



# BASIC HYGIENE EDUCATION FOR KIDS

Doç. Dr. Fadime ÜSTÜNER TOP  
Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 824630.

<b>KONU</b>	Çocuklar İçin Temel Hijyen Eğitimi
<b>AMAÇ</b>	Temiz olmanın önemini kavratmak Sağlık, hastalık, kişisel hijyen, mikrop kavramlarının öğrenilmesini sağlamak Sağlığı korumak ve hastalanmamak için, kişisel temizlik ile ilgili davranışlar kazandırmak Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının sürdürülmesini sağlamak
<b>EĞİTİMİN HEDEFLERİ</b>	Kişisel hijyen, el hijyeni bilgilerinin pekiştirilmesi Etkin el yıkama becerilerinin kazandırılması Ağız bakımı ve tuvalet temizliği bilgilerinin pekiştirilmesi ve bu becerilerin kazandırılması Ağız bakımı ve tuvalet temizliği konularında tutum geliştirilmesi Maske kullanımı hakkında gerekli bilgileri kavraması ve beceriye dönüştürmesi
<b>EĞİTİMİN İÇERİĞİ</b>	Sağlık, hastalık, kişisel hijyen, mikrop kavramları El hijyeni Ağız ve diş bakımı Tuvalet eğitimi Vücut bakımı- banyo Saç temizliği ve bakımı Maske kullanımı





## SAĞLIK

Ruh, beden ve sosyal açıdan tamamen iyi olmak demektir.



Mentoring Partnerships



PHERECLOS



# MİKROPLAR

Göremediğimiz kadar küçüklerdir ve sağlığımızı etkileyerek birçok hastalığa sebep olurlar.







Bu hastalık yapan mikroplar ellerimizde, çevremizde hatta yediğimiz yiyeceklerde bulunurlar.

Temiz olmayan kişilere ise kolayca yerleşirler



Bu hastalık yapan mikroplar ellerimizde, çevremizde hatta yediğimiz yiyeceklerde bulunurlar.



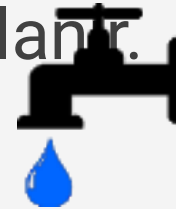
Temiz olmayan  
kişilere  
ise kolayca  
yerleşirler.





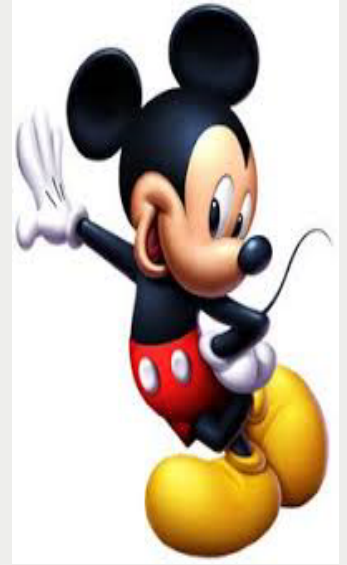
## KİŞİSEL HİJYEN

Sağlığımızı korumak, mikropları uzaklaştırmak için yapılan uygulamaların ve alınan temizlik önlemlerinin tümü, kişisel hijyen olarak tanımlanır.



# HİJYENİN FAYDALARI NELERDİR?

- Vücudumuzdan mikropları uzaklaştırırız. Böylece temiz ve sağlıklı çocuklar olmamızı sağlar.
- Rahatlamamızı ve dinlenmemizi sağlar.
- Vücudumuzdan kötü kokuları (ter kokusunu) atmamızı sağlar.







# MİKROPLARLA SAVAŞABİLMENİN EN ETKİN YOLU KİŞİSEL TEMİZLİĞE DİKKAT EDİLMESİDİR.





KİŞİSEL HİJYENE  
DİKKAT ETMEK İÇİN  
YAPACAĞIMIZ İLK İŞ  
NEDİR?



Mentoring Partnerships



PHERECLOS

En çok ellerini kullandığını  
biliyor musun?





Bu mikroplar her yeredirler. Her eşyanın, gıdanın veya canlının üzerinde zaten bulunurlar. Biz o eşyalara dokunduğumuzda onlar da elimize geçebiliyorlar.

***Mikroplardan kaçamıyoruz!***

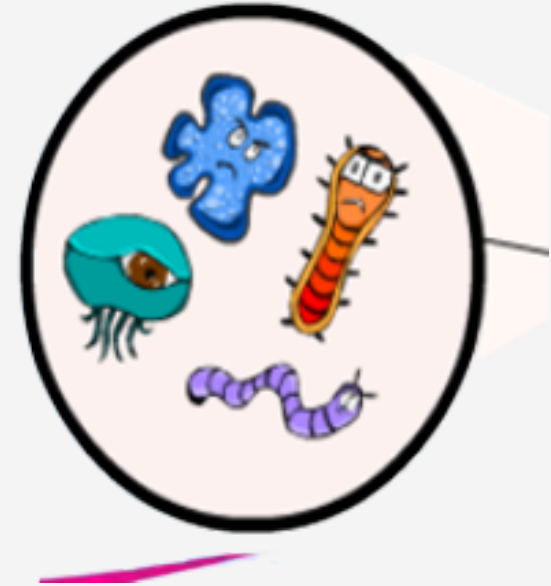


**Bu sebeple ellerimizde gözle görülmeyen çok küçük ve bize zararlı mikroplar bulunur.**



## BU MİKROPLAR NE YAPAR ?

Bazen elimizi; ağızımıza, burnumuza götürerek mikropların vücudumuza girmesine izin vermiş oluyoruz. O zaman onlar çok mutlu oluyor ama biz mutlu olmuyoruz.





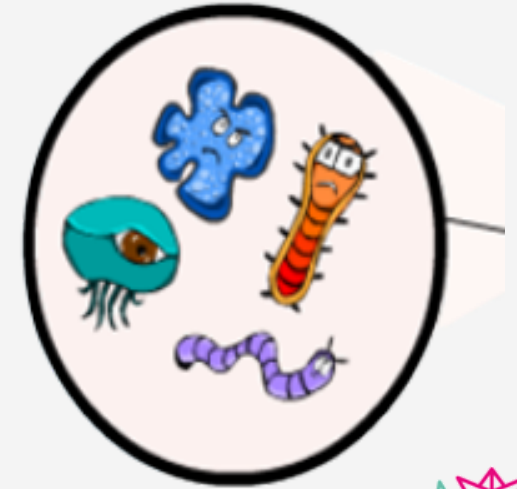
## BU MİKROPLAR NE YAPAR ?

Onlar her yerde vardır ama biz onları ne görebiliriz, ne koklayabilir ne de hissedebiliriz.

Biz ancak onların varlığını hasta olunca anlarız.

Hasta olduğumuz zaman bu mikroplar bizim okulumuzdan, derslerimizden, arkadaşlarımızdan geri kalmasını sağlıyor.

