

# TEMİZLİK REHBERİ

**TÜRKİYE TÜKETİCİLERİ KORUMA VE EĞİTİM VAKFI  
(TÜKETİCİ VAKFI)**

Merkez: Şehit Adem Yavuz Sok. 4/28 Kızılay-ANKARA

Tel: 0.312. 425 30 73 – 425 23 17 Fax: 425 23 17

[www.akillituketim.com](http://www.akillituketim.com)

[bayramkisikli@akillituketim.com](mailto:bayramkisikli@akillituketim.com)

## SUNUŞ

Ülkemizde temizlik kültürünün olmadığı herkes tarafından kabul edilen bir gerçektir. Evlerinde titizlikleri ile tanınan insanlar her nedense sokağa çıktıklarında, işyerlerindeki lavabo veya tuvaleti kullandıklarında, kafeteryada oturduklarında aynı titizliği göstermiyorlar. Nasıl bazı insanlar direksiyonun başına geçince kişilik değiştirip trafik canavarına dönüşürse, bazıları da kirlilik canavarına dönüşmektedir.

Temizlik Rehberi'nde bedensel, mekansal, çevresel temizlikle ilgili araştırmalar, ansiklopedik olarak A'dan Z'ye tüm konular bulunmaktadır.

Bireyin bebek olarak dünyaya gelişinden yaşamın sonuna kadar bilinmesi gereken temizlik bilgileri araştırılarak tüketicilerimize sunulmuştur.

Saç, cilt ve tuvalet temizliğine, kişisel bakım ve güzel kokuya kadar gerekli kişisel bilgiler, temizlik araç ve gereçleri, lekelerin temizliği araştırılmıştır. Her türlü ev eşyaları, ahşap, metalik, elektronik ve elektrikli kullanılan ve tüketilen ürünlerin temizliğiyle ilgili bilgiler, çatal-kaşık temizliğinden otomobil temizliğine kadar rehberde bulunmaktadır.

Amacımız, tüketicilerimize daha güzel ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için gerekli temizlik bilgilerini öğretmek ve temizlik kültürünün misyonunu yükseltmektir.

Tüketicilerin alın teri kazançlarını temizliğe ve temiz olmaya harcayarak, aileleriyle birlikte temiz bir beden, temiz bir mekan ve temiz bir çevrede yaşamaları esastır.

Herkes evinin önünü temizlerse, mahalle temiz olur atasözümüz çok doğrudur.

Temizlik Rehberi ile Türk halkının temizlik kültürünün gelişmesine ve eğitimine, Ferhat'ın kazma ile dağı delişi boyutunda katkı sağlayabilirsek, kendimizi mutlu sayacağız.

Temizlik Rehberi'nin hazırlanmasında Araştırma Kurulu Başkanımız Sn. Prof. M. Hamil Nazik'i, orijinal metinlerin tercümesinde Sn. Dr. Cem Alp ile Sn. Dr. Muzaffer Bumin'i, Araştırma Kurulumuzun çalışmalarını düzenleme ve düzeltme işlemlerinde bana yardımcı olan eğitimciler Sn. Dilek Boz-Ayşe Özdemir, Sn. Nevin İnce, Sn. Nilay Çıtak, Sn. Hatice Günaydın ile yardımcım Sn. Betül Elden hanımefendilerin katkılarını hiç unutmayacağız.

Türkiye Tüketicileri Koruma ve Eğitim (TÜKETİCİ) Vakfı Başkanı

H. Bayram KISIKLI

**İÇİNDEKİLER**

- Ağız ve Diş Temizliği
- A-Diş İpi Kullanımı
- B-Diş Fırçalarının Temizliği
- Ahşapların Temizliği
- Altın Temizliği
- Alüminyum Eşyaların Temizliği
- Ampullerin Temizliği
- Anahtarların Temizliği
- Ayak Sağlığı ve Temizliği
- A-Sağlıklı Ayaklar İçin Öneriler
- B-Ayak Sorunları ve Çözümleri
- Ayakkabıların Temizliği
- Ayna Temizliği
- Baca Temizliği
- Bahar Temizliği
- Bakır Eşyaların Temizliği
- Banyo Temizliği
- Banyo Yapmak
- Battaniye Temizliği
- Bavulların Temizliği
- Bebek Bakımında Temizliğin Önemi
- Bebek Bezi
- Bebek Temizliği
- A-Bebeğin İlk Yıkanması
- B-Bebeğin Yüz Temizliği
- C-Bebeğin Popo Temizliği
- D-Önemli Uyarılar
- Bebeklerde Tuvalet Eğitimi
- Bilgisayar Temizliği
- Bina İçi Kirliliğin Temizlenmesi
- Boya Badana Yapımı ve Temizliği
- Bulaşık Makinesi ve Bulaşıkların Temizliği
- A-Bulaşık Makinesinin Temizliği
- B-Bulaşıkların Yıkanması
- C-Bulaşık Makinesi Kullanırken Dikkat Edilecek Hususlar
- D-Yıkamada Karşılaşılan Sorunlarla İlgili Önemli Bilgiler
- Burun Temizliği
- Buzdolabı Temizliği
- Bronz Eşyaların Temizliği
- Cam Temizliği
- Cam Eşyaların Temizliği
- Cilt Temizliği
- Çamaşır Makinesinin Temizliği ve Yıkama Hakkında Önemli Bilgiler
- A-Çamaşır Makinesinin Temizliği
- B-Yıkama Hakkında Önemli Bilgiler
- Çamaşır Suyu
- Çamaşırın Temizlenmesi
- A-Çamaşırın Makineye Atılmadan Önce
- B-Çamaşırın Makineye Atılması

C-Çamaşırlar Yıkandıktan Sonra  
D-Diğer Önemli Bilgiler  
Çanta ve Kemerlerin Temizliği  
Çelik Eşyaların Temizliği  
Çorapların Temizliği  
Çöp-Katı Atık Temizliği  
A-Katı Atıklar-Çöplerin Temizlenmesi  
B-Atıkları Azaltmanın Yolları  
C-Çevre Temizliğinde Önemli Noktalar  
Dantel, Tül-Gipür Temizliği  
Depremde ve Doğal Afetlerde Hijyen  
Deri Eşyaların Temizliği  
Deri Giysi Temizliği  
Deterjanlar  
B-Deterjanların Bileşimlerinde Temizleme Performansını Arttıran Etkiler  
C-Deterjan Grupları Hakkında Bilgiler  
D-Deterjan Kullanırken Dikkat Edilecek Önemli Bilgiler  
Döşemelerin Temizliği  
Duvar Temizliği  
Eldivenlerin Temizliği  
Elektronik Ev Aletlerinin Temizliği  
Elektrikli Mutfak Aletlerinin Temizliği  
Elektrikli Süpürge Temizliği  
Ellerin Temizliği  
A-El yıkamanın doğru kuralları  
B-Mutfak işleri yüzünden ellere sinen  
C-Ellerin Korunması ve Temizliğinde Bilinmesi Gerekenler  
Eşarp Temizliği  
Ev Hayvanlarının Temizliği  
A-Kediler  
B-Köpekler  
C-Kafes Kuşları  
Evlerde Haşere Temizliği  
Ev Temizliği  
Ev Tekstil Ürünleri Temizliği  
Fayans-Karo Yüzeylerin Temizliği  
Fermuarların Temizliği  
Fırça ve Tarakların Temizliği  
Fırın-Ocak, Mikrodalga Fırın Temizliği  
Giysilerdeki Kirlerin Temizliği  
A-Çamaşırlarda Dikkat Edilecek Bazı Hususlar  
B-Giysilerin Temizliği  
Gömlüklerin Temizliği  
Gözlük Temizliği  
Gümüş Eşyaların Temizliği  
Güzel Koku-Parfümler  
A-Parfüm Seçmenin Püf Noktaları  
B-Parfüm Notaları  
C-Kadınlar İçin Küçük Öneriler  
Halı Kirliliğinin Temizlenmesi

A-Halı bakımında önemli kurallar  
B-Halı Temizliği  
C-Halıda lekeler ve lekelerin temizliği  
Havlu, Bornoz ve Banyo Takımı Temizliği  
İbadet Amaçlı Temizlik  
İççamaşırı Temizliği  
İpeklilerin Temizliği  
Kağıt Havlu  
Kağıt Mendil  
Kağıt Peçete  
Kıl-Tüy Temizliği  
Kirlenmeler  
Kitap-Kütüphane Temizliği  
Koltuk-Kanepelerin Temizliği  
Kıyafetlerin Temizliği  
Kristal Eşyaların Temizliği  
Kulak Temizliği  
Kumaşların Temizlenmesi  
Kuru Temizleme  
A-Temizleme Talimatı  
B-Tüketici İzin Formu  
C-Kuru Temizleme Hakkında Bilinmesi Gerekenler  
Lavaboların Temizliği  
Lekelerin Temizliği  
A-Leke Çıkarmada Dikkat Edilecek Hususlar  
B-Görünüşlerine Göre Lekeler  
C-Lekeler ve Yapılması Gereken İşlemler  
Lenslerin Temizliği  
Makyaj Temizliği  
A-Makyaj Malzemelerinin Temizliği  
B-Makyaj Fırçalarının Temizliği  
Manikür  
Mayo Temizliği  
Mobilya Temizliği  
Mutfak Temizliği  
A-Mutfak Hijyeni İçin Bilinmesi Gerekenler  
B-Mutfakta Güvenlik İçin Dikkat Edilecek Hususlar  
Mücevherlerin Temizliği  
Oyuncakların Temizliği  
Örtülerin Temizliği  
Özel Günler Temizliği  
Plastik Ev Araçlarının Temizliği  
Pedikür  
Perdelerin Temizliği  
Porselen Eşyaların Temizliği  
PVC Kapı ve Pencere Temizliği  
Saatlerin Temizliği  
Sabun  
Seramiklerin Temizliği  
Servis Takımlarının Temizliği

Sıvı Sabun  
 Sobaların Temizliği  
 A-Kömür Sobalarının Temizliği  
 B-Radyan Sobaların Temizliği  
 C-Doğalgaz Sobalarının Temizliği  
 D-Elektrikli Sobaların Temizliği  
 E-Soba Borusu Temizliği  
 Susuz El Temizliği  
 Şampuanlar ve Sağlıklı Saç Temizliği  
 A-Şampuanın İşlevi  
 B-Sağlıklı Saç Temizliği  
 Şemsiye Temizliği  
 A)Günlük yapılması gereken temizlik uygulamaları  
 B)Aralıklı yapılması gereken temizlik uygulamaları  
 Temizlik Araçları  
 Temizlik Araçlarının Kullanımı ve Bakımı  
 Temizlik Araçlarında Enerji Tasarrufu  
 A-Çamaşır Makinesi  
 B-Elektrik Süpürgesi  
 C-Ütü  
 Temizlik Gününde Yapılması Gerekenler  
 Temizlik İşlerinin Planlanması  
 A-Günlük İşler  
 B-Haftalık İşler  
 C-Ara Sıra Yapılması Gereken İşler  
 D-Mevsimlik İşler  
 Temizlik Malzemelerinin Sınıflandırılması  
 Temizlik Malzemelerinin Temizliği  
 Temizlik Yapılırken Su Tasarrufu  
 Ter ve Deodorant  
 A-Ter kokusu ve önlenmesi  
 B-Deodorant Kullanımı  
 Terliklerin Temizliği  
 Tırnak Temizliği ve Oje  
 A-Sağlıklı, güçlü ve bakımlı tırnaklara sahip olmak için öneriler:  
 B-İyi oje sürmenin yolları:  
 Tıraş Temizliği  
 Toz Bezleri ile Toz Alınması  
 Tuvalet Temizliği  
 A-Tuvalet Temizliği Yaparken Dikkat Edilmesi Gereken Kurallar  
 B-Alaturka Tuvaletler  
 C-Alafranga Tuvaletler  
 F-Halka Açık Tuvaletler  
 G-Temiz Olmayan Tuvaletlerden Bulaşan Hastalıklar  
 Tuvalet Temizliği-Doğru Taharetlenme Yöntemi  
 Yatak Odası Temizliği  
 Yemek Artıkları ve Yemek Masası Temizliği  
 Zehirli Atıkların Temizlenmesi

## AĞIZ VE DİŞ TEMİZLİĞİ

Ağız ve diş temizliği için diş macunu fırça üzerinde en fazla 1 cm. sürülmelidir. Diş fırçası kullanılırken, fırça kılının dişlere 45 derece açıda ve fırça uçlarının diş etlerinin hizasında tutulmasına dikkat edilmeli, önce dişlerin karşılıklı gelen yüzleri ilk kez, sonra alt dişler olmak üzere önden arkaya doğru fırçalanmalıdır. Dişlerin dış yüzeyleri ise, üstte yukarıdan aşağıya, altta aşağıdan yukarıya doğru dairesel hareketlerle, hem iç hem dış yüzeyler için her bir diş 3-5 kez fırçalanmalıdır.

Alt ve üst dişlerin çiğneme yüzeyleri iyice temizlenmelidir. Fırça kılları diş aralarına girmeli, fazla bastırılmamalıdır. Her fırçalamadan sonra diş fırçaları suyla iyice durulanmalı, kıl diplerinde diş macunu parçaları kalmamalı, fırçalar yaş iken kutuları içinde saklanmamalı, açıkta kurumaya bırakılmamalıdır. Şekerli gıdalar alındığında dişlerinizi hemen fırçalayınız. Özellikle çocuğa, şekerli gıdalardan sonra su içme, ağız çalkalama ve daha sonra da dişlerini fırçalama alışkanlığı kazandırılmalıdır.

**A-Diş İpi Kullanımı:** Yaklaşık 45 cm. uzunluğundaki diş ipi kopartılarak, uçları orta parmaklara dolaştırılmalı, diş ipini üst dişler arasından geçirmek için başparmaklar kullanılmalıdır. Bu hareket yumuşak ve yavaş hareketlerle yapılmalı, dişetleri zedelenmemelidir. Diş ipi, her dişin çevresinde eğim vererek aşağı-yukarı hareket ettirilerek bakteri plağı temizlenmelidir. Aynı işlem, her dişte tekrar edilerek tüm dişlere uygulanmalıdır. Alt dişler temizlenirken, diş ipini dişler arasından geçirmek için işaret parmakları kullanılmalıdır. Diş ipini her dişin çevresinde eğim vererek, aşağı-yukarı hareket ettirilerek, dişler tam olarak temizlenmelidir. Kürdan diş etlerini tahriş etmektedir. Diş etlerine zarar vermemek için, kürdan yerine diş ipi tercih edilmelidir.

**B-Diş Fırçalarının Temizliği:** Diş fırçaları hijyenik açıdan çok önemlidir. Kullanılan diş fırçası, çok iyi çalkalanmalı, macun ve ağız artıklarından iyice temizlenmelidir. Diş fırçalarının kılları dibinde yerleşen macun tabakası, fırçanın 24 saat tuzlu suda bekletilmesiyle temizlenmelidir. Kolay temizlik için sentetik diş fırçaları tercih edilmelidir.

## AHŞAPLARIN TEMİZLİĞİ

**Beyaz Boyalı Ahşaplar:** Su ile yıkanmamalı, birkaç gün üst üste içinde çamaşır suyu bulunan sıcak suya batırılmış, temiz bir bezle silinip kurulanmalıdır. İyice beyazlaşan ahşapta ayda bir bu işlem tekrarlanmalıdır.

**Cilalı Ahşaplar:** Piyasada sıvı, aerosol ve krem formatında satılmakta olan kaliteli ahşap cilaları, ürünlerin üzerinde tarif edildiği şekilde kullanılmaları halinde kaybolan parlaklığı geri kazandırmaktadır. Aynı miktarda keten yağı ve alkol karıştırılmalı, yünlü kumaştan temiz bir toz bezi, bu karışımla ıslatılarak ahşaba sürülmelidir.

**Cilalı Parkeler:** Parke üzerindeki leke ve izler, ılık sabunlu su veya sirkeli sıcak su ile çıkartılmalı, tahtalar tekrar cilalanmadan önce iyice kurulanmalıdır. Parke cilası yere çok az miktarda sürülmeli, cilanın tahtaya yedirilmesi için yumuşak ve temiz bir bez kullanılmalı, kuruma işi bittikten sonra çok yumuşak kuru ve temiz bir yünlü kumaş ile yerler parlatılmalıdır.

Cilalı parkelerin her gün temiz bir parlatma beziyle/mopuyla veya toz toplama özelliği olan özel temizlik bezleri/ürünleri ile tozları alınmalıdır. Günlük temizlik sırasında piyasada satılmakta olan ahşap temizlik ürünleri, ahşabın cilasına zarar vermeden temizlenmesi konusunda yardımcı olmakta ve ihtiva ettikleri cila hammaddeleri ile cilayı korumaktadırlar.

**Çıplak Ahşaplar:** Boyasız ve cilasız ahşap eşyaların mat görünüşü, terebentin ve keten yağı karışımı temiz bir bezle silinerek korunabilmektedir.

**Yaldızlı Ahşaplar:** İki yumurtanın beyazları iyice karıştırılıp, kar haline getirilmeli ve yumuşak bir fırçayla yaldızlı ahşap üzerindeki lekeli kısımlara sürülmelidir. Kuruduktan sonra pamuklu temiz bir bezle temizlenmelidir. Kurtlanan ahşapların temizliği için, birkaç gün üst üste bir soğanın yarısı sürülmelidir.

**Cilasız tahta döşemeler:** Bu tür yerler cilasız ve boyasız olduğundan, sıcak sabunlu suyla fırçalanarak temizlenmelidir. Tahtalar çok emici olduğundan ve şiştiğinden hiçbir zaman fazla su kullanılmamalıdır. Islak bez tahta üzerinde gezdirilmeli, sonra sabunlu tahta fırçasıyla yerler ovalanmalı, bir bezle kurulanmalıdır. Temizlenen yerlerin üzerine basmamak için, kapıya en uzak noktadan başlanıp kapıya doğru gelinerek yapılmalıdır.

### ALTIN TEMİZLİĞİ

Saf altın, hava ve sudan etkilenmediği için hiçbir zaman kararmaz, donuklaşmaz ve ilk günkü parlaklığını korur. Ancak üretim sırasında eklenen diğer madenler, altın kadar dayanıklı olmadığı için, özellikle düşük ayarlı takılarda, dikkat edilmediği zaman, bir takım değişiklikler oluşabilir.

Evlilik yüzüğü gibi sürekli taşınan takılar, ağır işler sırasında mutlaka çıkartılmalıdır. Evlilik yüzüğü pırlanta taşlı ise, çamaşır suyu gibi beyazlatıcılarla temas etmemesine dikkat edilmelidir. Altınlar mutlaka bir kese ya da kutuda saklanmalıdır. Sivri maddeler ya da taşlar altınları çizebilir. Takılar ayrı kutularda korunmalı ve böylece çizilmeleri önlenmelidir.

Duşa girmeden önce bütün takılar çıkarılmalıdır. Sabun, altın üzerinde bir film tabakası oluşturarak matlaşmasına neden olmaktadır. Parfümler, saç spreylere ya da kremler altınların rengini bozup, lekeleyebilir. Pudra, fondöten gibi makyaj malzemelerini uygulamadan önce takılar çıkarılmalı, makyaj bittikten sonra eller yıkanarak, takılar temiz ellerle takılmalıdır. Giyinirken, en son altın takıları takılmalıdır.

Piyasada satılan hazır altın temizleme losyonları ile altın takıları düzenli temizlenmelidir. Bu losyon evlerde, ılık su, sıvı sabun ve birkaç damla amonyak ile hazırlanabilir. Altınları temizlemenin bir diğer yolu da deterjanlı su ile yıkamak ya da kaynatmaktır.

### ALÜMİNYUM EŞYALARIN TEMİZLİĞİ

Alüminyum eşyaların temizliği için piyasada satılan parlaticılardan ve temizlik ürünlerinden yararlanılmalıdır. Temizlik sıcak sabunlu su ile yapılmalı ve duru su ile durulanmalıdır. Biraz zeytinyağı ile birkaç damla alkol karıştırılmalı ve yumuşak temiz bir bezle alüminyum kaplara sürülmelidir. Pırıl pırıl olacaktır. Arap sabunu ile de temizlenebilir.

### AMPULLERİN TEMİZLİĞİ

Ampullerin tozları düzenli olarak yumuşak tüy bırakmayan bir bezle alınmalıdır. Kirlendiği zaman sabun sıcak suda eritilerek köpürtülmeli, meydana gelen köpük bir bezle alınmalı, köpükle ıslatılmış bu bezle silinmelidir. Daha sonra temiz su ile durulanarak kurulanmalı ve ılık sabunlu temiz bir bezle silinerek temizlenmelidir.

### ANAHTARLARIN TEMİZLİĞİ

Anahtarlar, piyasada satılan temizleyici ürünlerle (metal parlaticılar) pratik temizlenmelidir. Paslanan veya çok kirlenen anahtarlar, bir ölçek zeytinyağı ve yarım ölçek benzin karışımına batırılıp, birkaç saat bekletildikten sonra çıkarılarak kurutulmalı ve gerekirse zımparalanarak tekrar yıkanmalı ve yine kurulanmalıdır.



## AYAK SAĞLIĞI VE TEMİZLİĞİ

Vücudun bütün yükünü taşıyan ayaklar en çilekeş organlardan biridir. Ortalama 70 kg. gelen bir insan, her attığı adımda ayaklar üzerinde yaklaşık 90 kg. bir basınç uygulamaktadır. Günde ortalama 6500 adım atıldığına göre, ayaklar üzerinde 650 ton/gün bir yük oluşmaktadır. Koşulduğu zaman vücudun ağırlığı ise üç misli artmaktadır. Ayak 26 kemik, 33 eklem ve birçok adaleden oluşmaktadır. Mükemmel bir mekanizması vardır.

Ayaklar, tüm gün vücudun yükünü çekerken ayakkabıların içinde sıkılır, terler ve kururlar.

### A-Sağlıklı Ayaklar İçin Öneriler:

- 1-Her gün ayaklar yıkanmalı ve iyice kuruduktan sonra nemlendirici ile masaj yapılmalıdır.
- 2-Eğer masa başı bir iş yapıyorsa, yarım saatte bir kısa yürüyüşler yapılmalıdır. Ayaklardaki damarlar, kalp damar dolaşım sisteminin en büyük destekçisi olup sağlıklı bir dolaşım için onların yardımı gerekmektedir.
- 3-Ayak derisi vücudun diğer organlarının derisinden, ayakkabı içinde havasız kaldığı için daha fazla kurumaktadır. Sıcak bir banyo sonrası ayaklar ponza taşıyla ovularak, kuruyan ölü deriler temizlenmelidir.
- 4-Ayak tırnakları sürekli düz olarak, yumuşak iken kesilmelidir. Tırnakların köşeleri kesilmemeli ve törpülenmemelidir. Törpüleme, tırnakların köşeleri dışında her zaman aynı yönde yapılmalıdır.
- 5-Çok fazla ayakta durulduğu zaman, ayaklar tuzlu suda dinlendirilmelidir.
- 6-Fırsat buldukça çıplak ayakla toprak, kum ya da çamurda yürünülmelidir.
- 7-Pedikürde kullanılan malzemelerin temizliğine dikkat edilmeli, hatta pedikür için güzellik salonuna kendi malzemeleriniz götürülmelidir. Nasır ve etleri makasla aldirılmamalıdır.
- 8-Ayak tırnaklarına oje sürmeden önce, parmakların aralarına büyükçe pamuk parçaları yerleştirilmelidir. Tırnaklara astar oje sürdükten sonra, iki kat daha oje sürülmeli ve her defasında kuruma için bir dakika beklenmelidir. Taşan oje asetonlu pamukla temizlenmelidir. Cila sürdükten sonra kapalı ayakkabı giymek için veya yatmadan önce en az 45 dakika beklenmelidir..
- 9-Ojeler sık sık temizlenmelidir.
- 10-Ergonomik ve hava alabilen malzemelerden üretilmiş, yumuşak derili ve geniş tabanlı, ayağın tabana iyice bastığı rahat ayakkabılar tercih edilmelidir.
- 11-Çok yüksek topuklu ya da çok düz ayakkabılar uzun süre kullanılmamalıdır.
- 12-Aynı ayakkabı birkaç gün üst üste giyilmemeli, ayakkabılar sık sık değiştirilmelidir.
- 13-Topuk ve taban kısmı sert deriden yapılan ayakkabılar, nasırlara yol açtığı için tercih edilmemelidir.
- 14-Ayaklarda yaşanan sorunların çözümü için mutlaka bir doktora gidilmeli ve ayak bakım merkezlerine başvurulmalıdır.
- 15-Şeker hastalarının ayaklarında kan dolaşımı sağlıklı gerçekleşmez. Sinirlerdeki hasar nedeniyle, ayak sıcak ve soğuğu hissedemez. Nasırlaşma, su toplama ve tırnak batmasına neden olur. Çıplak ayakla yürünülmemeli, fazla soğukta ve sıcakta kalınmamalı, banyoda çok sıcak suya girilmemeli, ayağa uygun çok rahat ayakkabı her gün temiz çorapla giyilmeli, pamuklu ve yünlü çoraplar tercih edilmelidir.
- 16-Spor ayakkabısıyla koşu yaparken, vücut ağırlığı kat kat artacağı için, ayakkabıların tabanı yastıklı olmalı veya kalın birer ayak yastığı bulunmasına özen gösterilmelidir.
- 17-Spor ayakkabıları, yapılacak spora uygun olmalı, giyildiği zaman parmaklarla ayakkabı ucu arasında bir baş parmağı genişliği kadar boşluk kalmalıdır.

### B-Ayak Sorunları ve Çözümleri

#### 1-Mantar

a)Nedeni: Aşırı nem ve ayak terlemesidir. Mantarın bir çok çeşidi bulaşıcıdır. Ortak kullanılan terliklerle, banyolarda, havuz kenarı ya da saunalarda çıplak ayakla dolaşılmasıyla ortaya çıkmaktadır.

b)Önlemi: Ayağa tam olarak oturan çoraplar giyilmeli ve her gün değiştirilmelidir. Evde ortak ayakkabı, terlik, havlu, çorap kullanılmamalı ve bir uzmana gidilmelidir. Ayaklar daima kuru tutulmalı, pamuklu çoraplar giyilmeli ve mantar gelişimini engelleyen bir pudra kullanılmalıdır.

Yaz Sıcaklarında Mantarları Önleme Yolları:

a-Sıcaklarda ayaklar ıslak bırakılmamalı, banyo ve yüzme sonrası tüm vücut iyice kurulanmalıdır.

b-Mantarların en çok bulaştığı havuz, hamam, sauna ve spor salonlarında dikkat edilmelidir.

c-Ayakta mantar hastalığı varsa, ayrı bir havlu kullanılmalı ve bu havlu vücudun başka yerlerine dokundurulmamalıdır.

d-Sıcak havalarda sentetik iç çamaşırı ve lastik ayakkabı giyilmemelidir.

e-Plaja ve havuza ayrı terliklerle gidilmelidir.

f-Aile üyelerinin birisinde mantar varsa, onların kullandığı terlikler ayrılmalı ve havluları dezenfekte edilmelidir.

