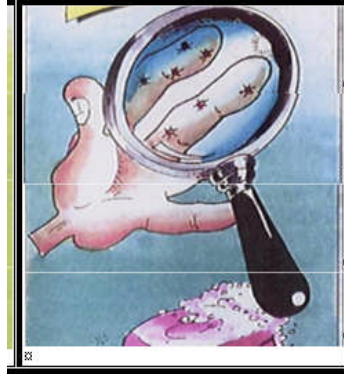
Ellerin dezenfeksiyonu için antiseptik maddeler kullanılır (derinin dezenfeksiyonu amacıyla kullanılan maddelere antiseptik maddeler denir). El dezenfeksiyonunun amacı; ellerdeki yerleşik bakterilerin en etkili ve hızlı bir şekilde yok edilmesidir.

Önce;

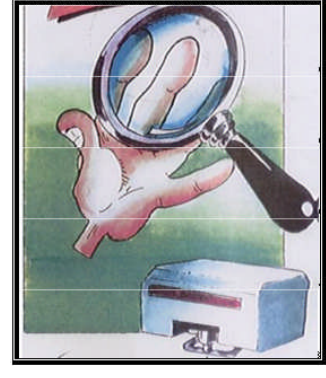
- Ellerdeki görünür kirler su ve sabunla yapılan yıkama işlemi ile uzaklaştırılmalıdır.
- Daha sonra uygun antiseptikler ellere uygulanmalıdır. Ellere önerilen miktarda (3-5 ml ) el antiseptiği her iki ele alınır ve kuruyana kadar ovulur. Bu işlem yaklaşık 30 saniye sürmelidir.
- El antiseptiği uygulamadan önce ellerin kesinlikle yıkanmış, kurutulmuş olması gerekir.
- Eldiven giyilmeden önce eller kuru olmalıdır.
- El dezenfeksiyonu, su ve sabunla yapılan yıkamalarda olduğu gibi sadece mekanik bir etki ile kir ve bakterileri azaltmayı amaçlamaz. Bu maddeler kimyasal etki ile bakterileri öldürür veya üremelerini durdurur. Bir başka ifade ile bakterisidal ve bakteriyostatik etkinliğe sahiptir. Bunun için piyasada elle çalışan, dirsekle çalışan veya fotoselli dezenfektan dispensiraları bulunmaktadır.



Şekil 2.3: Yıkılmamış el



Şekil 2.4: Sabunla yıkılmış el



Şekil 2.5: Sabun ve dezenfektan ile temizlenmiş el

El temizliğinin mutlaka yapılması gereken durumlar şunlardır:

- İşe başlamadan önce,
- Tuvaletten çıkınca,
- Öksürüp hapşırıdıktan sonra,
- Saç, kulak, burun temasından sonra,
- Çiğ gıdalarla temas edildiğinde,
- Yemeklerden önce ve sonra,
- Pis ve pis olması muhtemel eşyaya dokunduktan sonra,
- Uykudan önce ve kalktıktan sonra,
- Kirli araç gereçlerle temas sonrasında,
- Sigara içildiğinde,
- Para ile uğraşıldığında,
- Mendil kullandıktan sonra,
- Kirlendiğini hissettiğimiz her durumda,
- Temizlik sonrasında,
- Her dinlenme ve aradan sonra,
- Üretim alanına her girişte mutlaka eller tekniğine uygun bir şekilde temizlenmelidir.
- Yıkama ve durulama sonrasında nemli kalmaması için temiz bir havlu ile kurulmalıdır.

## 2.2. Ağız ve Diş Bakımı

Dişlerimiz ömrümüz boyunca yediğimiz tonlarca besini parçalayan ve sindirime hazırlayan organlarımızdır. Ağız içindeki her türlü sorun tüm vücudu etkiler. Diş etinde

oluşan herhangi bir iltihap kan dolaşımıyla kalbi, böbrekleri, mideyi, eklemleri ve beyini etkileyebilir.

Ülkemizde diş sağlığının ihmal edilmesi sonucu çevremizde takma dişli insan sayısı azımsanmayacak kadar çoktur. Üstelik hepsi de takma dişleri için ufak bir servet ödemişlerdir.

Sağlıklı ve güzel görünen dişlere sahip olmak için onlara her gün 10- 15 dakikamızı ayırmak yeterli olacaktır. Bunun karşılığında dişleriniz bir ömür boyu sizlere hizmet edecektir.

### 2.2.1. Ağız ve Diş Sağlığının İhmal Edilmesiyle Oluşan Sorunlar

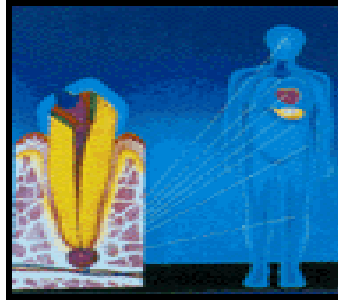
- **Diş eti iltihapları:** Ağız iyi temizlenmediği zaman, dişler üzerlerinde ve aralarında biriken yiyecek artıkları bakteri üretir. Bazen çok belirgin, bazen de hafif belli olan bu birikintilere “bakteri plağı” denir. Bu plak diş çürüklerinin ve diş eti iltihaplarının ana nedenidir. Diş eti iltihabının neden olduğu diş kayıpları, çürüklerin neden olduğu diş kayıplarından çok daha fazladır.



Resim 2.11: Diş taşlarının sebep olduğu diş eti iltihapları ve diş taşları

- **Diş taşı:** Temizlenmeyen bakteri plağı zamanla tükürüğün çökmesi sonucu diş taşı oluşturur. Bakteri plağı ve diş taşı birbirlerini oluşturan bir kısır döngüdür.

Bakteri plağının içinde üreyen mikroorganizmalar, karbonhidratları (şekerli gıdaları) parçalayarak asit üretir. Bu asit, dişi küçük bir noktadan başlayarak giderek büyüyen bir şekilde çürütür. Daha ileri safhalarda iltihaplanma ve çekim kaçınılmaz olur. Diş kök uçlarındaki iltihaplanmalar, vücudun diğer organlarında da iltihap ve hastalıklara yol açar.



Şekil 2.6: Diş kök uçlarındaki iltihaplanmaların vücudun diğer organlarına da yerleşmesi

## 2.2.2. Ağız ve Diş Temizliğinde Kullanılan Araçlar ve Gereçler

- **Diş fırçası:** Diş fırçası kısa başlı, düz, orta sertlikte, kıl uçları yuvarlatılmış ve TSE logolu olmalıdır.

Yumuşak kıllı fırçalar besin artıklarını yeteri kadar uzaklaştıramaz, sert kıllara sahip diş fırçaları ise dişlerin mine kısmında aşınmalara ve diş etlerinin tahriş olmasına sebep olur. Orta sertlikte diş fırçaları tercih edilmelidir.

Diş fırçası en fazla 6 ay kullanımdan sonra yenilenmelidir, yıpranmış kılları açılmış bir fırça diş etlerine zarar verir.

Diş fırçası kişiye özel üründür ve hiçbir şekilde birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.

Fırça her kullanımdan sonra, su ile kıl diplerinde macun kalmayacak şekilde iyice çalkalanmalı ve tozlanmayacak şekilde muhafaza edilmelidir. Diş fırça kafa koruma kutuları bu amaç için verilmektedir.

- **Arayüz fırçaları:** Periodontal hastalık sonucu dişlerinin arası açılmış, kron köprü protezi kullanan ve ortodontik tedavi gören kişilerin kullanabilmesi için geliştirilmiş küçük çaplı fırçalardır.

Bunun yanında diş aralarını temizlemek için de kullanılır. Yapılması gereken tek şey fırçayı içeri ve dışarı hareket ettirmektir.



Resim 2.12: Arayüz fırçası ve kullanımı

- **Diş macunu:** Diş fırçalamadaki amaç; mekanik olarak besin artıklarını ağız ortamından uzaklaştırmaktır. Macun olmadığı durumlarda sadece su ile dişlerin fırçalanması yeterli olabilir. Diş macunu fırçanın üzerine nohut büyüklüğünde konmalıdır. Fazla macun kullanmak dişlere ekstradan bir fayda sağlamadığı gibi ağızdan temizlenmesi de güçleşir.

- **Dil fırçaları ve dil raspaları (kazıyıcıları):** Dil çok girintili ve pütürlü yapısı sebebiyle bakterilerin rahatça yerleşip zor temizlenebileceği bir dokudur.

Dilin düzenli olarak temizlenmesi, tükürükte tabaka oluşturu bakterilerin sayısını da ciddi miktarda düşürür.

Dilin temizlenmesi hem diş sağlığı açısından hem de ağız kokusunu önlemede oldukça önemlidir.

Dilimizi, diş fırçasıyla (dişlerimizi fırçaladıktan sonra) fırçalayabiliriz. Ya da fırçanın diğer yüzüyle dilimizin üzerini hafif kazıma şeklinde temizleyebiliriz.

Dil dışarı çıkartılıp, fırça hafif temas ettirilerek yalnız arkadan öne doğru dil sırtı temizlenmelidir.

Dil temizlemek amacıyla özel olarak üretilmiş fırça ve dil raspaları da piyasada mevcuttur. Bu amaçla temiz bir plastik kaşık da (dili kökünden ucuna kadar sıyırarak) kullanabilirsiniz. Özellikle ağız kokusunun giderilmesinde dil fırçalama çok önemlidir.



**Resim 2.13: Plastik dil raspası (dil kazıyıcı)ve dil fırçası**

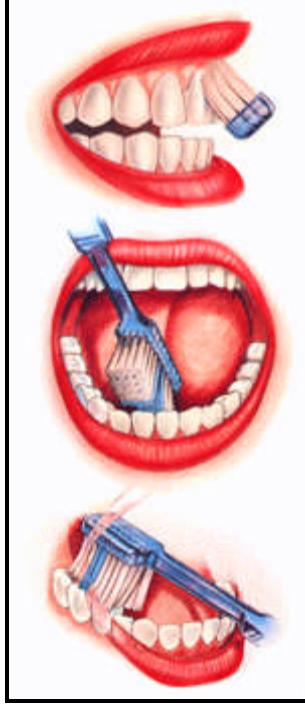
### **2.2.3. Tekniğine Uygun Dişlerin Temizlenmesi**

Tekniğine uygun diş temizliği aşağıda anlatılmıştır.