Oyun bile oynayamıyoruz



Mentoring Partnerships



PHERECLOS



# BU MİKROPLARDAN NASIL KURTULURUZ?





# ELLERİMİZİ SIK SIK YIKAYARAK





# ELLERİMİZİ NE ZAMAN YIKAYACAĞIZ?





Yemeğimizi yemeden önce ve  
yemeğimizi yedikten sonra,



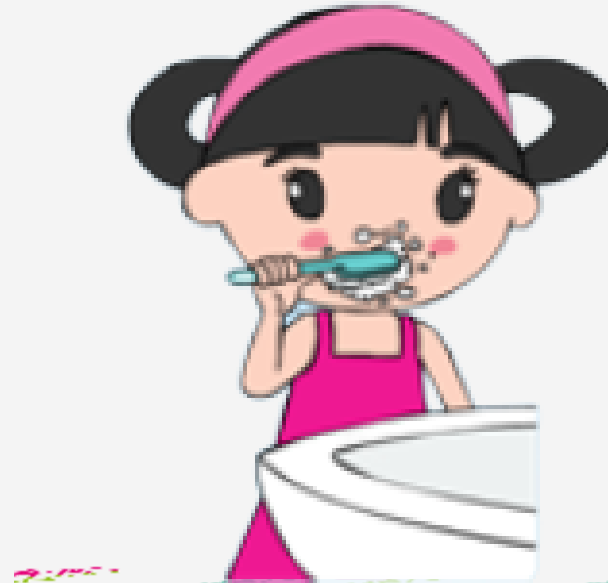
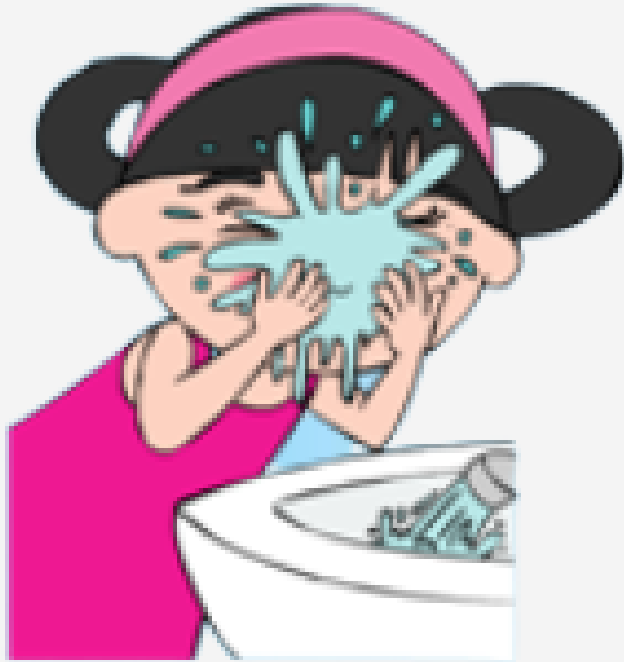
Mentoring Partnerships



PHERECLOS



**Diş, ağız, yüz, temizliği  
yapmadan önce,**







## Tuvalet gereksiniminin giderilmesinden önce ve sonra,





**Dışarıdan eve geldikten sonra,**



**Mentoring Partnerships**





**Hapşırdıktan, öksürdükten veya  
burnunuzu sildikten sonra,**





## Oyun oynadıktan sonra,





## Hayvanlara dokunduktan sonra,







## Gıdalara dokunmadan önce ve dokunduktan sonra,





**Elinizde kir gördüğünüz zaman,**



# ELLERİMİ NASIL YIKAMALIYIM?

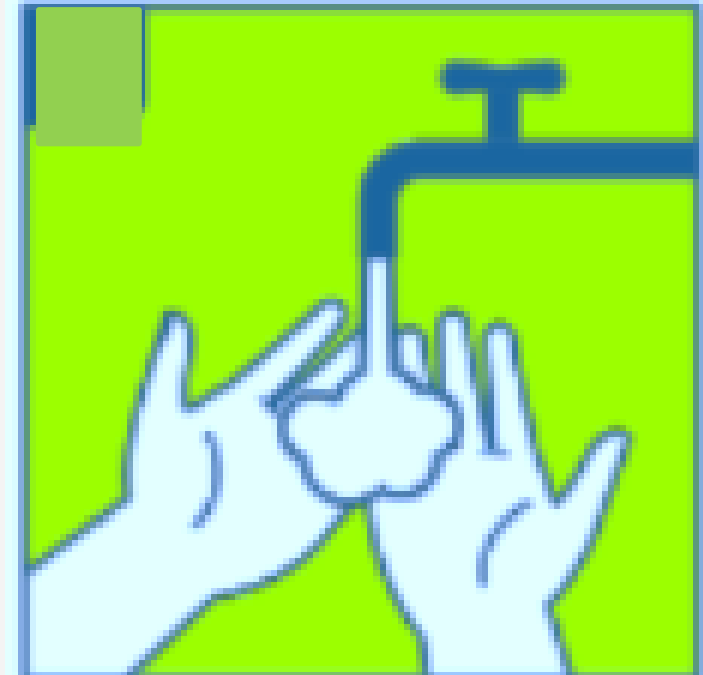


Mentoring Partnerships





Eller mutlaka akan su ve sabun ile birlikte bol bol köpürtülerek yıkanmalıdır. El yıkama işlemi en az 20 saniye sürmelidir.





# SUYA SABUNA DOKUNUN!



## ELLER NASIL YIKANMALI?

- 

1 Saat ve takılar çıkarılır ve giysilerin kolları sıvanır.
- 

2 Sabun kullanmadan önce eller su ile ıslatılır.
- 

3 Dezenfektanlı sıvı el sabunu bulunan dispenser kullanarak ellere bir doz ürün alınır.
- 

4 Eller, bilekler ve parmaklar sabun iyice köpürünceye kadar ovuşturularak en az 30 saniye yıkanır. Parmak araları, parmak uçları, avuç içi ve parmak üstleri iyice temizlenir.
- 

5 Bileklere bakanarak eller, parmaklar ve avuç içi iyice durulanır.
- 

6 Kurulama işlemi için mutlaka kağıt havlu kullanılır.
- 

7 Müslük ellerin kurulandığı kağıt ile kapatılır.
- 

8 Kurulama kağıdı elle çöp dokunmadan, çöp kutusuna atılmalıdır.





Eller kağıt havlu kullanılarak iyice kurutulmalıdır.



Islak ellerimizi üzerimize asla kurutmamalıyız. Çünkü giysilerde bulunabilecek mikroplar temiz ellerimize bulaşabilir.