2-Ayak Kokusu

a)Nedeni: Ayaklarda oluşan bakteri ve mantar enfeksiyonlarıdır. Saatler boyunca, ayaklardan çıkartılmayan ayakkabılar da ayak kokusuna neden olabilir. Yeterince hava almayan daha doğrusu sağlıklı biçimde nefes alamayan ayaklar, koku ile alarm verirler.

b)Önlemi: Ayak kokusunu önlemek için öncelikle günde iki kez, sabah ve akşam sabunlu su ile yıkamak gerekmektedir. Ayrıca ayakkabıların kaliteli malzemelerden yapılması ve ayakların hava almasını sağlaması lazımdır. Ayak banyoları, pudralar ve ayak spreyleri kullanılarak koku azaltılabilir. Sprey ve kremler eczanelerden temin edilmelidir.

Ayak kokusundan kurtulmanın en önemli yolu, ayak temizliğidir. Her sabah ve akşam ayaklar sabunlu su ile yıkanmalıdır. Kapalı ayakkabı giyilmemeli, ter önleyici kremler ve deodorantlar kullanılmalı, pamuklu çoraplar giyilmelidir.

## AYAKKABILARIN TEMİZLİĞİ

1-Her türlü ıslak ve nemli ayakkabı oda ısısında kurutulmalı, kesinlikle güneş altında, kalorifer veya soba yanında kurutulmamalıdır.

2-Ayakkabının gün içinde emdiği ter 24 saatte buharlaştığı için, ayakkabılar iki günde bir giyilmelidir. Aynı ayakkabı her gün kullanılmamalı, böylece uzun kullanım sağlanmalıdır.

3-Tüm ayakkabılar muhtelif ter kokularına karşı mutlaka havalandırılmalı, ayakkabı deodorantı kullanılmalı, deformasyonu önlemek için ayakkabı kalıbı ile muhafaza edilmelidir.

4-Hava koşullarına uygun ayakkabı giyilmelidir. Örneğin kösele tabanlı, süet-nubuk ayakkabılar yağmurlu ve karlı ortamlarda giyilmemelidir. Üstü el dikişli (saraçlı) ayakkabılar dikiş yerlerinden su alabilir. Yağmurlu ve karlı ortamlarda lastik ve kauçuk tabanlı ayakkabılar giyilmelidir.

5-Üzerinde “su geçirmez özelliği mevcuttur” ibaresi bulunmayan her türlü deri ayakkabı, yağmurda su çekebilir.

6-Keten ve spor ayakkabılar çamaşır makinesinde yıkanmamalıdır.

7-Ayakkabının derisi üzerinde, ayağın yapısına ve kullanım şekline göre kırışıklıklar oluşabilir. Derinin cinsine göre koruyucu ve yumuşatıcı (Yağlı derilerde wax, derilerde cila, nubuk ve süetlerde koruyucu, yağlı nubuklarda wax sprey kullanılmalıdır.) sürülmelidir.

8-Derinin doğal yapısından kaynaklanan renk dalgalanmaları, ayakkabı kullanılırken ayağın terli olmamasına dikkat edilerek önlenmelidir.

9-Ayakkabılardaki çamur ve kir, kurumadan nemli bir bezle temizlenmelidir.

10-Ayakkabılar ıslanınca, içleri gazete kağıtlarıyla doldurulmalı ve kurumaları için bir kenara koyulmalı veya portmanto askısına asılmalıdır. Gazete kağıtları rutubeti çekince, çıkarılmalıdır. Ayakkabılara vazelin sürülerek kurutulmalıdır.

11-Ayakkabılardaki su lekeleri için, boyamadan önce vazelin sürülmelidir.

12-Ayakkabılardaki küf lekeleri için, temiz bir beze gliserin sürerek lekeler silinmelidir.

13-Derisi rutubetten sertleşen ayakkabılar benzinle silindiğinde, yumuşayıp esnekleştiği görülecektir.

14-Uzun süre giyilmeyecek ayakkabılar, içine kalıp yerleştirilerek kaldırılmalıdır.

Giyilmediği zamanlar içine deodorant, parfüm, güzel koku ilave edilmiş özel toprak konularak ayakkabıdaki hoş gitmeyen deri, ter kokularını giderilmelidir.

15-Tüm ayakkabılar, hemen her gün silinmeli ve sık sık boyanmalıdır. Özel tokası, bağcığı, fiyongu olanlar da bu parçaların özelliğine göre temizlenip boyanmalıdır.

16-Bazı ayakkabıların mostra denilen iç tabanları yıkanabilen malzemeden üretilmiştir. Bu tür tabanlar yapışık değil, çıkartılabilir şekilde yerleştirilmiştir. Bu tabanlar zaman zaman yıkanmalıdır.

**Deri Ayakkabılar:** Kendi renginde 15 günde bir krem ayakkabı boyası badem yağı ile karıştırılarak boyanmalı ve cila ile cilalanmalıdır.

**Rugan Ayakkabılar:** 15 günde bir az miktarda saf zeytinyağı bir parça pamuk ile sürülerek bakım yapılmalıdır.

**Süet-Nubuk Ayakkabılar:** Özel süet-nubuk silgileri ile silinmeli, oda ısısında kurutularak süet fırçası ile temizlenerek süet-nubuk boyası ile boyanmalıdır.

**Kanvas-Kumaş Ayakkabılar:** Sabun tozu ile elde fırçalanarak yıkanmalı, sararmayı engellemek için açık renkliler hemen saç kurutma makinesiyle kurutulmalıdır.

**Bebek Ayakkabıları:** Bütün bebekler, ayakkabılarını ağızlarına götürüp emmeye çalışırlar. Bunlar lanolinli makyaj sütüyle temizlenmelidir.

**Açık Renk Ayakkabılar:** Üzerindeki lekeler tiner gibi eriticiye batırılmış temiz bir beze silinmelidir.

**Koyu Renk Ayakkabılar:** Üzerindeki lekeler alkole batırılmış temiz bir beze silinmelidir. Hem lekeler yok olacak, hem de ayakkabılar pırıl pırıl olacaktır.

**Spor Ayakkabılar:** Deri veya suni deri ıslanmışsa nemi hafifçe ıslatılmış toz sabunlu bez ile alınmalı, oda sıcaklığında kurumaya bırakılmalı ve aralıklarla badem yağı ile silinmelidir. Nubuk, anorak spor ayakkabıların kirlenen kısmı sabunlu su ile temizlenmeli, deterjan kullanılmamalıdır. Islak süet ayakkabılar öncelikle kurulanmalı, sonra sert bir kıl fırça ile fırçalanmalıdır. Keten spor ayakkabılar ise, deterjan kullanılmadan, ıslak sabunlu bezle silinmelidir.

## AYNA TEMİZLİĞİ

Ayna yüzeyinde oluşan lekeler sadece kuru, yumuşak temiz bir bezle silinmelidir. Yağlar, sinek pisliği gibi inatçı lekeler, duru sıcak suya batırılarak iyice sıkılmış bir güderi ile hafifçe ovularak giderilmeli, alt kenarında su damlacıklarının kalmamasına dikkat edilmelidir. Piyasada satılan cam temizlik ürünleri ile daha pratik olarak aynalar temizlenebilir.

## BACA TEMİZLİĞİ

Bacalar geniş yapılmalı, içleri mutlaka ısıya dayanıklı maddeler ile kaplanmalı ve yılda iki kez mutlaka itfaiye ekipleri tarafından temizlenmelidir. Sobalarda yanan gazlar, mevcut bacaların içerisini eritebilmekte ve tıkanmalarına neden olmaktadır. Tıkanan baca ise ölümdür. Vakfımıza göre, ileri ülkelerde örneği görüldüğü üzere, yeminli baca temizleyiciliği mesleği geliştirilmelidir. Yeminli baca temizleyiciliğine göre tüm bacalar yılda bir kez temizlettirmek zorundadır. Yangın halinde, sigortacı hasarı ödeyebilmek için baca temizleyicisinin belgesine bakmaktadır.

## BAHAR TEMİZLİĞİ

Bahar temizliğinde; kışkıklar kaldırılmalı, yünlüler naftalinlenerek yerleştirilmeli, bütün ev havalandırılmalı, köşe bucak temizlenmeli, kışın sinmiş is ve pisliklerden bütün ev

arındırılmalı, bozulan, kırılan eşyalar onarılmalı, balkon temizlenmeli ve yeniden düzenlenmeli, kirlenen duvarlar silinebiliyorsa silinmeli yoksa boya badana yapılmalıdır.

### BAKIR EŞYALARIN TEMİZLİĞİ

Bakır eşyalar piyasada satılan metal parlaticıları ile özellikle bakır temizliği için üretilen temizleyicilerle ovularak temizlenebilir. Kıvrımlı, işlemeli, kavisli olanlar fırça yardımıyla ovulmalıdır. Sprey şeklinde olanlar eşyanın üzerine püskürtülerek bir süre kurumaması için bekletilmeli, daha sonra temiz bir bezle ovularak parlatılmalıdır.

Kalaylı bakır kaplar su, sabun veya deterjanla temizlenmeli, kalayı aşınmış bakır pişirme kapları kalaylatılmalıdır. Yıldızlı bakırları temizlemek için, bir çorba kaşığı çamaşır suyuyla bir yumurta beyazı karıştırılmalı, bu karışıma batırılan temiz bir bezle silinmelidir.

Bakır eşyayı kaplayan cilayı silmek için, temizlik malzemesine (iki ölçü için bir ölçü) amonyak karıştırılmalı, bakır üzerine bu karışım sürülmeli ve kurumadan pamuklu bir bezle iyice bastırılarak silinmelidir.

### BANYO TEMİZLİĞİ

Banyoda hijyen sağlamanın ilk yolu, mikropların en çok barındıkları ve üredikleri yerleri bilmektir. Klozet kapağı ve içi, küvet, duşakabin fayansları, taharet musluğu, lavabo, musluk başları, sifon, hatta duş perdesi gibi bölgeler mikropların üremesi için en uygun bölgeleri oluşturmaktadır.

Banyoda temizlik yaparken farklı bölgelerde aynı temizlik bezi kullanmak, kirli yüzeylere temas eden bez aracılığıyla mikropların diğer yüzeylere aktarılmasına neden olmaktadır.

Banyoda yapılan sık temizlik, hijyeni sağlamak için gereklidir.

Sık sık lavabo temizliği ve diş fırçalarının bulunduğu bölgeler, çamaşır suyu ile hijyenik hale getirilmelidir. Ancak çamaşır suyuyla herhangi bir tuvalet temizleyicisi birbirine karıştırılmamalıdır.

Banyo temizliğine önce pencereden başlanmalı, pencere içi ve etrafının tozu alınmalıdır.

Bundan sonra sırasıyla aşağıdaki işler yapılmalıdır:

1-Lamba ve raflar temizlenmelidir.

2-Ayna ve çerçevesi, tıraş malzemeleri, sabunluk ve diğer takımlar temizlenmelidir.

3-Lavabonun altı, etrafı ve içi temizlenip kurulanmalı, madeni yerlerdeki lekeler kuru ve temiz bir bezle silinmelidir.

4-Banyo perdesi silinip kurulanmalı ve kontrol edilmelidir.

5-Banyo ve duş kontrol edilmeli ve temizlenmelidir. Duvarlardaki fayanslar temizlenmelidir. Sabunluklar, tutunma yerleri, musluklar vs. gibi bütün banyo takımları tekrar gözden ve elden geçirilmelidir. Madeni yerler yumuşak bir bezle iyice kurulanmalı, banyonun küveti iyice ovulmalıdır.

6-Küvetin içine bir miktar ılık su doldurulmalı ve nemli bir bezin üzerine temizlik tozu koyularak, küvet yüzeyleri iyice ovulmalıdır. Küvetin fazla su boşaltma deliğindeki saç ve benzeri pislikler alınmalıdır. Küvet boşaltılmalı ve küvetin yanlarına bez ile temiz su çarpılmalıdır. Banyo muslukları ve tıkaç zinciri, temiz bir bezle silinmelidir. Küvet içi ve muslukları kuru bir bezle silinmeli sonra musluklar yumuşak ve kuru bir bezle parlatılmalıdır. Yüzeyde pas ve kireç lekeleri varsa, kireç sökücü uygulanmalı, 5 dakika bekledikten sonra yüzey bol su ile durulanmalıdır.

7-Banyodaki tuvalet küveti temizlenmelidir. Geniş bilgi Tuvalet Temizliği maddesindedir.

8-Banyo kapısının iç tarafının tozu alınmalı ve bütün kirlenmiş yerler, kapı pervazları etrafı silinmelidir.

9-Yerler silinmeli, banyo kapısı havalandırma amacıyla aralık bırakılmalıdır.

10-Aile üyelerinin kullanacağı adet havlu, sabun ve tuvalet kağıdı yerleştirilmelidir.

## BANYO YAPMAK

Hayatın, sağlığın ve günlük yaşantının önemli bir parçası yıkanmak, banyo yapmaktır. Yıkanmak, temizlenmekten öte, cildi tazeleyen, yumuşatan ve kan dolaşımını düzenleyen önemli bir harekettir. Vücudu mikroplardan temizlemek için doğru biçimde yıkamak gerekir. Bunun için;

- 1-Her gün en az bir kez mutlaka duş alınmalıdır.
- 2-Vücudun dış yüzeyi yağlı olduğundan vücudu bakterilere karşı korur. Çok sık sabun kullanmak, sert hareketlerle yıkanmak, dış yüzeyin koruma işlevini bozmaktadır. Vücudu kurutmayan, normal sabun yerine, pH 5.5 olan sabunlar kullanılmalıdır.
- 3-Duş şampuanlarının parfümsüz olanları tercih edilmelidir.
- 4-Günlük yıkanmada az sabunla, doğal lif veya sünger kullanılmalıdır. Her gün alınan duşta, şöyle bir duşa girip tozdan kirden arınacak kadar yıkanmak en iyisidir.
- 5-Her gün lif ya da kese yapılmamalıdır. Yağlı ciltler haftada iki kere, kuru ciltler ise bir kere kese yapılmalıdır. Fazlası cildi tahriş edebilir.
- 6-Salar iki günde bir şampuanlanmalıdır.
- 7-Saçları firalarken sert hareketlerden kaçınılmalıdır.
- 8-Yıkanırken cilt fazla tahriş edilmemelidir.
- 9-El ve ayak tırnaklarının içi kirli kalmamalı, firalanarak temizlenmelidir.
- 10-İster yaz, ister kış olsun banyo suyu ılık olmalıdır. Çünkü sıcak su derinin pH dengesini bozmaktadır.
- 11-Banyodan sonra çok iyi kurulanmalıdır. Eğer yeterli derecede kurulanma olmazsa, mantar enfeksiyonu olabilir.
- 12-Topuklar ponzalanmalı, krem sürülmelidir.
- 13-Kadınlar banyo yaparken genital bölgelerin temizliğine dikkat etmelidir. Her şeyden önce vajina spreyleri, kremler, şampuanlar kullanmak çok zararlıdır ve vajinanın içine sabun veya su sürülmemelidir. Vajinanın kendi sıvısı, kendi kendisini temizlemesine yetmektedir. Kesinlikle vajina içi temizlenmemelidir. Yıkandıktan sonra genital bölge mutlaka tuvalet kağı ile iyice kurulanmalıdır.
- 14-Banyoda uzun süre kalınırsa, daha iyi temizlenilir düşüncesi doğru değildir. Normal banyo süresi 20 dakikayı geçmemelidir. Sıcak su damarlarda genişlemelere ve açılmalara neden olabilir. Ayrıca cildin nemini fazla azaltır. Banyo sonrası kullanılan vücut kremleri kaybolan nemi hemen geri getirmez.
- 15-Banyo yapmak, sağlıklı bir yaşam için çok gereklidir. Banyoda, deri üstlerindeki gözenekler açılmakta, sebum adı verilen yağ salgıları rahatlıkla dışarı atılmakta ve deri kirinden arınmaktadır. Su, bütün vücutta dolaşırken yalnızca kaslara masaj yapmakta aynı zamanda sinirleri de dinlendirip yatıştırmaktadır.

## BATTANIYE TEMİZLİĞİ

Battaniye kesinlikle makinelerde yıkanmamalı, çünkü boyut değişimi ve keçeleşme oluşabilir. Battaniye elde yıkanmalı, yıkama sıcaklığı 30 dereceyi geçmemelidir. Yıkama süresince battaniye fazla ovuşturulmamalı, çünkü keeleşebilir. Yumuşatma için yn tipi yumuşatıcılar kullanılmalı, yıkama deterjanı alkali içermemeli, çamaşır suyu kullanılmamalıdır. Battaniye elde sıkılmalı ve asarak kurutulmalı, asla santrifüjlü makinede sıkılmamalıdır. Kuru temizlemede perkloretilen ile temizleme yapılabilir.

## BAVULLARIN TEMİZLİĞİ

Bavulların ileri elektrikli süpürge ile veya çevirip silkeleyerek temizlenmelidir. Dış kısmının temizliğinde ise bavulun yapıldığı madde önemlidir.

**Deri Bavullar:** Önce kalın ve yumuşak bir bezle tozları alınmalıdır. Bir miktar yağlı krem yumuşak pamuklu bir bezle her tarafa yayılmalı ve parlatılmalıdır. Piyasada satılan kimyasal temizlik ürünlerinden yararlanılmalıdır.

**Plastik Bavullar:** Önce deterjanla köpürtülmüş ılık suya batırılan temiz bir süngerle silinmeli, soğuk suyla iyice ovulmalı sonra kalın temiz bir bezle silerek kurutulmalıdır.

**Bez Bavullar:** Bir litre suya 5 çorba kaşığı amonyak katılarak, önce temiz bir bezle bu karışımla sonra soğuk suyla silinerek kurumaya bırakılmalıdır.

### BEBEK BAKIMINDA TEMİZLİĞİN ÖNEMİ

Bebek emzirilmeden veya yemek yedirilmeden önce anne, ellerini sıcak su ve sabun ile iyice yıkamalıdır. Günde bir kez biberon ve emzikler sterilize edilmelidir. Ayrıca biberon ve emzikler her kullanımdan sonra sıcak su ve sabun ile iyice yıkanmalıdır. Biberondaki mamanın tamamı bitmediği zaman mama sadece 30 dakika buzdolabında bekletilmeli, tekrar verilmeli eğer bebek yemiyorsa mama dökülmelidir.

Bebeğin kaşığı ve bardağını anne veya bir başkası kullanmamalıdır. Yere düşen bir emzik sıcak su ile yıkanmadan bebeğe geri verilmemelidir.

Bebekler terlediği ve süt artıkları üzerlerine bulaşabildiği için çamaşırlarının her gün değiştirilmesi gerekmektedir. Banyo havlusu 3 kullanımdan sonra, yatak çarşafları ise haftada bir kez değiştirilmelidir.

Bebeğin ev ortamında tozlanmış eşyalarla oynamasının fazla bir zararı yoktur. Ancak emekleyen bebeklerin dolaştığı yerlerin temizliğine dikkat edilmelidir. Eve ayakkabıyla girilmemeli ve evin günde en azından 3 kez havalandırılmasına özen gösterilmelidir.

Anne bebeği kucağına almadan önce her seferinde ellerini yıkamak zorunda değildir. Ama bahçe işleriyle uğraşmışsa, tualete gitmişse veya bebeğe zararı olabilecek şeylerle ilgilenmişse, mutlaka ellerini yıkamalıdır.

Bebekle birlikte evde evcil hayvanlar bulundurulmamalıdır.

Bir aylık ve daha küçük bebekleri mikroplardan korumak için bir süre kalabalık ortamlara sokulmamalı, bebeğe dokunacak kişilerin ellerinin temiz olduğundan emin olunmalıdır. Evde başka çocuklar veya kardeş varsa, onların bebekle oynamadan önce ellerini iyice temizlemeleri sağlanmalıdır. Ayrıca çok fazla kişinin bebeği öpmesine ve dokunmasına izin verilmemelidir.

Bebek 6 aylık olana dek içtiği su, sadece 1 dakika süreyle kaynatılmalı, özellikle suda bulunabilen mikroplar önlenmelidir. Bebek ancak normal yemek yemeğe başladığı zaman, suyun kaynatılması bırakılmalıdır. Ayrıca bu devreye kadar bebeğin bağışıklık sistemi güçlenmiş olacaktır.

Bebek 1 yaşına geldiğinde, diğer çocuklarla oynaması veya her bulduğunu ağzına götürmesini önlemek zordur. Bu nedenle bebeğin oyuncakları her gün yıkanmalı, elleri sık sık kolonyalı mendillerle silinmelidir. Bebeğin tabağı, çatal-kaşığı ve bardağını başkaları kullanmamalıdır. Evde hayvan beslenmiyor ve dış ayakkabılarla eve girilmiyorsa, evin sterilize edilmesine gerek yoktur. Sürekli evi temiz tutmak ve uygun temizlik maddeleriyle silinmesi yeterlidir.

### BEBEK BEZİ

Bebeklerin ciltleri bir insana göre çok daha fazla hassastır. Bunun için bebek cildi, korunmaya ve bakıma muhtaçtır. Bebeğin altını kuru tutmak, onların huzuru, mutluluğu ve sağlığı için çok gereklidir.

Bebeğin gelişim süreci içinde altının kuruluşu, onların rahat ve huzurlu olmalarını, ıslaklık nedeni ile sık sık bölünmeyeceği için deliksiz bir uyku uyumalarını, ıslaklık nedeni ile gün boyunca oyunlara ve çevresine olan ilgisinin bölünmeyeceğinden bebeğin zihinsel gelişimine katkıda bulunması gibi avantajları beraberinde getirmektedir.

Bebek bezi seçerken, kumaş bez yerine, kalitesi yüksek hazır bez kullanılmasına özen gösterilmelidir. Eğer kumaş bez kullanılırsa, bebeğin gece boyunca sık sık uyanmasına neden olunur ve altının sürekli değiştirilmesi gerekir. Bu durum, bebeğin gelişimi için çok önemli olan deliksiz bir gece uykusunu uyuyamamasına neden olur.

Kumaş bez, pişiklerin başta gelen nedenidir. Çünkü, kumaş bez idrarı bebeğin cildinden uzaklaştırılmaz ve idrarla temas halinde olan ciltte tahrişler oluşur.

Kaliteli hazır bebek bezinin ise faydaları çoktur. Bebeğin gelişimi için önemli olan deliksiz bir gece uykusu sağlar, bebek huzurlu, mutlu ve sağlıklı durumunu bütün aile bireyelerine yansıtır. Oyunlar ve çevresine olan ilgisi, ıslaklık nedeni ile bölünmeyeceğinden zihinsel gelişmeye katkıda bulunur. Bebeğin cildi sağlıklı ve yumuşacık bir hal alır. Bebek rahatsız olmaz, pişik ve tahrişlerin önüne geçilebilir.

Bebek bezi, bebeğe hareket rahatlığı kazandırır, ıslaklığı iyi tutar ve emerek bebeğin altının kuru kalmasını sağlar. Böylece bebek neşeli, sağlıklı ve mutlu bir gelişim gösterecektir.

Bebeğin pişik olmaması için:

1-Bebeğin altı sık sık değiştirilmelidir. Özellikle anne sütünden kesilmiş altı aydan büyük olan ve daha zengin gıdalarla beslenmeye başlayan bebeklerde, dışkıdaki asit oranı daha yüksek olduğundan bebeğin altı, pislendikten sonra olabildiğince en kısa sürede değiştirilmelidir.

2-Kirlenen bez her değiştirildiğinde bebeğin altı temizlenmelidir. Bu temizleme ılık suyla veya hazır olarak satılan ıslak bebek bezleriyle, pH değeri nötr veya 5.5 olan bir sabunla yapılmalıdır.

3-Bebek bezi değiştirilirken, bebeğin altının iyice kurulanmasına dikkat edilmelidir.

Tamamen kurulanmadan bağlanan yeni bezler, bebeğin teni nemli kaldığı için, derisinin koruyucu üst tabakasının tahriş olmasına ve çeşitli rahatsızlıklara yol açabilir.

## BEBEK TEMİZLİĞİ

### A-Bebeğin İlk Yıkanması

Bebeğin ilk yıkanmasına başlamadan önce gerekli malzemeler önceden hazırlanmalıdır. Bu malzemeler iki elbezi veya yumuşak sünger, silme bezleri, baş havlusu, yumuşak saç fırçası, kremler, bebek sabunu, bebek şampuanı, bebek kremi, pamuk, tırnak makası vs. Oda sıcaklığı 20 derece, banyo suyunun sıcaklığı ise 36-37 derece olmalıdır.

Tüm bebekler sudan korkmaktadır. Yavaş yavaş bebekler suya dost olmaya alıştırılmalıdır.

İlk önce bebeğin vücudu sonra başı yıkanmalıdır. Bebekle konuşulmalı, onların iyi bir dinleyici olmasına dikkat edilmeli, banyonun ve temizliğin faydaları anlatılmalı, önce bebeğin ayakları suya sokulmalıdır.

Bebek yıkamasına başlarken, tutulmasına dikkat edilmeli, gerekirse tecrübeli birinden yardım alınmalı, kulaklarına su kaçmamasına özen gösterilmelidir.

Bebek tutulurken daima, ellerin soğuk olmamasına dikkat edilmeli, eller gliserin veya benzeri bir el kremi ile yumuşak tutulmalı ve sık sık sabunla yıkanılmalıdır.

Bebeğin temizliği için uzunca bir zaman ayrılmalıdır. Vücudun kan akımı için bebeğin, kundak bezleri çıktıktan sonra debeleneyeceği, bacaklarını serbest sallayacağı düşünülmelidir.

Bebeğin bütün çıplak kalış süresi 5 dakikayı geçmemelidir. Aksi takdirde bebek üşütülebilir. Yıkama suyunu anne, dirsekleri ile kontrol ederek ayarlamalıdır.

Bebeğin ilk yıkanmasına önce baştan başlanmalı ve aşağı doğru inilmelidir. Temiz bir elbezi, sabunla köpürtülerek önce baş iyice silinmelidir. Sonra kulak arkaları ve boyun kenarları iyice silinmeli ve bu bez atılmalıdır. Büyük bir pamuk üzerine bolca badem yağı, özel bebek yağı veya zeytinyağı dökülerek vücudun kıvrımlı köşeleri (koltuk altı, bacak araları vs.) ve birikmiş pudra ve kir tabakaları iyice silinip temizlenmelidir. Köpürtülen ikinci temiz elbezi ile vücut, kollar ve bacakları silinmeli, göbeği ıslatmamaya dikkat edilmelidir.

Bebekler için banyo gerçek bir eğlence olmalıdır. Suyun içindeki kireç bebeğin teninin kurummasına yol açabilir. Bu nedenle banyoda kullanılan ürünlerin son derece yumuşak olması gerekmektedir.