#### **2.2.3.1. Diş Fırçalama**

- Diş fırçası ıslatılmamalıdır. Fırça ıslatılarak yapılan işlemde fırça kılları yumuşadığı için temizlik tam olmamaktadır.
- Kuru diş fırçası üzerine nohut büyüklüğünde diş macunu koyulmalıdır.
- Dişlerimizin iç ve dış yüzeylerini üst çenede yukarıdan aşağı, alt çenede de aşağıdan yukarıya doğru her diş üzerinde en az 2 -3 defa süpürme hareketi şeklinde yapılması gerekmektedir.
- Fırçalama yaparken; dış yüzeylerin fırçalanması sırasında diş fırçası, kılların yarısı dişin yüzeyinde diğer yarısı da diş etinde olacak şekilde 45 derece eğimli tutularak fırçalama yapılmalıdır.
- Çiğneme yüzeyleri; fırça başı dişlerin dış yüzeylerine paralel tutularak ileri - geri hareketlerle fırçalanmalıdır.
- Bu işlemler tamamlandığında, ağız içi bol suyla çalkalanmalıdır.
- Fırçalama sırasında gereğinden fazla kuvvet uygulayarak fırçanın diş etine zarar vermesine neden olunmamalıdır. Diş fırçalarken fazla kuvvet uygulamak dişlerin iyi temizleneceği anlamına gelmez aksine dişlerde geri dönüşü olmayan madde kayıplarına ve diş eti çekilmelerine neden olur.

- Dişler günde en az 2 defa (ideal olan her yemekten sonra ilk yirmi dakika içinde) olmak üzere 2- 3 dakika süreyle fırçalanmalıdır.



**Resim 2.14: Diş fırçalama tekniği**

Sağlıklı bir ağız, sağlıklı diş etlerine sahip olmakla elde edilir. Fırçalama sırasında kanayan diş etleri bir diş eti hastalığının habercisi olabileceği gibi yanlış seçilmiş diş fırçasının da etkisi olabilir.

### **2.2.3.2. Diş İpi Kullanma**

Ağız ve diş sağlığını korumak için yapılması gereken son aşama ise diş ipi kullanımıdır. Fırçalamadan sonra dişlerin arasında kalan artıkları ve plakları temizlemek için diş ipi kullanılmalıdır. Diş ipi kullanımı ara yüzelerde oluşabilecek çürükleri önlemek için yapılması gereken önemli bir uygulamadır.

Diş fırçalama ile dişlerin arasındaki besin artıkları tam olarak uzaklaştırılmaz. Her gece diş fırçalama sonrası diş ipi kullanımı arayüz çürüklerinden korunmak için uygulanan en etkin yoldur. Çoğu kez, arayüz fırçaları, daha etkili bir temizlik sağladıkları için, diş ipine tercih edilmektedir. Ancak, bazı arayüz alanlarına (diş arası bölgeleri) yalnızca diş ipi kullanılarak ulaşılabilir. Bu durumlarda, eksiksiz bir diş bakımı için diş ipinden yararlanmak uygun olacaktır. Günde bir kez (akşam yatmadan önce) diş ipi kullanımı yeterli olabilir.

Diş ipini her zaman olabildiğince kısa tutun ve dişinizde çatlaklar oluşturmaması veya yaralanmanıza neden olmaması için yumuşak ve özenli hareketlerle ileri geri hareket ettiriniz.

Mumlu diş ipi, özellikle, mumsuz diş ipinden daha kolay tutularak kullanılabilirdiği için tercih edilmektedir. İpi, işaret parmağınızla başparmağınız arasına geriniz.

Sonra iki dişinizin arasına sokarak, nazıkçe ileri geri hareket ettirirken dişin yan yüzeyleri boyunca yukarıya doğru çekiniz.



**Resim 2.15: Diş ipi kullanım**

Diş ipi kullanırken ortaya çıkan büyük kanama dişlerde veya diş etinde bir problem olduğunu gösterir.



**Resim 2.16: Akşam dişleri fırçaladıktan sonra diş ipi kullanımı**

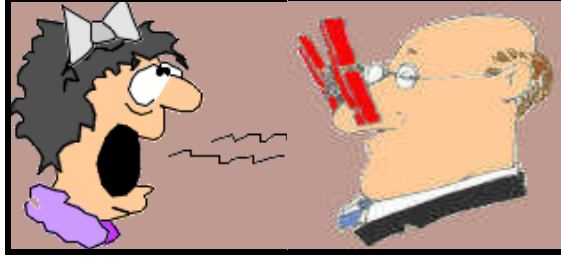
#### **2.2.4. Ağız ve Diş Kontrolleri**

Düzenli olarak dişlerini fırçalayan, diş ipi kullanan bireyler sağlıklı ağız ve diş yapısına sahip olurlar. Ancak gerekli özen gösterildiği hâlde, birtakım ağız ve diş sağlığı problemleriyle karşılaşılması olasıdır. 6 ayda bir rutin diş hekimi muayenesi olunarak oluşan problemin erken teşhis ve tedavisi ile sağlıklı dişlere, güzel gülüşlere sahip olunabileceği asla unutulmamalıdır.



### 2.2.5. Ağız Kokusu (Hâlitosis)

Ağız kokusu hastadan çok çevresini rahatsız ettiğinden kişinin sosyal ilişkilerini, iş ve aile yaşamını olumsuz etkiler. Her 4 kişiden biri ağız kokusu problemi yaşamaktadır.



Resim 2.17: Kötü ağız kokusunun kişinin sosyal yaşamına olumsuz etkileri

#### 2.2.5.1. Ağız Kokusunun Sebepleri

Ağız kokusunun çeşitli nedenleri vardır. Hâlitosis yani ağız kokusu, ağız içi ve ağız dışı kaynaklı olmak üzere iki sebepten kaynaklanır.

- Çoğunlukla kötü ağız kokusunun sebebi (% 90 oranda) ağız içi kaynaklıdır. Çürük dişler, dişlerin ve dilin fırçalanmaması, diş eti iltihapları vb.).
- Kokuyu gidermek için ilk önce sorunun nedeni bulunmalıdır. Ağız içi kaynaklı ise ağız hijyeninin üst seviyeye çıkarılması gerekir.
- Ağız dışı kaynaklı sebepler herhangi bir hastalığın sonucu olabilir. Ağız kokusunun öncelikle sebebi teşhis edilmeli ve buna göre tedavisi yapılmalıdır. Günümüzde ağız kokusunun hangi hastalıktan kaynaklandığını saptayan tıbbi cihazlar mevcuttur.

## 2.3. Saç ve Cilt Bakımı

Kişilerin saç ve cilt bakımlarına önem göstermeleri kişisel temizliğin sağlanmasında önemli bir basamaktır.

Saçlı deri anatomik yapı olarak normal deriye göre daha az gözenekli ve daha çok yağ bezlerine sahiptir. Her saç dibinde bir de yağ bezi kanalı vardır. Bu nedenle saçlı deri çok çabuk yağlanır ve kirlenir.

Saçlı deri, aynı zamanda dışarı ile direkt temasta olduğundan toz ve partiküllerle kolayca kirlenir. Güneşte daha çok terler.

Saçlı deride epiderminin değişimi daha hızlıdır. Vücut parazitlerinden baş bitinin yerleşme ve çoğalmasına ayrıca diğer deri enfeksiyonları ve mantar hastalıklarının oluşması için uygun bir ortamdır.

### 2.3.1. Saç Bakımı ve İşe Uygun Şekil Verilmesi

- Saçlar tarandıktan sonra kurutulmalıdır.
- Uzun saçlar bir toka yardımıyla ensede toplandığında rahat çalışma imkânı sağladığı gibi bone giymeyi de kolaylaştırır.
- Saçlarda kepeklenme, dökülme vb. problemler yaşıyorsa gerekli önlemler alınmalı, tedavisi sağlanmalıdır.
- Gıdalarla ilgili alanlarda saça dokunulmamalı, dokunulduğunda ise eller tekrar yıkanmalıdır. Çünkü saçlarımız mikroorganizmaların ( özellikle staphylococcus aureus ) sevdiği ortamlardır.

### 2.3.2. Erkeklerin Günlük Sakal Tıraşı

Sakal traşı olmak ölü deri tabakasını temizleyip cildin temizlenmesinde önemli rol oynar. Kıl kökleri arasında terleme ve sivilce olabilir. Bakteri barınabileceğinden düzenli tıraş olunması önemlidir.

Tıraş konusunda aşağıdaki noktalara dikkat edilmelidir:

- Tıraş öncesi cilt sıcak suyla yıkanmalıdır. Sıcak su sakalların yumuşamasına, cildin gözeneklerinin açılmasına sebep olur. Hatta mümkünse duştan sonra tıraş olunmalıdır.
- Sakal tıraşı olurken tıraş kremi köpüğü veya jeli kullanılmalıdır. Tıraş kremi, tıraş köpüğü ya da tıraş jeli cildin tipine göre belirlenmeli, her erkeğin farklı bir cilt yapısı olduğu unutulmamalıdır. Cilt tipine uygun tıraş köpüğü ya da jeli ılık suyla köpürterek ve masaj yaparak cilde sürülmelidir. Böylece hem cilt tıraşa hazır olacak hem de sakallar yumuşayacaktır. Tıraş köpüğünün yüzde bir süre bekletilmesi tavsiye edilebilir. Böylece su ve köpük cilde nüfuz etmiş olacaktır
- İyi tıraş için 2 ya da 3 bıçaklı tıraş makinesi kullanılmalıdır. Tıraş bıçağına çok fazla baskı yapılmamalıdır, yoksa ciltte tahriş olma ve çizikler oluşabilir. Her zaman bıçak yüzde yavaşça gezdirilmelidir. Tıraş olurken cildin daha az tahriş olması için sakalların çıkış yönüne çok dikkat edilmelidir. Çene ve boyun bölgesi en son tıraş edilmelidir. Çünkü su ve köpük sakalların en sert olduğu bu bölgeleri daha çok yumuşatacaktır.
- Tıraş sırasında da, sonrasında da tıraş makinesi sık sık temizlenmelidir. Tıraş makinesinin bıçaklarının sık sık yenilenmesi hem rahat bir tıraş için hem de cildin sağlığı için çok önemlidir.
- Tıraş bittikten sonra cilt bolca soğuk su ile durulanmalı, yumuşak ve temiz bir havlu ile kurulmalıdır. Böylece ciltte açılan gözenekler kapanacak ve cilt doğal dengesine kavuşacaktır.
- Tıraştan sonra cilde uygun bir ürün ile bakım uygulanmalıdır. Tıraş öncesi bakım gibi tıraş sonrası bakım da önem taşır. Özellikle ülkemizde tıraş sonrası kolonya çok kullanılır. Fakat alkol cilde faydadan çok zarar verir. Cildi tahriş ettiği için yaraların iyileşmesini geciktirir. Bu yüzden alkol içermeyen ürünler

- tercih edilmelidir. Bu amaçla cilt tipine uygun, içinde alkol olmayan veya alkol oranı düşük olan bir after shave (tıraş kolonyası) kullanılabilir.
- En son nemlendirici bir krem ile yüze masaj yapılarak cilt rahatlatılmalıdır. Çünkü her gün yapılan tıraş sonrasında cilt hassaslaşmaktadır.
  - Tıraş amacıyla kullanılan ürünler ya tek kullanımlık olmalı ya da kişinin kendisine özel olmalı, kesinlikle ortak kullanılmamalıdır. Çok ciddi hastalıkların geçiş yollarından birinin de kan yoluyla bulaşma olduğu unutulmamalıdır. Özellikle berberlerin kullandığı kan taşı vb. hastalıkların bulaşma aracıdır. Bunların kullanılmaması veya bir kullanımlık olması gerekmektedir.
  - Yüzde çok fazla sivilce varsa elektrikli tıraş makinesiyle tıraş olmak daha sağlıklıdır. Diğer türlü sivilcelerin kesilip sağlıklı bölgelere bulaşma riski vardır.