# 9

## Adımda Doğru El Yıkama



1  
Ellerinizi ıslatın.



2  
Islak ellerinizi sabunla iyice köpürtün.



3  
Parmak ve parmak aralarınızı ovalayın.



4  
Sağ elinizle sol elinizi, sol elinizle sağ elinizin sırtını ovalayın.



5  
Her iki elinizin başparmağını diğer elinizle ovalayın.



6  
Parmak sırtlarını diğer elin avucunun içine sürerek temizleyiniz.



7  
Avuç içinizi tırnaklarınızla ovalayın.



8  
Bileklerinizi yıkayın.



9  
Temiz havlu veya peçete ile ellerinizi kurulayın.

# EL YIKAMA REHBERİ

El yıkama kurallarının oluşum sırasını rakamlarla eşleştirir misin?

RESMİ  
BOYAR  
MISIN?



1

2

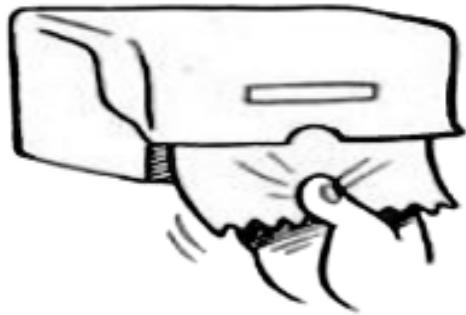
3

4

5

6

etkinlikarsivim



# AĞIZ VE DİŞ BAKIMI





Diş ve diş etlerinin temizlenmesi, ağzın bol su ile çalkalanması ve ağız bakımı ile sağlanır.





# AĞIZ BAKIMINA DİKKAT ETMEDİĞİMİZDE NELER YAŞARIZ ?



- ağız kokusu,
- diş eti rahatsızlıkları,
- çiğneme gücü,
- diş çürüğü problemleri yaşarız.





## PEKİ

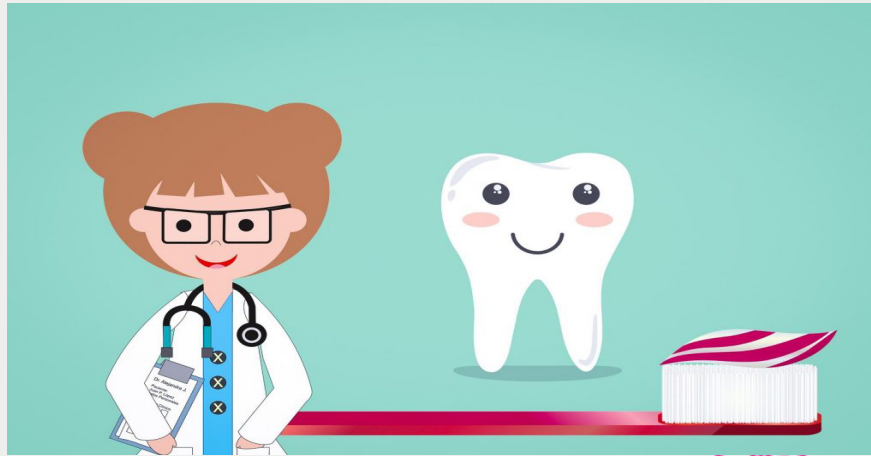
Diş çürüklerinden korunmak için  
ne yapmalıyız?



**Dişlerimizi;**

- ☉ Sabah kahvaltıdan sonra ve
- ☉ Gece yatmadan önce fırçalamalıyız.

# DİŞLERİMİZİ FIRÇALAMAK İÇİN NELER KULLANIRIZ ?



## DİŞLER NASIL FIRÇALANIR?

- Diş fırçasının üzerine leblebi büyüklüğü kadar diş macunu koyup, fırça üzerine yayılmalıdır.





Dişlerin ön ve arka yüzleri  
dairesel hareketlerle  
temizlenmelidir.

Alt ve üst dişlerin iç yüzeyleri  
süpürme hareketiyle fırçalanmalıdır.







Dişlerin çiğneyici yüzeyleri; fırçanın düz olarak, ileri-geri hareketiyle temizlenmelidir.



Son olarak  
dilini üzeri  
fırçalanmalıdır.





Mentoring Partnerships

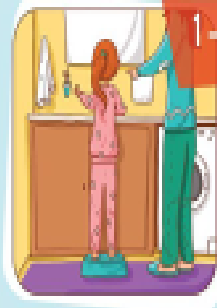


PHERECLOS

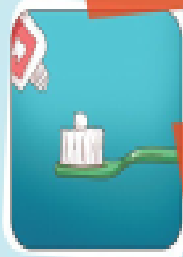
# DOĞRU DIŞ FIRÇALAMA



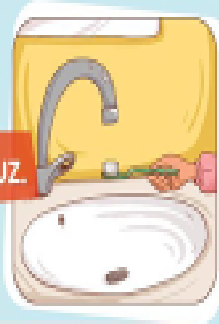
Dent Group  
Kids



1 - Firçamızı alıyoruz.



2 - Islatmıyoruz.



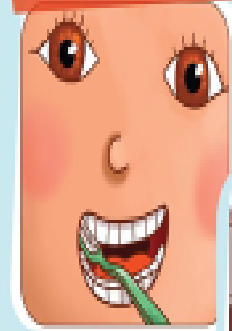
3 - Üzerine bezelye tanesi kadar macun koyuyoruz.

4 - Üst çeneyi 1 dakika boyunca fırçalıyoruz.



Dent Group  
Kids

5 - Diş etlerinden başlayarak yuvarlak hareketlerle önce yanak yüzeylerini sonra çiğneyici yüzeylerini..



6 - En son olarak dişlerin iç yüzeylerini fırçalıyoruz.

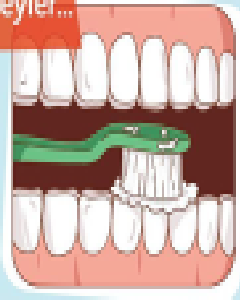
Dent Group  
Kids

7 - Sıra alt çeneye geldi. Şimdi de 1 dakika boyunca alt dişleri fırçalıyoruz.

8 - Önce yanak yüzeyleri..

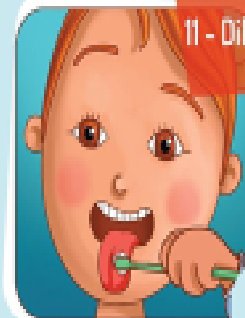


9 - Sonra çiğneyici yüzeyler...

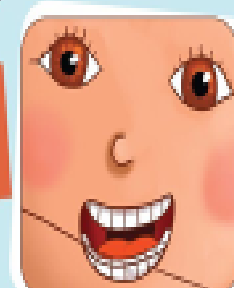


10 - En son iç yüzeylerini..