Bebekler için şampuan seçiminde göz yakmayan, çok yumuşak, fazla akıcı olmayan ve bebekler için özel üretilmiş ürünler tercih edilmelidir. Bebek temiz bir havlu ile kurulmalı ve bebek kremi ile ovulmalıdır.

Bebeğin başı, haftada birkaç kez sabunlu temiz bir bezle silinmelidir. Baş derisi üzerinde çok defa konak denilen kabuklanmalar oluşacaktır. Bunlar saçlı derinin yağ tabakasından kaynaklanmaktadır. Konaklar, bir pamuğun üzerine sürülen bol bebe yağı ile ovuşturularak silinmeli ve saçlar, yumuşak bebek saç fırçası ile fırçalanmalıdır. Birkaç gün sonra konakların kendiliğinden geçtiği görülecektir.

### **B-Bebeğin Yüz Temizliği**

Bebek vücudunun en çok kirlenen bölgesi olan yüz, gün içinde pek çok kez temizlenmek zorunda kalmaktadır. Dökülen mamalar, uykusunda akan tükürükler ve kusma bebeğin yüzünü kirletmektedir. Bunların her zaman iyi temizlenmesi gerekir.

Temizlik sırasında seçilen ürünler çok önemlidir. Bebeğin hassas tenine uygun pH derecesi düşük, bebeklere özel temizleme ürünleri kullanılmalıdır. Silme işlemi sünger ile değil, sık sık değiştirilerek, temiz ve yumuşak bezlerin yardımıyla yapılmalıdır.

Bebeğin yüzü ve gözlerindeki çapaklar için ılık suya batırılmış pamukla, gözlerin dış kısmından burun kısmına doğru silinmelidir. Bir başka pamukla burun delikleri ve kulak içi kıvrıntıları temizlenmelidir. Yüz temizliğinde sabun kullanılmamalıdır.

Bebeğin kulakları, bir keten parçası kıvrılarak silinmelidir. Asla pamuğa sarılmış kibrit çöpü ile temizlenmemelidir. Çünkü pamuk parçalarının kulakta kalması çok büyük zarar verir ve çöp kulağı zedeler.

Göbek kordonu kuruyup düşmüş bebek her gün, karnı boş iken banyo yaptırılmalıdır.

Bebeğin tırnakları, düz bir tırnak makası ile haftada bir çentiksiz olarak kesilmelidir. Tırnak kesilirken her parmak ayrı ayrı tutulmalı ve bebeğin yüzünü tırmalayamaması için tırnakları çok düzgün olmalıdır.

Pudra kullanılıyorsa, pudra kutusu püskürtülerek boşaltılmamalı, bir miktar pudra avuca önceden dökülmeli ve yavaşça bebeğin cildine yedirilmelidir. Pudranın bebeğin anüsüne, özellikle kız çocuklarının genital organlarının içine kaçmamasına dikkat edilmeli, bu bölgeler ılık suyla nemlendirilmelidir.

### **C-Bebeğin Popo Temizliği**

Popo bakımı bebekler için çok önemlidir. Bebeklerin altları çok sık değiştirilmeli ve her değişimden sonra popo, su ve sabun ile yıkanarak iyice durulanmalı, tahrişlere karşı duyarlı olan kat yerleri iyice kurutulmalıdır. Islak kalan kat yerleri tahrişlere ve enfeksiyonlara neden olabilir. Bebeklerin cildini tıkayıcı etkisi olan pudralardan kaçınılmalıdır.

### **D-Önemli Uyarılar:**

1-Bebeklerin kolayca ulaşabilecekleri ve mikropların yoğun olduğu musluk, tezgah altı gibi bölümler sürekli dezenfektan çamaşır suları ile silinerek temiz tutulmalıdır.

2-Bulaşık bezleri her gün dezenfekte edilmelidir.

3-Kullanılmış çocuk bezleri ağız kapalı torbada atılmalıdır.

4-Bebek bezinin değişimi sırasında dokunulan obje ve yüzeyler anında çamaşır suyuyla silinmelidir.

5-Bebeklerin ağızına götördükleri, yere düşen ve başkalarıyla paylaştıkları oyuncaklar dezenfekte edilmelidir.

6-Dışkı, sümük ve göz salgıları, tükürük, idrar, kusmuk gibi artıklar mikropların taşınmasına neden olacağı için hemen temizlenmelidir.



## BEBEKLERDE TUVALET EĞİTİMİ

Genellikle temizlik duygusu 2-3 yaşlarında başlamaktadır. Ancak bunun çocuğun temel gelişimiyle hiçbir bağlantısı yoktur. Yani çocuğun temizlik duygusu geç gelişti diye, normal gelişiminde de bir gerilik olduğu düşünülemez.

Tuvalet eğitiminde ise çocuğun kendini buna hazır hissetmesi çok önemlidir. Çocuk tuvalet eğitimine hazır hale geldiğinde, oturağa alışması sadece birkaç hafta, hatta bazen birkaç günde meydana gelebilmektedir. Aileler, çocuklarına tuvalet eğitimi için acele etmemelidir. Tuvalet eğitimi vermek için, çocukta 2 yaşından itibaren (bazen 3) hazır olduğuna dair işaretler gözlemlenildiği zaman başlanılmalıdır.

Çocuğun tuvaletini oturağa yapmaya hazır olduğunu gösteren işaretler:

- 1-Size yüz ifadeleriyle veya sözleri “gitmesi gerektiğini” belirtiyorsa,
- 2-İslak, kuru, lazımlık ve gitmek gibi tek kelimelik ifadeler kullanabiliyor ve bunları anlayabiliyorsa,
- 3-En az 2-3 saat bezi temiz kalır hatta bazı sabahlar bezi kirlenmemiş olarak uyanıyorsa,
- 4-Taklitçi davranışlar sergiliyorsa,
- 5-İslak ve kirli bezlerden rahatsızlık duyuyorsa,
- 6-Esnek külotunu aşağı-yukarı çekiyorsa,
- 7-Altını ıslattığında utanıyorsa,
- 8-Annesini memnun edememekten endişeleniyorsa,
- 9-Tuvaleti geldiğinde söylüyorsa, (Tuvaleti veya lazımlığı kullanarak annesini memnun etmek isteyen çocuğun bu davranışı ödüllendirilmelidir.)
- 10-Lazımlığı ya da yetişkin tuvaletini kullanıp kullanmayacağını söylüyorsa,
- 11-Bezin çıkarılması ve oturağa yapma konusunda istekliyse.

Çocukları tuvalete alıştırmak için, külotunu indirme ve çekme giyme, çıkartma alıştırmaları yapılmalı, tuvalet alışkanlığının öneminden bahsedilmeli, çıplak durmasına izin verilerek ne yapacağı görülmelidir. Çocuğun ıslatıyorum, ıslattım, ıslatmak üzereyim gibi duyguları tanınmasına yardımcı olunmalıdır. Çocuk, bu duygular üzerinde konuşması için cesaretlendirilmelidir. Çocukta herhangi bir korku ortaya çıkmaması için sifonu annenin yerine çocuğun çekmesine izin verilmelidir.

Çocuk, eninde sonunda oturağa tuvaletini yapmasını öğrenecektir. Bu belki erken, belki de geç olabilir. Ancak şu hatalar yapılmamalıdır:

- 1-Çocuktan, yapabileceğinden fazlası istenilmemeli, kendine olan güveni zedelenilmemeli ve başarısızlığa meydan verilmemelidir.
- 2-Çocuk zorla oturağa oturtulmamalıdır. Kendi istediği zaman oturmalı, kendi haline bırakılmalı, oturak eğitiminde her türlü zorlamadan kaçınılmalıdır.
- 3-Evde düzeni bozacak taşınma gibi bir durum olunca, tuvalet eğitimine geçilmemelidir.
- 4-Çocuk oturakta 5 dakikadan fazla tutulmamalı ve onu oyalamak için oyuncaklar getirilmemelidir. Bunlar onun sıkılmasına veya oyuncaklarla oynuyorsa bunu oyun gibi görmesine neden olur.
- 5-Çocuğun üzerine, giyip çıkartması zor olan giysiler giydirilmemelidir. Çocuk tuvaletini yapmak istediğinde giysiler hemen çıkabilmelidir.
- 6-Çocuk tuvaletini yanlışlıkla altına yaptığı zaman kesinlikle dalga geçilmemeli ve cezalandırılmamalıdır. Bunlar onun eğitim isteğini ve oturaktan korkmasına neden olabilir.

## BİLGİSAYAR TEMİZLİĞİ

Bilgisayar temizliği bilgisayar kapalı iken yapılmalıdır. Önce elektrik fişi mutlaka prizden çekilmelidir. Bilgisayar, ılık deterjanlı-sabunlu suya batırılmış hafif nemli bir bezle silinerek temizlenip, duru suya batırılmış hafif nemli bezle durulandıktan sonra kuru temiz bir bezle kurularak temizlenmelidir. Bilgisayar çok kirlenmişse (ekranın üzerindeki sert plastik) ince ovucu gereçlerle silindikten sonra duru su ile durulanıp kurulanmalıdır. Asla sıvı ve aeresol-

püskürtmeli temizleyiciler kullanılmamalıdır. Bilgisayar suya yakın yerlerden ve nemli ortamlardan uzak tutulmalıdır. Elektrik kablolarında ezilme, hasara uğrama veya bozulma görülünce, sisteme herhangi bir sıvı dökülünce, herhangi bir şekilde sudan veya yıldırımdan etkilenince, yüksek bir yerden düşüp kabin zarar gördüğünde ve saat pilinin değişmesinde mutlaka yetkili servis elemanı çağırılmalıdır.

### BİNA İÇİ KİRLİLİĞİN TEMİZLENMESİ

Evde ya da işyerinde milyonlarca insan zamanının çoğunu kapalı mekanlarda geçirmektedir. Bu durum, bina içi kirlilik yüzünden insanların birçok hastalığa yakalanmasına neden olmaktadır. Dışarıdaki kirlilikten evlere kaçarak kurtulmak mümkün değildir. Çünkü bazen evler de dışarıya gibi tehlikeli olabilmektedir. Yalnız işyerlerinde değil, evlerde de hastalıklara neden olabilecek biyolojik ve kimyasal maddeler çıkaran eşyalar bulunmaktadır. Ancak öncelikle binalar yalıtımlı malzemelerden imal edilmiş olmalıdır. Yüksek ısı yalıtımı, sağlamlık ve çevreye uygun duvar malzemesinin niteliği, yaşayanların güvenliği, konforu ve ısınma amaçlı yakıt masrafları ile doğrudan ilgilidir.

Bulunulan ortamda dikkat edilecek hususlar:

A-İşyerinde:

- 1-Duvardan duvara halı kullanılmamalıdır.
- 2-Camlar açılmıyor ise hava temizleyen aletlerden yararlanılmalıdır.
- 3-İşyerinin sağlıklı malzemelerden yapılmış olmasına dikkat edilmelidir.

B-Evlerde:

- 1-Yatak odası güneş görmeli ve her gün birkaç saat havalandırılmalıdır.
- 2-Yatak odası olabildiği kadar eşyasız, halı ve kilimsiz olmalı, toz tutan eşyalar başka odalarda bulundurulmalıdır.
- 3-Sentetik yerine, yün, pamuk gibi doğal yastık, yorgan ile ortopedik yatak tercih edilmelidir.
- 4-Yatak şiltesi pamuklu kumaşla kaplanmalı ve düzenli olarak havalandırılmalıdır.
- 5-Yatak çarşafı, yastık kılıfı gibi yatak takımları her hafta 70 derecenin üzerinde sıcak suyla yıkanmalı ve bu kılıfların pamuklu kumaş olmasına dikkat edilmelidir.
- 6-Çocuk oyuncakları yıkanabilen özellikte, tahta ve plastikten olmalıdır.
- 7-Evde evcil hayvan bulundurulmamalı, mutlaka bulundurulmak isteniyorsa, hiç değilse yatak odasına sokulmamalıdır.
- 8-Sigara içilmemelidir.
- 9-Sprey şeklindeki koku, deodorant, böcek ilacı gibi gereçler kullanılmamalıdır.
- 10-Tüp gaz yerine elektrikli ocak ve başka ısınma araçları tercih edilmelidir.
- 11-Hava temizleyen araçlardan yararlanılmalıdır.

### BOYA BADANA YAPIMI VE TEMİZLİĞİ

#### A-Boya Öncesi Hazırlıklar:

- 1-Odalar alabildiğine boşaltılarak, kalan eşyaların üzeri örtülmelidir. Elektrik sigortadan kapatılmalıdır.
- 2-Duvarlarda küf oluşmuşsa 1 ölçü soda ve 16 ölçü su karışımını 3-4 saat beklettikten sonra küflü bölgeler aşağıdan yukarıya doğru silinmelidir. Kirli suların damlaması önlenmelidir.
- 3-Kabaran boyalar spatula ile kazınmalı ve içleri macunla doldurulmalıdır. Zımpara kağıdıyla dümdüz olana kadar ovulmalıdır.
- 4-Kapı ve pencerelerdeki eski boyaların kabaran kısımları zımpara kağıdıyla temizlenmelidir.
- 5-Pencere doğramalarındaki derin yarıklar ve soyuklar temizlenmelidir.
- 6-Boya kutunuz plastik ve yayvan olmalıdır.
- 7-Boya badana yaparken, çocuklar ayak altında dolaşmamalıdır.
- 8-Kullanışlı bir merdiven mutlaka bulundurulmalı, asla taburelere çıkılarak boya yapılmamalıdır.

**B-Boyanın Yapılması:**

1-Boya kutusunun altına, kutudan akan boyaların yere dökülmesini engellemek için plastik bir tabak konulmalıdır.

2-Boya kutusunun çevresine alüminyum bir kağıt sarılmalıdır. Böylece boya kabı, temiz kalacak ve yeniden kullanım için hazır olacaktır.

3-Badanada en önemli nokta boyanın hazırlanmasıdır. Boyaya istenilen kıvamı vermek için, bir yumurta teliyle karıştırılmalıdır. Boyanın kalın olduğunu düşünüyorsanız, sulandırmadan, boya kabının biraz ısınmasını sağlayarak, ısınan boyanın incelmesini ve kolayca sürüldüğünü görebilirsiniz.

4-Badana yaparken süpürgeliklerin üst kısımları, radyatör boruları, köşeler gibi dikkatle boyanması gereken yerler vardır. Bu tip yerleri boyarken badananın etrafa taşmasını engellemek için fırçanın ucuna lastik geçirilmelidir.

5-Pencere pervazlarını boyarken, cama kağıt yapıştırılmalıdır. Yine de cama gliserin veya kesilmiş soğan sürerek, sıçrayan boyaların kurumaması, akması sağlanmalıdır. Camdaki küçük lekeler, jilette kazınarak çıkarılmalıdır.

6-Duvar boyarken yukarıdan aşağıya doğru bir hareket izlemek, düzgün bir görünüm sağlayacaktır.

7-Kapı boyamada, kapı kollarının ve menteşelerin lekelerden korunması sağlanmalıdır.

8-Tavana boyarken, boyama işlemine ışığın geldiği yerden başlanmalıdır.

9-Boyanın içine birkaç damla kâfuru katıldığı zaman, keskin bir koku yayılacak ve bu koku böcekleri boyanmış duvarlardan uzaklaştıracaktır.

10-Boyanmış duvarlarda istenilmeden meydana gelen parmak izleri, kesilmiş patates parçalarıyla ovuşturularak veya parafine batırılmış bir bezle silerek yok edilmelidir.

11-Taze boya kokusunu yok etmek için, boya kutusuna litre başına 2 çorba kaşığı vanilya karıştırılmalı veya kesik bir soğan bulunan soğuk su dolu bir kap yerleştirilmelidir.

12-Kumaş üzerindeki boya lekesi tazeyse, en etkili temizleyici ürün tiner, karbontetraklorür, trikloretilen ve perkloretilen gibi eritici gereçlerdir. Leke kurumussa, bıçakla kazınmalı ve sonra eritici gereçlerle silinmelidir.

**C-Boya Fırçası Hakkında Önemli Bilgiler:**

1-Fırça, boya yapmanın önemli bir parçasıdır. İyi bir boyama için, fırçanın seçiminden, kullanımına, temizliğinden saklanmasına kadar dikkatli olmak gerekmektedir.

2-Fırçanın bakımı ilk kullanımda başlamaktadır. Yeni bir fırçanın uzun ömürlü ve kolay temizlenebilir olması için, kullanmadan önce 12 saat ketenyağında bırakılmalıdır.

3-Sert kıllı fırçalar, içinde bol miktarda amonyak bulunan suda bir gece bekletilmelidir.

4-Temizlenmeden kaldırıldığı için kılları sertleşen fırçalar sıcak sirke içine batırılarak ilk günkü gibi temiz ve yumuşak hale getirilmelidir.

**D-Hangi Boya Seçilmelidir?**

1-Yüzeyi koruyan,

2-Solmayan,

3-Kabarıp dökülmeyen,

4-Su geçirmeyen,

5-Nefes alan ve temizlenebilen boyalar tercih edilmelidir.

**BULAŞIK MAKİNESİ VE BULAŞIKLARIN TEMİZLİĞİ****A-Bulaşık Makinesinin Temizliği**

1-Temizlik bakım işlerine başlamadan önce makinenin fişi prizden çekilerek elektrik bağlantısı kesilmelidir.

2-Alt ve üst fiskiyeler cihazın kendi kullanma kılavuzuna bakılarak kolayca sökülerek delikler temizlenmeli ve tıkanıklık varsa giderilmelidir.

3-Her yıkama sonrası, iç filtre grubu kontrol edilmeli ve temizlenmelidir. Tüm parçalar akar suda durulanmalı ve filtre dikkatle temizlenmeli, dikkatli bir şekilde yerine takılmalıdır.

Çünkü tıkanık filtre ile bulaşık makinesi düzgün çalışmaz.

4-Giriş filtresini temizlemek için musluk kapatılmalı, su musluğu ile su giriş hortumu arasında takılan filtre düzenli aralıklarla temizlenmelidir.

5-3 ayda bir bulaşık makinesinin filtre ve pervanelerine bakılmalı ve tıkanmışsa temizlenmelidir.

6-Bulaşık makinesinin iç kısımları özel temizleyici tozu ile düzenli aralıklarla, makine boş iken yıkama yaptırılarak temizlenmelidir.

7-Bulaşık makinesinin dış kısımları, ön panelin metal ve plastik yüzeyleri, nemli yumuşak bir bezle düzenli aralıklarla temizlenmelidir. Asla asitli, aşındırıcı deterjan kullanılmamalıdır.

### **B-Bulaşıkların Yıkaması:**

Bulaşık makinesinde tencereden tavaya her şeyi yıkamak mümkündür. Makinenin filtresi, yemek artıklarını süzeceği için, bütün bulaşık kapları, bulaşıkları iyice sıyırıldıktan sonra yerleştirmelidir. Yıkamada kullanılan özel yumuşatıcı ve klor çözücü tuz, bulaşıklarınızın parlaklık kazanmasını sağlayacaktır.

Bulaşıkları makineye yerleştirdikten sonra seçilmesi gereken programa karar vermek için, bulaşık yoğunluğu ve kirliliği incelenmelidir. Tencere, tava gibi yağlı malzeme yıkılacaksa uzun ve daha sıcak program ayarlanmalıdır.

Bulaşıkları hemen yıkanmıyor ve bekletiliyorsa, bulaşıkların aşırı kurumaması için, bir çok makinede bulunan “ön çalkalama” programı kullanılmalıdır.

Bütün bulaşık makineleri, kurumuş yemek artıklarını da temizlemektedir. Bardak, tencere ve derin kaplar baş aşağı yerleştirilmelidir. Tabakları, makineye konulmadan önce suyun altında temizleyerek çok su tüketilmemelidir.

Ayrıca kolay kırılan mutfak malzemesini, makinenin üst bölümüne dizmeye, filtreyi düzenli olarak temizlemeye, makinede yumuşak plastik eşya yıkamamaya, ekonomik olması açısından, dolunca çalıştırmaya özen gösterilmelidir. Makine, bulaşıkları gerektiğinde temiz yıkamıyorsa, sepetlerin fazla dolu olup olmadığı, su püskürtücülerin rahatça dönüp dönmediği, deterjanı seçtiğiniz program ve filtrenin temizliği kontrol edilmelidir.

Mutfak malzemeleri, yemek artıkları temizlenerek makineye konulmalıdır. Ayrıca bulaşık makinesi en yüksek programı seçtiği takdirde, en kirlili tencereleri bile temizleyecektir.

Bulaşık makinesi için üretilmiş özel deterjanlar kullanılmalı, alt kısımdaki ızgara ve süzgeç belli aralıklarla temizlenmelidir. İç kısımda zamanla kireç birikmişse, makine boş iken 2-3 kaşık limon tuzu ya da sirke koyup çalıştırılarak kireç birikintisi giderilmelidir.

### **C-Bulaşık Makinesi Kullanırken Dikkat Edilecek Hususlar:**

1-Makineye uygun tuz, parlatici ve deterjan kullanılmalıdır. Tuz göstergesi sık sık kontrol edilmelidir. Suyun sertliği, koyulacak tuz miktarını ve kullanım süresini etkileyecektir.

2-Bulaşıkların uygun şekilde yerleştirilmesine özen gösterilmelidir. Bulaşıklar birbirine değiyorsa yıkama verimi düşebilir.

3-Bulaşık makinesinin yıkama programı sudaki sertlik derecesine göre ayarlanmalıdır.

4-Yıkama bittiğinde kapak açılıp, su lekesi kalmaması için buharın çıkması sağlanmalıdır.

5-Tahta veya kemikten yapılan kaşık, çatallar, sıcaklığa dayanıklı olmayan plastik ürünler, bakır ve kalaylı kaplar, alüminyum ve gümüş parçalar, bazı cam ürünleri ile kristaller makinede yıkanmamalıdır.

6-Çok sıcak su değil, bulaşıkları temizleyecek kadar sıcaklıktaki su tercih edilmelidir.

7-Bulaşık makinesi ayda bir dezenfekte edilmelidir.

8-Makine, bulaşık yıkamak dışındaki amaçlar için kullanılmamalıdır.

### **D-Yıkamada Karşılaşılan Sorunlarla İlgili Önemli Bilgiler:**

Sorunlar ve çözümleri. (Sorunlar kısaca S, çözümler ise kısaca Ç ile belirtilmiştir).

S.1-Yıkama işleminin başında ya da yıkama işlemi sırasında koku var.

Ç.1-Bulaşık makineniz yeni ise ilk çalıştırıldığında koku yapabilir. Bu koku, makine birkaç kez kullanıldıktan sonra kaybolacaktır.

a)Makinenin bağlantılarını kontrol ediniz. Suyun çıkış borusu, kokuyu gideren sifondan önce bağlanmış olabilir.

b)Deterjanı az koymuş olabilirsiniz. Doğrusu için deterjanınızın kutusunda önerilen dozaja mutlaka uyunuz. Makineye tepeleme doldurulmuş en az 2 çorba kaşığı deterjan koymalısınız.

c)Birkaç kez kullanıldıktan sonra makinenin kapak contası, süzgeç gibi yerlerinde artıklar birikmiş olabilir. Nemli bir bez yardımıyla deterjan koruyucu kullanarak bu artıkları temizleyiniz.

S.2-Yıkama sonrası bulaşık temiz değil. Yemek artıkları çıkmamış.

Ç.2-Yemek artıklarını sıyırdıktan sonra, bulaşıkları hemen makineye yerleştiriniz. Deterjan kutusunda önerilen dozaja mutlaka uyunuz.

Bulaşıkları her zaman kullanma talimatına uygun yerleştirmeye dikkat ediniz. Böylece su her yere ulaşacaktır. Çatal ve kaşıkları karışık olarak ve sapları aşağıya gelecek şekilde koyunuz. Makinenin püskürtme kolları serbestçe hareket edebilmeli ve memeleri tıkalı olmamalıdır.

S.3-Makineden çıkan bulaşık ıslak ve üzerinde damla şeklinde lekeler var.

Ç.3-Suyun yüzey gerginliği yeterince giderilmediğinden, su düzgün ve kolayca süzilememiştir. Böyle durumlarda parlaticı deterjan koyunuz ya da dozaj ayar düğmesini bir ölçü artırınız. Yıkama programının bitiminden 5 dakika sonra kapağı aralayınız. En alttaki sepeti daima önce boşaltınız.

S.4-Makinenin içi kirli ya da kireçli.

Ç.4-Deterjan kutusunda önerilen dozaja mutlaka uyunuz. Tepeleme doldurulmuş en az 2 çorba kaşığı deterjan kullanınız. Makinenizin tuz gözünde sürekli tuz deterjan bulundurmaya dikkat ediniz ve on beş günde bir tuz gözünü doldurunuz. Suyu yumuşatmak amacıyla geliştirilmiş tuz deterjan dışında başka yabancı maddeler kullanmayınız.

Önlem olarak, bulaşık koymadan koruyucu deterjanla makineyi bir program çalıştırınız.

S.5-Yıkanmış bulaşıklarda beyaz ya da gri lekeler var.

Ç.5-Su yeterince yumuşatılmamış ve yeterince koruyucu deterjan konulmamıştır.

S.6-Yıkanmış bulaşıklarda silinebilir beyaz lekeler var.

Ç.6-Su yumuşatma aygıtında normal sofraya tuzunu asla kullanmayınız. Tuz deterjan, kirletici maddelerin bulaşığa yapışmasını önleyebilecek kadar saftır. Deterjan kutularını her zaman sıkıca kapalı tutunuz. Önlem olarak bulaşık koymadan önce koruyucu deterjanla makineyi bir program çalıştırınız.

S.7-Yıkanmış bulaşıklarda, özellikle silmekle çıkmayan renksiz, mat lekeler var.

Ç.7-Bu durum patates püresi gibi nişastalı yemek artıklarından kaynaklanmaktadır.

Bulaşıkları yıkamadan önce mümkünse akan su altında durulayınız ve makineye hemen yerleştiriniz. Yoğun yıkama programını seçiniz ve deterjan kutusunda önerilen dozaja mutlaka uyunuz.

Bulaşıkları makineye kullanma talimatında yazıldığı gibi yerleştiriniz. Büyük ve küçük tabakları karışık olarak yerleştirirseniz yıkama suyunun her yere ulaşmasını kolaylaştırmış olursunuz. Önlem olarak, bulaşıklardaki kalıntıları önceden bir plastik süngerle siliniz.

S.8-Yıkanmış bulaşıklarda yağ kalıntıları, süte benzer lekeler var ve görünümleri yağlı.

Özellikle bardaklarda ve bıçaklarda.

Ç.8-Parlaticı deterjan fazla kullanılmıştır. Dozaj ayar düğmesini bir ölçü azaltınız.

S.9-Yıkanmış bulaşıklarda gökkuşağı renkleri, süte benzer bulanıklıklar ya da bardaklarda çatlağa benzer izler var. Bira ve şarap bardaklarında görülen kalıcı bulanıklıklaşma.