## 2.4. Cilt Bakımı ve Sağlığı

Günlük yaşantımızı sürdürürken ilk etkiye uğrayan cildimiz olur.

Stres, uykusuzluk, sigara kullanımı, sağlıksız beslenme, hava kirliliği gibi unsurlar cildimizin daha mat görünmesine, kurumasına, nem dengesinin bozulmasına ve erken zamanda kırışmasına neden olur. Cilt bakımını yaparken cilt özelliğini tanımak gerekir. Cilt tipleri ve özellikleri şunlardır:

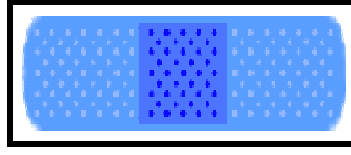
- **Kuru ciltler:** Çok ince bir yapısı vardır, gözenekleri kapalıdır. Görünümü mattır. Özellikle göz ve ağız çevresinde pul pul dökülmeler olur.
- **Normal ciltler:** Görünümü şeffaf ve gözenekleri kapalıdır. Pembemsi ve lekesiz bir cilt tipidir.
- **Yağlı ciltler:** Parlayan ve gözeneklerin açık olduğu cilt tipidir. Siyah noktalar ve aşırı yağ üretimi olur.
- **Karma ciltler:** En sık rastlanan cilt tipidir. T bölgesi yani alın, burun ve çene yağlıdır. Yağlı olan bölgelerde gözenekler açık ve siyah noktalar vardır.
- **Hassas ciltler:** Bütün cilt tiplerinde hassasiyet olabilir. Hassas ciltler de kızarıklık ve pullanmalar belirgin şekilde görülür. Kaşıntı ve yanma hissi olur.

## 2.5. Vücuttaki Yaralar ve Bakımı

Vücutta oluşan yaralar bakterilerin üremesi ve çoğalması için uygun ortamlardır.

Kol ya da ellerde kesik ve/veya yaralar varsa bunlar dezenfekte edilip su geçirmeyen renkli bandajlarla kapatılmalıdır. Gıdanın içine düştüğünde kolayca fark edilip bulunabilmesi için parlak renkli bandajlar kullanılmalıdır (Ayrıca yara bandının gıdanın içine düşmesi durumunda metal dedektörlerin algıladığı çeşitleri de mevcuttur.).

Daha sonra bandajın üzerine su geçirmez eldiven giyilmelidir.



**Resim 2.18: Gıdanın içine düşmesi durumunda metal dedektörlerin algılayabildiği yara bandı**

Vücuttaki yaraların tedavisi için varsa iş yeri doktoruna yoksa en yakın sağlık kuruluşuna gidilmelidir. Tedavi edilmeyen yara, yanık, çıban vb. durumlar hem kendimiz için hem de iş yeri hijyeni açısından risk oluşturur.

El ve kol dışında açıkta olan ve bulaşmaya neden olabilecek kesik, yanık, çıban, deri kızarıklıkları vb. durumlarda üretim alanına girilmeden yöneticiye haber verilmelidir.

## 2.6. Kıyafet Bakımı

Sosyal yaşantımızda kıyafetlerimizin temizlik ve bakımı çok önemli bir yer tutar. Bu amaçla; kıyafetlerimizin temizliği çamaşır makinelerinde yıkanarak ya da kuru temizleme yöntemleri ile sağlanabilir.

Temizlik kıyafetlerin kirlilerden arındırılması için gerekli bir uygulamadır. Temizlik sonrasında kıyafetlerimizin hijyenini sağlamak, düzgün ve net bir görüntü oluşturmak için mutlaka ütülenmesini sağlamalıyız.

Kıyafetlerimizin temizlik ve bakımında aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir:



- Yıkama yöntemleri kıyafetlerin kumaş özelliğine uygun olmalıdır.
- Çamaşır makinelerinde kumaş ve renk özelliğine uygun programlar seçilmelidir.
- Kıyafetlerin kumaş özelliğine uygun ütüleme yapılmalıdır.
- Kıyafetlerimiz her kullanım sonrasında havalandırılmalıdır.
- Kirli kıyafetler kullanılmamalı, temizliği sağlanmalıdır.
- Kıyafetler askıya asılarak muhafaza edilmelidir.
- Günlük yaşantımızda kıyafetlerimizde oluşan çay vb. lekeler anında sabun veya deterjan kullanılmadan suya tutulmalıdır. Leke iyice temizlendikten sonra sabun veya deterjan kullanılmalıdır. İlk etapta, sabun ve deterjan kullanmak lekeyi sabitleştirir.

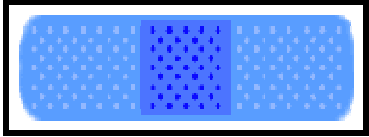


Temiz ve düzgün kıyafet kullanımının bize sağlayacağı faydalar şunlardır:

- Toplumda saygı görmemizi sağlar.
- Psikolojik açıdan kendimizi iyi hissetmemize yardımcı olur.
- Sağlıklı bir yaşam için önemlidir.
- Kıyafetlerimizin uzun süre yeni ve temiz kalmasını sağlar.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Tekniğine uygun kişisel temizlik yapınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Banyo malzemelerinizi alınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Saç ve cilt tipinize uygun ürünler seçiniz.</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Terliğinizin kaymayan cinsten olmasına dikkat ediniz.</li></ul> 
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Önerileri dikkate alarak yıkayınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Su ısısının 37 – 38 °C (ılık) olmasına özen gösteriniz.</li><li>➤ Dirsekleri dizleri ve nasırları ponza taşıyla ovmayı ihmal etmeyiniz.</li><li>➤ Vücudunuzda koku ve bakteri oluşumuna sebep olan koltuk altı ve genital bölge tüylerini kesiniz.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Banyo sonrası işlemleri yapınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ayaklarınızı araları da dâhil iyice kurulamayı unutmayınız.</li><li>➤ Kulaklarınızı temizlemek için asla kulak çubuğu kullanmayınız.</li><li>➤ Burun ve kulak kıllarını asla çekerek koparmayınız. Gerekliyse makasla kısaltınız.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ El ve ayak bakımını yapınız</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ayak tırnaklarınızı düz kesiniz. Bu şekilde tırnak batmalarını önleyebilirsiniz.</li><li>➤ Banyo sonrası el ve ayaklarınızı krelemeye özen gösteriniz.</li><li>➤ Gün içinde gerektiğinde el temizliği işlemini tekrarlamaya özen gösteriniz.</li></ul>

<p>➤ Varsa yara bakımını yapınız.</p>	<p>➤ Yaralarınızı dışardan mikrop almayacak ve dışarıya mikrop bulaştırmayacak şekilde kontrol altına almaya dikkat ediniz.</p> 
<p>➤ Ağız ve diş bakımını yapınız.</p> 	<p>➤ Diş bakımını yaşamınızın bir parçası hâline getirmeye özen gösteriniz. Böylece sağlığınıza korurken takma dişlere de servet ödememiş olursunuz.</p>
<p>➤ Saç ve cilt bakımınızı yapınız.</p> 	<p>➤ Saçınızın ve cildinizin özelliğine göre hareket etmeye özen gösteriniz.</p> <p>➤ Saç ve cilt sorunlarınız varsa dermatoloğa görünmeyi ihmal etmeyiniz.</p>
<p>➤ Temiz kıyafet giyiniz.</p>	<p>➤ Kıyafetlerinizin uygun yöntemlerle temizlenmesine dikkat ediniz.</p>
<p>➤ Kıyafetlerin bakımını yapınız.</p>	<p>➤ Temizlik sonrasında kıyafetlerinizin hijyenini sağlamak, düzgün ve net bir görüntü oluşturmak için mutlaka ütülenmesini sağlayınız.</p>

## KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri “**Evet**” ve “**Hayır**” kutucuklarına (X) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1.	Banyoda kullanacağınız malzemeleri hazırladınız mı?		
2.	El ve ayak tırnaklarınızı kestiniz mi?		
3.	El ve ayaklarınızı bol su ve sabun ile yıkadınız mı?		
4.	El ve ayak bakımınızı yaptınız mı?		
5.	El ve ayak sağlığınıza korumaya özen gösterdiniz mi?		
6.	Usulüne uygun olarak yıkadınız mı?		
7.	Banyo yaptığınız yeri temiz ve düzenli bıraktınız mı?		
8.	Uygun diş fırçası ve macununu seçtiniz mi?		
9.	Tekniğine uygun olarak dişlerinizi fırçaladınız mı?		
10.	Ağız kokularına karşı önlem aldınız mı?		
11.	Ağız ve diş sağlığı kontrollerinizi yaptırdınız mı?		
12.	Saç bakımınızı yapıp işe uygun şekil verdiniz mi?		
13.	Günlük sakal tıraşınızı oldunuz mu?		
14.	Cilt bakımınızı yaptınız mı?		
15.	Varsa yaralarınızın tedavisini ve bakımını yaptınız mı?		
16.	Su geçirmeyen bant ve sargılarla kapattınız mı?		

## DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “**Hayır**” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “**Evet**” ise “Ölçme ve Değerlendirme” sorularına geçiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi banyo yapmanın nedenlerinden değildir?  
A) Vücuttaki ter, kir ve mikropları uzaklaştırmak  
B) Cildin hava almasını sağlamak  
C) Rahatlamak  
D) El dezenfeksiyonunu sağlamak
2. İşletmelerde personelin vücut temizliği için belirtilen ifadelerden hangisi yanlıştır?  
A) Vücut temizliğinde kullanılacak malzemeler yeterince bulunmalıdır.  
B) Vücut temizliğinde kullanılacak lif kişiye özel olmalıdır.  
C) Vücut temizliği ve duş haftada bir yapılmalıdır.  
D) Personelin altı kaymayan terlik giymesi sağlanmalıdır.
3. İşletmelerde personelin tırnaklarının kısa kesilmesinin en önemli nedeni hangisidir?  
A) Tırnak aralarında biriken kirlerin yiyeceklere bulaşması  
B) Uzun tırnakların rahat çalışmayı engellemesi  
C) Çalışma esnasında kırılıp, kişisel görünümü bozması  
D) Personelin işe konsantrasyonunu etkilemesi
4. Erkek personelin sakal tıraşı ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?  
A) Çene ve boyun bölgesi en son tıraş edilmelidir.  
B) Traştan sonra bol limon kolonyası kullanılmalıdır.  
C) Tıraştan sonra cilt bolca soğuk su ile durulanmalıdır.  
D) En son nemlendirici bir krem sürülmelidir.
5. Aşağıdakilerden hangisi vücutta oluşan yaralar ile ilgili yanlış bir ifadedir?  
A) Vücuttaki yaralar bulaşmaya neden olmaz.  
B) Vücutta oluşan yaralar için önlemler alınmalıdır.  
C) Vücutta oluşan yaralarda yöneticiye haber verilmelidir.  
D) Vücutta oluşan yaraların bakım ve tedavisi sağlanmalıdır.