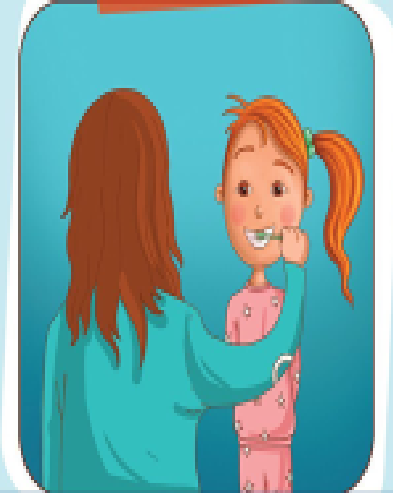
11 - Dili de unutmamak gerekir.



12 - Diş ipiyle arada saklananları çıkarmak çok zevklidir.



13 - Sıra annemde, bir de o fırçalasın dişlerimi bakalım her yer temiz mi?



Dent Group  
Kids

Dent Group  
Kids

Dent Group  
Kids

Dent Group  
Kids

Diş fırçası kullanmakta zorluk çekenler, elektrikli veya pilli diş fırçaları kullanabilirler.





- Diş çürükleri ve dişeti hastalıklarının önlenmesinde düzenli diş hekimi kontrolü önemlidir.
- Yılda 2 defa diş hekimine giderek, muayene olmalıyız.



**UNUTMAYALIM !!!**  
**Diş fırçası;**  
**başkasıyla**  
**paylaşılmaz,**  
**en geç altı ayda bir**  
**değiştirilmelidir.**



Doğru beslenme  
diş sağlığımız için önemlidir.

- ❖ çikolata, bisküvi,  
kek gibi řekerli gıdalar,
- ❖ Kola ,gazoz gibi asitli içecekler  
tüketmek diřlerimizizin çürümesine sebep olur.

**BU GIDALARI TÜKETTİKTEN SONRA DİşLERİMİZİ  
FİRALAMALIYIZ.**





Sağlıklı dişlere sahip olmak için;

- ❖ Peynir,
- ❖ Süt,
- ❖ Elma,
- ❖ Yoğurt,
- ❖ Ayran,
- ❖ Havuç,
- ❖ Salatalık,

gibi gıdalar tüketmeliyiz.



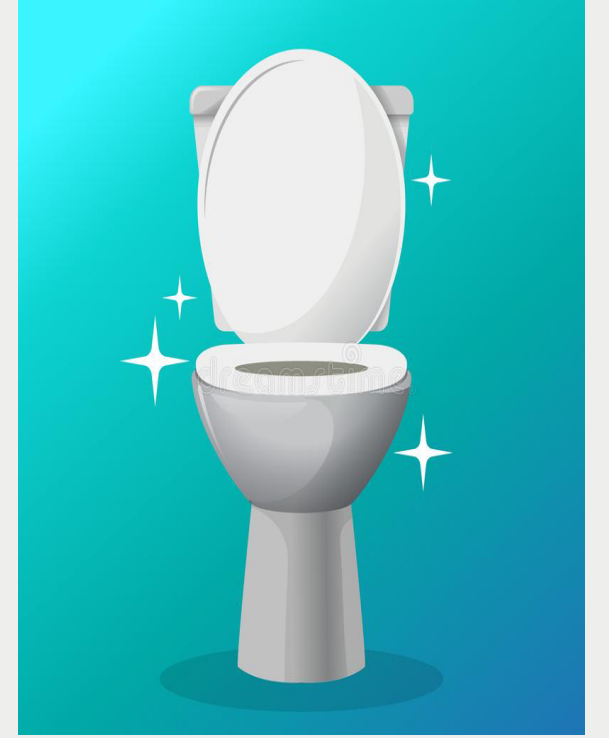
# TUVALET EĞİTİMİ





EVİMİZDEKİ ATIK MALZEMELERİ  
NEREYE ATARIZ? TABİKİ DE ÇÖP  
KUTUSU.

VÜCUDUMUZDAKİ ATIK MALZEMELERİ  
DE BİZ TUVALET İHTİYACIMIZI  
KARŞILAYARAK VÜCUDUMUZDAN  
ATARIZ.



Mentoring Partnerships



PHERECLOS



BU ATIK MALZEMELERİN VÜCUDUMUZDA FAZLA KALMASI  
VÜCUDUMUZA ZARAR VERİR.

BUNUN İÇİN TUVALET İHTİYACIMIZ OLDUĞUNDA  
ERTELEMEDEN BU İHTİYACIMIZI KARŞILAMALIZ.



EVİMİZDE, OKULUMUZDA, ALIŞVERİŞ MERKEZLERİNDE  
BU İHTİYACIMIZI GİDERMEK İÇİN TUVALETLER BULUNUR.



**TUVALET İHTİYACIMIZ GELDİĞİNDE NE YAPMALIYIZ?  
TUVALETİMİZ GELDİĞİNDE DİKKAT ETMEMİZ GEREKEN  
HİJYEN KURALLARI VARDIR.**

**Tuvalet ihtiyacımız geldiğinde kesinlikle  
ertelememeli ve tutmaya çalışmamalıyız.  
Çünkü tuvaletimizi tutmak böbreklerimize ve bağırsaklarımıza  
zarar verir.**



Mentoring Partnerships



Tuvalete gitmeden önce mutlaka  
ellerimizi yıkamalıyız.  
Ellerimizdeki mikroplar vücudumuza  
bulaşabilir.  
Bu sağlığımız için çok önemlidir.





Tuvalete girmeden önce kapıyı çalmalı, içeride kimsenin olmadığına emin olmalıyız.

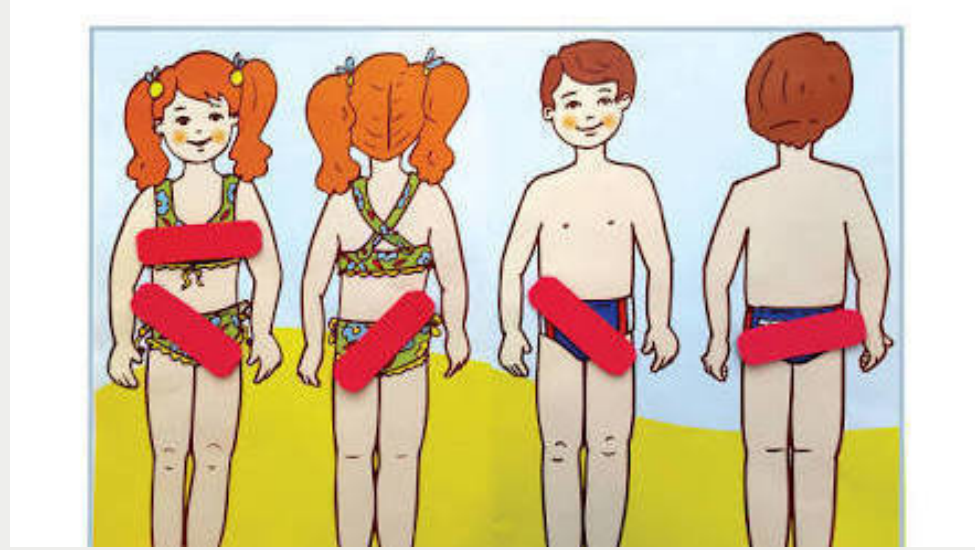
İçeride biri varsa sıramızı beklemeliyiz.