Ç.9-Yıkanan bulaşıkları nemli bir bez yardımıyla koruyucu deterjanla silerek lekelerin kireç tortusu olup olmadığını kontrol ediniz. Lekeler kireç tortusu ise koruyucu deterjanla kireci temizleyiniz. Makinenizin tuz gözüne, tuz deterjan doldurunuz. Lekeler koruyucu deterjanla çıkmıyorsa artık giderilemez. Bu durum bazı cam eşyaların ısıya ve kimyasal maddelere

dayanaksızlığından ileri gelir. Bu tür cam eşyalar yüksek ısıda yalnızca suyla yıkandıklarında bile donuklaşabilirler. Satın aldığımız cam eşyaların otomatik bulaşık makinesinde yıkanmaya dayanıklı olmasına dikkat ediniz.

S.10-Yıkanmış bulaşıklarda çay, kahve, meyve, sebze ya da ruj lekeleri var.

Ç.10-Makinenizde, içinde ağartma maddesi bulunan deterjanlar kullanınız.

S.11-Yıkanmış bulaşıklarda ıspanak ya da tütün artıkları var.

Ç.11-İspanak ve tütünün emici etkisi vardır. Bu tür bulaşıkları yıkamadan önce akan su altında durulamalısınız.

S.12-Alüminyum eşyalarda, sudan kaynaklanan lekeler var.

Ç.12-Bu lekeler deterjanın eksik kullanılmasından oluşmaktadır. Deterjan kutunuzun üzerinde önerilen dozaja mutlaka uyunuz. Tepeleme doldurulmuş en az 2 çorba kaşığı deterjan kullanınız. Önlem olarak lekeli eşyaları artılmış suda kaynatınız ya da lekeleri ovma tozuyla çıkarınız.

S.13-Tencerelerin çelik tabanlarında paslanma var.

Ç.13-Tencere dipleri uygun maddelerden yapılmamışsa, makinede yıkandığı zaman paslanabilir. Önlem olarak paslanmış yerleri ovma tozuyla ovunuz, durulayınız ve hemen kurulayınız.

S.14-Çatal bıçak gibi paslanmaz çeliklerde paslanma var.

Ç.14-Bunun nedeni, çelik tencerelerin diplerinden ya da başka eşyalardan kaynaklanan uçucu pastır. Daha düşük kaliteli çelik eşyalarda görülebilen delinme sonucunda ortaya çıkan paslanmayla da ilgili olabilir. Böyle durumlarda, paslanmaya elverişli tencere diplerini elde yıkayınız, bıçakları yıkama programı bittikten hemen sonra makineden çıkarınız. Önlem olarak ovma tozuyla pas lekelerini çıkarınız.

S.15-Plastik eşyalarda renk bozulması, çatlaklar var ve kuruma gecikiyor.

Ç.15-Renk bozulması ve çatlakların nedeni, plastiğin makinede yıkanmaya uygun olmamasıdır. Plastikleri elde yıkayınız.

Plastik eşyaların yüzeyleri genellikle çok kaygandır ve ısıyı da depolamaz. Bu yüzden diğer eşyalarla karşılaştırıldığında daha geç kurumaktadır.

S.16-Yıkanmış bardak, fincan gibi derin kaplarda tane tane artıklar var.

Ç.16-Bu artıklar, diğer bulaşıklardan sökülen ve derin kaplara takılan yemek artıklarıdır. Bunlar, kaplar suyun püskürtülme yönüne yerleştirilmediği için çıkmamıştır. Bulaşıkları mutlaka makinenin kullanma talimatına uygun düzende yerleştiriniz. Yıkama suyu her yere ulaşabilmelidir. Ayrıca çok derin kaplar da makinede iyi temizlenmeyebilir.

S.17-Cam eşyalarda hasar var.

Ç.17-Bardakların yıkama sepetinde daima sağlam durmasına özen gösteriniz. Bu tür eşyalar, birbirlerine ya da başka eşyalara sürtünmemelidir.

S.18-Cam ve porselendeki süslemeler solmuş ya da kaybolmuş.

Ç.18-Yeterince dayanıklı olmayan boyalar sıcak suda bile çıkmaktadır. Deterjanınız bu durumu geciktirebilir fakat tamamen önleyemez. Bu tür eşyaları yalnız ön yıkama programında ya da elde yıkayınız.

S.19-Paslanmaz çelik eşyalarda renk değişikliği var.

Ç.19-Deterjan eksik kullanılmıştır. Bunun sonucunda kir tabakaları oluşmaktadır. Deterjan kutunuzdaki önerilen dozaja mutlaka uyunuz. Önlem olarak nemli bir bez yardımıyla koruyucu deterjan kullanarak bu tabakaları siliniz.

S.20-Gümüşlerde buğulanma var.

Ç.20-Bu durum yumurta sarısı, hardal, kabuklu sebzelerde bulunan kükürt yüzünden kaynaklanmaktadır. Bulaşıklardan yağlar çıkınca kükürt gümüşle birleşebilmektedir. Çatal ve kaşıkları makineye yerleştirdikten hemen sonra soğuk suyla ön yıkama yapınız ya da bu tür eşyaları elde yıkayınız.

S.21-Ahşap eşyaların verniklerinde çatlama var.

Ç.21-Ahşap suyu emerek şişer fakat vernik esnemez ve çatlar. Bu tür eşyaları mümkün olduğu kadar hızlı ve elde yıkayınız. Verniksiz, laksız ahşap eşyaları (kaşıklar, tokmaklar vs.) çekinmeden makinede yıkayabilirsiniz.

S.22-Ambalajın içindeki deterjan topaklaşıyor.

Ç.22-Topaklaşma havadaki nemin yüksek olmasındandır. Ambalaj kapağını ve deterjan boşaltma ağzını daima sıkıca kapalı tutunuz. Deterjanların ambalajı, alüminyum ve selofan kaplaması sayesinde nem sızdırmaz ve deterjanın topaklaşmasını önler. Ambalajın ağzının açık olması durumunda topaklaşma olduğunda, deterjanı bir tahta çubukla dikkatle karıştırarak topakları dağıtabilirsiniz. Bu deterjanın temizleme gücünde azalmaya neden olmayacaktır.

### BURUN TEMİZLİĞİ

Burun, solunum yollarının başlangıcı ve koklama organını içeren çıkıntılı yapıdır.

Solunan havanın giriş kapısı olan burun, havayı süzmekte, ısıtmakta ve nemlendirmektedir. Süzme sonucu biriken yabancı maddeleri dışarı atarak kendi kendini temizler.

Burun içindeki kuruma tıkanıklığına neden olur. Serum fizyolojik (tuzlu su) damlatılarak bu kuruma giderilip bol suyla her gün geniz burun yoluyla hımkıarak temizlenmelidir. Aynı zamanda estetik açısından, dışa doğru uzamış burun kılları ince bir makasla kesilmelidir.

Burun temizliği için mutlaka herkes yanında sürekli kağıt mendil bulundurmalıdır.

Burun içindeki kıllar elektrikli aletlerle alınmamalı, kopartılmamalı ve yakılmamalıdır. Burun kıllarını yakmak tehlikelidir çünkü burun içi yüzeyini kaplayan kılcacık damarlar zarar görür.

En iyisi burun kıllarının düzenli aralıklarla ve küçük bir makas yardımıyla kesilmesidir.

### BUZDOLABI TEMİZLİĞİ

1-Bakteri ve kötü koku oluşmasını önlemek için buzdolabının temiz tutulması çok önemlidir. İç bölümleri temizlenmeden önce elektrik fişi prizden (Soğutma ayar düğmesini 0 duruma getirmek elektrik bağlantısını kesmek için yeterli bir işlem değildir.) çekilmeli ve içerisindeki bütün yiyecekler boşaltılmalıdır.

2-Elektrik kablosunu çekme işleminin yapılmaması, bir elektrik çarpması ile sonuçlanabilir.

3-Buzdolabı yumuşak temiz bir bez veya sünger kullanılarak temizlenmelidir. Metal temizleme süngerleri, fırça, aşındırıcı (zımpara tarzı törpüleyici) temizleyiciler ya da alkalik solüsyonlar, yanıcı ya da toksik temizleme malzemeleri kullanılmamalıdır.

4-Buzdolabının sökülebilen parçaları bulaşık makinesinde yıkanmamalıdır.

5-Buzdolabının ve buzlüğün içi yumuşak bezle veya süngerle sıvı ve kokusuz deterjanla veya 2 yemek kaşığı karbonat ve 1 litre sıcak sudan oluşan solüsyon ile temizlenmeli, durularak kurutulmalıdır.

6-Soğutma ayar düğmeleri, ışık donanımları gibi elektrikli bölümlerin içine su kaçırılmamalıdır.

7-Çıkabilen bölümler, muhafaza kutuları ve kapı kolları, sıvı bir temizleme deterjanı ile ve sıcak su ile temizlenmeli, durularak kurutulmalıdır.

8-Buzdolabının dış yüzeyi sıvı bir deterjan ve sıcak su ile temizlenmelidir. İyice durulanmalı, yumuşak kuru bir bezle kurulanmalıdır.

9-Haftada bir kez buzdolabının buzları eritilmelidir. Kar kalınlığı bir parmaktan fazla olduğunda eritilme yapılmalıdır.

10-Raflar ve sebze gözü çıkartılmalı önce deterjanlı su ile yıkanmalı, sonra durulanmalıdır.

11-Buzdolabında oluşan kötü kokular, buzdolabına konulan bir parça vanilyalı pamukla, bir parça odun kömürü ile kurtulmak olasıdır. Ayrıca kötü koku, sodalı suyla silinerek de giderilebilir.

12-Buzdolabı raflarına dökülen yiyecekler hemen temiz bir bezle temizlenmelidir.

13-Kapağın etrafındaki lastik conta, önce sabunlu suyla sonra duru su ile silinmeli ve kurulanmalıdır. Conta ıslak kalırsa eriyerek bozulabilir.

14-Kondansatör üzerinde biriken tozlar zaman zaman elektrik süpürgesiyle, mutlaka buzdolabının fişi prizden çekilerek, temizlenmelidir.

15-Bir süre kullanılmayacak buzdolabının içi temizlenmeli ve kapağı açık bırakılmalıdır. Çalışmayan buzdolabı koku yapacaktır.

### BRONZ EŞYALARIN TEMİZLİĞİ

Bronz eşyaların pratik temizliği için, piyasada satılan temizlik ürünlerinden yararlanılmalıdır.

Bronzlar çok kirli değilse, alkol ilave edilmiş, ılık ve sabunlu suyla yıkanılmalı, sonra yumuşak temiz bir bezle kurulanmalı ve temiz bir yün parçasıyla parlatılmalıdır. Kirli bronzları temizlemek için, eşit orandaki su, sirke ve amonyak karıştırılmalı, bronz eşya bu karışımla fırçalanmalı ve yıkanmalı, sonra kurutulup temiz yünlü bir bezle parlatılmalıdır. Bronz eşya çok kirli ise, benzine batırılmış bir fırça ile her tarafı iyice fırçalanmalı, sonra sabunlu suyla yıkanarak kurutulmalı ve parlatılmalıdır.

### CAM TEMİZLİĞİ

Cam temizliği piyasada satılan cam silme gereçleriyle pratik şekilde yapılmalıdır. Yumuşak ve pürüzsüz bir bez, yumuşak sabun, deterjan veya geleneksel temizlik solüsyonları ile yapılmalı, temiz su ile durulanmalıdır. Camlar, hafif alkollü ılık suya batırılmış temiz bir bezle silinerek de temizlenmeli ve sonra yumuşak temiz bir bezle kurulanmalıdır.

Sirkeli suyla temizlenen camlar da pırıl pırıl olur. Buz tutan camlar, üzerine tuz dökülen temiz bir bezle silinmelidir.

### CAM EŞYALARIN TEMİZLİĞİ

Cam eşyalar piyasada satılan sıvı sprey şeklindeki kimyasal temizleyici ve parlaticılarla temizlenmelidir. Cam kapların durulama suyuna biraz sirke katıldığı zaman, cam eşyalar parlayacaktır. Cam eşyaları çizebilecek temizlik malzemelerinden kaçınılmalıdır.

Cam eşyaların temizliğinde sabun kullanılması uygun değildir. Birleşiminde yağ bulunduğu için leke bırakabilir. Çok iyi durulanmalıdır. Özellikle cam bardakları zamanla sararır. Bu sarılıkları gidermek için çamaşır sulu solüsyon içerisinde bardaklar biraz bekletilmelidir. Daha sonra iyice durulanmalıdır. Cam kapların temizliği ılık deterjanlı su ile yapılmalı, kalın teller ve ovucu tozlar cam kapları çizeceği için, gerektiğinde ince ovucular ve plastik tellerle temizlenmelidir. Nemli bir bez üzerine temizleyici toz dökülerek cam üzerine sürülmeli, kuru bir bezle ovulmalı ve daha sonra silinerek parlatılmalıdır. Uzun ince cam vazoların temizlenmesinde plastik fırçalar, yassı spatüller etkili bir temizlik sağlamada yardımcı olabilir.

### CİLT TEMİZLİĞİ

Cilt temizliği sadece güzellik için değil, asıl sağlık için çok önemlidir. Cilt bakımına ergenlik çağından itibaren iyi bir temizleme alışkanlığı ile başlanmalıdır. Öncelikle kişi cildini tanımalıdır. Solgun, sarı, kuru ve buruşmuş bir cilt, başka bir rahatsızlık yoksa kişiyi hasta gösterebilir. Cildin çevreden de korunması şarttır. Örneğin güneş, rüzgar gibi etkenlerden engelleyici kremler kullanılmalıdır. Çoğu zaman solgun ve bitkin görünen cildi tamamlamak için, yüze düzenli olarak temizleme losyonları, kremler ve nemlendirici sürülmelidir. Eğer cildin pul pul dökülmesi istenilmiyorsa, yüze sık sık nemlendirici sürülmelidir. Pürüzsüz bir cilde ulaşmak için peelinglerden de (keselenmek) faydalanılmalıdır. Peeling kremleriyle yüzdeki ölü hücreler temizlenmelidir.

Cilt temizliği, özellikle uzun ve soğuk kış günlerinde büyük sabır gerektirmektedir. Soğuk günlerde yapılacak cilt temizliğinde atılacak ilk adım, öncelikle kiri almak ve akşamları



makyajı silmek için bir temizleyici masaj yapmaktır. Günlük temizlik ise, öncelikle cilt tipine uygun süt ve tonik, temizlik amaçlı seçilmelidir. Koruma amaçlı nemlendirici de verilebilir. Temizleme sütü, günün bırakmış olduğu kiri, tozu, makyaj artıklarını ve ölü hücreleri temizlemektedir. Fazla yağı ciltten alır ve düzenli bir temizlik sağlayarak, siyah nokta oluşumunu engeller. Tonik, temizleme sütünün arkasından uygulanmalıdır. Sütten kalan artıkları temizleyen tonikler, temizleme sütü ile açılan gözenekleri sıkılaştırır.

## ÇAMAŞIR MAKİNESİNİN TEMİZLİĞİ VE YIKAMA HAKKINDA ÖNEMLİ BİLGİLER

### A-Çamaşır Makinesinin Temizliği:

1-Çamaşır makinesi içini temizlemek için boş olarak en kısa programda düşük ısıda kısa bir yıkama programı uygulanmalıdır.

2-Su valfi filtrelerinin temizliği için, hortumun makineye bağlı olan kısmı sökülmesi ve filtreler pense yardımı ile çıkarılarak temizlenmelidir.

3-Çamaşır makinesinin dış temizliği için elektrik bağlantısı kesilmelidir.

4-Dış kısım sıvı deterjanla yumuşak bir bezle silinerek temizlenmeli, kesinlikle aşındırıcı temizlik malzemeleri kullanılmamalıdır.

### B-Yıkama Hakkında Önemli Bilgiler:

1-Makineye konulacak çamaşırlar kontrol edilmeli, ceplerinde para, çakmak gibi şeyler unutulmamalıdır. Çamaşırlar cinslerine (pamuklu, yünlü, ipekli vs.), kirlilik dereceleri ve yıkanma derecelerine göre ayrılmalıdır.

2-Çamaşır deterjanı makinenin tipine göre seçilmelidir. Deterjan kutusu, içindeki kalıntıları temizlemek için yuvasından çıkarılarak yıkanmalıdır.

3-Makinelerin alt bölümünde bulunan filtre ayda bir temizlenmelidir. Temizlik yapılmadan önce fiş prizden çekilmelidir.

4-Metal kazan içinde pas yapabilecek parçalar bırakılmamalıdır.

5-Çamaşırın kirliliğine göre su sıcaklığı seçilmeli ve ayarlanmalıdır. Yalnız unutulmamalıdır ki, çamaşırların 90 derecede yıkandığı bir çamaşır makinesinde elektrik tüketimi yaklaşık 5 kat, 60 derecedeki yıkamada ise tüketim 2.5 kat artmaktadır. Böyle yüksek derecelerde hem elektrik faturası yüklü miktarda gelmekte hem de suyun ısı 40 derecenin üzerine çıktığında giysiler deforme olmakta, küçülmekte, renkleri birbirine karışmakta, düğme ve lastikler bozulmaktadır.

6-Yıkama programı bittikten, 1,5 dakika beklendikten sonra kapağı açılmalıdır. Bekleme süresi bitmeden açılan kapağın kolu kırılmakta veya deforme olmaktadır.

7-Makine motorunun üzerine su sıçramamalı ve damlamamalıdır.

8-Makinenin bağlı olduğu musluk kapalıysa önce musluk açılmalıdır.

9-Makineye kapasitesinin üstünde çamaşır yerleştirilmemelidir. Kullanma kılavuzunda ve çamaşır makinesinin etiketinde belirtilen miktardan fazla çamaşır makineye atılmamalıdır. Motor zorlanmamalıdır.

10-Çamaşır makinesi hareket etmemesi için, düz bir zemine oturtulmalı, ayaklarının üzerinde dengede durmasına dikkat edilmelidir.

11-Çamaşır makinesinin kireç bağlamaması için kireç çözücüsü konulmalı, atık ve deterjan çekmecelerinin temizlenmesi unutulmamalıdır.

12-Amerikan Arizona Üniversitesinin araştırmalarına göre ishal ve gribal enfeksiyona neden olabilen mikroplar, çamaşır makinelerindeki yıkama işlemlerinden sağ salim kurtularak çoğalabilmektedir. Bu mikroplar daha çok makineden çamaşırları alanların ellerine bulaşmaktadır. Çamaşır makinesinde hijyen sağlamak için, ilk ve son yıkama işlemlerinde çamaşır suyu veya arada bir çamaşır makinesi boş olarak çamaşır suyu ile döndürülmelidir.

13-Yıkama bittikten sonra içinin havalanması bakımından, kapağı bir-iki saat açık bırakılmalıdır.

## ÇAMAŞIR SUYU

Beyazlatıcı ve leke çıkarıcı olarak kullanılan çamaşır suları aslında basit bir kimyasal bileşimdir. Hemen her çamaşır suyunun aktif maddesi Sodyum Hypo Clorid'tir.

Çamaşır suyunun kullanılması bilinirse, temizlikte çok büyük hizmetleri bulunan sihirli bir ilaç olduğu görülecektir. Çamaşır temizliğinde beyazlatma ve lekeleri çıkarma amacıyla kullanılır. Ayrıca evlerin genel temizliğinde mutfak, banyo, marley, seramik ve fayans yüzeylerde, tuvalet temizliğinde mikrop öldürücü ve dezenfekte edici olarak kullanılmaktadır. Çamaşır suyu, soğuk suyla karıştırılarak kullanılmalı, sıcak su karıştırıldığı zaman çok çabuk etkileneceği için çamaşırlar bozulabilir. Çamaşır yıkandıktan sonra çamaşır suyuna konulmalıdır. Çamaşır suyu açık renkli pamuklu ve keten çamaşırların temizliğinde kullanılmalıdır. Açık renkli yünlü, ipekli ve sentetik çamaşırların temizletilmesinde ve ağartılmasında oksijenli ağartıcı tercih edilmelidir.

Çok fazla çamaşır suyu katmak, çamaşırlarda fayda yerine zarar verir. Temiz çamaşır elde etmek için ilacın miktarı yerine, çamaşırı suda tutma süresi arttırılmalıdır.

Çamaşır yıkamada 15 litre suya (bir kova su) 1 veya 1.5 çay bardağı (100) gr çamaşır suyu kullanılır. Çamaşırlar 20-30 dakika kadar bekletilir. Daha sonra durulanır.

Çamaşır suyunda bırakılan çamaşırlar iyi durulanmamışlarsa kurutulup ütülendikten sonra bile ilacın etkisi devam etmektedir. Bu nedenle, durulama işine çok önem verilmeli ve bu çamaşırlar gölgede kurutulmalıdır.

Evdeki sert yüzeylerin temizlenmesinde ise 15 litre suya 1 çay bardağı çamaşır suyu ilave edilir, temizlendikten sonra durulanır ve silinir. Tuvalet temizliğinde de 1 çay bardağı çamaşır suyu direkt olarak yüzeye dökülür. 5-10 dakika sonra bekletildikten sonra yıkanıp durulanır.

Çamaşır suyunun kokusu için eller sirkeyle ovuşturulduktan sonra sıcak suyla sabunlanmalı, çamaşırlar için ise ilk durulama suyuna birkaç damla amonyak konulmalıdır.

### Antivirüs Olarak Çamaşır Suyu

Mikroplara, bakterilere ve virüslere karşı en etkili silah çamaşır suyudur. Pasteur tarafından bulunan çamaşır suyu, dezenfektan özelliği nedeniyle hastanelerde yaraları temizlemek, çamaşırları dezenfekte etmek ve suyu sağlığa zararlı maddelerden arındırmak için kullanılmaktadır. Temizlik maddesi olarak kullanılan çamaşır suyu, bütün bakterileri 30 saniyede yok etmektedir. Herhangi bir antiseptik gibi suyla inceltilerek, sıyrık ya da yaraları temizlemek amacıyla evlerde kullanılabilir. AIDS hastalığına yol açan HIV mikrobu üzerine yapılan deneylerde kullanılan malzemeler de çamaşır suyu ile arındırılmaktadır.

## ÇAMAŞIRLARIN TEMİZLENMESİ

### A-Çamaşırlar Makineye Atılmadan Önce:

1-Yıkınacak bütün çamaşırların varsa sökükleri dikilmeli, gevşek düğmeleri sağlamlaştırılmalı, fermuarları kapatılmalı, cepleri boşaltılarak dışa çıkartılmalı ve yıkanmayacak kemer, iğne ve tokalar çıkartılmalıdır.

2-Çamaşırlarda leke varsa, öncelikle leke çıkarma işlemi yapılmalıdır. (Bu ansiklopedinin Lekelerin Temizliği bölümü okunmalıdır.) Temizlenmeyen lekeler yıkandıktan sonra iyice yerleşmiş hale gelebilir.

3-Çamaşırlar önce cinslerine (keten, pamuklu, yünlü, ipekli ve sentetik elyafli) ve daha sonra renklerine göre (beyaz, sabit renkli ve renk çıkaranlar) ayrılmalıdır. Beyazları renklerine ve kirlilik derecelerine göre ayrılmalıdır.

### B-Çamaşırların Makineyi Atılması:

1-Kapak kilidinin tutamağı, kendinize doğru çekilmelidir.

2-Çamaşırlar makinenin içine, açarak ve sıkıştırmadan doldurulmalıdır.

3-El örgüsü giysileri, iç yüzeyleri dışa çevrilerek yerleştirilmelidir.

4-Kapağı kapatırken, kapak ile kazan lastik körüğünün arasına çamaşır sıkışmamasına dikkat edilmelidir.

5-Kapak içine kapanmaz ise makine, kapak kilidi emniyetinden dolayı çalışmaz.

6-Kapak yıkama programı bitene kadar kilitli kalmalıdır.

7-Her yıkama programı için makineye konulacak çamaşır miktarları için makinenizin kullanma kılavuzuna bakılmalı ve en iyi temizlemeyi sağlamak için verilen miktarlara uyulmalıdır.

8-Düşük ısıda çamaşır yıkarken, yumuşatıcı kullanılmalı ve durulama suyuna da açık renkli pamuklu ve keten çamaşırlara dezenfektan olarak çamaşır suyu eklenmelidir.

#### **C-Çamaşırlar Yıkandıktan Sonra:**

1-Kapak kilidi program bitiminden 1 dakika sonra açılmalıdır.

2-Su muslukları kapatılmalıdır.

3-Çamaşırları çıkardıktan sonra, çamaşır doldurma kapağı bir süre havalanması için açık bırakılmalıdır.

4-Çamaşırlar, artık çamaşır ipine asarak kurutulabilir.

#### **D- Diğer Önemli Bilgiler:**

1-Yeni çamaşırların apresini bozmak için, sodalı veya tuzlu ılık suya batırılmalıdır.

2-Çamaşırların kat yerlerinde oluşan sarı çizgiler, çiğ sütle ıslatılarak güneşte kurutulduktan sonra yıkanmalıdır.

3-Keten çamaşırların, nazik trikoların, bluzların ilk günü parlaklıklarını ve güzel renklerini korumak için, son durulama sularına beyaz sirke eklenmelidir.

4-Kaldırılan beyaz çamaşırlar, sararmalarını önlemek için, koyu plastik çantalar içinde saklanmalıdır. Küçük parçalar ise alüminyum kağıda sarılarak kaldırılmalıdır.

5-Yünlülerin şekilleri bozulmadan kurutulması için, iki havlunun arasına yayılarak ıslaklığın emilmesi sağlanmalı ve düz bir zemine havlu üstüne düzgün bir şekilde serilmelidir.

Kırışıklıklar elle düzeltilmelidir.

6-Çamaşırların mis gibi kokması için, ütöleme yaparken çamaşırlara serpilene suya lavanta özü karıştırılmalıdır.

7-Çamaşır ipleri, çamaşırlar asılmadan önce temiz bir bezle silinmelidir.

#### **ÇANTA VE KEMERLERİN TEMİZLİĞİ**

Çanta ve kemerlerin temizliğinde yapıldığı malzemenin özelliği çok önemlidir.

Deri çantalar deterjanlı ılık suda iyice sıkılmış bir bezle silinip, duru suya batırılıp iyice sıkılmış bir bezle durulandıktan sonra kuru bir bezle kurulanmalıdır. Deriye parlaklık vermek için bir parça yağlı krem yumuşak bir bezle her tarafa iyice yayılmalı ve sonra parlatılmalıdır. Süet çanta ve kemerlerin tozları yumuşak bir fırça ile alınmalı, benzine batırılıp iyice sıkılmış bir bezle veya süngerle fazla bastırılmadan silinmelidir.

Güderi çantalarda, rutubet küf izleri oluşturabilir. Bu küfler gliserinle fırçalandığı zaman yok olacaktır. Saten çantalar yumuşak bir bezle sadece silinerek temizlenmelidir.

Beyaz ve krem çantalar ılık, bol köpüklü ve nemli bir bezle silinerek temizlenmelidir.

Rugan çanta ve kemerler, kuru bez veya fırça ile tozları alındıktan sonra yağlı kremlerle ovularak parlatılmalıdır.