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.



# ÖĞRENME FAALİYETİ-3

## AMAÇ

Türk Gıda Kodeksine ve sanitasyon kurallarına uygun olarak tuvalet giriş çıkışlarında ve el yıkama alanlarında sanitasyon kurallarını uygulayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Gıda işletmelerinde tuvaletlerin yeri ve özelliklerini araştırınız.
- İşletmelerde el yıkama alanları ve taşınması gereken özellikleri araştırınız.
- Elde ettiğiniz bilgileri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 3. İŞLETMELERDE TUVALETLER VE EL YIKAMA ALANLARI

### 3.1. Tuvaletlerin Yeri ve Taşınması Gereken Özellikler

Tuvaletlerin gıda üretim alanlarından ayrı bir yerde planlanması ve üretim alanlarıyla direkt bağlantısının olmaması yer seçiminde önemlidir.



**Resim 3.1: Tuvaletler ve el yıkama alanları**

İşletmelerde tuvaletlerin taşınması gereken özellikler şunlardır:

- Bayan ve erkek personel için ayrı tuvaletler yapılmalıdır.
- Her 10–12 kişiye bir tuvalet düşecek şekilde yeterli tuvalet bulunmalıdır.

- Atık maddelerin hijyen kurallarına uygun uzaklaştırılması sağlanmalıdır.
- Tuvalet kapıları kendiliğinden kapanabilen özellikte olmalıdır.
- Yeterli aydınlatma ve havalandırma sağlanmalıdır.
- Zemin ve duvarlar kolay temizlenebilen, yıkanıp dezenfekte edilen, pürüzsüz açık renkli malzemelerde döşenmelidir.
- Tuvalet alanlarında yeterli sayıda lavabo bulunmalıdır.
- Sıcak – soğuk su tesisatı bulunmalı, su problemi yaşanmamalıdır.
- Musluk başlarında dezenfektanlı sıvı sabun mekanizmaları bulunmalı, her zaman dolu olması sağlanmalıdır.
- Elleri kurulamak için kâğıt havlu düzenekleri yerleştirilmelidir.
- Tuvalet giriş ve çıkışlarına dezenfektanlı paspas, havuz vb. konmalıdır.
- Uygun yerlere hijyen kurallarını hatırlatıcı levhâlar asılmalıdır.
- Tuvaletler, hiçbir şekilde doğrudan gıda maddelerinin bulunduğu mekânlara açılmamalıdır.
- Hijyen açısından ev dışındaki alanlarda alaturka tuvaletler daha çok tercih edilebilir. Fakat teknolojinin gelişmesiyle birlikte tuvaletler, özellikle alafrağa tuvaletler hijyen anlamında gelişme kaydetmiştir. Günümüzde kapağı kendiliğinden açılıp-kapanan, fotoselli(el değmeden açılan-kapanan) taharet muslukları olan, oturma kısmını strech filmle kaplayan (dokunmatik veya elle çalışan ve eski kullanılmış filmi imha ederek kapalı bir bölüme gönderip, yeterli miktarda kullanılmamış yeni film seren) alafrağa tuvalet aparatları mevcuttur.



**Resim 3.2: Klozetlere temiz strech kaplayan aparat (elle çalışan)**

### 3.1.1. Tuvaletlerde Bulunması Gereken Malzemeler ve Özellikleri

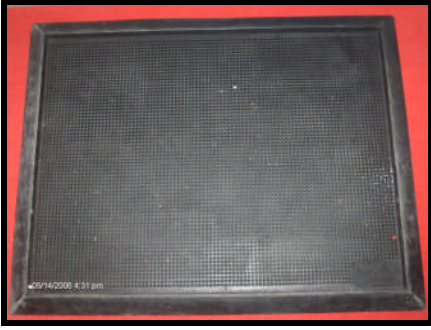


**Resim 3.3: Tuvaletler**

- Tuvaletlerde uygun temizlik ve dezenfeksiyonun sağlanması için gereken malzemelerin yeterince bulunması sağlanmalıdır.
- Tuvalette lavabo ve musluk sayısı yeterli olmalı, tuvaletlerin rezervuar/sifon bağlantısı olmalı ve bunlar mümkünse fotoselli olmalıdır.
- Sıvı sabunluk, tuvalet kâğıdı, kâğıt havlu/kurutma cihazı, dezenfektan ve dispenseri, tuvalet fırçası, çöp kovası, dezenfektanlı paspas, havuz veya küvet bulunmalıdır.
- Bu alanda sürekli ve kaliteli su sağlanması için gereken önlemler alınmalıdır.
- Sabunluk, dezenfektan dispenseri, kâğıt havlu dispenseri, çöp kovası mümkünse fotoselli olmalıdır.
- El kurutma cihazı mikroorganizma gelişimini desteklemesi ve zaman kaybı oluşturması gibi sakıncalarından dolayı çok tercih edilmemelidir.



**Resim 3.4: Fotoselli sıvı sabunluk ve dirsek ile çalışan sıvı sabunluk**



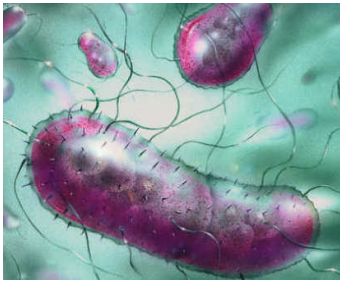
**Resim 3.5: Dezenfektanlı paspas**

### **3.1.2. Tuvalet Kaynaklı Bulaşmalar**

Günlük yaşantımızda en fazla kirlenen organlarımız ellerimizdir. Mikroorganizmalar (bakteri, virüs, parazitler vb.) havada, suda, toprakta yaşabildikleri için ellerimizi dokuduğumuz her şeyden çok kolay kirlenmektedir. Böylelikle bizi yaşama tutunduran ellerimiz aynı zamanda hem hafif hastalıkları hem de öldürücü pek çok hastalığı beraberinde her yere taşıyabilir.

Özellikle dışkıda çok çeşitli ve çok sayıda mikroorganizma olması tuvalet sonrası el temizliğini daha da önemli kılmaktadır. Tuvaletten çıktıktan sonra ayakkabıların dezenfektanlı paspaslara silinmemesi veya dezenfektanlı havuzlardan geçilmemesi de tuvaletlerden mikroorganizma taşınmasına sebep olur.

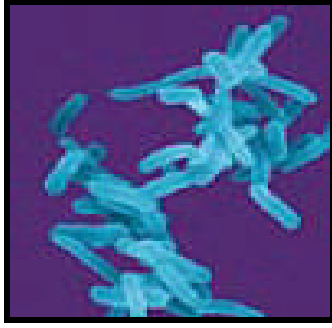
Tuvalet sonrası ellerde en çok bulunan mikroorganizmalar ve mikroskobik görüntüleri aşağıda verilmiştir.



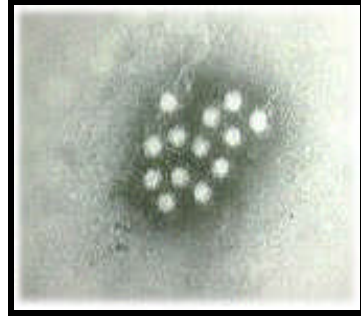
**Resim 3.6: E. Colli**



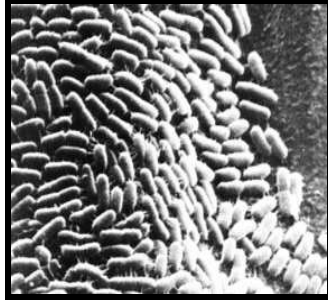
**Resim 3.7: Salmonella**



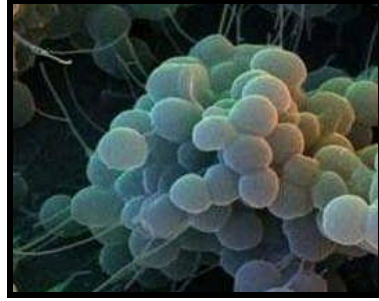
Resim 3.8: Shigella (dizanteri)



Resim 3.9: Hepatit A virüsü (bulaşıcı sarılık)



Resim 3.10: Vibrio cholera (kolera)



Resim 3.11: Staph. aureus (gıda zehirlenmesi)



Resim 3.12: Clostridium (gıda zehirlenmesi)

### 3.1.3. Tuvalet Giriş ve Çıkışta Yapılacak İşlemler

Eller tuvalete girmeden önce yıkanmalıdır.

Tuvalet sonrasında genital bölge temizliği mutlaka yapılmalı. Bu temizlikte şu aşamalar kişisel hijyen açısından önemlidir.

- Tuvalet kâğıdıyla temizlik
- Yıkama
- Tuvalet kâğıdıyla kurulama

Temizlik işlemleri her zaman önden arkaya doğru yapılmalıdır. Aksi hâlde idrar yolu enfeksiyonu vb. rahatsızlıklar ortaya çıkabilir. Özellikle kadınlarda idrar yolunun kısa olması bu riski artırır.

Daha sonra sifon çekilmelidir. Sifon fotoselli ise çekmeye gerek yoktur.

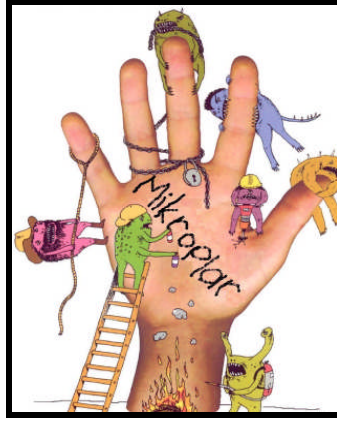
Alaturka tuvaletlerde bazen sifon yeterli olmayabilir. Bu durumda musluğu bir süre açık bırakmak ve tuvalet fırçası kullanmak gerekebilir.

Bayan personel özel günlerinde kullandığı pedleri sık sık temizlikle değiştirmeli; kirlileri ise koyu renkli bir poşet içinde veya kâğıda sarılarak tuvaletin içinde bulunan çöp kovasına atmalıdır.

Tuvalet çıkışında eller sıvı sabun ile tekniğine uygun yıkanmalı, gerekiyorsa el fırçası kullanılmalı ve eller dezenfekte edilmelidir.

Çöpler el değmeden açılabilen (fotoselli) çöp kovasına atılmalıdır.

Tuvalet çıkışında iş kıyafeti giyilmeli, ayaklar dezenfektanlı paspasa basılarak çıkılmalıdır. Dezenfektanlı paspasa ayakların basılması, ayakkabıların dezenfekte edilmesi ve üretim alanına bakteri taşınmaması için çok önemlidir.



Resim 3.13: Tuvalet sonrası yıkanmamış ellerde çok çeşitli mikroorganizmalar

### 3.2. İşletmelerde El Yıkama Alanları ve Taşınması Gereken Özellikler

Ellerin yıkama şekli kadar nerede yıkandığı da önemlidir. Tuvaletlerde bulunan el yıkama yerlerinin dışında bir de gıda işletmelerinin içinde el yıkama işlemi için “**el yıkama istasyonu**” bulunmaktadır. El yıkama istasyonları üretim sırasında el temizliği için kullanılır.