# Tuvalete girince kapıyı kapatmalıyız



Çünkü kimseye göstermememiz gereken özel bölgelerimiz vardır. Bu özel bölgeleri bizim dışımızda kimse görmemelidir.



Tuvalette temizlenirken tuvalet kağıdı kullanmalıyız.  
Tuvalet kağıdı ellerimizi kirlenmekten korur.



Tuvalette temizlenmek için yeteri miktarda tuvalet kağıdı kullanmalıyız. Popomuzu önden arkaya doğru silmeliyiz.





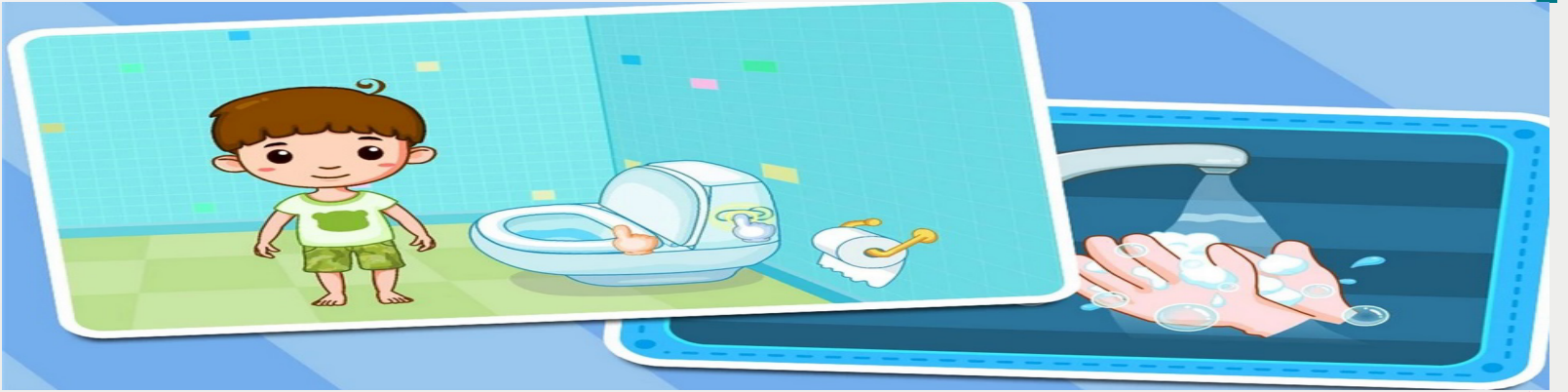
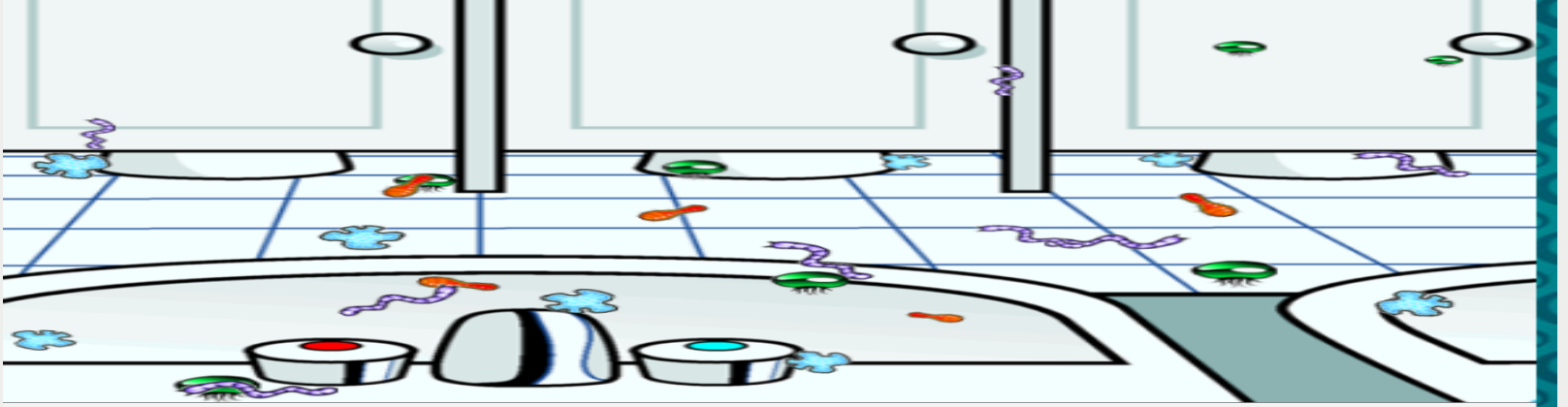
Tuvalet kağıdı ve peçeteleri  
çöpe atmamızdır.



# Tuvaletten sonra sifonu çekmeliyiz



SİFONU ÇEKMEYİ UNUTMAMALIZ.  
ÇÜNKÜ TEMİZ ÇEVRE MİKROPSUZ  
YAŞAM DEMEKTİR.BAŞKALARINDAN  
NASIL BULMAK İSTİYORSAK ÖYLE  
BIRAKMALIZ.



ŞİMDİ ELLERİMİZİ YIKAMA ZAMANI.  
ELLERİMİZİ YIKAMAYI  
UNUTMADIK DEĞİL Mİ  
ÇOCUKLAR?



Tuvaletten çıkınca ellerimizi su ve  
sabunla iyice yıkamalıyız.





Ellerimizi temiz havlu veya kağıt ile kurulamalıyız.



Mentoring Partnerships



PHERECLOS



**Tuvaletleri kullanırken uymamız gereken başka kurallar da vardır!!!!**

Tuvalette yerlere ve duvarlara elimizle dokunmamalıyız.

Tuvalet musluklarından su içmemeliyiz.

Tuvalette oylanmamalıyız.

Su, peçete, tuvalet kağıdı ve sabun gibi kaynakları israf etmemeliyiz.