Suni deri çanta ve kemerler, deri ve süet olanlara göre daha kolay temizlenebilir. Tozu alındıktan sonra, ılık sabunlu veya deterjanlı su ile ıslatılıp, iyice sıkılmış nemli bir bezle silinmelidir. Temiz duru su ile de silindikten sonra kurulanıp kremlenerek parlatılmalıdır. Bitki saplarından yapılmış olanların üzeri cilalı, vernikli ise kuru bir bez veya fırça ile tozu alınmalıdır. Cilasız, verniksiz olanların tozu alındıktan sonra benzine batırılıp sıkılmış bir bezle silinmelidir.

#### **ÇELİK EŞYALARIN TEMİZLİĞİ**

Çelik eşyalar çoğunlukla emaye, çinko ya da dayanıklı sentetik boyalarla kaplanmaktadır.

Paslanmaz çelik ürünler kullanılmadan önce sıcak su ve bulaşık deterjanı ile yıkanmalı, su ve

mineraller nedeniyle ürünler üzerinde leke oluşmaması için her yıkamadan sonra yumuşak bir bezle kurulmalıdır. Ürünler kullanıldıktan hemen sonra yıkanmalıdır. Uzun süre yıkanmazsa, yiyeceklerin içinde bulunan asitler paslanma ve renk değişikliğine neden olabilirler. Çelik üzerinde su damlalarının oluşturduğu lekeleri çıkarmak için limon suyu ya da sirke damlatılmış bir süngerle silinmeli ve hemen bol suyla durulandıktan sonra iyice kurulmalıdır. Altın kaplamalı ürünler elle yıkanmalı, bulaşık makinesinde ise hassas programda yıkanmalıdır.

### ÇORAPLARIN TEMİZLİĞİ

**Erkek Çorapları:** Pamuklu, merserize ve naylon erkek çorapları ılık suda sabunla çitilenecek yıkanmalı ve sonra durulanmalıdır. Beyaz çoraplar bir süre sonra sararmaya başlar. Çamaşır suyu katılmış suda beyaz çoraplar bekletilince, eski beyazlıkları geri gelecektir.

**Kadın Çorapları:** Çoraplar bir kez giyildikten sonra mutlaka yıkanmalıdır. Yıkama, elde ve ılık su ile veya yıkama talimatına göre çamaşır makinesinde yapılmalıdır. Çoraplar direkt güneşte ve kalorifer üzerinde kurutulmamalıdır. Çorap giyilirken el ve ayak bakımına, temizliğine özen gösterilmelidir. Yün çorapları yıkarken asla deterjan kullanılmamalı, sabunlu suyla yıkadıktan sonra durulanmalı ve bir havluya sarılarak fazla su çıkarılmalıdır. Birkaç kat havlunun üzerine düzenli bir şekilde yayılarak kurutulmalıdır.

### ÇÖP – KATI ATIK TEMİZLİĞİ

Modern toplumlarda sanayileşme kişi başına çöp miktarında büyük artışlara yol açmış, ayrıca sanayileşmeyle yeni tür atıklar da ortaya çıkmıştır. Uygun biçimde yok edilmediklerinde toplum sağlığı açısından son derece tehlikeli olabilen bu atıklar arasında özellikle zehirli kimyasal ve radyoaktif maddeler ön sırada yer almaktadır. Yakın geçmişte zehirli kimyasal maddelerin gerekli önlemler alınmadan taşınması ve depolanması ya da çevreye atılması yüzünden kirlenen bazı yerleşim birimlerinin tümüyle boşaltılması gerekmiştir.

Bireyler genellikle atıklar konusunda özensizdir. Çoğu yerde çöplerini caddelere ve karayollarına attıkları, bazı ülkelerde de hurda arabalarıyla eski buzdolaplarını rastgele yol kenarlarına terk ettikleri görülmektedir.

Çöpler genellikle ya tek evlerden çöp torbalarıyla alınmakta ya da cadde ve sokaklara konmuş kamuya ait büyük çöp kutularında biriken çöpler sıkıştırma mekanizmasıyla kapasiteleri artırılmış çöp kamyonlarına aktarılmaktadır. Kent dışında bir yerde açılmış büyük çukurlara boşaltılan çöpler buldozerle düzlenerek sıkıştırılmakta ve üstü toprakla örtülmektedir. Bir süre sonra dolan çöp çukuru tümüyle kapatılmakta ve üstüne bir park bile yapılabilmektedir. Ama pek çok kent çöp gömecek yer bulmakta zorlanmakta ve çöplerini daha seyrek nüfuslu yörelere taşımaktadır.

Çöp gömme kapasitesi sınırlı yerlerde benimsenen yakarak kül haline getirme yöntemi de bir başka çözümdür. Yanabilir çöpler, dev bir fırından oluşan fabrikaya getirilir ve burada iki aşamada tam olarak yakılır. Hava kirlenmesini önlemek için de yanma sonucunda çıkan gazlar filtreden geçirilerek temizlenir. Bu tür tesislerin harcamaları, çöplerin yakılmasıyla ortaya çıkan ısı enerjisinden yararlanılarak azaltılabilmektedir.

İrmak ya da denizlere dökerek atıklardan kurtulma yöntemi çoğu zaman canlılara zarar verebilecek bir doğa kirlenmesine yol açmaktadır. Bu nedenle uzun zamandır sürdürülen çöplerin dubalarla açık denize taşınarak atılması pek çok ülkede yasaklanmıştır. Organik atıkların suya karıştırılarak yok edilmesinde kullanılan oldukça etkili ve güvenli bir yöntem de evlerde ya da gıda hizmeti veren kuruluşlarda kanalizasyon sistemine bağlanan bir öğütücünün kullanılmasıdır. Bu tür aygıtlar kamu kanalizasyon sistemine katılan suyu çok az ama arıtma tesislerine ulaşan katı atıkları önemli ölçüde artırmaktadır.

### **A-Katı Atıklar-Çöplerin Temizlenmesi**

Büyük kentlerimizin karşılaştıkları en önemli sağlık ve çevre sorunlarından birisi atık-çöplerdir. Evsel atıkları kısaca, “evlerden atılan, tehlikeli ve zararlı atık kavramına girmeyen, park, bahçe ve piknik alanları gibi yerlerden gelen katı atıklar” olarak tanımlayabiliriz. Evsel katı atıkların çoğunluğunu organik atıklar, kalan kısmını ise kağıt-karton, plastik, metal, cam, ağaç ve kül gibi maddeler oluşturmaktadır.

Ülkemizde günlük olarak toplanan çöp miktarı 55 bin tondur. Bu çöpler genelde gerekli tedbirler alınmadan kent içi veya yakınlarındaki boş arazilere yığılmaktadır. Sahil kentlerimizde ise çoğunlukla ya denize dökülmekte veya deniz kenarına bırakılmaktadır.

Çöplerin toplanması aşamasında da bir ayırım yapılmadığından evsel atıkların içine hastane atıkları, zararlı ve tehlikeli atıklar ile sanayi atıkları karışmakta böylece çevre sorunları daha da artmaktadır. Sonuç olarak çöplerin imhasında ve geri kazanılmasında büyük güçlükler ortaya çıkmaktadır. En etkili yolun az çöp üretmek olduğu açıktır. Bu ise ancak bilinçli hareket etmekle olacaktır.

Ülkemizde katı atıkların toplanması ve bertaraf edilmesi konusunda yetki ve sorumluluklar, 5393 sayılı Belediyeler Kanunu ve 5216 sayılı Büyükşehir Belediyeleri Kanunu ile belediyelere verilmiştir. Ayrıca katı atıkların etkili ve verimli bir şekilde toplanması, taşınması ve bertaraf edilmeleri konusunda yerel otoritelerin karşılaştıkları güçlükleri çözümlenmek amacı ile Çevre Bakanlığınca Katı Atıkların Kontrolü Yönetmeliği yayınlanmıştır.

Ülkemizde her geçen gün hayat standardı gelişmekte ve değişmektedir. Ambalajlı ürün oranı hızla artmaktadır. Çeşit çeşit, boy boy, renk renk ambalajları olan binlerce ürün hayatımızın bir parçası olmaktadır. Hatta çoğu zaman, sadece ambalajı beğenildiği için bazı ürünler alınmaktadır. Ancak içini kullandıktan sonra bu beğenilen ambalajlar çöpe atılmaktadır. Önemli bir gerçek ise ambalaj çöp değildir ve çöpe atılmamalıdır.

Ambalaj üretiminde kullanılan tüm malzemeler yeniden değerlendirilebilir nitelikte olup kağıt, plastik, metal ve cam gibi her türlü kullanılmış ambalajı geri dönüştürüp hem ülke ekonomisine yeniden kazandırılabilir hem de çevre kirliliği azaltılabilir.

Geri kazanmayı artırmak ve çöp miktarını azaltmak için evlerde tüketicilerin yapabileceği ilk iş geri kazanılabilecek maddeleri ayrı ayrı toplamaktır. Geri kazanılabilecek maddeler kağıt, plastik, şişe-cam ve metallerdir (alüminyum-teneke kutular). Geri kazanılabilir maddeler çöp tenekesine atılıp diğer çöplerle karıştırılmamalıdır.

### **B-Atıkları Azaltmanın Yolları**

Çevreyi korumanın ve temiz tutmanın en kısa yolu daha az çöp ve atıktır. Bilinçli şekilde davranmak yeterli olacaktır.

- 1-Kullan at şeklindeki malzemeleri satın almaktan kaçınılmalıdır.
- 2-Toptan alışveriş yapılmalıdır.
- 3-Ambalajı az olan ya da dönüştürülebilir ürünler satın alınmalıdır.
- 4-Plastik ambalajlı ürünleri mecbur olmadıkça alınmamalıdır.
- 5-Plastik şişelerdeki likit deterjanlar yerine karton kutulardaki toz deterjanlar kullanılmalıdır.
- 6-Dönüştürülebilir malzemelerden yapılan ürünler alınmalıdır..
- 7-Plastik bardak yerine fincan kullanılmalıdır.
- 8-Dükkanlara ve pazara alışveriş için giderken bez torba götürülmelidir.
- 9-Şarj edilebilir piller kullanılmalıdır.
- 10-Uzun ömürlü floresan ampulleri tercih edilmelidir.
- 11-Kütüphaneye gidilmeli, kitap okumak için üye olunmalıdır.
- 12-Not almak ve karalamak için daha önce kullanılmış kağıtlar kullanılmalıdır.
- 13-Satın almadan önce, “buna gerçekten ihtiyacım var mı?” diye bir daha düşünülmelidir.
- 14-Tercihlerin üreticiler ve politikacılar tarafından bilinmesi sağlanmalı, kamuoyu oluşturulmalıdır.

15-Alişveriş yaparken ürünün fiyatı kadar sağlamlığı ve kolay tamir edilebilirliğini göz önünde bulundurulmalıdır.

16-Kırılan, bozulan veya çok kullanılmış eşyaları atıp yenilerini almaktansa, tamir etmek daha tercih edilebilir bir tutumdur. Eşyaları tamir edecek birini veya dükkanları bulmanın çeşitli yolları vardır. Telefon rehberleri, gazete ilanları ve kişisel tavsiyeler size yardımcı olabilir.

17-Kullanılmış eşyalar muhtaç ve yoksul kimselere verilmelidir.

18-Ayrıca kullanılmış eşya olarak büyük tasarruf sağlanabilir. Örneğin kullanılmış bisiklet, kitap, elbise, bilgisayar, müzik aletleri vs. araçları satın almak çok hesaplı olabilir. Önemli olan bilinçli olmak ve bütçeyi akıllıca kullanmaktır.

### **C-Çevre Temizliğinde Önemli Noktalar**

1-Çöpler çöp kutularında biriktirilmelidir. Sigara izmaritleri, piller, kağıtlar, meyve ve sebze kutuları, pet şişeler, plastik kaplar gibi her tür çevreye zararlı, estetik açıdan da çirkin görüntü veren atıklar sokaklara, caddelere ve bahçelere atılmamalıdır. Çevreyi kirletecek her tür davranıştan kaçınılmalıdır.

2-Balkonlardan halı, kilim, çarşaf gibi eşyalar silkelenmemelidir. Balkonlar depo olarak kullanılmamalı, çiçek ve ağaç yetiştirilmelidir.

3-Eski gazeteler biriktirilmelidir. Her türlü kağıt ürün tekrar kullanılabilir. Her türlü kağıt ürün tekrar kullanılabilir.

4-Piknik ve plaj gibi halka açık yerlere gidildiğinde, çöpler toplanılarak çöp sepetine atılmalıdır.

5-Çöpler mutlaka çöp torbalarına konulmalı, yerel yönetimler tarafından çöplerini torbalara koymayanlara ceza uygulanmalıdır.

6-Tıbbi atıklar evsel atıklardan ayrı toplanmalıdır. Hastane, poliklinik ve diğer sağlık kuruluşlarında özel şartnameye uygun olarak depolanan tıbbi atık uzman personel tarafından gerekli teçhizat ve donanıma sahip araçlarla taşınmalı, özel olarak hazırlanan 5 m. derinliğindeki çukurlara, üzeri ilaçlanarak gömülmelidir.

### **DANTEL, TÜL-GİPÜR TEMİZLİĞİ**

Dantelleri, tül-gipürleri temizlemek için piyasada satılan temizlik ürünleri tercih edilmelidir. Danteller, içine sabunlu su doldurulan bir kavanoza doldurularak, kavanoz iyice çalkalanarak ya da danteller ılık deterjanlı-sabunlu sularla fazla çitilenmeden yıkanmalıdır. Yırtılmadan ve bozulmadan temizlenmelidir.

Tül, gipür evde küvet içinde, ılık suda, sabun tozu ile fazla hırpalanmadan elle yıkanmalı ve hafif nemli asılmalıdır. Tül, gipür, dantel çamaşır makinesinde yıkanmamalıdır.

Danteller, tül, gipür üzerine bir ütü bezi örtülerek sıcak ütüyle ütülenmelidir.

### **DEPREMDE VE DOĞAL AFETLERDE HİJYEN**

1-İçmek için kapaklı şişe suları kullanılmalıdır. Açık içme ve kullanma suları klorlanmalıdır. Bulaşıcı hastalıklara karşı içme ve kullanma suları ilaçlanmalıdır. Kullanım sularının depo veya bidonlarına klor tabletleri atılmalıdır.

2-Eller sık sık ve sabunla iyice yıkanmalıdır.

3-Su birikintilerinin ve kanalizasyon atıklarının bulunduğu yerlerde yemek yenilmemelidir.

4-Çatal, bıçak, bardak, tabak gibi kişisel eşyalar, aile fertleri de dahil olmak üzere diğer insanlarla paylaşılmamalıdır.

5-Bulunulan yerde kötü koku varsa mutlaka maske takılmalıdır.

6-Çiğ meyve ve sebzeler iyice yıkadıktan sonra, mümkünse kabukları soyularak tüketilmelidir. Kavun ve karpuz rahatlıkla yenilebilir.

7-Enkaz altından çıkarılan yiyecekler, buzdolabında bile olsa kesinlikle yenilmemelidir.

8-Katı yiyecekler, konserve, kek ve bisküvi gibi kolay bozulmayan yiyecekler tercih edilmelidir. Sütle birlikte yenilen kek veya yoğurtla birlikte ekmek, dengeli beslenmek için iyi bir öğündür. Ayrıca paket tahin helva da iyi ve sağlıklı besleyicidir.

9-Olabildiğince sıvı gıdalar alınmalıdır. Özellikle kurtarma çalışmalarına katılanlar, terlemeye bağlı su ve tuz kayıpları için bol miktarda tuzlu ayran içmelidir.

10-Tuvalet ihtiyacı mutlaka bölgede kurulan seyyar tuvaletlerde giderilmelidir. Tuvalet sonrası ve bebek bezi değiştirildikten sonra eller mutlaka sabun ve suyla iyice yıkanmalıdır. Seyyar tuvaleti kullanan herkes, kullanım sonrası tuvaleti çamaşır suyu ile dezenfekte ederek, bir diğer kişinin kullanımına hazır bırakmalıdır.

11-Çok zor durumlarda kalınarak yapılan tuvalet ihtiyaçları giderildikten sonra, her seferinde üstü toprak veya kireç ile mutlaka örtülmelidir.

12-Seyyar tuvalet yoksa, 2 m derinlikte bir çukur kazılmalı, çevresi kapatılarak helaya dönüştürülmeli, en yakın sağlık biriminden kireç temin edilerek, hela kireçlenmelidir. Hela çukurunun eni 25-30 cm, uzunluğunun 3-5 m olmasına özen gösterilmelidir.

13-Alt yapının bulunduğu yerde yapılan toplu helaların kanalizasyon şebekesine bağlı olmasına dikkat edilmeli, bu olamıyorsa çukurlu helalar tercih edilmelidir.

14-Çöpler sızdırmaz çöp torbalarında toplanıp ağızları sıkıca kapatılmalı, düzenli çöp toplanamıyorsa çöp poşetleri 2 m derin çukurlarda toplanmalıdır. Asla çöpler gelişigüzel atılmamalıdır.

15-Çöplerin toplanmasına yardımcı olmak için uygun noktalarda çöp toplama alanları oluşturulmalıdır. Bu alanlar su kaynaklarından 60 m, yiyecek depolama ve dağıtma alanlarından 150 m uzakta olmalı, yaya ve araç geçişlerine engel olmamasına dikkat edilmelidir.

16-Çöplerin üzeri toprakla kapatılıp kireçlenmelidir. Hayvanların eşelemesi önlenmeli, asla çocuklar yaklaştırılmamalıdır.

17-Çocuk bezleri ve kadın bağları poşete konulup ağızı bağlandıktan sonra çöp çukurlarına atılmalıdır.

18-Çöp yığınlarından sıvı atıkların sızmasına engel olunmalı, sızma olan yerler çamaşır suyu ile iyice yıkanmalıdır.

19-Çöp alanları düzenli olarak ilaçlanmalı, kesinlikle hayvan leşleri çöp toplama alanlarına atılmamalıdır.

20-İç çamaşırlar olanaklar ölçüsünde sık sık değiştirilmelidir. Her zorluğa rağmen yıkanma olanakları yaratılmalıdır.

21-Cenazelere çıplak elle dokunulmamalı, derhal yetkililere haber verilerek ceset torbalarına konulmalı, gömülürken mezar zeminine ve cenazenin üzerine sönmemiş toz kireç dökülmelidir.

22-Çocukların tuvaletler, enkazlar, su birikintileri, logar kapakları ve çukurlardan uzaklarda, güvenli yerlerde oynamalarına dikkat edilmelidir.

23-Çocukların beslenmesine özen gösterilmeli, gelişigüzel yiyecek ve içecek almaları önlenmelidir. Bebekler için en önemli besin olan anne sütünden vazgeçilmemeli, annelerin sütü kesilmişse, sütanne bulunmalıdır.

24-Karın ağrısı, kusma, ishal gibi şikayetler olunca hemen sağlık birimlerine başvurulmalıdır.

25-Yaralıları ve kurtarma çalışmalarına katılanları için tetanoz aşısı mutlaka yaptırılmalıdır.

26-Güneş çarpmasından korunmak için elden geldiğince gölgede dolaşılmalı ve kalın şapka giyilmelidir.

27-Hamileler ve bebekler sağlık ekiplerince mutlaka kontrol edilmelidir.

28-Çocuklar, olanaklar ölçüsünde deprem-afet bölgesinden uzaklaştırılmalı veya yakın akrabaların yanına gönderilmelidir.

29-Deprem-afet bölgelerinde bulaşıcı hastalıklara karşı alınacak etkin önlemler:

a)Kaynağı bilinmeyen içme suları kesinlikle içilmemelidir. Temiz gibi görünen suların bile mikropları barındırdığı unutulmamalıdır.

b)İçme suyunu mikroptan arındırmak için su, fokurdamaya başladıktan sonra 5 dakika kaynatılmalıdır.

c) Suyun kireç kaymağı ile dezenfekte edilmesi:

1 litre suda, 40 gr. (2 çorba kaşığı) kireç kaymağı eritilerek 20 dakika bekletilmeli, kaba maddeler dibe çökünce çözeltilinin sıvı kısmı ayrı bir kaba alınmalıdır. 1 litre suya, hazırlanılan çözeltiden 3 damla damlatılmalı ve 30 dakika beklenildikten sonra güvenle kullanılmalı veya içilmelidir.

d)Çamaşır suyu ile dezenfekte edilmesi:

5 bardak suya 1 bardak çamaşır suyu karıştırılmalı, 30 dakika bekletilerek, klorlama suyu elde edilmelidir. Klorlama suyu asla içilmemeli, ağzı kapalı olarak güneş görmeyen bir yerde veya poşet içinde saklanmalıdır. Dezenfekte etmek istenilen 1 litre suya, klorlama suyundan 3 damla damlatılmalı, 30 dakika daha beklenildiği zaman su dezenfekte edilmiştir ve güvenle kullanılabilir ve içilebilir.

30-Deprem-afet bölgesine gıda yardımı gönderilirken ceviz, fındık, kuru kayısı gibi güçlü besinlere önem verilmelidir.

31-Tüm bu önlemlerin alınmasına rağmen baş ağrısı, ateş, bulantı, kusma ve ishal gibi şikayetler olursa hemen en yakın sağlık birimine başvurulmalıdır.

### DERİ EŞYALARIN TEMİZLİĞİ

Deri eşyaların temizliği için piyasada satılan deri temizleyici ürünler tercih edilmelidir.

Evde kullanılan derilerin rengi bozulmuş ise, alkole batırılmış temiz bir bezle silinmelidir.

Eğer çizilmiş ise, fırçaladıktan sonra terebentinle silinmeli ve sonra gliserin sürülmelidir.

Deri minder, ketenyağı ve alkol sirkesi karışımıyla silinmelidir.

Renkli deriler için, pamuklu cinsinden temiz bir beze talk pudrası dökülerek deri

ovuşturulmalı, önce 2 ölçek terebentin bir ölçek balmumuyla karıştırılarak derinin her tarafına iyice sürülmeli, kuruduktan sonra temiz yünlü bir kumaşla parlatılmalıdır.

Krokodil, lezar, yılan deriler, oksijenli suya batırılmış bir süngerle iyice silinip kurulanmalı, her tarafına Hintyağı sürülmeli, sonra temiz güderiyle parlatılmalı, asla cilalanmamalıdır.

### DERİ GIYSİ TEMİZLİĞİ

Deri giyside çok derin kirlerin oluşmasına dikkat edilmelidir. Oluşan lekeler, müdahale

edilecek ikinci bir renk oluşmamalı ve derinin rengi açılmamalıdır. Vakit geçirilmeden

bir deri temizleme merkezine veya kuru temizlemeye götürülmelidir. Islanan deri giysi

silkelenmeli, sıcak hava ile temas ettirilmemeli, askıya asılarak oda ısısında kurutulmalıdır.

Deri mont ve kabanlar kullanılmadığı zaman bir elbise torbası içine konulmalı ve ayda bir havalandırılmalıdır.

### DETERJANLAR

Deterjan, suda çözüldüğünde, katı yüzeylerdeki kirleri ya da yabancı maddeleri sökerek asıltı halinde tutabilen yüzey-etkin temizlik maddelerine denilir.

Suya katılarak günlük temizlik işlerinde kullanılan toz ve sıvı deterjanların dışında, sudan başka bir sıvıya katılarak emülsiyonlaştırıcı olarak kullanılan çeşitli deterjanların da değişik alanlarda bir çok uygulaması vardır. Deterjanların en çok kullanıldığı alan çamaşır ve bulaşıkların yıkanması ile ev temizliğidir.

Kirli bir yüzeyin temizlenmesi çok basit gibi görünürse de aslında oldukça karmaşıktır ve bir takım fiziksel-kimyasal basamakları içermektedir:

1-Yüzeyin, deterjan katılmış yıkama suyuyla ıslanması, dokumalarda, deterjanlı suyun lifler arasına girmesi. Bu basamakta deterjan suyun yüzey gerilimini azaltarak, su molekülleri arasındaki kimyasal ilgiyi yıkanacak maddelerin moleküllerine yönelterek, suyun yüzeye girme yeteneğini artırır.

2-Su ile yıkanacak yüzey ve su ile kir arasındaki bölgeye bir deterjan katının yerleşmesi.



3-Temizlenecek yüzeydeki kirlerin yıkama suyuna dağılması. Bu basamakta, suyun sıcak olması ve sürekli çalkalanması kirlerin dağılmasını kolaylaştırır.

4-Yüzeyden sökülmüş olan kirlerin yeniden temizlenmiş yüzeye yapışmasının engellenmesi. Deterjan içine katılmış olan özel maddelerin yardımı ile kirleri koruyucu bir koloitle sarıp suda asıltı halinde kalmalarını sağlayarak bu görevi yerine getirir. Katı yüzeylerdeki kirler genellikle çok ince bir katı ya da sıvı yağ katmanıyla yüzeye bağlanmıştır. Bu yüzeylerin temizlenmesi için bağlayıcı yağ katmanı ile deterjan çözeltisinin yer değiştirmesi, yüzeye tutunan deterjanın da durulama suyuyla giderilmesi gerekmektedir.

Deterjanlar kir sökücü özellikler içeren ve bu özelliklerinden dolayı yıkama sürecinde kullanılan kimyasal maddelerdir.

Deterjanlar:

1-Seyreltilecek tozlar (temizleyici),

2-Sıvılar (sert yüzeyler için),

3-Sıvı temizleyiciler (emay, inox),

4-Tuvalet ürünleri (banyo köpüğü, krem, duş sabunu) biçiminde bulunurlar.

### **B-Deterjanların Bileşimlerinde Temizleme Performansını Arttıran Etkiler**

1-Yüzey gerilimini arttıran maddeler: Suyun ıslatma etkisini arttıran, kiri gevşeterek kolay eriyebilecek hale getiren ve kirin çıkartılmasını sağlayan negatif yüklü aktif temizleme maddeleridir.

2-Güçlendiriciler: Güçlendirici maddelerin temel görevi suda sertliğe yol açan maddelerin etkisini azaltarak, aktif maddenin temizleme işlemini kolaylaştırmaktır. Toz çamaşır deterjanlarında yaygın olarak kullanılan güçlendiriciler, karbonatlar ve fosfatlardır. Karbonat içeren güçlendiricilerin kirleri yıkama suyunda çıkarmamasına karşılık, doğal çevre için fosfatlara kıyasla daha güvenli olması yüzünden son yıllarda daha fazla tercih edilmektedir. Fosfatların kullanımı, doğal su kaynaklarının kirlenmesine neden olduğu için pek çok ülkede yasaklanmıştır.

3-Floresan parlaticılar: Kumaş tarafından emilerek görünmeyen ultraviyole ışınlarını görünebilen mavi ışık haline getirirler. Beyaz çamaşırlara canlılık ve parlaklık kazandırır.

4-Köpüklü suyu düzenleyici ve kontrol ediciler: Köpüğün belirli bir düzeyde kalmasını sağlar ve yıkama süresi boyunca dayanıklılığını arttırırlar.