Bu el yıkama lavabolarının temiz ve düzenli çalışır durumda tutulmasına dikkat edilmelidir. Başka kontaminasyonlara neden olabileceği için kirli bir lavaboda el yıkamak etkinliği olmayan bir işlemdir.

Gıda işletmelerine ait el yıkama istasyonlarında el sabununun yanı sıra onaylı el antiseptikleri bulunmalıdır. Alkol bazlı bu solüsyonlar sadece el yıkama işleminin yapıldığı yerlerde bulunmalıdır. Suyun ısı 38 °C olmalıdır.

El yıkama istasyonlarında kurulama amacıyla bol miktarda kâğıt havlu bulundurulmalıdır.

Doğrudan gıda ile temas etmeyen kişilere kıyasla gıda işleyicilerinden el yıkama konusunda çok daha hassas davranmaları beklenmektedir. İşleri gıda ile doğrudan temas gerektiren kişiler çalışmaya başlamadan önce ellerini yıkamalıdır.

Genel kural; gıda ile çalışma sırasında ellerin saat başı yıkanmasıdır. Son zamanlarda bazı şirketler çalışanlarının ellerini saat başı yıkadıklarını doğrulamak için kayıt tutmaya başlamışlardır. Burada temel nokta bir gıdanın servis edildiği ya da işlendiği yerlerde çalışanların ellerini önceden belirlenmiş sıklıkta yıkamalarıdır. Her zaman olduğu gibi çiğ etlerin, özellikle kanatlı etinin hazırlanmasından önce ve sonra ellerin yıkanması zorunludur.



**Resim 3.14: El yıkama alanları**

Gıda işletmelerinin girişinde de hijyen turnikeleri bulunmalıdır. Bu turnikelerin başında;

- Çizme yıkama sistemi,
- El yıkama ve dezenfekte edilmesi için lavabo,
- El yıkama – dezenfekte etme kısmı,
- Dezenfektanlı paspas kısmı bulunmalıdır.

Bu işlemlerden sonra personel, turnikeden geçerek işletme alanına girmelidir.

El yıkama alanlarının taşınması gereken özellikler şunlardır:

- Kolay ulaşılabilir, rahat kullanılmalıdır.
- Temizliği kolay yapılan, dezenfekte edilebilen yüzey malzemeleriyle döşenmelidir.
- Daima temiz ve düzenli olmalıdır.
- Aydınlatma ve havalandırma yeterli olmalıdır.
- Dezenfektanlı sıvı sabun, kâğıt havlu ve el dezenfektanı düzenekleri her zaman yeterince dolu olmalıdır.

- Musluklar el değmeden açılabilen özelliklerde olmalıdır.
- Kapaklı, el değmeden açılabilen çöp kovaları bulunmalıdır.
- Eğitici ve uyarıcı levhalar asılmalıdır.

### 3.3. Tuvalet ve El Yıkama Alanlarının Temizliği

İşletmelerde tuvalet ve el yıkama alanları gün boyu kullanım sonucunda kirleneceğinden, o gün içinde periyodik zaman aralıklarında temizlik görevlileri tarafından temizlenmeli ve dezenfekte edilmelidir.

Temizlik; gözle görülen kaba kirlerin su, deterjan, temizlik bezleri ve fırçaları kullanılarak ortadan kaldırılmasıdır.

Dezenfeksiyon ise gözle görülmeyen, hastalıklara neden olan mikroorganizmaların yok edilmesi ya da azaltılması için yapılan uygulamalardır. Temizlik ve dezenfeksiyon birbirini tamamlayan işlemlerdir. Dezenfeksiyon mutlaka temizlik sonrasında yapılmalıdır.

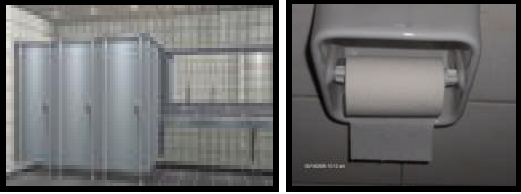
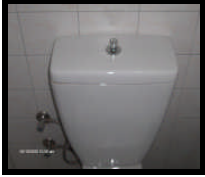


Tuvalet ve el yıkama alanlarının temizliğinde aşağıdaki kurallara uyulmalıdır:




- Sık aralıklarla temizlik ve düzeni sağlanmalıdır.
- Tuvalet ve el yıkama alanlarının temizliğinde yüzeye zarar vermeyen ürünlerin, sıcak su ve temizlik fırçalarının kullanılması yapılan işi kolaylaştıracaktır.
- Tüm yüzeyler temizlendikten sonra uygun dezenfektanlar kullanılarak hijyen sağlanmalıdır.
- Temizlik malzemeleri ve dezenfektanlar çevreye zarar vermeyen, pratik kullanımlı, ekonomik ve etkili ürünler olmalıdır.
- Temizlik malzemelerinin birbiriyle karıştırılarak kullanılması tehlikelidir.
- Temizlik maddeleri ve dezenfektanlar tavsiye edilen oranlarda kullanılmalıdır.
- Temizlik malzemesi ve su problemi yaşanmamalıdır.
- Temizlik personeli koruyucu kıyafetler giymelidir (önlük, temizlik eldiveni, maske, çizme ).
- Buralar ıslak alanlar olduğu için sık sık havalandırılmalıdır.
- Bakanlıkça kullanımı onaylanmış temizlik ürünleri kullanılmalıdır.
- Tuvalet ve el yıkama alanlarını temizlerken tuz ruhu gibi aşındırıcı maddeler kullanılmamalıdır.



## UYGULAMA FAALİYETİ

Gıda işletmesinde tuvalete girişte ve tuvalet sonrasında temizlik kurallarını uygulayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Tuvalete girmeden önce iş kıyafetinizi çıkarıp asınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Temiz, düzenli ve titiz olmanız gerektiğini hatırlayınız.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Koruyucu malzemeleri çıkarıp atınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Sorumluluk sahibi olunuz.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Tuvalete girmeden önce ellerinizi yıkayınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kişisel hijyen kurallarını hatırlayınız.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Tuvalet sonrası genital bölge temizliğini yapınız.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Tuvalet sonrası silme ve yıkama işleminin idrar yolu enfeksiyonlarının önlenmesi için önden arkaya doğru olması gerektiğini unutmayınız.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Sifonu çekerek tuvaletten çıkınız.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Tuvaleti nasıl bırakırsanız o şekilde bulacağınızı unutmayınız.</li><li>➤ Titiz, düzenli ve temiz olmaya özen gösteriniz.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ellerinizi dezenfektanlı sıvı sabun ile yıkayınız, kurulayınız ve dezenfektanla dezenfekte ediniz.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Tuvalet sonrası ellerinize birçok zararlı mikroorganizma bulaştığını hatırlayınız.</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>➤ El yıkama ve dezenfekte etme tekniğini tam olarak uygulamaya dikkat ediniz.</li></ul>

<p>➤ Çöpi el değmeden açılabilen çöp kovaına atınız.</p>	<p>➤ Dikkatli ve titiz olunuz.</p>
<p>➤ İş kıyafetlerinizi giyiniz.</p> 	<p>➤ Temiz, düzenli ve titiz olunuz.</p>
<p>➤ Tuvalet çıkışındaki dezenfektanlı havuz veya paspası kullanınız.</p> 	<p>➤ Dezenfektanlı havuz veya paspası kullanmadığınızda tuvaletlerden işletmeye mikroorganizmaların bulaşacağını unutmayınız.</p> <p>➤ Çevre sağlığına önem veriniz.</p>
<p>➤ Kullandığınız alanları temiz bırakınız.</p> 	<p>➤ Bu alanları nasıl bırakırsanız o şekilde bulacağınızı unutmayınız.</p> <p>➤ Temiz, düzenli ve titiz olunuz.</p>

## KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri “**Evet**” ve “**Hayır**” kutucuklarına (X) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1.	Tuvalete girmeden önce iş kıyafetinizi çıkarıp astınız mı?		
2.	Koruyucu malzemeleri çıkarıp astınız mı?		
3.	Tuvalete girmeden önce ellerinizi yıkadınız mı?		
4.	Tuvaletten çıktıktan sonra ellerinizi sıvı sabun ile temizleyip kurulayıp dezenfektanla dezenfekte ettiniz mi?		
5.	Çöpü el değmeden açılabilen çöp kovasına attınız mı?		
6.	İş kıyafetlerinizi giydiniz mi?		
7.	Tuvalet çıkışındaki dezenfektanlı havuz veya paspası kullandınız mı?		
8.	Kullandığınız alanları temiz bıraktınız mı?		

## DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “**Hayır**” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “**Evet**” ise “Ölçme ve Değerlendirme” sorularına geçiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıda işletmelerde tuvaletler ile ilgili hangi ifade **yanlıştır**?  
A) Tuvaletler işletme alanlarından uzakta olmalıdır.  
B) Eller tuvalete girmeden önce yıkanmalıdır.  
C) Bayan ve erkek personel için ayrı tuvaletler yapılmalıdır.  
D) Tuvaletler 20 kişiye bir tuvalet düşecek şekilde planlanmalıdır.
2. Aşağıdakilerden hangisi tuvaletle ilgili bulaşları önlemek için yapılan uygulamalardan **değildir**?  
A) El temizliğine önem verilmesi  
B) Uyarıcı levhaların asılması  
C) Hijyen eğitimleri vermek  
D) İş bitene kadar tuvalet yasağının konması
3. Lavabo ve muslukların fotoselli olmasının en önemli nedeni hangisidir?  
A) Modern görüntü oluşturmak  
B) Ellerle olabilecek bulaşmayı önlenmek  
C) Estetik olmak  
D) Gelişen çağa uymak
4. İşletmelerde aşağıdakilerden hangisi elleri kurulamada tercih edilmelidir?  
A) Kumaş havlu  
B) İş kıyafeti  
C) Kâğıt havlu  
D) Kurutma cihazı
5. Tuvalet ve el yıkama alanlarının temizliğinde aşağıdakilerden hangisi **yanlış** bir uygulamadır?  
A) Temizlik malzemeleri birbiriyle karıştırılarak kullanılmalıdır.  
B) Temizlik personeli koruyucu kıyafetler giymelidir.  
C) Bakanlıkça kullanımı onaylanmış temizlik ürünleri kullanılmalıdır.  
D) Sık aralıklarla temizlik ve düzeni sağlanmalıdır.

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-4

## AMAÇ

Türk Gıda Kodeksi ve sanitasyon kurallarına uygun işletmeye giriş ve çıkışlarını yapabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Çevrenizdeki gıda işletmelerini gezerek uygulanan giriş ve çıkış işlemlerini öğreniniz.
- Gıda işletmelerinde üretim alanının giriş ve çıkış özelliklerini araştırıp edindiğiniz bilgileri sınıf ortamında öğretmeniniz ve arkadaşlarınız ile paylaşınız.