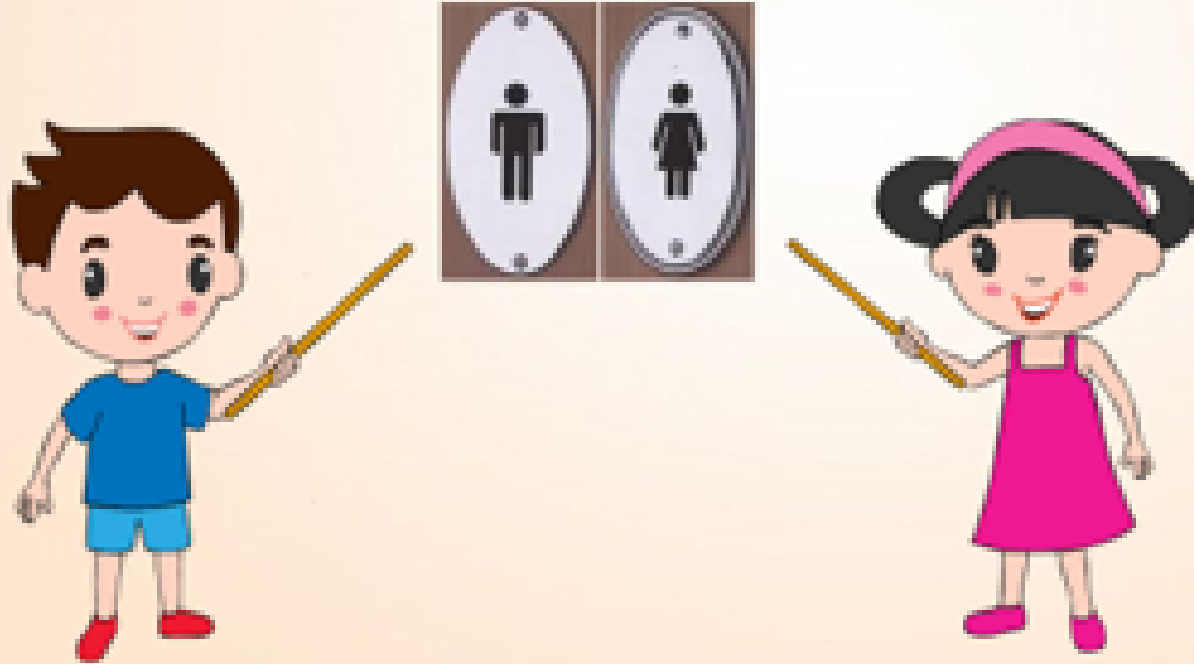
Çıkarken tuvalet musluğunu kapatmalıyız.

Çıkınca kapıyı açık bırakmalıyız.





Erkekler erkek tuvaletine, kızlar kız tuvaletine gitmeli.  
Boş olsa bile yanlış tuvaleti kullanmamalıyız.





Sonuç olarak;

Her zaman, her yerde tuvalet kullanım ve temizlik kurallarına uymalıyız.

Özellikle TUVALET KAĞIDI KULLANMAYI ve ELLERİMİZİ YIKAMAYI alışkanlık haline getirmeliyiz.



Mentoring Partnerships



PHERECLOS



Biz  
Tuvalet  
Kağıdı  
Kullanırız!

Biz  
Elimizi  
Yıkıyoruz!



Mentoring Partnerships



PHERECLOS





# VÜCUT BAKIMI



VÜCUT TEMİZLİĞİ NASIL  
SAĞLANIR ?





**BANYO  
YAPARAK**



Mentoring Partnerships



PHERICLOS



## NEDEN BANYO YAPILIR ?

Deride bulunan mikropların, kirlerin ve terin vücuttan uzaklaştırılması için.





Banyo yaparken hangi malzemeleri kullanmalıyız?



Mentoring Partnerships



PHERECLOS



SABUN



HAVLU



LİF VE  
KESE



ŞAMPUAN





## UNUTMAYALIM :

- BANYO YAPARKEN KULLANDIĞIMIZ MALZEMELER KİŞİSEL OLMALIDIR .
- YEMEK YEDİKTEN 2 – 3 SAAT SONRA BANYO YAPMAK DAHA UYGUNDUR .
- BANYO YAPARKEN YALNIZCA SU YETERLİ DEĞİLDİR. DERİDE BULUNAN MİKROPLARIN UZAKLAŞTIRILMASI İÇİN SABUN DA GEREKLİDİR.
- OLABİLİRSE HAFTADA 3 KEZ , DEĞİLSE EN AZ 1 KEZ BANYO YAPILMALIDIR.



**SAÇLARIMIZ  
YAĞLI VE  
KİRLENMİŞ İSE  
SAÇLARIMIZI  
DAHA SIK  
YIKAMALIYIZ.**





# SAÇ BAKIMI YAPMAZSAK NE İLE KARŞILAŞIRIZ?

SAÇLARIMIZA DÜZENLİ  
BAKIM YAPMADIĞIMIZDA  
SAÇLARIMIZDA BİT MİKROBU  
OLUR. BU MİKROP  
SAÇLARIMIZDA KAŞINTI VE  
KIZARIKLIĞA NEDEN OLUR.





# BİT NEDİR ?

SAÇ TEMİZLİĞİNE ÖZEN GÖSTERMEYEN ÇOCUKLARIN SAÇLARINDA HIZLA YAYILAN BİR MİKROPTUR.





## BİT SAÇIMIZA NASIL BULAŞIR?

YEMEKLERDEN ÖNCE VE SONRA ELİMİZİ  
YIKAMADIĞIMIZDA  
OYUN OYNADIKTAN VE KİRLİ YÜZEYLERE  
TEMAS ETTİKTEN SONRA  
KİŞİSEL MALZEMELERİMİZİ  
(YASTIK, TARAK, SAÇ FIRÇASI, TOKA VB.)  
ORTAK KULLANIRSAK SAÇLARIMIZA  
BULAŞIR.







## SAÇLARIMIZI BİTTEN NASIL KORURUZ?

- KİRLİ YÜZEYLERE DOKUNDUKTAN SONRA ELLERİMİZİ YIKAMALIZ.
- KİRLİ ELLERİMİZLE SAÇIMIZA DOKUNMAMALIZ.
- SAÇLARIMIZA BİT BULAŞMIŞSA KORKMAMALIZ.
- SAÇLARIMIZI BİTLERDEN TEMİZLEMELİK İÇİN BİT ŞAMPUANLARI VE BİT TOKALARI KULLANABİLİRİZ.





Bu orman vasfını kaybetmiş  
araziye Dünya'nın en büyük, bit  
otelini yapacağım.

Abartma abi. Çocuk bitlendi  
diye saçını kazıtmışlar. Her an bit  
ilacı döküp bizi de yok edebilirler.

Murat Kalekaptanı





# WHAT SHOULD YOU READ ABOUT THE IMPORTANCE OF OUR HAIR CARE?







# WEARING OF MASK





## Why Should We Wear Masks?

One of the main ways of spreading COVID-19 is through airborne droplets.