5-Kirlerin yeniden yerleşmesini önleyici maddeler: Kirin çıkarılması amacıyla kullanılırlar.

6-Enzimler: Kan ve yiyeceklerden bulaşan proteinli kirlerin dokulardan çıkarılmasında protein çözücü biyolojik bir etki yapmak amacıyla deterjanlara enzim katkısı yapılmaktadır. Enzimlerin katkısı zaman ve ısıya ilişkili olup yıkama işleminden önce önyıkama yapılması, enzimlerin faaliyete geçmesi için yeterince zaman sağlar ve kirleri gevşetir. Enzimlerin temizleme etkisi bir saat sonra ortaya çıkmaktadır.

Yün ve ipek gibi dokumalar üzerinde enzimli deterjanlar olumsuz etkilerde bulunmaktadır. Ayrıca enzimli deterjanların, enzim etkisini azaltıcı rol oynayan, klorlu ağartıcılarla birlikte kullanılması daha iyi netice verebilir.

7-Ağartıcılar: Deterjanların bileşiminde bulunan ağartıcıların reaksiyonları yavaş ancak etkileri çok yönlü olmaktadır. Klorlu ağartıcılar özellikle naylon, orlan ve dakron gibi sentetik lifler ile bu sentetik liflerin pamuklu karışımlarından oluşan dokumaların temizlenmesinde etkilidir. Klorlu ağartıcılar doğal lifler üzerinde farklı reaksiyonlar gösterdiğinden dikkatli kullanılmalıdır. Oksijenli ağartıcıların yapısında tüm dokumalarda güvenli kullanılabilen sodyum perborat bulunur. Bu nedenle son yıllarda ağartıcı katkısı yapılarak üretilen konsantre deterjanlar, "oksijenli su sistemi" reklam sloganı ile piyasaya sunulmaktadır.

8-Deterjanlarda yumuşatıcı, parfüm, su yumuşatıcı ve antibakteriyel maddeler de bulunur.

Enzim, yumuşatıcı, ağartıcı ve parlaticı gibi farklı işlevleri olan maddeleri kapsayan deterjanların piyasaya sürülmesi, tüketicilerin tek tek ayrı ürünleri almasına gerek bırakmamaktadır.

### **C-Deterjan Grupları Hakkında Bilgiler**

Deterjanlar genelde toz, sıvı ve krem olmak üzere 3 gruba ayrılmaktadır.

Toz deterjanlar, elde ve merdaneli çamaşır makinelerinde kullanılan deterjanlar, normal toz deterjanlar ile formülü zenginleştirilmiş toz deterjanlardır. Formülü zenginleştirilmiş toz deterjanlar da, mikro toz deterjanlar, ultra toz deterjanlar ve konsantre toz deterjanlardır.

Otomatik çamaşır makinelerinde kullanılan deterjanlar ise normal matikler ve formülü zenginleştirilmiş matiklerdir. Formülü zenginleştirilmiş matikler ise, matik pluslar, mikromatikler, ultra matikler ve konsantre matik deterjanlardır.

Ayrıca, kireçlenmeyi önleyici toz temizleyiciler ile eyve ve sert yüzey toz temizleyiciler de toz deterjanlar olarak görülmektedir.

Sıvı temizleyiciler, kendi içlerinde 4 gruba ayrılmaktadır.

Çamaşır suları, bulaşık deterjanları, yumuşatıcılar, eyve ve sert yüzey temizleyicileri.

Krem deterjanlar: Normal krem deterjanlar ile şeffaf ve zengin formüllü krem deterjanlar.

Deterjan alırken mutlaka ambalajında, markası belli olan ve TSE standardı yazılı deterjanlar alınmalıdır. Açıkta satılan deterjanlar tüketilmemeli, yırtık ambalajlı olanlar alınmamalıdır.

Deterjanları kullanmadan mutlaka kullanma kılavuzları okunmalıdır. Ambalajda yazılı kullanma kılavuzunun okunması ekonomik açıdan önemlidir. İsrafa yol açmadan nasıl deterjan kullanılacağı, ambalajda izah edilmektedir. Ambalajlarda yazılan "Ne kadar deterjan kullanacaksınız?" bölümünü okuyup gereğinden fazla deterjan kullanılmamalıdır.

### **D-Deterjan Kullanırken Dikkat Edilecek Önemli Bilgiler**

1-Deterjan tozları asla solunmamalıdır.

2-Cildi korumak amacıyla, ellerin deterjanla temasından kaçınılmalıdır. Bunun için temizlik eldiveni kullanılmalıdır.

3-El, yüz, vücut ve gıda maddeleri temizliğinde deterjan kullanılmalıdır. Göze kaçtığı takdirde ovalanmalı, sadece bol su ile yıkanmalıdır.

4-Çocuklardan uzak tutulmalıdır.

5-Deterjanla, eşyalar yıkadıktan sonra bol su ile durulanmalıdır.

### **DÖŞEMELERİN TEMİZLİĞİ**

**Beton Döşemeler:** Önce uygun bir süpürge veya fırça ile süpürülerek toz, çöp ve artıklar temizlenmelidir. Bir kovaya sıcak su, arap sabunu ve soda eklenerek karıştırılmalı, zemin bu su ile silinmeli veya yıkanmalıdır. Daha sonra duru su ile silinmeli ve kuru bezle kurulmalıdır. Zemin çok kirli ise temizleme suyuna 1 fincan çamaşır suyu eklenmelidir. Toz veya sıvı ovucularla beton döşemeler ovulabilir. Ancak temizlikte asitli bileşikler, özellikle tuz ruhu kullanılmamalıdır. Kirilenmeyi önlemek ve parlak temiz bir görünüm sağlamak için cila uygulanmalıdır.

**Seramik ve Fayans Döşemeler:** Sabunlu veya deterjanlı sıcak su ile silinerek veya yıkanarak temizlenmelidir. Sıvı ve toz ovucularla ovulabilir ve fırçalanabilir. Sararmış olan yüzeyler, içine çamaşır suyu veya amonyaklı temizleyiciler eklenerek sıcak su ile yıkanmalıdır. Yoğun asitler sık kullanılırsa fayans ve seramiklerin parlaklıkları gidebilir ve matlaşmasına neden olabilir.

**Mermer Döşemeler:** Mermerler, yumuşak bir deterjan ve ılık suyla temizlenmeli, ardından kurulmalıdır. Mermerler, yemek ve sıvı lekelerini emici bir yapıya sahiptir. Bu nedenle lekeler bekletilmeden nemli temiz bir bezle silinmelidir. Sıvı dökülmelerine karşı da, bardak altlıkları kullanılmalıdır. Sararan mermerler hafif çamaşır sulu solüsyonlarla silinmelidir. Mermerin üzerine mürekkep damladığı zaman, hemen çamaşır suyu ve sıcak su ile silinmeli, mermerin derinliklerine işlenmesi önlenmelidir. Çıkmayan kir ve lekeler, macun veya sıvı ovucularla ovulabilir. Toz ovucular mermeri çizecektir. İnatçı lekeler terebentinle çıkarılmalı, terebentinin mermeri bozmaması için hemen arkasından su ile silinmelidir. Asitli bileşikler, tuz ruhu, sirke asiti, limon asiti mermeri aşındıracağı için kesinlikle kullanılmamalıdır.

Cilalanmış mermerlerin günlük temizlikte parlatılması için yerler cila bakım maddesiyle silinmelidir. Cilasız aşınan kısımlara mermer cilası püskürtülmelidir. Uzun süre temizlenmemiş beyaz kirli mermerler sıcak sabunlu su ile silinip çamaşır suyu ile ağartılmalıdır.

**Ahşap Döşemeler:** Cilasız olan tahta (ahşap) parkelerin temizliğinde döşemeler yumuşak kıl süpürge ile süpürülerek kuruya yakın nemli bir bez ile tozu alınmalıdır. Çok kirli olanlar, parke teli ile ovulmalı, silinmeli ve kurulanmalıdır. Her türlü ahşap döşemeler sudan korunmalıdır. Tahta, suyu emerek şişer ve yerinden kalkar. Kabarıp bozulur. Kolay çizildiği için çarpmalardan, darbelerden korunmalıdır. Temizlik yapılırken oda havalandırılmalı, silmek için kullanılan bezin suyu iyice sıkılmalı ve hemen kurulanmalıdır.

Cilalı ahşaplar, cam cila ile cilalanmış tahtaların ve parkelerin temizliği kolaydır. Kuruya yakın nemli bezle silinip kurulanmalı ve yünlü temiz bir bezle parlatılmalıdır. Tahta cilası ile cilalanmış olanlar, yine yumuşak bir fırça ile süpürülmeli, kuruya yakın nemli bir bezle silinmeli, gerekiyorsa parke teli ile ovulmalı ve tekrar silinip kurulandıktan sonra tahta cilası ile cilalanmalıdır.

**Marley ve Benzeri Sentetik Yer Döşemeleri:** Yumuşak bir süpürge veya fırça ile artıklar, çöp ve tozlar alındıktan sonra iyice sıkılmış nemli bir bez ile tozu alınmalı ve kuru bezle kurulanmalıdır. Kolay çizildiği için sert tel veya toz ovucularla ovulmamalıdır. İnce veya sıvı ovucularla ovulmalıdır. Döşeme üzerindeki leke ve izler, terebentin veya beyaz ispirto ile çıkarılmalıdır. Benzin, gaz gibi eriticilerden olumsuz etkilenir ve bozulur. Marley cilası ile veya piyasadaki özel cilalarla cilalanarak güzel görünüş sağlanabilir. Böylece hem geç kirlenir hem de kolay temizlenir. Ayrıca döşemenin ömrü de uzar.

**Halı Döşemeler:** Halı, nemden ve güneşten korunmalıdır. Çünkü güneş halının rengini bozarak soldurmakta, lifleri kurutarak dayanıklılığını azaltmaktadır. Nem ise halının rengini bozduğu gibi çürüterek parçalamaktadır. Günlük temizlik, elektrikli süpürge ile yapılmalıdır. Haftalık temizlikte ise halı iyice süpürülüp tozdan temizlendikten sonra şampuanlanmalıdır. Halı üzerindeki lekeler günü gününe ve olabildiğince çabuk çıkarılmalıdır.

## DUVAR TEMİZLİĞİ

Duvar temizliğine başlamadan önce bütün mobilyaların üstleri, büyük eski bir çarşafı örtülmeli ve duvarda bulunan tablo, abajur vs. gibi her türlü duvar süsleri kaldırılmalıdır.

1-Kireç badanalar, elektrik süpürgesinin uygun ucu takılıp tozu alınarak veya yumuşak tüylü duvar fırçaları ile fırçalanarak temizlenmelidir. Fırça kuru olmalı, yoksa tozlar nemle birleşip duvara yapışarak leke yapabilir. Kirlenme durumuna göre belirli aralıklarla tekrar kireç badana yapılmalıdır.

2-Plastik badanalar, belli aralıklarla elektrik süpürgesi veya yumuşak uygun bir fırça ile tozu alınarak, çok fazla kirlenmeden iyice sıkılmış arap sabunlu su ile silinerek temizlenmelidir. Eğer duvar çok kirli ise bez üzerine dökülen sıvı ovucularla fazla bastırılmadan ovularak temizlenmelidir. Silindikten sonra hemen durulanıp kurulanmalıdır.

3-Yağlı boya duvarlar nemli bezle silinmeli, lekeli ve çok kirli kısımlar sıvı ovucularla fazla bastırılmadan ovulmalı, ara sıra deterjanlı su ile silinmeli, silindikten sonra durulanmalı ve hemen kurutulmalıdır.

4-Duvar kağıdının tozları ince yumuşak bir fırça ile veya elektrik süpürgesi ile alınmalıdır. Çok kirli olmayan kağıtlar iyice sıkılmış nemli temiz bir bezle silinebilir. Plastik kaplı suya dayanıklı olan duvar kağıtları, deterjanlı veya arap sabunu eklenmiş su ile silinmeli, durulanmalı ve kurulanmalıdır. Ayrıca plastik duvar kağıtları sıvı ovucularla ovulabilir. Silme veya ovma sırasında ek yerlerinden nem almamasına dikkat edilmelidir. Çünkü kağıt ile duvar arasına giren ıslaklık, kağıdın kabarmasına yol açacaktır.

5-Ahşap-lambiri duvarların günlük temizliği, yumuşak bir fırça ile veya temiz bir bezle tozu alınarak yapılmalı, kuruya yakın nemli bezle silinmelidir. Ahşap yüzeyler, hem temizliği kolaylaştırması hem de yüzeyi kirlilerden koruması için cilalanmalıdır.

6- Cam yüzeyler sıcak, sabunlu, deterjanlı suyla silinerek, yıkanabilenler yıkanmalıdır. Sıvı ovucularla ovulabilir. Ancak sert fırça, tel, bıçak gibi araçlarla kirleri kazınmamalıdır. Özellikle sabunlu su ile silinmiş ise hemen durulanmalı, kurulanıp parlatılmalıdır. Cam yüzeylerde çıkmayan kir veya lekeler varsa, alkolle silinmelidir. Parlatılması için tüy bırakmayan, emici ve temiz kurulama bezleri tercih edilmelidir. Piyasada satılan sıvı veya püskürtme cam temizleyiciler üzerinde yazılı kullanım talimatına göre kullanılmalıdır.

7-Emaye yüzeyler sıcak sabunlu su veya deterjanlı su ile temizlenmeli, çıkmayan lekeler ve sararmış kısımlar tuz ruhu ile ovulmalıdır. Tuz ruhu kullanırken solunum yollarına, vücuda ve giyim eşyalarına zarar vermemesine dikkat edilmelidir.

Plastik badana veya yağlı boya kaplı duvarları, yıkayarak temizlemek için, duvarın üst kısmı yerine alt kısmından başlanmalı, böylece duvardan aşağıya akan kirli suların siyah çizgilerin oluşması önlenmelidir.

### ELDİVENLERİN TEMİZLİĞİ

Eldivenlerin temizliği yapıldığı malzemenin özelliğine göre yapılmalıdır. Yıkatabilen deri, dantel, yün örgü eldivenler mümkün olduğu kadar elde yıkanmalıdır. Makinede şekilleri bozulabilir. Yıkamak için soğuk su veya soğuğa yakın ılık su ile iyi kaliteli sabun kullanılmalıdır. Yıkarken çitilenmemeli, iki el arasında ovuşturularak yıkanmalıdır. Çok kirli kısımlar yumuşak bir fırça ile fırçalanabilir. Sıkarken zedelenmemesine özen gösterilmeli, iki avuç arasında sıkıştırılarak sıkılmalıdır. Burgu şeklinde sıkılmamalıdır. Yumuşak bir havlu arasında fazla nemi alınmalıdır. Kurutmak için yumuşak bir havlu üzerine düzgün şekli verilerek yayılmalıdır. Ara sıra elde düzeltilerek, gerektiğinde yeri değiştirilerek kurutulmalıdır. Sudan etkilenecek, yıkandığı zaman bozulabilecek olanlar, benzinle silinerek temizlenebilir.

Güderi eldivenleri temizlemek için, bir parça ahşap talaşı fırında ısıtılmalı, sonra soğumadan güderi eldivenlerin içine batırılmalı ve iyice temizlenene kadar ovuşturulmalıdır. Güderi eldivenleri yumuşatmak için, içine bir çorba kaşığı zeytinyağı konulan suyla yıkanılmalıdır. Rengini soldurmak için, bir parça pamuk alkole batırılmalı ve ters çevrilen güderi eldivenin her tarafı silinmeli, iyice kuruyunca yüzü döndürülmelidir.

Beyaz eldivenler, güneş ışığından uzak bir yerde saklanmalı, talk pudrası sürülerek korunulmalıdır. Beyaz eldivenler petrol veya benzinle temizlenebilir.

Süet eldivenleri temizlemek için, bir miktar un ısıtılmalı, bir bez parçasıyla kirli eldivenlere sürülerek ovuşturulmalıdır. İş bitince eldivenler iyice silkelenmeli ve yumuşak bir fırça ile fırçalanmalıdır. Lastik eldivenler, temiz bir bezle silinerek temizlenmelidir.

Eldivenlerin birinci düşmanı, ellerin terlemesidir. Bu nedenle eldivenlerin içine devamlı talk pudrası sürülmelidir.

### ELEKTRONİK EV ALETLERİNİN TEMİZLİĞİ

Evlerde kullanılan elektronik aletlerde tek temizlik, cihazın dış yüzeyinde meydana gelen tozlanma, lekelenme gibi nedenlerle meydana gelen kirlenmelerin temizliğidir.

Bunun için, cihazların tozlu kısımları yumuşak temiz bir bez kullanılarak temizlenmelidir.

Eğer cihaz çok kirlenmiş ise, suya batırıldıktan sonra suyu iyice sıkılmış yumuşak bir bezle cihazın kirli yüzeyleri silinmelidir.

Bunların dışında aletlerin kristal, lazer göz ve aksamlarının temizliğinde mutlaka yetkili servislere veya elektronik konusunda yetişmiş bir uzmana başvurulmalıdır.

Elektronik aletlerin hiçbir aksamının temizliğinde kesinlikle kolonya, aseton, tiner gibi kimyasal içerikli sıvılar kullanılmamalıdır.

#### **Televizyon Temizliği:**

1-Elektrikli cihazlar suya ve rutubete karşı hassas olduğu için, televizyonun üzerine kesinlikle vazo, saksı gibi cisimler konulmamalıdır.

2-Televizyonun ekranının tozunu almak için yumuşak, hafif nemli bir bezle silinmeli ve iyice kurulanmalıdır.

3-Televizyon soba, radyatör, ocak gibi ısı yayan aletlerden ve regülatör, transformator gibi manyetik alan oluşturan kaynaklardan en az 1 metre uzak tutulmalıdır.

4-Televizyonun içinde çalışırken oluşan ısının dışarıya çıkabilmesi gerekmektedir. TV cihazı örtü ve benzeri cisimlerle örtülmemelidir.

5-TV seyredirken ekrana doğrudan ışık gelmemesine ve göz hizasında bulunmasına dikkat edilmelidir.

6-Projeksiyon TV, kimyevi ve benzer hiçbir katkı ve temizlik maddesi kullanmadan nemli temiz bir bezle silinip kurulanmalıdır.

#### **Uydu Alıcısı Temizliği:**

1-Uydu alıcısı nemli ve tozlu yerlerde bulundurulmamalıdır, çünkü parçaları zarar görebilir.

2-Havalandırma delikleri aşırı ısınmayı önlediği için, bu delikler örtü veya başka bir şekilde kapatılmamalıdır.

3-Uydu alıcısı kuru ve temiz bir bezle silinmelidir. Asla sıvı temizleyici veya benzeri kimyasal ürünler kullanılmamalıdır. Herhangi bir temizleyici, doğrudan uydu alıcısının üzerine püskürtülmemelidir.

4-Uydu alıcısı, çiçek vazosundan, su kaplarından ve lavabodan uzak tutulmalıdır. Eğer herhangi bir sıvı dökülürse, ciddi hasarlar oluşabilir. Hemen yetkili servise bildirilmelidir.

5-Uydu alıcısı manyetik alan yayan cihazlardan uzak tutulmalıdır.

6-Uydu alıcısı direkt güneş ışığından, ısıtıcılar, klimalar, radyatör ve sobalardan kaynaklanan aşırı sıcaktan korunmalıdır.

#### **Müzik Seti Temizliği:**

Müzik setinin her zaman yüksek performansı olabilmesi için kayıt ve silme kafaları ile lastik rulonun üzerine toplanmış toz ve oksit parçalarının periyodik olarak temizlenmesi gerekmektedir. Bunun için kaset kapağı hafifçe dokunarak açılmalıdır. Temizlik işlemi pamuk çubuğa emdirilmiş alkol veya özel kafa temizleyici sıvılar ile yapılmalıdır. Müzik setinin her 100 saat çalışmasında teyp kafasının temizlenmesi gerektiği unutulmamalıdır.

Kayıt ve silme kafasının yakınına tornavida, miknatis gibi metal veya manyetik alet yaklaştırılmamalıdır.

CD çalınmadan önce yumuşak temiz bir bez ile yüzeyi silinmelidir. Temizlik işlemi kesinlikle benzin, tiner, diğer temizleyiciler ve plaklar için üretilmiş antistatik spreyleyler ile yapılmalıdır.

CD dinlendikten sonra kendi kutusunda korunmalıdır.

Müzik setinin dış yüzeyi, pamuklu beze emdirilmiş ılık su kullanılarak temizlenmelidir.

Benzin, benzol, alkol ve diğer kuvvetli kimyasal maddeler kesinlikle kullanılmamalıdır.

Temizlik sıvısının müzik setinin içine kaçırılmamasına dikkat edilmelidir.

Müzik setinin içine herhangi bir para, jeton gibi madeni eşya düşürülmemelidir.

Müzik setinin üzerine sıvı içeren cisimler ve dekor amacıyla süs eşyaları konulmamalıdır.

Müzik seti kısa süre içinde ısı değişikliğine uğrarsa (sıcak bir odadan soğuk bir odaya taşınması veya tersi gibi) içerisinde nem oluşacaktır. Bu nem, müzik setinin içindeki lens ve diğer parçalar üzerinde de yoğunlaşacaktır. Böyle durumlarda müzik seti çalıştırılınca, lazer ışını CD'nin üzerindeki sinyalleri okuyamayacaktır. Bu durumda CD çıkartılmalı ve CD yuvası kapatılmalı, müzik seti 1 saat kadar açık durumda bırakılmalı ve nem ortadan

kalktıktan sonra kullanılmalıdır.

kalktıktan sonra kullanılmalıdır.

#### **DVD Player Temizliği:**

DVD Player cihazı temizlenmeden önce güç bağlantısı kesilmelidir. Sıvı temizlik malzemeleri kullanılmadan kuru temiz bir bezle temizlenmelidir.

DVD Player ürünü suya yakın yerlerde, örneğin mutfak veya banyo lavabolarına, küvetlere yakın yerlerde, ıslak zeminlerde ve havuzlara yakın yerlerde kullanılmamalıdır.

DVD Playerın aşırı ısınmasını önlemek, güvenilir bir şekilde çalışmasını ve hava almasını sağlamak amacıyla havalandırma deliklerine yer verilmiştir. Bu delikler bloke edilmemeli ve kapatılmamalıdır. DVD Player hiçbir zaman ısı yayan bir aletin veya kaloriferin yanına veya üstüne konulmamalı, bir gömme dolaba veya kitaplığa yerleştirilmemelidir.

#### **Telefon Temizliği:**

- 1-Telefonun üzerine ağır eşya konulmamalı, ezilmekten korunmalıdır.
- 2-Telefon düz bir zemine yerleştirilmeli, darbelerden ve sarsıntıdan uzak tutulmalıdır.
- 3-Telefon yüzeyi hafif nemli temiz bir bezle silinmeli ve kurulanmalıdır.
- 4-Telefon temizliğinde asla sıvı temizlik malzemeleri kullanılmamalıdır.
- 5-Parazit yaratacağı için telefon, güçlü elektromanyetik alan yaratan cihazlara yakın yerleştirilmemelidir.
- 6-Telefon tozlu ve nemli ortamlarda kullanılmamalı, direkt güneş ışığından korunmalıdır.
- 7-Telefonun içi açılmamalı, kurcalanmamalı ve üzerine sıvı dökülmemelidir.

#### **Faks Temizliği:**

- 1-Faksın üzerine asla zımba teli, ataç, toplu iğne gibi metal nesnelere bırakılmamalıdır.
- 2-Uzun süre kullanılmayan faks kapatılmalıdır.
- 3-Faks temizlenmeden önce prizden ve telefon soketinden çıkarılmalı, görünen parçalar yumuşak ve hafif ıslak bir bezle silinmelidir.
- 4-Tarayıcı camı yumuşak kuru temiz bir bezle dikkatlice silinmeli, eğer cam çok kirli ise önce hafif nemli bir bezle silinmeli sonra kuru bir bezle kurulanmalıdır. Camın çizilmemesine dikkat edilmelidir.
- 5-Faks içi, kullanım kılavuzunda belirtildiği şekilde dikkatlice temizlenmelidir.

#### **Ütü Temizliği:**

Alet prizden çekilmeli ve soğuması beklenmelidir. Ütü tabanı temiz nemli bir bezle sık sık silinerek temizlenmeli, kalın ve sert ovucu toz ya da teller kullanılmamalıdır. Eğer ütü yapılırken kola kullanılıyorsa, taban daha sık silinmelidir.

#### **Su Tanklı Ütü**

Alet prizden çekilmeli ve soğuması beklenmelidir. Çıkarılabilir su haznesi çekilmeli, kazana bir sürahi ile yarım litre musluk suyu doldurulmalı, panel bir süre çalkalanmalı ve sonra su bir kabın üzerinde tamamen boşaltılmalı, çıkarılabilir su haznesi yuvasına oturtulmalıdır.

Tozlanmayı önlemek için, cihazın üzeri yumuşak ve nemli bir bezle ara sıra temizlenmelidir. Ütü tabanı ılıkken, metalik olmayan nemli bir ovma süngeriyile temizlenmeli, asla ütü musluğun altından geçirilmemeli, tabanın temizliği için hiçbir temizlik ürünü kullanılmamalıdır.

#### **Saç kurutma makinesi:**

Saç kurutma makinesi, soğuduktan sonra yumuşak temiz bir bezle silinerek temizlenmelidir.

#### **Elektrikli Battaniye:**

Elektrikli battaniye, çamaşır makinesinde ılık suda 3 dakikadan fazla olmamak kaydıyla yıkanabilir. Santrifüjle sıkılabilir, merdane sıkıcılarla veya elle sıkılmaz. Kuru temizleme yapılmaz. Çünkü kullanılan eritici gereç, direnç tellerinin üzerindeki izolasyon maddesini bozar.

#### **Tıraş makinesi:**

Tıraş bittikten sonra orijinal fırçası ile başlık parçalarının tozu alınmalı ve yumuşak kuru temiz bir bezle silinmelidir.

Tıraştan sonra cihaz kapatılmalı, başlık çıkarma düğmelerine basılıp elek çıkarılmalı ve nazikçe düz bir yüzeye vurarak temizlenmelidir. Daha sonra kesici blok fırça ile iyice temizlenmelidir. Yaklaşık her dört haftada bir kesici bloğu varsa makinenin özel temizleme maddesi ile temizlenmelidir. Elek asla fırça ile temizlenmemelidir.

#### **Sir Epilatörü:**

Kullanım işlemi bittikten sonra alet sıcak durumdayken ürünün yanında bulunan losyon bir bez veya pamuk yardımıyla aletin üstüne yapışmış granürler temizlenmelidir.

#### **Cep telefonu:**

Cep telefonu nemden ve aşırı sıcaklıklardan korunmalıdır. Üzerine sıvı dökülmemesine dikkat edilmelidir. Tozlanan cep telefonu yumuşak kuru bir bezle silinmelidir. Güç kaynağı, fişi çekildikten sonra su ile nemlendirilmiş yumuşak temiz bir bezle silinerek temizlenmelidir.