## 4. İŞLETME GİRİŞ VE ÇIKIŞLARI

İşletme güvenliği için gıda işletmelerinde fabrika giriş ve çıkışlarında şunlara dikkat edilmelidir:

- Fabrika giriş ve çıkışları kontrol altına alınmalı ve ziyaretçilerin işletmeye kontrolsüz girişi önlenmelidir.
- Üretim alanlarında ürün hijyeninin korunması ve gıda maddelerine bulaşmanın önlenmesi için giriş ve çıkışların kontrolü de sağlanmalıdır.
- Üretim alanında, ziyaretçilerin gıdaları kontamine etmesini önleyici tedbirlerin alınması gerekir. Bu amaçla ziyaretçilere verilmek üzere koruyucu giysiler bulundurulmalıdır.

### 4.1. Giriş ve Çıkışların Taşınması Gereken Özellikler

İşletmelerde giriş ve çıkışları “işletme alanları” ve “üretim alanları” açısından iki başlık altında inceleyebiliriz.



**Resim 4.1: Danışma ofisi**

İşletme giriş ve çıkışlarının taşınması gereken özellikler şunlardır:

- İşletme giriş kapısında danışma ofisi bulunmalıdır.
- Çevresi daima temiz ve düzenli olmalıdır.
- Araç, personel ve ziyaretçi girişini takip eden, güvenliği sağlayan görevliler olmalıdır.
- Gece bekçisi olmalıdır.
- Danışma ofisinde iletişim için santral kurulmalı, iç hatlarla bağlantı sağlanabilmelidir.
- Gerekli birimler için yedek anahtarların bulunduğu emniyetli bir dolap bulunmalıdır.
- Ziyaretçi kimliğinin alınıp işletme ziyaretçi kartının verildiği akışı sağlayan kimlik bankosu bulunmalı, bankoda ziyaretçi kartları hazır bulunmalıdır.
- Üretim alanlarına girecek ziyaretçiler için koruyucu iş kıyafetleri bulunmalı, bu kıyafetler tek kullanımlık olmalıdır.
- Gelen ziyaretçiler yazılı veya sözlü açıklamalarla dikkat edecekleri noktalar hakkında bilgilendirilmelidir.



**Resim 4.2: Tek kullanımlık ziyaretçi önlükleri**

Üretim alanları giriş ve çıkışlarının taşınması gereken özellikler şunlardır:

- Daima temiz ve düzenli olmalıdır.
- İş kıyafetlerinin giyilebileceği bir alan bulunmalıdır.
- Temiz galoşların alınıp, kirli galoşların atıldığı ayrı yerler oluşturulmalıdır.
- Dezenfektanlı paspas, havuz vb. bulunmalıdır.
- El temizliği için donanımlı yıkama alanı olmalıdır (dezenfektanlı sıvı sabun, su, kâğıt havlu, el değmeden açılan çöp kovası).
- El değmeden açılan kapı veya turnikeler bulunmalıdır.

## **4.2. Giriş Çıkış İşlemleri**

Giriş ve çıkış işlemleri işletme girişi ve üretim alanı girişinde farklılıklar göstermektedir. İşletme giriş ve çıkışında genellikle güvenlik ile ilgili önlemler alınmaktadır. Üretim alanı giriş ve çıkışında ise hijyen ve sanitasyon kuralları uygulamaları büyük önem taşımaktadır.

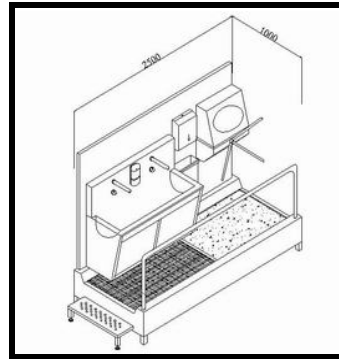
**İşletme giriş ve çıkışında yapılması gereken işlemler şunlardır:**

- Personel danışmada bulunan görevlilere işletme giriş kartını göstererek girmelidir.
- Ziyaretçiler kendilerine sorulan sorulara cevap vererek, ziyaretçi defterinin doldurulmasına yardımcı olmalıdır. Ziyaretçilerin ziyaret tarihi, saati ve ziyaret nedeni kayda alınmalıdır.

- Ziyaretçiler kimlik bırakarak ziyaretçi kartı almalı, ziyaret bitiminde gerekli kart değişimini yaparak işletmeden ayrılmalıdır (Ziyaretçi kartları işletme içinde iken mutlaka takılı olmalıdır.).
- Üretim alanına gidecek ziyaretçiler için gerekli izin yönetimden alınmalıdır.
- Üretim alanlarına gidecek ziyaretçilere iş kıyafetleri ile koruyucu malzemeler verilmelidir.
- Ziyaretçiler işletme içine yalnız gönderilmemeli, onlara bir görevlinin refakat etmesi sağlanmalıdır.
- Refakat eden görevlinin de hijyen ve sanitasyon bilgisinin olması gerekir. Aksi durumda ziyaretçileri doğru yönlendiremeyebilir.

### Üretim alanlarına giriş ve çıkışlarda yapılması gereken işlemler:

- Personel gerekli kişisel temizlik ve hijyenini sağlamalı, iş kıyafetleri ve koruyucu malzemelerini giymelidir.
- Ziyaretçiler, kendilerine verilen iş kıyafetlerini ve koruyucu malzemeleri giymeli, ellerini yıkayıp dezenfekte etmelidir.
- Üretim alanına girecek herkes, ayak hijyenini sağlamak için konulan dezenfektanlı paspas veya havuzları kullanmalıdır. Bu amaçla gıda işletmelerinin birçoğunda hijyen turnikeleri kullanılmaktadır. Bu turnikeler kısa bir koridor şeklindedir. Baş kısmında çizmelerin altı otomatik bir sistemle yıkanır. Daha sonra el yıkama, kurulama ve dezenfekte etme kısımları bulunur. Son kısımda aynı zamanda dezenfektanlı paspas bulunur. Bu işlemleri yapan personel otomatik olarak açılan turnikeden geçerek üretim alanına girer. Günümüzde gıda işletmelerinin tercih ettiği yöntem budur.



Resim 4.3: Hijyen turnikesi ve şeması




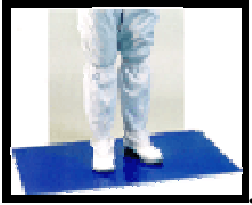


**Resim 4.4: İşletme alanına giriş turnikeleri**



- Üretim alanına girecek olan kişiler hijyenini sağlayıp kıyafetlerini tam giydikten sonra el değmeden açılan kapı ya da turnikelerden içeri girmelidir.
- Kullanılan galoşlar el değmeden açılan galoş çöp kovasına atılmalıdır.
- Üretim alanı çıkışlarında iş kıyafetleri çıkarılarak asılmalıdır.
- Üretim alanına her giriş ve çıkışta ellerin temizlik ve dezenfeksiyonu sağlanmalıdır, dikkatli ve titiz olunmalıdır.

## UYGULAMA FAALİYETİ

İşletme giriş ve çıkışlarında hijyen ve sanitasyon kurallarını uygulayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<b>Personel için;</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Personel kimliğinizi göstererek işletmeye giriniz, giriş kartınızı basınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ İşe geç kalmamaya özen gösteriniz.</li><li>➤ Zamanı iyi kullanınız.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Soyunma odasına gidip kişisel temizliğinizi yapınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kişisel hijyen kurallarına uymaya dikkat ediniz.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ İş kıyafetleri ile koruyucu kıyafetlerinizi giyiniz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Sorumluluk sahibi olunuz.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ İşleme alanı girişinde ellerinizi yıkayıp dezenfekte ediniz.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ El temizliği ve dezenfeksiyonu konularını hatırlayınız.</li><li>➤ Dikkatli ve titiz olunuz.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ İşleme alanına girerken dezenfektanlı paspas veya küveti kullanınız.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ İşletme kurallarına uyunuz.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Hijyen turnikesi varsa çizme yıkama, el yıkama ,kurulama, dezenfekte etme ve dezenfektanlı paspastan geçme işlemlerini burada yapıp turnikeden üretim alanına giriniz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Özenli olunuz.</li><li>➤ Zamanı verimli kullanınız.</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ İşleme alanından çıkarken ellerinizi yıkayınız.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ellerinizi hijyen kurallarına uyarak yıkamaya özen gösteriniz.</li> <li>➤ İş disiplinine sahip olunuz.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ İş kıyafetinizi çıkarıp asınız.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Düzenli ve titiz olunuz.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Çıkış işlerini yaparak /çıkış kartınızı basınız.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ İşletme kurallarına uymaya dikkat ediniz.</li> <li>➤ İnsan ilişkilerine önem veriniz.</li> </ul>
<p><b>Ziyaretçiler için;</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Danışma ile görüşünüz. Ziyaret edeceğiniz kişi veya alanı belirtiniz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mümkünse önceden randevu alınız.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ İşleme alanına gitmek için yetkililerden izin isteyiniz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ İzinsiz ve yazılı uyarıları dikkate almadan herhangi bir yere girmeyiniz.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kimliğinizi bırakıp ziyaretçi giriş kartınızı alınız.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ İşletme kurallarına uyunuz.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ İşleme (üretim) alanına gidekseniz iş kıyafeti ve koruyucu kıyafetlerinizi alınız.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Görevlinin talimatlarına uyunuz.</li> <li>➤ Kişisel hijyen kurallarına uyunuz.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Görevli nezaretinde işleme alanına gidiniz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kendi başınıza hareket etmeyiniz.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ İş kıyafetleri ile koruyucu kıyafetlerinizi giyiniz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sorumluluk sahibi olunuz.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ İşleme alanı girişinde ellerinizi yıkayıp dezenfekte ediniz.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kişisel hijyen kurallarına uyunuz.</li> <li>➤ Temiz ve titiz olunuz.</li> </ul>

<p>➤ İşleme alanına girerken dezenfektanlı paspas veya küveti kullanınız.</p> 	<p>➤ Yazılı ve sözlü talimatlara uyunuz.</p> <p>➤ İş güvenliğine dikkat ediniz.</p>
<p>➤ Hijyen turnikesi varsa çizme yıkama, el yıkama, kurulama, dezenfekte etme ve dezenfektanlı paspastan geçme işlemlerini burada yapıp turnikeden üretim alanına giriniz.</p>	<p>➤ Hijyen turnikesinden geçerken kurallara uymaya dikkat ediniz.</p>
<p>➤ İşleme alanından çıkarken ellerinizi yıkayınız, iş kıyafetini çıkarıp asınız.</p> 	<p>➤ Ellerinizi yıkamadığınızda her türlü mikroorganizmayı bulaştırabileceğinizi unutmayınız.</p> <p>➤ Temiz ve titiz olunuz.</p>
<p>➤ Çıkarken danışmaya uğrayıp ziyaretçi kartınızı bırakınız, kimlik kartınızı alınız.</p>	<p>➤ Personel için konulan tüm kurallar ziyaretçiler için de geçerli olduğundan kurallara uyunuz.</p> <p>➤ İnsan ilişkilerine önem veriniz.</p>

## KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri “**Evet**” ve “**Hayır**” kutucuklarına (X) işareti koyarak kontrol ediniz.

DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ		Evet	Hayır
1.	Personel kimliğinizi göstererek işletmeye girdiniz mi?		
2.	Giriş kartınızı bastınız mı?		
3.	Soyunma odasına gidip kişisel temizliğinizi yaptınız mı?		
4.	İş kıyafetleri ile koruyucu kıyafetlerinizi giydiniz mi?		
5.	İşleme alanı girişinde ellerinizi yıkayıp dezenfekte ettiniz mi?		
6.	İşleme alanına girerken dezenfektanlı paspas veya küveti kullandınız mı?		
7.	Hijyen turnikesi varsa çizme yıkama, el yıkama, kurulama, dezenfekte etme ve dezenfektanlı paspasta geçme işlemlerini burada yapıp turnikeden üretim alanına girdiniz mi?		
8.	İşleme alanından çıkarken ellerinizi yıkadınız mı?		
9.	İş kıyafetinizi çıkarıp astınız mı?		

## DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “**Hayır**” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınızı “**Evet**” ise “Ölçme ve Değerlendirme” sorularına geçiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. İşletme giriş ve çıkışlarının kontrol altına alınması neden önemlidir?  
A) Güvenlik açısından  
B) Ziyaretçilerin kontrolsüz girmemeleri açısından  
C) İşletme düzeninin bozulmaması için  
D) Hepsi
2. Aşağıdakilerden hangisi işletme girişinde **bulunmaz**?  
A) Danışma görevlisi  
B) Santral  
C) Koruyucu iş kıyafetleri  
D) Dezenfektanlı havuz
3. Aşağıdakilerden hangisi üretim alanı girişinde **bulunmaz**?  
A) Dezenfektanlı havuz  
B) El yıkama lavabosu  
C) Kimlik bankosu  
D) Galoş kutuları
4. Aşağıdakilerden hangisi **yanlıştır**?  
A) Ziyaretçiler izin almadan üretim alanlarına giremezler.  
B) Ziyaretçiler izin aldıktan sonra üretim alanlarında istedikleri gibi dolaşabilirler.  
C) Ziyaretçiler üretim alanlarına gerekli hijyen kurallarını uyguladıktan sonra girebilirler.  
D) İşletme içinde ziyaretçilere refakat eden bir görevli olmalıdır.
5. Aşağıdakilerden hangisi personelin üretim alanına girerken yaptığı işlemlerden **değildir**?  
A) Personel kimliğini göstererek girmesi  
B) İşleme alanı girişinde ellerini yıkayıp dezenfekte etmesi  
C) İşleme alanına girerken dezenfektanlı paspası kullanması  
D) İş kıyafetleri ile koruyucu kıyafetlerini giymesi

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-5

## AMAÇ

Türk Gıda Mevzuatı'na uygun periyodik sağlık kontrollerini yaptırabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Gıda işletmeleri ile görüşüp bulaşma kaynakları hakkında bilgi edininiz.
- Gıda işletmelerinde işe alımlarda istenen sağlık kontrollerini araştırıp sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 5. PERİYODİK SAĞLIK KONTROLLERİ

### 5.1. Mikroorganizma-İnsan İlişkisi

Mikroorganizmalar gözle görülmeyecek kadar küçük ve tek hücreli canlılardır. Canlı kalabilmek ve üremek için hava, su, besin, pH ve uygun sıcaklık derecesine ihtiyaç duyar.

Mikroorganizmalar her yeredir. Onları göremezsiniz, tadamazsınız veya koklayamazsınız, fakat onlar vücudumuzda, havada, mutfak tezgâhlarımızda, mutfak donanımlarımızda, toprakta, gıdalarda kısacası yaşama şartları uygun olan hemen her yerde bulunur.

Mikroorganizmalar insan vücuduna; şu yollarla girer:

- Böcek sokması ve hayvan ısırığıyla,
- Topraktaki mikroorganizmaların deri çatlaklarından girmesiyle,
- Diğer hasta kişilerden solunum yolu veya cinsel ilişki yoluyla,
- Gıdalarla ve su ile

Tabiatta normal olarak tüm canlılarla mikroorganizmalar bir arada yaşamak durumundadır. Bu da mikroorganizmanın tüm canlıların üzerinde veya içinde yaşaması şeklinde olur. Bu ortak yaşama sırasında iki canlının birbirine karşı farklı davranışları ortaya çıkar.

Bazı mikroorganizmalar üzerinde yaşadığı canlıya zarar vermez. Bunlar **saprofit bakterilerdir**.

Bazı mikroorganizmalar da üzerinde barındığı canlıya zarar vererek yaşar. Bu mikroorganizmalara **patojen mikroorganizmalar** denir. Tüm hastalık yapıcı mikroorganizmaların yaşaması böyledir. Asalak mikroorganizmaların hastalık yapma durumlarına **patojenlik** denir.

Patojen mikroorganizmalar üzerinde yaşadığı canlının vücut direncinin zayıf olması hâlinde zamanla o canlının hastalanmasına yol açar. Bir mikroorganizmanın bir canlı vücuduna girerek hastalık yapmasına ise enfeksiyon adı verilir. Enfeksiyonun olması için mikroorganizmanın vücuda gireceği bir giriş kapısının olması gerekmektedir. Bu kapılar çoğu kez;

- Dış solunum yolları,
- Sindirim yolu,
- Üreme organları,
- Göz, kulak, deri ve mukozadır.

Gıdalar sadece hastalık yapıcı mikroorganizmanın vücuda girmesinden sorumludur. Gıdayla vücuda giren mikroorganizma çoğalması için uygun ortam bulursa çoğalır veya gelişerek hastalığın ortaya çıkmasına neden olur.

## 5.2. Hastalıklı İnsan ile Gıda ve Tüketicisi Döngüsü (Kontaminasyon Döngüsü)

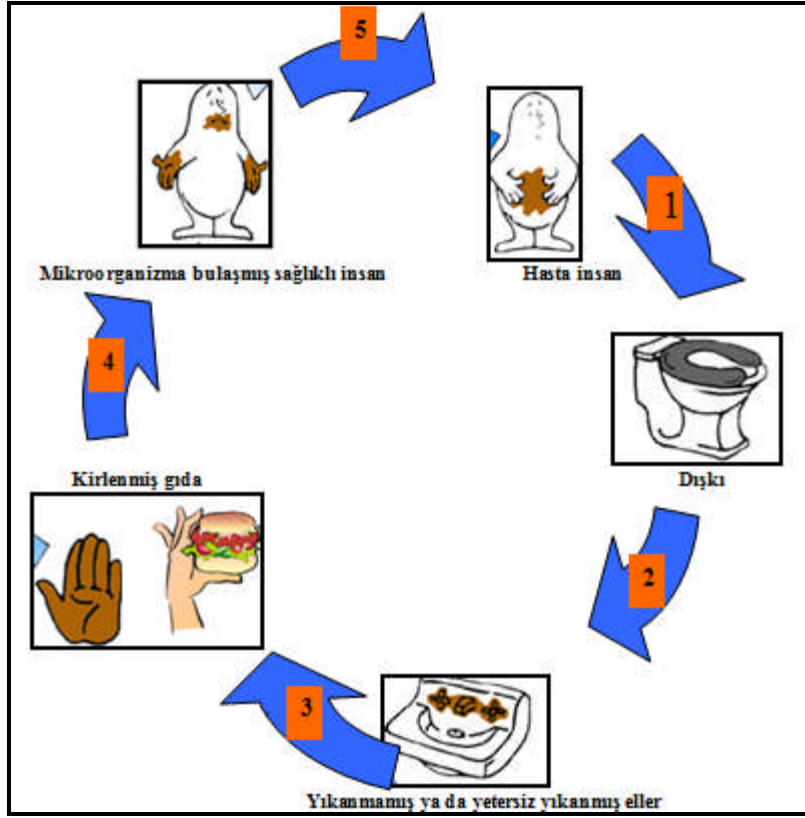
Hasta insan, hastalığının özelliğine bağlı olarak direkt veya eller vasıtasıyla gıdalara mikroorganizma bulaştırabilir. Burun, boğaz ve ağızdaki mikroorganizmalar direkt nefes yolu ile gıdalara bulaştırabilir.

Hasta kişinin ağız, burun ve gözlerle temasından sonra ellerindeki mikroorganizmaları gıdalara bulaştırmasıyla gıdalar kirlenebilir.

- Özellikle yara, çıban ve sivilcelere temastan sonra ellerin yıkanmaması ya da bunların direkt gıdalara mikroorganizma bulaştırması gıdaları kirletebilir.
- Sindirim sistemine yerleşmiş mikroorganizmalar ise hasta kişilerin tuvalet sonrası ellerini yıkamamaları veya yetersiz yıkamaları sonucu ellerindeki mikroorganizmaları gıdalara bulaştırır. Daha sonra bu gıdaları tüketen sağlıklı kişilerin hastalanması yoluyla bu mikroorganizmalar yayılır.

Şekil 5.1'deki her iki şekilde oluşan kontaminasyon döngüsü şema olarak verilmiştir.





Şekil 5.1: Hasta insanın tuvalet sonrası temizlenmemiş ellerle mikroorganizma bulaştırma döngüsü

### 5.3. Periyodik Sağlık Kontrolleri

Gıda üretiminde çalışacak olan personelin sağlık raporları tam olmadan iş başı yaptırılmamalıdır. Yasal mevzuatlar da bu raporların alınmasını zorunlu kılmaktadır.

#### 5.3.1. Portör

Patojen mikroorganizmalara konaklık eden ve bunu başkalarına aktaran, fakat kendisinde hiçbir belirti görülmeyen taşıyıcı kimselere verilen isimdir.

#### 5.3.2. Türk Gıda Mevzuatı'na Göre İstenen Sağlık Kontrolleri ve Süreleri

Resmî Gazete'de 27.08.2004 tarihinde yayımlanan 5179 numaralı Gıda ve Gıda ile Temas Eden Madde ve Malzemeleri Üreten İş Yerlerinin Çalışma İzni ve Gıda Sicili ve Üretim İzni İşlemleri ile Sorumlu Yönetici İstihdamı Hakkında Yönetmelik'in 19. maddesinde "Gıda ve gıda ile temas eden madde ve malzemelerin üretiminde çalışacak personel sağlık raporu almadan çalıştırılmaz. Çalışanların periyodik sağlık kontrolleri, ilgili mevzuatına göre yapılarak sağlık karnelerine işlenmelidir. Bu uygulamalardan gıda işletmecisi/sorumlu yöneticisi sorumludur." açıklaması yapılmıştır.

Portör muayenesi, 3 ayda bir yapılması zorunlu fiziki muayene olup, iş yeri hekimi olan işletmelerde çalışan personelin muayenesi iş yeri hekimi tarafından, iş yeri hekimi olmayan işletmelerde çalışan personelin muayenesi belediye tabiplerince veya hükümet tabiplerince ücretsiz olarak yapılacaktır. Bu muayeneyi yapan tabip, gerek gördüğü takdirde portör muayenesine esas laboratuvar tetkiklerini daha sık talep edebilir.