These droplets are released into the air when people talk, sing, cough or sneeze. Therefore, some people may transmit the disease but may not realize it at all. We should wear masks to protect ourselves from these droplets that spread disease.







# How to wear the mask correctly?



Mentoring Partnerships





The correct wearing, removal and cleaning of the mask is important for your health and to protect the health of those around you.

WEAR



## While wearing a mask

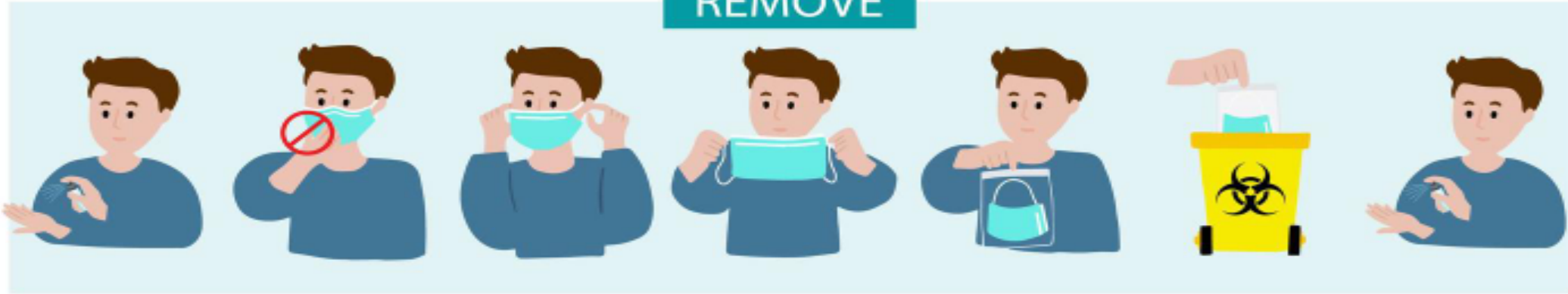
- o Before putting on the mask, always wash your hands first with soap and water.
- o If we can't find water and soap, let's use disinfectant.
- o Let's make sure the mask is clean.
- o Look for any tears or holes in the mask.
- o Do not use if it is dirty or damaged.
- o Let's adjust the mask so that it covers your mouth, nose and chin and there are no gaps on the sides.
- o Let's make sure you're breathing comfortably.



## With the mask on

- ❖ Let's change the mask if it gets dirty or wet.
- ❖ Do not lower the mask under your nose or chin or wear it over your head.
- ❖ For the mask to be effective, it must completely cover your mouth and nose.
- ❖ We should not touch the mask while wearing the mask.

REMOVE



## When removing the mask

- ❖ Wash your hands before removing the mask.
- ❖ Remove the mask by holding the elastic strings or ties.
- ❖ Try not to touch the front of the mask.
- ❖ Wash your hands after removing the mask.
- ❖ Cloth masks should be washed after each use and stored in a clean bag.
- ❖ Medical masks are disposable, so they should be thrown into a closed trash after use.

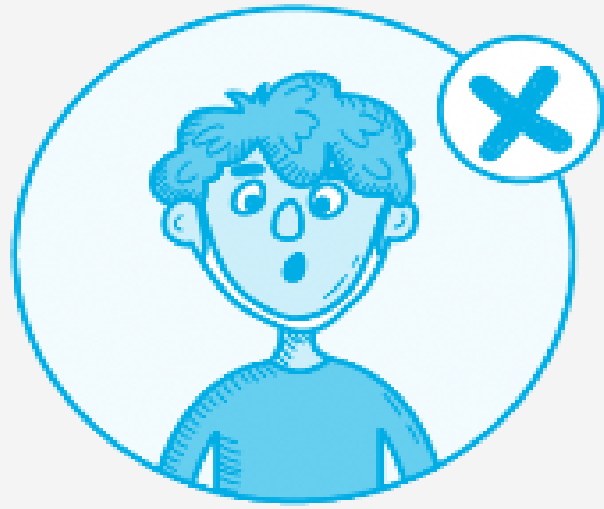
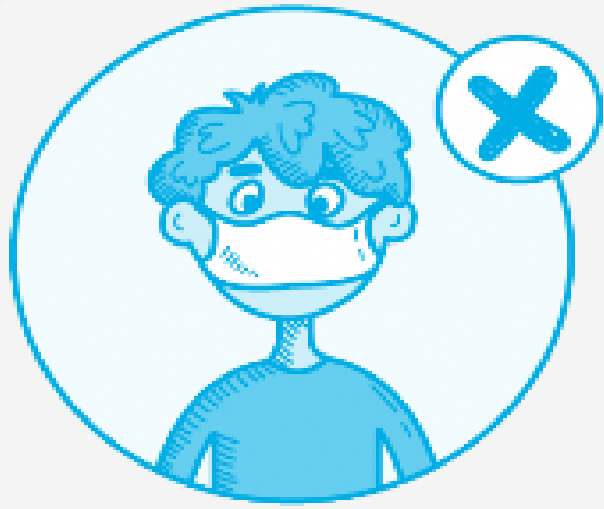




## 6 common mistakes we shouldn't make!

- ❖ Do not lower the mask under your nose
- ❖ Don't expose your chin
- ❖ Do not lower the mask under your chin
- ❖ Do not touch the mask while the mask is on
- ❖ Do not use a loose mask
- ❖ Do not use dirty, damaged or wet masks.







In addition to wearing masks to protect ourselves and others, we should not forget to follow social distance and wash our hands frequently.







# SEN DE ARTIK BİR TEMİZLİK CANAVARISIN

..... TARİHİNDE DÜZENLEDİĞİMİZ HİJYEN EĞİTİMİME KATILDIĞIN VE BÜTÜN HİJYEN KURALLARINA UYACAĞIN İÇİN TEŞEKKÜREDERİZ. TEBRİKLER SEN DE ARTIK BİR TEMİZLİK CANAVARISIN.