### **ELEKTRİKLİ MUTFAK ALETLERİNİN TEMİZLİĞİ**

#### **Mutfak Robotu**

Mikser kullanıldıktan sonra, çırpıcıları çıkartılmalı, sabunlu veya deterjanlı ılık suyla yıkanmalı, gövde kısmı ise önce sabunlu bezle sonra duru bezle silinerek temizlenmelidir. Blenderin kavanoz ve bıçakları gövdeden ayrılmalı, deterjanlı veya sabunlu ılık su ile yıkanıp kurulanmalıdır. Eğer blenderinizin bıçakları sabit ise kavanoza ılık sabunlu su konulmalı, birkaç saniye çalıştırılmalı, daha sonra durulanmalı, gövde kısmı ise önce sabunlu bezle sonra duru bezle silinmeli ve temizlenmelidir.

Motor bloğu temizlenmeden önce her zaman fişi prizden çekilmelidir. Motor bloğu hafif ıslatılmış bir bez ile silinmelidir. Üstüne asla su dökülmemeli ve suya sokulmamalıdır. Mutfak robotları yukarıda verilen bilgilere göre temizlenmeli, robotların doğrulayıcıları yıkandıktan sonra hemen kurulanmalıdır.

#### **Ekmek Isıtıcısı-Tost Makinesi**

Ekmek ısıtıcısı temizlenmeden önce makine prizden çekilmeli, soğuması beklenmelidir. Kırıntı tablası çıkarılarak boşaltılmalı, makine ters çevrilerek içinde takılı kalmış olabilecek ekmek kırıntıları boşaltılmalıdır.

Makinenin dış yüzeyi ve kordonu ıslak bir bez ile silerek temizlendikten sonra kurulanmalıdır. Aşındırıcı veya beyazlatıcı temizlik maddeleri kullanılmamalıdır.

Makinenin içine asla metaller sokulmamalı, kordon makine etrafına sarılmamalıdır.

Tost makinesi hafifçe ısıtılarak sabunlu bir süngerle temizlenmelidir.

#### **Elektrikli Izgara**

Cihaz kaldırılmadan önce fişi prizden çekilmeli ve soğuması beklenmelidir. Her iki plaka üzerinde pişirme biçiminde olduğu gibi ızgara tamamen açılmalıdır.

Pişirme plakaları tesbit mandalı oynatılarak plakalar çıkarılmalı ve plakalar sıvı deterjan ile yıkanmalıdır. Asla toz deterjan veya sert sünger kullanılmamalı ve suya batırılmamalıdır.

Her kullanımdan sonra yağ toplama kabı çıkarılmalı ve pişirme plakaları gibi temizlenmelidir. Cihaz gövdesi bir süngerle, sıvı bulaşık deterjanı ile temizlenmelidir.

#### **Dumansız ızgara**

Aletin fişi çekilmeli ve soğuması beklenmeli, gövde sünger ve sabunlu su ile temizlenmelidir. Rezistans temizlenmez ancak gerçekten çok kirlenmişse soğuduktan sonra kuru bir bezle silinebilir.

Pişirme plakası ve ızgara, her kullanımdan sonra bulaşık deterjanı ile temizlenmelidir.

Aletin rezistansı ve kordonu asla suya daldırılmamalı, alüminyum temizleme telleri kullanılmamalıdır.

#### **Çay ve Kahve Makinesi**

Temizlemeden önce her zaman cihaz fişten çekilmeli ve soğuması beklenmelidir. Dış yüzeyini temizlemek için sadece nemli bir sünger ya da bez kullanılmalı, herhangi bir ağartıcı, temizleme tozu, çelik temizlik teli kullanılmamalıdır.

Termal kahve tarafı akan ılık su altında durulanabilir.

#### **Fritöz**

Fritöz fişi prizden çekilmeli ve temizlemeden önce iyice soğumalıdır. İç haznesi ve sepeti her yağ değişiminde, dış cephesi önce nemli sonra kuru bir bezle temizlenmelidir.

Kapağı temizlemek için çıkarılmalı ve karbon filtresi dışarı çıkarılmalı, kapak sıcak su ve bulaşık deterjanı ile yıkanmalı ve iyice kurulanmalıdır.

Fritözün tencere ve içindeki sepeti, belirli aralıklarla ılık sabunlu veya deterjanlı su ile yıkanmalı, durulanmalı ve kurulanmalıdır. Koku yapmaya başlayan fritözlerin filtresi değiştirilmelidir.

### **Düdüklü Tencere**

Düdüklü tencere içinde yemek bırakılmamalı, her kullanımdan sonra yıkanmalı, tuzlu veya asitli yiyeceklerin iç yüzeyde iz bırakmaları önlenmelidir. Dibine yapışan yemekler olursa, içine sıvı haldeki biyolojik yıkama tozlarından dökülmeli ve çözülmesi beklenmelidir.

Tencere dışı hiçbir zaman su içinde bekletilmemelidir, çünkü metal kaplama zarar görebilir. Tencere ve diğer aksesuarları sıcak suyla ve sıvı yıkama maddesiyle yıkanmalı, hemen kurularak parlaklığı geri getirilmelidir. Tencerenin dışı uygun bir paslanmaz çelik temizleyicisi ile yıkanabilir. Tencere kapağı lastiği çıkarılmalı ve yıkanmalıdır.

### **Otomatik Pişirici**

Hazne ve kapak sıcak su, bulaşık deterjanı ve sünger kullanılarak temizlenmeli, iyice kurulanmalıdır. Aşırı toz ve metalli temizlik bezi kullanılmamalıdır. Dibine yemek yapışmışsa yıkamadan önce bir süre ıslatılmalıdır. Alet suya sokulmamalı ve üstüne su dökülmemelidir. Tencerenin dışı ve kordonu ıslak bir bezle silinmeli ve kurulanmalıdır. Sert ve aşındırıcı ürünler kullanılmamalıdır. Alet kaldırılırken kordonu sarılmalı ve ekleriyle birlikte haznenin içine koyulmalıdır.

### **Buharlı Pişirici**

Gövde su içine batırılmamalı, nemli bir bezle silinerek temizlenmelidir.

Su tankı, sabunlu su ile temizlenmeli ve temiz su ile defalarca durulanmalıdır.

Turbo halkası ve suyun akışını sağlayan delikler düzenli olarak temizlenmelidir. Su tankı boşaltılarak her kullanım öncesi taze su ile doldurulmalıdır. Buhar hazneleri çıkarılabilir tabanları sayesinde kolayca temizlenir. Plastik aksamlar bulaşık makinesinde yıkanabilir.

Aşındırıcı temizlik malzemeleri kullanılmamalıdır.

### **Sterilizatör**

Temizlik öncesi prizden çekilmeli ve soğumaya bırakılmalıdır. Sterilizatör kesinlikle su içine konulmamalıdır. Hazne ıslak bir bezle silinerek temizlenmelidir. Hazneyi çizebilecek ürünler kullanılmamalıdır. Cihaz içinde biriken kireç düzenli olarak kontrol edilerek temizlenmelidir.

### **Aspiratör**

Aspiratör, akışkanları, tozları, çok küçük parçacıkları emmekte ve temizlemektedir. Yemek kokuları dışarı atılmaktadır. Aspiratör filtresi 3 ayda bir deterjanlı suda yıkanmalı ve kurutulduktan sonra takılmalıdır. Aspiratör ılık suda veya hafif deterjanlı suda ıslatılmış bezle silinip temizlenmelidir. Mutlaka temizlik sırasında elektrik fişi prizden çekilmelidir.

## **ELEKTRİKLİ SÜPÜRGE TEMİZLİĞİ**

Süpürge kullanılmadan önce çivi, iğne vs. gibi ufak ancak makine için zararlı olan maddeler elle toplanmalıdır. Aksi halde süpürge tüpü veya silindiri bozulabilir.

Her kullanımdan sonra, kumaş-kağıt torba boşaltılmalı ve tozlar silkelinmelidir.

Kağıt torba kullanılıyorsa, torba dolar dolmaz çıkarılmalı ve yenisi takılmalıdır.

Torba doldukça süpürge verimliliği azalmaktadır. Bunun için torba sık sık boşaltılmalı, ayda bir torbanın içi dışına çevrilerek iyice fırçalanmalıdır.

Kumaş torbalar kesinlikle yıkanmamalı, yıkanan torbalar süzme özelliğini kaybetmektedir. Makinenin emici ağızları ve boruları, gövde ya da tankları önce sabunlu bezle sonra duru bezle sık sık silinmelidir. Süpürge fırçası sık sık (saç, toz, iplik, kırpıntı vs.) gibi maddelerden temizlenmelidir. Her kullanımdan sonra fırçalara yapışmış olan iplik, saç gibi maddeler temizlenmelidir.



## ELLERİN TEMİZLİĞİ

Sağlıklı yaşamın ilk adımı ellerin temizliğidir.

El temizliğinde dikkat edilecek kurallar ise son derece basittir.

a) Yemeğe oturmadan önce,

b) Tuvalete gittikten sonra,

c) Her ne suretle olursa olsun eller ağza götürülmeden önce, yıkanmalıdır.

Bu basit üç kural, hem yetişkinler hem de çocuklar tarafından titizlikle uygulanmalı ve öğretilmelidir. Hayatın sürdürülmesinde önemli bir rol oynayan eller 200 milyona yakın mikrobu üzerinde taşımaktadır. Ellerde bulunan yağ bezleri ve tırnak araları, mikropları barındırmaktadır.

Uluslar Arası Çevre Sağlığı Enstitüsü'ne göre ellerin yetersiz temizliği, sayısız hastalığı davet etmekte, özellikle gıdalla uğraşan kişilerde temizlik kurallarına dikkat edilmemesi, ani zehirlenmelere yol açmaktadır. Büro telefonlarında 2000'in üzerinde bakteri bulunmaktadır. Sağlıklı bir deri bu bakterilere karşı koruyucu görev yapmakta ancak telefonu kullanan bir önceki kişinin geçirdiği basit bir hastalık, ahizenin ele, göze ve ağza sürülmesiyle bir başkasına geçebilmektedir.

Amerika'da Dr. Frederic Saldmann'ın 300 öğrencili bir ilkokuldaki araştırması şöyledir: 150 öğrenci derslerin başında, öğle yemeğinden önce ve sonra, ayrıca derslerin sonunda dört defa ellerini yıkamaya mecbur edildi. Diğer 150 öğrenci serbest bırakıldı. Sonuçta, ellerini yıkayan öğrencilerin sindirim organları rahatsızlığından dolayı okula gelemeyenlerin sayısında % 51'lik ve solunum yolları rahatsızlığından dolayı derslere katılamayanların sayısında % 24'lük bir azalma görüldü.

### **A-El yıkamanın doğru kuralları:**

a- Eller yıkanırken yüzükler mutlaka çıkarılmalıdır. Yüzükler hem mikrop yuvasıdır hem de etkin bir yıkamaya engel olurlar.

b- Yerine göre sabun, genellikle sıvı sabun kullanılmalıdır.

1- Günlük, sıradan yıkamalar için beyaz sabun veya sıvı sabun yeterlidir.

2- Kirli malzemelere (bebek bezi, gıda atıkları vs.) dokunulduğu zaman antiseptik bir sabun kullanılmalıdır.

3- Tuvalet sonrası el temizliğinde de mutlaka antiseptik sabunlar tercih edilmelidir.

4- Her zaman sıcak ve akan su ile sıvı sabun kullanılmalı, yıkama sırasında ellerin ıslatılmasının ardından, avuç içine bir miktar sıvı sabun alınmalı, sabun köpürene kadar eller ovalanmalı ve köpürdükten sonra en az 15 saniye devam edilmelidir. Sabun köpüğü, bakterilerin ayrılmasını sağlayacaktır.

5- Parmak aralarının, tırnak içlerinin, el sırtının ve bileklerin iyice temizlenmesinden emin olunmalıdır.

6- Eller akan su altında durulanmalı, eller temiz ve bir kullanımlık kağıt havlularla kurulanmalıdır.

7- Temizlendikten sonra, ellerin kirli havlu ve havlu tutacakları ile musluk vanasına temas etmemesine dikkat edilmeli, musluk vanası eldeki kağıt havlu ile kapatılmalıdır.

8- Kullanılan kirli kağıt havlu, su geçirmez çöp torbasına atılmalı ve çöp torbasına el değdirilmemeli, ayakla açılabilir.

9- Halka açık lavabolarda sıvı sabun kullanılmasına özen gösterilmelidir. Sabuna, daha önce başka birinin kirli ellerinin değdiği unutulmamalı, eller yıkanmadan önce sabun yıkanarak yüzeyindeki önceki kişinin bıraktığı mikroplar uzaklaştırılmalıdır. Amerikan Bilim Dergisi "Discover"e göre eller, günde en az bir kere 5 dakika boyunca yıkanmalıdır. Hastalıklara yol açan mikropların yok edilmesi için eller sabunlanıp, en az 15 saniye boyunca ovuşturularak yıkanmalıdır.

### **B-Mutfak işleri yüzünden ellere sinen:**

1- Sarımsak kokusunu gidermek için, eller kahve telvesiyle yıkanılmalıdır.

2-Soğan kokusunu gidermek için, parmakların arasında maydanoz ovuşturulmalıdır.

3-Balık kokusunu gidermek için eller yıkanmadan önce, biraz tuzla veya limonla ovuşturulmalıdır.

4-Çamaşır suyu kokusunu gidermek için, sirkeli suyla eller yıkanılmalıdır.

### **C-Ellerin Korunması ve Temizliğinde Bilinmesi Gerekenler:**

1-Deri ve tırnaklarda yağın azalmasına neden olduğu için fazla deterjan kullanılmamalıdır.

2-Eller bir süre suda kalacaksa lastik veya plastik eldiven takılmalıdır. Eğer lastiğe alerji varsa eldiven kullanılmamalıdır. Koruyucu krem kullanılmalıdır.

3-Su ve deterjan kullandıktan sonra eller kurulanmalı ve el kremleri sürülmelidir. Bunlar nemlendirici türden, hafif az yağlı kremlerdir.

4-El kremleri gece de kullanılabilir. Eğer cilt kuruysa, daha yağlı el masajı kremleri daha yararlı olabilir.

5-El derisi üzerinde kalan deterjanlar deri iltihaplanmasına neden olabilirler. Deterjan kullandıktan sonra eller, özellikle parmak araları ve yüzük içleri iyice durulanmalıdır.

6-Bahçe işleri gibi kirli ve kuru işlerde koruyucu eldivenler giyilmelidir.

7-Soğuk havada, eller ve tırnaklardaki kan dolaşımını yavaşlatmamak için ve çatlama ve egzamalara neden olmamak için eldiven kullanılmalıdır.

8-Sebzeler ayıklanırken ellerde oluşan lekeler için, eller portakal kabuğuyla ovulmalıdır.

9-Ellerdeki aşırı terlemeyi önlemek için, devamlı ilaçlı cilt sabunu kullanılmalı, önce kafurlu alkol sürülmeli, sonra üzerine talk pudrası dökülmelidir.

10-Westminster Üniversitesince yapılan iki araştırmaya göre el kurutma makinelerinden çıkan havanın içinde milyonlarca bakteri barınmakta ve bu bakteriler püskürtülme yoluyla ellere geçmekte ve daha sonra kişiden kişiye yayılmaktadır. Bakteri yayılmasını önlemek için eller yıkandıktan sonra kurutma makineleri ile değil kağıt havlu ile kurulanmalıdır.

### **EŞARP TEMİZLİĞİ**

Eşarp temizliği, yapıldığı kumaşın özelliğine göre seçilmiş temizleyici gereçler ve uygun yöntemlerle yapılmalıdır. Pamuklu ve sentetik olanlar ılık sabunlu veya deterjanlı su ile yıkanıp durulanmalı ve ütülenmelidir. İpekli eşarplar zeytinyağı sabunu ile ılık suda fazla zedelemeyen, kumaşı birbirine sürmeden, daha şefkatli yıkanmalıdır. Zeytinyağı sabunu yerine asidi düşük şampuanlar, bebek şampuanları ile bol ve temiz su ile yıkanmalı ve durulanarak, sıkmadan asılmalıdır. Eşarplar tersinden ütülenmelidir. Yünlü ve ipekli eşarpların temizliğinde birinci derecede kuru temizleme uygulanmalıdır.

### **EV HAYVANLARININ TEMİZLİĞİ**

Bizimle yaşayan dostlarımızın hem kendi sağlığı hem de bizim sağlığımız için tüm aşularının ve parazit kontrollerinin düzenli yapılması gerekmektedir. Temizlik için ev hayvanlarının deri pH derecesine uygun şampuanlar seçilmelidir.

#### **A-Kediler:**

Kediler tuvalet ihtiyaçlarını kedi kumlarında gidermektedir. Kediler banyo yaptırılmaz.

Temizliklerini yalayarak yaparlar. Banyo yaptırılan kediler bir süre sonra yalanma iç güdüsünü kaybederek temizliği sürekli insanlardan beklemeye başlarlar. Ayrıca banyo kedinin derisindeki özel yağ tabakasını kaybettirir. Bunun sonucu olarak kedi çok yoğun tüy dökmeye başlar ve deri enfeksiyonlarına (mantar, uyuz vs) karşı korunmasız hale gelir. Kediler ancak kendilerini temizleyemeyecek kadar çok kirlendikleri zaman nadir olarak yıkanmalıdır. Ayrıca kediler sürekli düzenli olarak fırçalanmalıdır.

Kediler banyodan önce, banyonun daha tüysüz geçmesi için kafasından kuyruğuna kadar fırçalanmalı, fırçalama sonrası fırçadaki tüyler temizlenmelidir. Banyo suyu soğuk olmamalı, şampuanı köpürtecek sıcaklıkta olmalıdır. Kedinin kulakları pamukla tıkanmalı, yüzü de

şampuanlanmalı ve gözlere dikkat edilmelidir. Parmak araları ve diz kapağı arkaları unutulmamalıdır. Banyo sonrası kediler iyice kurulanmalı ve tekrar fırçalanmalıdır.

#### **B-Köpekler:**

Köpekler yazın ayda bir, kışın iki ayda bir yıkanmalıdır. Köpeklerde ter bezi olmadığı için terlemezler. Ancak fazla yıkamak köpeklerin derisinde tahribata yol açarak deri bütünlüğünün bozulmasına, yoğun tüy dökülmesine ve doğada her zaman var olan ama sağlam deride bulaşmayan deri enfeksiyonlarının bulaşmasına neden olur. Düzenli olarak fırçalanmalıdır.

#### **C-Kafes Kuşları:**

Kuş kafesi, banyoda veya bahçede hortum kullanılarak tazyikli su ile yıkanmalı, kuru temiz bir bezle kurutulmalıdır. Yem cam kavanozu dezenfekte edilmeli, yemler temiz ortamlarda tutulmalıdır.

Kafes kuşları evdeki tozdan fazlasıyla olumsuz etkilendiği için, genel ev temizliğine dikkat edilmelidir. Kuşun bulunduğu odada olabilirse hava filtresi kullanılmalıdır.

### **EVLERDE HAŞERE TEMİZLİĞİ**

1-Haşerelerden kurtulmanın en iyi yöntemi, insanların yaşadıkları yerleri temiz tutmalarıdır.

2-Yiyecekler uzun süre açıkta bırakılmamalı, yiyecek atıkları ve kırıntıları hemen temizlenmeli, yiyecek saklanan kapların kapakları kapatılmalıdır.

3-Sızıntı yapan musluk ve kanalları tamir ettirilmeli, evlerde kullanılan aletler yağ ve yiyecek atıkları kalmayacak şekilde temizlenmelidir.

4-Kapı, pencere ve tesisat girişlerinde çatlak ya da delik bulunmaması sağlanmalı, devamlı açık tutulan kapı ve pencerelerde tel bulundurulmalıdır.

5-Özellikle zemin katlarda dış çatlaklar hemen tamir ettirilmeli, ıslak ve nemli zemin katlar sık sık havalandırılmalıdır.

6-Çöp toplama alanlarının temizliğine özen gösterilmeli, hendek ve oluklar temiz tutulmalıdır.

7-Haşereler parlak ışık sevmektedir. Dış aydınlatmalarda parlak ışık yerine sarı ışık veren ampuller tercih edilmelidir.

8-Evlerde, evcil hayvan besleniliyorsa, hayvanların veteriner kontrolü aksatılmamalı, hayvanların yattıkları yerler sıcak sabunlu suyla yıkanılmalı ve hayvanların buldukları alanlar sık sık elektrikli süpürge ile temizlenmelidir.

9-Haşerelerden kurtulmak için uzaklaştırma ya da öldürme amaçlı güvenilir ürünler kullanılmalıdır.

10-Preparatlar zehirli kimyevi maddeler içerdiği için insan sağlığı açısından, kullanma ve saklama esnasında bazı hususlara çok dikkat edilmesi gerekmektedir.

11-Herhangi bir aeresol insektisidi kullanmadan önce, kutu üzerindeki kullanma talimatı dikkatle okunup talimata göre tatbikat yapılmalıdır.

12-İlaçlama yapılacak bölgede, akciğer solunumu yapan canlılar ile yiyecek maddeleri bulunmamalıdır.

13-Böcek öldürücüler, uçan haşereler için tavana doğru eşit bir şekilde dağılmak şartıyla, yürüyenler için ise çıkmaları ve dolaşmaları muhtemel olan yerlere püskürtülmelidir. İlaçlama esnasında derin nefes alınmamalı ve sigara içilmemelidir.

14-İlaç kutuları çocukların yetişemeyeceği, serin ve rutubetsiz kapalı bir yerde saklanmalıdır. Kullanılmış basınçlı ambalajları delmek ve ateşe atmak çok tehlikelidir.

### **EV TEMİZLİĞİ**

Hijyen kurallarına yeterince uyulmayan evlerde yaşayan insanlar, birçok bakterinin tehdidi altındadır. Yalnızca mikroskopla görülebilen ve çok fazla hastalığa neden olan bu virüslerden kurtulmanın en iyi yolu antibakteriyel spreyleri ve çamaşır sularını, temizliğin en önemli parçası haline getirmekle olabilmektedir.

Gıda zehirlenmelerinin % 87'sinin kaynağı olan evlerde, enfeksiyonların çoğunun doğru ürünle, doğru temizlik yapmanın kurallarını bilmemekten kaynaklandığı, ev hijyeninin mikroplara karşı en etkili silah olduğu unutulmamalıdır. Başlıca enfeksiyon kaynakları, insanlar, çiğ gıda ve sudur. Ayrıca lavabo, küvet, tuvalet, ıslak toz ve bulaşık bezleri gibi üzerinde su ve organik atıkları barındıran her türlü araçlardır.

Mikroplar, temizlik yapılan ortamlarda uzun süre yaşayabilmektedir. Dokunulan her alandan ellere geçmekte, el temasıyla da başka yerlere yerleşmekte ve büyük bir hızla çoğalmaktadır. Hayatta kalmak için nem ve ısıya ihtiyacı olan bakteriler, vücut sıcaklığında sadece 20 dakikada yeni bir nesil mikrop yaratabilmektedir.

Bunların önüne geçebilmek ve evlerde hijyeni sağlayabilmek için, temas edilen yüzeyler, yemek pişirmede ve yemekte kullanılan araçlar, gıda maddeleri, su ve temizleme ürünleri ile silinmeli, ovalanarak ve durulanarak temizlenmelidir.

Isı, dezenfekte etmekte önemli bir yoldur. Bezler, temizlik gereçleri ve çatal-bıçak gibi mutfak gereçleri kaynatılarak temizlenmeli, yüzeyler için kimyasal dezenfektanlar kullanılmalıdır.

### **Ev Temizliğinde Dikkat Edilecek Hususlar:**

1-Ev temizliğinde kullanılan fırça, sünger, temizlik bezleri, kovalar her kullanılıştan sonra bol su ile temizlenmeli, açık bir yerde kurutulmalı ve dezenfeksiyona tabi tutulmalıdır.

2-Çöpler kesinlikle açık bırakılmamalı, sağlam poşetlerde evden çıkarılmalıdır.

3-Kapı kulpları, telefon gibi sürekli elle temas edilen yerler daha sık temizlenmelidir.

4-Buzdolabında yiyecekler açık bırakılmamalı, buzdolabı sık sık temizlenmelidir.

5-Çamaşır makinesine bütün giyecekler aynı anda atılmamalı, çamaşırlar ayrı ayrı yıkanmalıdır.

6-Mutfak tezgahları, dolapları ve lavabolar sık sık dezenfekte edilmelidir.

7-Dışardan alınan şişeler, meyve ve sebzeler yıkanmadan mutfak tezgahına, buzdolabına konmamalıdır.

8-Ayakkabı ile eve girilmemesine özen gösterilmeli, ya da ayrıca bir ev ayakkabısı bulundurulmalıdır.

9-Ev sürekli ve düzenli bir şekilde havalandırılmalıdır.

10-Çamaşırlar hava ile temas halinde kurutulmalı, makinede kurutulan çamaşırlar da bir süre havalandırılmalıdır.

11-Banyo ve tuvalet temizliğine özel önem verilmelidir. Tuvalet ve banyo sık sık dezenfektan kullanılarak temizlenmelidir.

12-Kapalı dolaplar sık sık havalandırılmalıdır.

13-Yiyecekler kullanım süreleri içinde kullanılmalı, bozulan yiyecekler hemen atılmalıdır.

14-Su için plastik kaplar tercih edilmemelidir.

15-Yatak çarşafı, yastık ve yatak örtüleri sık sık değiştirilmelidir.

16-Temizlikte kullanılan bezler, kovalar, kaplar ayrılmalı, mutfakta, banyoda kullanılanlar, yer, cam ya da kapı silmede kullanılanlar belirlenmelidir.

### **EV TEKSTİL ÜRÜNLERİ TEMİZLİĞİ**

#### **Emprime Ürünlerin Temizliği:**

1-En az 60 derecede yıkama yapılmalıdır.

2-Klorla ağartılmaz. İçerisinde beyazlatıcı malzemeler taşıyan deterjanlar sakıncalı olabilir.

3-150 derece sıcaklığa kadar ütüleme yapılabilir.

4-Kuru temizleme yapılamaz ve kurutucuda kurutulamaz.

5-Emprime nevresim takımları ters çevrilerek yıkanmalı ve yıkama talimatlarına uyulmalıdır.

#### **Jakarlı Ürünlerin Temizliği:**

1-40 dereceye kadar yıkama yapılabilir.

2-Klorla ağartılamaz. İçerisinde ağartıcı malzemeler bulunan deterjanlar renkli ürünler için sakıncalı olabilir.

3-200 derece sıcaklığa kadar ütüleme yapılabilir.

4-Kurutucuda kurutulamaz.

5-Kuru temizlemede trikloretilen hariç tüm çözücüler kullanılabilir.

6-Yıkama talimatlarına uyulmalıdır.

### **Jean Yatak Örtüleri ve Nevresim Takımlarının Temizliği**

1-30 dereceye kadar yıkama yapılabilir.