### 5.3.3. Hasta Bildirimi ve Alınacak Önlemler

Toplum sağlığının korunması, güvenilir üretim için işletmelerde çalışan personelin sağlığı çok önemlidir. Personel sağlığı yakından takip edilmeli, hasta personel için gerekli önlemler alınmalıdır.

- Yapılan sağlık kontrolünde portör olduğu tespit edilenler derhâl tedaviye alınır. Tedavisi tamamlandıktan sonra sağlam raporunu almamışlar kesinlikle çalıştırılmaz.
- Çalışabilir durumda olup da vücudunda açık yara vb. olan personel gıda maddelerine doğrudan veya dolaylı patojenik ( hastalık yapıcı ) mikroorganizmalar bulaştırabileceği için gıdaya, gıdayla temas eden yüzeylere, gıda ambalaj malzemesine bulaşmaya neden olabileceği her türlü işte, söz konusu durum geçinceye kadar çalıştırılmamalıdır. Çalışanlara, bu tip hastalıkları, yönetime bildirmeleri gerektiği söylenmelidir.
- İshal ve kusması olan hastaların en az 48 saat süre işe dönmemeleri ve tedavi olmaları sağlanmalıdır.
- Çalışanda gıdalarla yayılabilen hastalıklar belirlendiğinde çalışanın gıdayla teması mutlaka kesilmelidir. Bu hastalıklar arasında mide/bağırsak hastalıkları ile sarılık (A ve E tipi) sayılabilir. Kişisel hijyenin sağlanması, gıda kaynaklı hastalıkların önlenmesi ve dolayısıyla toplumsal sorumluluk anlayışı açısından önemlidir.
- İşletme şartları uygunsa işletme içinde her gün çalışma saatlerinde bir sağlık görevlisi çalışmalıdır.
- İşletme imkânları uygunsa personele “**koruyucu aşılar**” yaptırabilir.
- Çalışanlara konu ile ilgili eğitim verilmeli, bilinçli, sorumluluk sahibi kişiler olmaları desteklenmelidir.



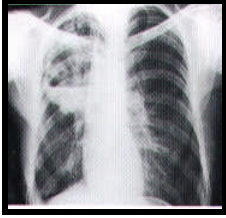
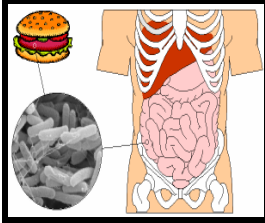
Resim 5.1: Bir gıda işletmesinin eğitim faaliyeti



Şekil 5.2: Sağlıklı gıda, zincirleme bir işlem

## UYGULAMA FAALİYETİ

**Periyodik sağlık kontrollerinizi yaptırınız.**

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Periyodik sağlık kontrolü için randevu alınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Gideceğiniz sağlık kuruluşundan randevu almayı unutmayınız.</li><li>➤ 3 ayda bir kontrol yapılması gerektiğini hatırlayınız.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ İstenen tahliller için örnek veriniz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Hem kendi sağlığınız hem de hâlk sağlığı açısından bu yaptırdığınız tahlillerin önemli olduğunu unutmayınız.</li><li>➤ Numune verme sırasında görevli personele zorluk çıkarmayınız.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Akciğer filmi çektiriniz.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Hem kendi sağlığınız hem de halk sağlığının korunması açısından solunumla bulaşma riskini ortadan kaldırmak için yaptıracığınız tahlilin önemini unutmayınız.</li><li>➤ Film çekilmesi sırasında görevli personelin direktiflerine uymaya dikkat ediniz.</li><li>➤ Bu muayenelerin hem kendi sağlığınızı hem de çevrenin sağlığını korumak için önemli olduğunu unutmayınız.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Sağlık kontrolü raporlarınızı alıp işletme yetkilisine veriniz,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Henüz öğrenci olduğunuz için sonuçları öğretmeninizle birlikte değerlendirebilirsiniz.</li><li>➤ Gıda iş yerinde çalışan personelin sağlığının tüketici açısından önemini hatırlayınız.</li><li>➤ Portör olup-olmadığınızı portör muayenesi yaptırmadan bilemezsiniz.</li></ul> 
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Tespit edilmiş bir hastalığınız varsa tedavinizi yaptırınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Hasta iseniz ilaçlarınızı zamanında ve düzenli olarak kullanmaya özen gösteriniz.</li><li>➤ Doktorun talimatlarına uymaya dikkat ediniz.</li></ul>

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Mikroorganizmalar insan vücuduna hangi yollarla bulaşır?  
A) Böcek sokması ve hayvan ısırığıyla  
B) Diğer hasta kişilerden solunum yolu veya cinsel ilişki yoluyla  
C) Gıdalarla ve su ile  
D) Hepsi
2. Bir mikroorganizmanın bir canlı vücuduna girerek hastalık yapmasına ne denir?  
A) Portör  
B) Enfeksiyon  
C) Bulaşı  
D) Kontaminasyon
3. Mikroorganizmanın vücuda gireceği giriş kapıları aşağıdakilerden hangisidir?  
A) Dış solunum yolları  
B) Üreme organları  
C) Göz, kulak, deri ve mukoza  
D) Hepsi
4. Patojen mikroorganizmalara konaklık eden ve bunu başkalarına aktaran, fakat kendisinde hiçbir belirti görülmeyen taşıyıcı kimselere ne adı verilir?  
A) Portör  
B) Patojen  
C) Asalak  
D) Hasta
5. Portör muayenesi kaç ayda bir yapılmalıdır?  
A) Her ay yapılmalıdır  
B) Ayda iki defa  
C) Ayda üç defa  
D) Hiçbiri

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise “Modül Değerlendirme”ye geçiniz.

# MODÜL DEĞERLENDİRME

Bu modül kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri “Evet” ve “Hayır” kutucuklarına (X) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
<b>A.</b>	<b>Kişisel hijyende</b>		
1.	Vücut temizliği ile ilgili konulara yer verdiniz mi?		
2.	El ve ayak sağlığı ile ilgili konulara yer verdiniz mi?		
3.	Ağız ve diş sağlığı ile ilgili konulara yer verdiniz mi?		
4.	Saç ve cilt bakımı ile ilgili konulara yer verdiniz mi?		
5.	Vücuttaki yaralar ve bakımı ile ilgili konulara yer verdiniz mi?		
6.	Kıyafet temizlik ve bakımı ile ilgili konulara yer verdiniz mi?		
<b>B.</b>	<b>İş kıyafetinde</b>		
1.	İşletme standardına uygun iş kıyafeti konusuna yer verdiniz mi?		
2.	İş kıyafetlerinin bakımı ve kontrolü ile ilgili konulara yer verdiniz mi?		
3.	Koruyucu malzemelerle ilgili konulara yer verdiniz mi?		
<b>C.</b>	<b>Periyodik sağlık kontrollerinde</b>		
1.	Periyodik dönemlerde sağlık kontrolü için randevu almaya yer verdiniz mi?		
2.	İstenen tahliller için örnek vermeye yer verdiniz mi?		
3.	Akciğer filmi çektirmeye yer verdiniz mi?		
4.	Sağlık kontrolü raporlarınızı alıp işletme yetkilisine vermeye yer verdiniz mi?		
5.	Portör durumu varsa tedavi yaptırmak konusuna yer verdiniz mi?		
6.	Periyodik sağlık kontrolleri ile ilgili konulara yer verdiniz mi?		
7.	Hastalık durumlarında alınması gereken önlemlerle ilgili konulara yer verdiniz mi?		
<b>D.</b>	<b>İşletme giriş ve çıkışlarında</b>		

1.	Ziyaretçi giriş ve çıkışları ile ilgili konulara yer verdiniz mi?		
2.	Personel giriş ve çıkışları ile ilgili konulara yer verdiniz mi?		
<b>E.</b>	<b>Tuvaletler ve el yıkama alanlarında</b>		
1.	Tuvaletlerin yeri ve taşınması gereken özellikler ile ilgili konulara yer verdiniz mi?		
2.	Tuvaletlerde bulunması gereken malzemeler ve özellikleri ile ilgili konulara yer verdiniz mi?		
3.	Tuvalet kaynaklı bulaşlar ile ilgili konulara yer verdiniz mi?		
4.	Tuvalete giriş ve çıkışta yapılacak işlemler ile ilgili konulara yer verdiniz mi?		
5.	El yıkama alanları ile ilgili konulara yer verdiniz mi?		
6.	Tuvalet ve el yıkama alanlarının temizliği ile ilgili konulara yer verdiniz mi?		

## DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “**Hayır**” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız modülü tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “**Evet**” ise diğer modüle geçmek için öğretmeninize başvurunuz.

# CEVAP ANAHTARLARI

## ÖĞRENME FAALİYETİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	B
3	C
4	C
5	C

## ÖĞRENME FAALİYETİ-2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	C
3	A
4	B
5	A

## ÖĞRENME FAALİYETİ-3'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	D
3	B
4	C
5	A

## ÖĞRENME FAALİYETİ-4'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	D
3	C
4	B
5	A

## ÖĞRENME FAALİYETİ-5'İN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	B
3	D
4	A
5	C

## KAYNAKÇA

- AKYILDIZ Naciye, **Sağlık Bilgisi**, YA-PA Yayınları, İstanbul, 1999.
- ATASEVER Mustafa, **Besin İş yerlerinde Hijyen, Besinlerin Hazırlanması ve Muhafazası**, Atatürk Üniversitesi Veteriner Fakültesi Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı, Y.Y.Ü. Vet. Fak. Dergisi, Erzurum, 2000.
- BULDUK Sıdıka, **Gıda ve Personel Hijyeni**, Detay Yayıncılık, Ankara,2007.
- CİĞERİM Nevin, Yasemin BEYHAN, **Toplu Beslenme Sistemlerinde Hijyen**, Kök Yayıncılık, Ankara, 1994.
- HATİPOĞLU Muzaffer, **Gıda Rehberi ve Gıda Mevzuatı**, Seçkin Dağıtım, Ankara, 2001.
- KAYAARDI Semra, **Gıda Hijyeni ve Sanitasyonu**, Sidas Yayıncılık, Manisa, 2005.
- METİN Mustafa, Gül Figen ÖZTÜRK, **Süt İşletmelerinde Sanitasyon**, E.Ü. Ege Meslek Yüksek Okulu Yayınları, İzmir, 1995.
- POLAT Zeynep, **Temel Halk Sağlığı Eğitimi**, Mesleki Yaygın Eğitim Fakültesi, Ankara, 1992.
- ÜNAL Serhat, **Bulaşıcı Hastalıklar**, Ankara, 2005.
- ÜNVER Bahtiyar, Handan SACIR, Suna BAYKAN, Kadri ÖZCAN, **Besin Mikrobiyolojisi**, M E B Yayınevi, İstanbul,1982.