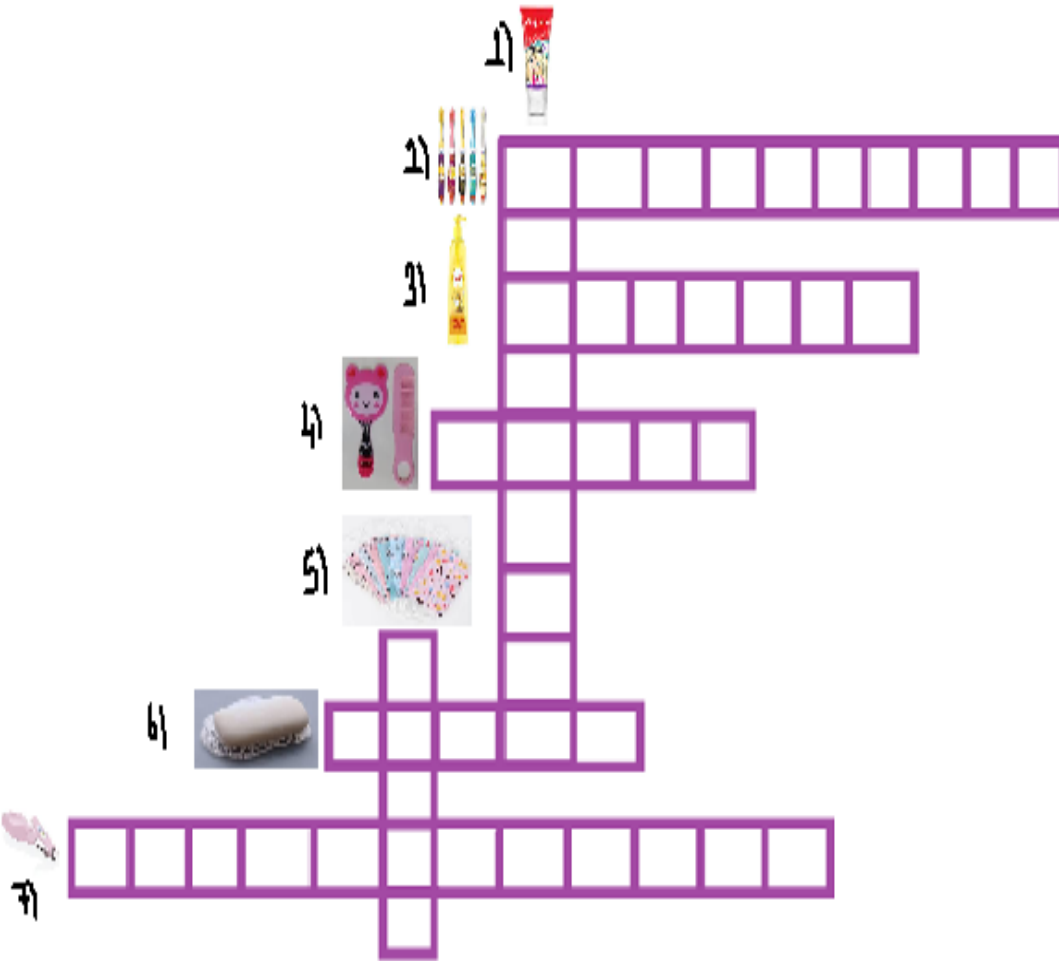




# DEĞERLENDİRME

Öğrencilerimizin eğitimden sonra bilgi düzeylerini ölçmek ve öğrendiklerini pekiştirmek adına, evde uygulayacakları ve daha sonra öğretmenlerinin kontrol edeceği, bir ev ödevi hazırladık.

## 1. ETKİNLİK- BULMACA



- 1) Dişlerimizi fırçalamak için leblebi büyüklüğünde kullanırız.
- 2) Dişlerimizi onsuz asla fırçalayamayız.
- 3) Saçlarımızı köpürtür, temizler ve mis gibi kokmasını sağlar.
- 4) Saçlarımızı tarar ve şekil verir.
- 5) Hastalıklardan korunmak için yüzümüze mutlaka takarız.
- 6) Ellerimiz yıkamak için kullanırız. Önce köpürtür, sonra durularız.
- 7) Tırnaklarımız da temiz olmalıdır ve asla uzatmamamız gerekir. Bilin bakalım bunun için ne kullanırız?

## 2. ETKİNLİK- BİLMECE

Bilmece bildirmece, el üstünde kaydırmaca. (sabun) Mentoring Partnerships



Çok dişi var ama hiçbir şey yemez. (tarak)

Bir hizmetçim var. Otuz iki kişinin temizliğini yapar. (diş fırçası)

Musluktan akar, her yere temizlik katar. Açık unutursan, evini basar. (su)

Kirlenirsem sokakta, yıkanırım orada. Mikroplardan hiç korkmam, bırakırım burada. Suyla, sabun çok boldur, burada olmak ne hoştur. (banyo)

## 3. ETKİNLİK- BOYAMA

RESİMDEKİ MALZEMELERİN İSİMLERİNİ YAZAR MISIN?

Üstü Temiz Olanı Boyarmısın?

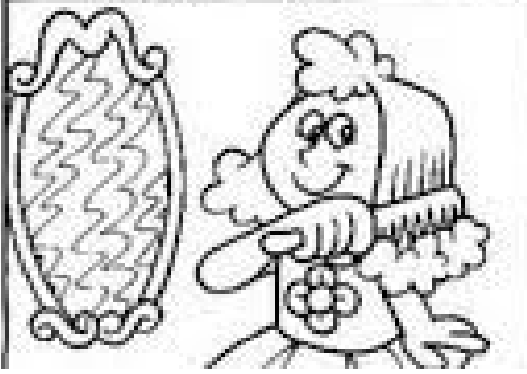


HİJYEN MALZEMELERİ BOYAMA;

.../09/2020

© rojdaozdemr

RESİMDEKİ  
KİŞİLERİN NE  
YAPTIĞINI YAZIP  
BOYAYABİLİR  
MİSİN??

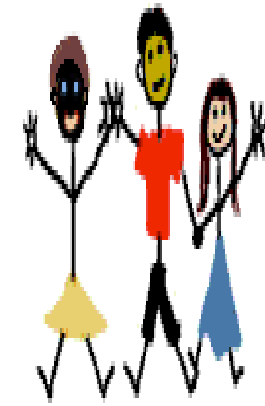
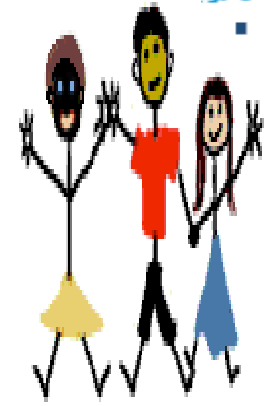
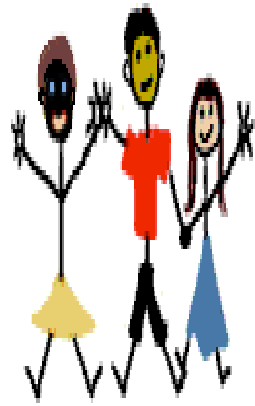


# .....'nin SORUMLULUK TAKVİMİ

Mentoring Partnerships



HANGİLERİNİ YAPTIM?	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Sabab kalktığı anda elimi ve yüzümü yıkadım.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Dişlerimi fırçaladım.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Tuvalete gittiğimde sifonu çektim ve ellerimi yıkadım.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Tırnaklarımı kestim. (haftada 1 kez)	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Saçlarımı taradım.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Yiyeceklerimi temizleyerek yedim.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Yemekten önce ve sonra ellerimi yıkadım.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊



*Thanks...*