2-Klorla ağartılamaz. İçerisinde ağartıcı maddeler bulunan deterjanlar renkli ürünler için sakıncalı olabilir.

3-Yatak örtüleri 110 derece, nevresim takımları 200 derece sıcaklığa kadar ütüleme yapılabilir.

4-Kurutucuda kurutulamazlar.

5-Kuru temizlemede trikloretilen hariç tüm çözücüler kullanılabilir.

### **FAYANS – KARO YÜZEYLERİN TEMİZLİĞİ**

Sert yüzeyler temizlik maddeleri ile sünger, naylon veya kıl fırça kullanılarak temizlenmeli, temizlik bittikten sonra yüzey duru su ile durulanmalıdır. Piyasada satılan fayans temizleyici ürünleri ile fayans yüzeyler temizlenmeli, temizlik sonrası muşamba cilası ile ovularak, hem daha parlak görünüm sağlanmalı hem de çabuk kir tutmaları önlenmelidir.

Karo yüzeyler: Seramik karo yüzeylerdeki her türlü kullanım kirleri sert, çizici özelliği olmayan piyasadaki mevcut kir ve yağ sökücüler ile temizlenmelidir. Karo fayans temizliğinde kesinlikle kuvvetli asit/baz gibi aşındırıcı özelliği olan kimyasallar kullanılmamalıdır.

#### **Sert Yüzeylerdeki Lekeler ve Çıkarılması:**

Yağ, Gress, Bezir Yağı lekeleri sıvı temizlik maddeleri sünger, naylon veya kıl fırça kullanılarak temizlenmeli, yüzey duru su ile durulanmalıdır.

Çay, Kahve, Yiyecek Artıkları, Meyve Suları, Mürekkep, Kozmetikler, Zift lekeleri sıcak su + normal sıvı deterjanlar, sünger, naylon veya kıl fırça kullanılarak temizlenmeli, duru su ile durulanmalıdır.

Bira, Şarap, Dondurma lekeleri sıvı ev temizleyicisi, sünger, naylon veya kıl fırça ile temizlenmeli, duru su ile durulanmalıdır.

Harç, Kireç Kalıntıları, Yapıştırıcı Kalıntıları kireç sökücü, sulandırılmış tuz ruhuyla sünger, naylon veya kıl fırça ile temizlenmeli, duru su ile durulanmalıdır.

Pas lekesi, kireç sökücü, fosforik asit, asetonla sünger, naylon veya kıl fırça ile temizlenmeli, duru su ile durulanmalıdır.

Katran, Zift, Reçine lekeleri metilen klorür, aseton, sünger, naylon veya kıl fırça ile temizlenmeli, duru su ile durulanmalıdır.

Boya lekeleri tiner, o boyanın eriticisi, sünger, naylon veya kıl fırça ile temizlenmeli, duru su ile durulanmalıdır.

Plastik badana boyası sünger veya naylon fırça yardımıyla su ile temizlenmelidir.

İyot lekesi, amonyak, sünger, naylon veya kıl fırça ile temizlenmeli, duru su ile durulanmalıdır.

Keçeli Kalem lekesi sıvı yer temizleyici sünger, naylon veya kıl fırça ile temizlenmeli, duru su ile durulanmalıdır.

İnatçı, tabakalanmış lekeler toz deterjanla, sünger, naylon veya kıl fırça ile temizlenmeli, duru su ile durulanmalıdır.

Cadde ve sokaklardaki mevcut kum, toz gibi maddeler seramik yüzeyleri çizerek görünümünü bozmaktadır. Koruyucu olarak ev-ofis-bina girişlerinde mutlaka paspas kullanılmalıdır.

Sert yüzeyler üzerinden eşyalar sürüklenerek çekilmemeli, ağır ve sert cisimler düşürülmemelidir.

#### FERMUARLARIN TEMİZLİĞİ

Her yıkama sonrası, fermuarların üzerine biraz gliserin sürülerek temizleme yapılmalıdır. Böylece hem daha uzun ömürlü olmaları, hem de kolay açılıp kapanmaları sağlanacaktır. Fermuar sıkışması olunca, yürümeyen fermuarlara biraz kuru sabun sürülmeli ya da dişlerin ön ve arka kısmına parafin uygulanmalıdır. Çamaşır makinesinde yıkanacak giysilerin fermuarları kapatılmalıdır. Temizlikten sonra fermuar eğer iyi bir şekilde çalışmıyorsa, parafin uygulanmalı ve düzgün çalışana kadar birkaç kez aşağı-yukarı çekilmelidir. Ütüye başlamadan önce bütün fermuarlar kapalı olmalı, kursor uygun durumda sabitlenmiş olmalı ve fermuar hangi malzemeden yapılırsa yapılsın üzerine bir bez konulmalıdır. Kursor kafası hiçbir zaman arka tarafı çevrilmiş olarak ütülenmemelidir.

#### FIRÇA VE TARAKLARIN TEMİZLİĞİ

Saç fırçaları amonyaklı suya batırılarak temizlenmelidir. Eskiyen saç fırçaları, sirkeli suyla yumuşatılmalıdır. Taraklar, biraz amonyak eklenen ılık suda bırakılarak temizlenmelidir. Ayakkabı fırçalarını temizlemek için, içine sabunlu su doldurulan naylon torbaya batırılmalıdır.

#### FIRIN-OCAK, MİKRODALGA FIRIN TEMİZLİĞİ

- 1-Fırının temizliğine başlamadan önce, fırının fişi prizden çekilerek elektrik bağlantısı kesilmeli ve soğuması beklenmelidir.
- 2-Genel olarak fırınların kendi kendini temizleme özelliği vardır. Bu işlemin gerçekleşmesi için fırın boş iken iki saat süreyle 250 derecede çalıştırılmalı, fırın soğuduktan sonra nemli bir bez ile içi silinmelidir.
- 3-Diğer bir yöntem fırınlar için özel tasarlanmış köpüklü, sıvı temizlik malzemeleri ile temizlemektir.
- 4-Fırındaki yemek ve yağ artıkları fazla çoğalmadan temizlenmelidir.
- 5-Fırının içi ılık sabunlu su ile temizlenmelidir. Asla sıcak iken cam aksamı ve rezistans düzeni temizlenmeye çalışılmamalıdır.
- 6-Fırının özelliğine bağlı olarak temizlik metotları kullanma kılavuzlarından öğrenilmelidir.
- 7-Ocağın döküntü tablası, sabunlu bezle sık sık silinerek temizlenmeli, ızgara ve bekleri (Ocaklarda hava-gaz karışımının yandığı ve pişirme aracının üzerine yerleştirildiği kısım) ılık deterjanlı su ile yıkanmalıdır. Eğer çok kirli ve yağlı ise önce ılık sodalı suda bekletilmeli, sonra yıkanmalıdır.
- 8-Fırın içleri her kullanım sonrası önce sabunlu bezle sonra duru temiz bir bezle silinmelidir. Eğer fırın sık sık silinmezse, yiyeceklerden çıkan yağlı buharlar ısının da etkisiyle, fırının iç duvarlarında ve tabanında kalın bir yağ tabakası oluşturacaktır. Böyle durumlarda temizlik için yemek sodasına biraz su ekleyerek macun kıvamına getirilmeli, yağlı kısımlara sürülmeli ve biraz bekledikten sonra temizlenmelidir.
- 9-Fırınlarda pas tutan yerlere keten yağı sürülmeli ve bir zımpara kağıdı veya bıçak yardımıyla lekeler kazınmalıdır. İç kısımlar yağ çözücülerle temizlenmelidir.
- 10-Mikrodalga fırının temizliği kolaydır. Fırının kendisi ısınmadığı için yiyeceklerden çıkan yağ ve buharlar yanmaz. Önce sabunlu bezle, sonra kuru bezle silinerek temizlenmeli, ovucular kullanılmamalıdır. Piyasada satılan hazır temizleyiciler tercih edilmelidir.

## GİYSİLERDEKİ KİRLERİN TEMİZLİĞİ

Giysilerdeki kirlenme özellikle kumaşların deri ile temas eden yaka ve kol ağızları gibi kısımlarında, siyah ya da koyu gri renkli kalıcı birikimler şeklinde ortaya çıkar. Vücut kiri, ter, üre, ölü deri hücreleri ve saç gibi organik atıklar, dış ve iç giyim ile çarşaf, havlu gibi tekstil ürünlerinin kirlenmesine yol açarak, sıklıkla yıkanmasını gerektirir. Bu tür kirlenmenin yanı sıra, tekstil ürünlerinin kirli yüzeylerle teması ve fiziksel çevredeki toz ve kirleri filtre etme özelliği, farklı ve kompleks kirlenmelere yol açar.

Giysilerdeki lekelerin bir çoğu yiyecek, içecek ve kozmetiklerin dökülmesi ile oluşur. Ayrıca, kirlenmenin başka bir nedeni de sentetik liflerden yapılan giysilerdeki elektrostatik (sürtünme ile oluşan elektrik) havadaki kuru tozları çekmesidir.

Giysiler imal edilme boyutları içinde kimyasal madde içermektedir. Özellikle deriye direkt olarak temas eden giysiler, mutlaka önce yıkanmalı sonra giyilmelidir. Yıkanmadıkları takdirde bazı bünyelerde alerjilere yol açabilir.

Giysilerdeki kirler, çıkarılmaları için gerekli işlemlere göre 5 grupta ele alınmaktadır:

1-Suda Eriyen Kirler: Bu tür kirler suda erime özelliği göstermekle birlikte, çıkarılması için gerekli su değişmektedir. Örneğin, kan lekesi, çikolata lekesi gibi bazı proteinli kirler soğuk suda çözünürken, şeker, çay, kahve, toz ve ter lekesi sıcak suda daha iyi çıkmaktadır.

2-Suda Erimeyen, Sabunlaşabilen Organik Kirler: Sıcak suda yumuşama ve sabunlaşma özelliği olan bu kirlerin çıkarılması için deterjan gereklidir. Deterjan, kirlerin sabunlaşmasına yol açmakta ve kirler, solüsyon haline gelmektedir. Yiyeceklerdeki yağların, vücut yağı ve kozmetik yağların neden olduğu kirlenmeler sabunlaşabilen organik kirlere örnektir.

3-Suda Erimeyen, Sabunlaşmayan Organik Kirler: Bu tür kirlerin çıkarılması için deterjanın yanı sıra çözücü de uygulanmalıdır. Makine ve oto yağları, bazı tıbbi yağlar, katran, mum gibi lekelerin çıkartılması için klorlu çözücüler gerekmektedir.

4-Partikül Kirler: Bu kirlerin temizlenmesinde, yıkama hareketi (çalkalama) deterjandan daha önemlidir. Herhangi bir kir çözücü uygulamadan önce kirli giysilerin soğuk suyla çalkalanması gerekir. Yiyecek parçaları ve is gibi karbonlu kirler, özellikle kum, toz, çamur gibi kirlerle bir araya geldiğinde temizlenmesi zorlanmaktadır.

5-Kompleks Kirler: Bu gruptaki kirler, diğer dört gruptaki kirlerin özelliklerinin bir kısmını ya da tümünü taşırlar. Kısmen yağlı, kısmen proteinli özellik taşıyan yiyecek lekeleri kompleks kirlerdir. Temizleme işleminden önce soğuk suyla yıkanması gerekir.

### **A-Çamaşırlarda Dikkat Edilecek Bazı Hususlar:**

1-Elde çamaşır yıkarken çamaşırlar hırpalanmamalıdır.

2-Kazaklar fazla sıkılmadan bir havlu üzerinde kurutulmalıdır. Havluya sermeden önce kazak enine ve boyuna düzeltilmelidir.

3-Çamaşırlar güneşte kurutulmamalıdır.

4-Deodorant ve parfüm içindeki kimyasal maddeler, giysinin rengini soldurabilir.

5-Bedene uygun çamaşırlar seçilmelidir. Uygun olmayan giysiler sürtünmeden dolayı tüylenir ve kolay deforme olur.

6-Yıkanması zor, narin ürünleri daha uzun süreli kullanmak için çok sık ve çabuk kirlenebilecek ortamlarda giyilmemelidir.

7-Kullanılmayan dönemlerde giysiler naylon koruyuculara sarılmalıdır. Giysiyi güvelerden korumak için koruyucunun üzerine naftalin koyulmalıdır. Naftalin kokusundan hoşlanmayanlar beyaz kalıp sabun koyabilirler.

8-Kuru temizlemeci seçilirken dikkat edilmelidir. Kuru temizlemeciler odasına üye olanlar tercih edilmelidir. Böylece giysiye zarar verildiğinde tazmin etmek olanağı bulunmalıdır.

### **B-Giysilerin Temizliği:**

1-Ceket, takım elbise, pantolon ve etekler, ince ve sıkı bir fırça ile sık sık fırçalanmalı ve görünümü matlaştıran toz ve kirler atılmalıdır.

2-Elbise yakalarının temizliği için, bir bardak suya bir kaşık amonyak konularak ısıtılmış temiz bir bezle önce yaka ovulmalı, sonra ılık suya batırılmış temiz bir bezle ve arkasından kuru bir bezle silinmeli, biraz kuruduktan sonra lekeli yerin üstüne temiz bir bez konularak ütülenmelidir.

3-Yün giysiler iki gün üst üste giyilmemeli, yün liflerinin doğal esnekliği ile eski haline dönmesi ve görünümünü koruması sağlanmalıdır.

4-Giysiler çıkarıldıktan sonra cepler boşaltılmalı ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

5-Giysiler dar bir alana asılmamalı, ceketler omuz kısmına oturan askılara asılmalı, pantolon ve etekler için kemer kısımlarını koruyan askılar kullanılmalıdır.

6-Islanan giysiler hemen kurutulmalı, ancak ısıya maruz kalmamalı, ateşten uzak tutulmalıdır. Radyatör, kalorifer ya da güneş ışığında kurutulmamalıdır. Isı, yün liflerin kırılma eğilimine yol açmaktadır.

### GÖMLEKLERİN TEMİZLİĞİ

Gömlüklerin yaka ve kol ağızları ilk kirlenen yerlerdir. Yıkama öncesi bu ağızlar kuru bir sabunla ovuşturulmalıdır. Makineye gömlek konulmadan önce, kol düğmeleri ön taraftaki bir iliğe geçirilerek, yıkarken suda birbirlerine dolanmaları engellenmelidir.

### GÖZLÜK TEMİZLİĞİ

Gözlük camları yumuşak bez veya kağıt mendille silinmelidir. Hassas organik camlar silinmeden önce, su ile yıkanarak tozdan arındırılmalıdır. Aşırı terlemenin aşındırıcı etkisine karşı gözlük her gün yıkanmalıdır. Çizilen gözlük camı, birkaç damla sirke veya votkayla yıkanmalıdır. Gözlük saplarını tutan vidalara, biraz renksiz tırnak cilası sürülmelidir.

### GÜMÜŞ EŞYALARIN TEMİZLİĞİ

Gümüş eşyaları temizlemek için önce toz ve kirlerinden arındırılmalıdır. Bunun için fırça, nemli bez veya kuru bezle silinmelidir. Çok kirli olanlar yıkanıp kurulanmalı, gümüş temizleyici bileşikli tamponla kararmış kısımlar ovulmalı, sıcak sabunlu suda yıkanmalı, yumuşak tüy bırakmayan bir bezle kurulanıp ovularak parlatılmalıdır. Piyasada satılan gümüş temizleyici ürünler tercih edilmeli ve ambalajında belirtilen kullanım talimatına göre kullanılmalıdır. Rengi bozulan gümüşler, sabunlu suyla fırçalandıktan sonra iyice durulanmalı ve temiz bir güderiyle parlatılmalıdır. Gümüşlerin üzerinde oluşan lekeler, 15 dakika kadar sıcak sirke içinde bırakılarak çıkarılmalıdır.

### GÜZEL KOKU-PARFÜMLER

İnsanın güzel kokuya doğuştan ilgisi vardır. İlk koku alma duygusu doğumda oluşmaktadır. Doğum anında duyulan hastane, ev, anne kokusudur. Çocuklukta annenin sesi, onun yanında yapışık sürdürülen sevgi ve güven dolu yaşamdaki annenin kokusu, onun kullandığı koku cinsine karşı şefkat temelidir.

Koku, ölmekte olan bir insanı en son terk eden duygudur. Görme, duyma ve hatta dokunma gittikten sonra, ölmek üzere olanlar koku duyularına tutunurlar.

Koku, en eski anılar için bir kanaldır. İnsanı keyiflendirir, hayal gücünü körükler, düşünceleri biçimlendirir, davranışı değiştirir. Geçmişle en güçlü bağ, gelecekte en sadık yol arkadaşıdır. İnsan, güzel olan her şeye karşı ilgi duyar. İnsan vücudu, yapı olarak iyiye, güzele, doğala eğilimlidir ve sürekli doğallığı kabul etmektedir.

Duyu organlarının bir tanesi de burundur. Burundaki koku alma hücreleri her üç ayda bir yenilenmektedir. Kokunun hafızada, öğrenmede, beyin fonksiyonlarının çalışmasında hızlandırıcı büyük etkisi vardır. Beyne bilgi gitme yollarından bir tanesi de kokudur ve koku gözden sonra bilgiyi beyne ulaştıran en kısa yoldur. Kokular bilgiyi tazeler, hatıraları tazeler ve onları yeniden yaşatır. Koku belleğin bekçisidir, heyecanların müzesidir.



Koklama duyusu, tat alma ve dokunma duyusundan daha uyarıcı, görme duyusundan daha keskindir. Koku duyusu eğitilemez, sadece hissedilir. İrili ufaklı şişelere hapsedilen bir takım renkli sıvıların bu denli etkili olmasının nedeni, vücudun kendi nemli ısıyla buharlaşan güzel kokuların, insanın çevresinde baştan çıkarıcı bir hale yaratmasıdır.

Bayılmış bir insanın bütün hayati fonksiyonları durmuştur. Dışarıdan hiçbir müdahale yapılamamaktadır. Sadece bir kokuyla müdahale edilebilmekte, bir limon kolonyası veya bir soğan koklatılarak, sert bir koku ile korteks üzerine şok yapılmakta ve bu koku şoku insanın bütün hayati fonksiyonlarını yeniden harekete geçirmektedir.

Güçlü bir koku, insanın hafızasında şimşek etkisi yaratır. Yarı yarıya unutulmuş anılar, bu şimşegin aydınlığında ortaya çıkar.

Güzel koku, sevgi, dost, aşk ve muhabbet getirir. Kalbin bağlarını çözen güzel kokudur. Karşı cinse karşı kullanılan en önemli silahlardan biri güzel kokmaktır.

İnsanların koku algıları, tıpkı parmak içi gibi kişiseldir. Bu nedenle bazı kişiler deniz suyunun tuzuyla, bazıları büyük annesinin çayının, bazıları eski bir deri ceketin, bir diğeri benzinin veya tinerin kokusuyla kendinden geçebilir.

İnsan hayatında kokuların hafızaya yerleştiği dönem 0-20 yaş arasındadır. Kötü bir olay sırasında duyulan koku kötü, iyi bir olay karşısında duyulan koku ise güzel olarak hafızaya yerleşir.

Kokunun modası geçmez. Devamlı aynı kokuyu kullanmak insanda zihin yorgunluğu yapar. Her koku güzeldir diye mevcut koku yenilenmelidir.

Parfüm kokusu ten türüne, yaşa, saate ve hatta karaktere göre değişiklik göstermektedir. Koyu renk bir tene sahip olan kişide etkileyici olan bir koku, açık tenli bir kişide hafif bir koku olur. Parfümle asla vücut kokuları örtülmeye çalışılmamalıdır. Özellikle terli bir vücutta parfüm kokusu çok dayanılmaz bir hale gelmektedir. Çünkü terle temas eden parfüm, güzel koku verme özelliğini kaybetmektedir. Ayrıca bulunulan ortamdaki yemek ve sigara kokuları gibi pek çok kötü kokuyla temas eden parfüm de işlevini yitirmektedir.

Koku ilk sürüldüğü zaman bir iki dakika, o koku alınmalıdır. Ancak daha sonra alınmamalıdır. Kendi kokusunu sürekli alan kişi, dışarıdan gelen kokulara kapalı olur. Çünkü korteks, üzerine sürülen kokuyu sıfırlayacak ve artık koku gelmeyecektir.

**Parfüm Kokuları:**

a)Çiçek kokuları: Daha çok bileşiminde kullanılan çiçek kokularını verirler. Bunlar genellikle hafif ve taze kokulardır. Özellikle sarışınların tenine uygun çiçek kokuları daha iyi gidecektir.

b)Baharatlı kokular: İçinde safran, kuru ot, nane gibi çeşitli baharatlar kullanılmaktadır.

Özellikle sporcular ve kızılar için ideal kokulardır.

c)Ağaç kokuları: Sandal ağacı, çınar ağacı, kayın ağacı kokuları egemendir. Özellikle koyu tenlere ve her zaman dikkat çekmeyi sevenlere uygundur.

d)Meyve kokuları: Baskın olarak limon, portakal, mandalina ve vanilya kokusundan oluşmaktadır. Hem sarışınlar, hem de esmerlere uygundur.

e)Sıcak parfümler: Misk ve abanoz ağırlıklıdır. Esmerlere çok iyi gider. Gece dışarı çıkarken sıcak parfümler tercih edilmelidir.

**A-Parfüm Seçmenin Püf Noktaları:**

a)Parfüm alışverişine çıkılırken koku sürülmemelidir.

b)Eğer yorgun, stresli veya sinirli iken kokuya yoğunlaşma olamayacağı için parfüm alışverişine çıkılmamalıdır.

c)Parfüm seçiminde önemli olan cilt tipidir. Nemli bir ciltte son derece hoş duran kokular, kuru ciltte farklılık gösterebilir.

Genellikle açık beyaz tenlilerde, daha hafif ve daha romantik oldukları için, daha çiçeksi kokular iyi durmaktadır. Buğday tenliler ve esmere doğru gidildikçe içine baharatlı kokular tercih edilmelidir. Çünkü insan vücudunun doğal kokusu, koyu ciltlere doğru ağırlaşmaktadır.

d)Kişiliğe, yaşam tarzına ve tene uygun kokular tercih edilmelidir.

e)Parfümler denenmeden alınmamalıdır. Deneme derken, asla on-on beş parfüm bir anda denenmemelidir. İnsan burnu üç kokudan fazlasını bir anda ayırt edememektedir. Burnun hassasiyeti birçok koku denenerek köreltilmemelidir. Bu nedenle tercihler için uzmanlardan yardım alınmalı, üç veya dört parfüm denenerek karar verilmelidir.

f)Parfüm önce bir parça mendil veya kağıt üzerinde denenmeli, alkolün uçması için bir iki saniye beklenmeli ve sonra koklanmalıdır. Hoşa giden parfüm bileğin iç kısmına sıkılarak denenmeli ve standdan uzaklaşılmalıdır. Ara sıra koklanarak, kokunun ciltte nasıl durduğu ve cilt kimyasıyla uyum sağlayıp sağlamadığı kontrol edilmelidir. Asla parfüm sıkılan bilek diğer bileğe sürülmemelidir. Çünkü böylece koku değişebilir.

g)Kokunun kalitesini, kalıcılığı ve şiddeti belirlemektedir. Kaliteli bir koku 8-12 saat etkisini sürdürebilmelidir.

### **B-Parfüm Notaları:**

Parfümdeki notalar tamamen parfümün sürülmesinden itibaren geçirdiği evrelerle, hissettirdikleriyle ve kalıcılığı ile ilgilidir.

1-Baş nota (parfüme davet): İlk 15 dakika kendini gösterir.

2-Orta nota (parfümün kalbi): 2-4 saatte ortaya çıkar.

3-Dip nota (parfümün karakteri): 4-6 saat arasında ortaya çıkar.

Vücutta kokunun kalıcı yerleri vardır. Parfüm en iyi saçlarda kalır. Ancak saç sağlığı açısından parfüm sıkılmamalıdır. Vücutta atardamar ve toplardamara yakın yerlerde, dirsek, diz boşluğu, bilek, boyun ve kulakların arkası parfüm için en uygun yerlerdir. Özellikle baş, sırt ve omuz üzerindeki "T" noktasına sıkılmalıdır. Ayrıca saç dipleri de uygun yerdir. Kıyafetlerde pantolon arkası ve etek ucu en uygun yerlerdir. Yün ve kürk parfümü, ipek, sentetik ve pamuklu kumaşlardan daha uzun süre tutar.

Ter kokunun en büyük düşmanıdır. Terlenildiği zaman koku diye bir şey düşünülmemelidir. Parfümler, banyodan hemen sonra, cilt henüz nemli iken, terin olmadığı anlarda sürülmelidir. Günde bir iki defa, gündüz ve gece ayrı kokular kullanılmalıdır.

Dinsel inancı nedeniyle "Ben parfüm kullanmıyorum, içinde alkol var." diyenler olabilir. Ancak buradaki amaç alkol değildir. Sadece güzel kokuyla kokulanmaktır. Parfüm sayesinde vücuda gelen alkol en fazla 15-20 saniye içinde uçup gidecektir. Çünkü gözenekler alkolü içeriye asla kabul etmez.

Ayrıca güzel koku rahmanidir. Tek tanrılı dinlere göre, rahmani olan her şey güzel koku ile gelmiştir. Güzel koku, Musa, İsa ve Muhammed peygamberlere vahiy getiren meleklerin kokusudur.

### **C-Kadınlar İçin Küçük Öneriler:**

Koku her kadının yaşamında farklı ama vazgeçilmez bir yere sahiptir. Ancak kokuları yaşamın daha bir merkezine taşımak olanaklıdır.

1-Parfüm yalnızca tene değil, giysilerin stratejik noktalarına ve aksesuarlara da sürülmelidir. Hatta sutyenlere ve iççamaşırlara da parfüm sıkılmalıdır. İççamaşırlar, kokulu banyo jeliyle elde yıkanmalı, böylece daha etkili olacaktır.

2-Kokulu mumlar, aksesuarlar ve oda spreyi kullanılarak, yatak odası huzur ve aşk dolu bir mekana daha yakışır hale getirilmelidir.

3-Parfüm sürülmeden önce, bütün vücuda aynı kokunun losyonu uygulanmalıdır. Ardından, vücudun belli noktalarına asıl parfüm sürülmelidir. Böylece, daha az parfümle daha kalıcı etki sağlanacaktır.

4-Parfümün buzdolabında saklanması, dengesini bozar ve kokusunda değişmeler olur.

5-Deniz seviyesinden yükselerek çıkıldıkça parfüm etkisini kaybetmeye başlar. Sıcak havalarda ve nemin yüksek olduğu durumlarda kalıcılık artar.

6-Kalıcılığının ve etkinliğinin artması için parfüm, nabız hissedilen noktalara, boyun, kulak arkası, bilekler, dirsek içi gibi bölgelere uygulanmalıdır.

## HALI KİRLİLİĞİNİN TEMİZLENMESİ

Bilindiği gibi katı bir maddenin çok küçük parçacıklarına toz denilir. Bu küçüklüğü metrik olarak toz, çapı 0.01 ile 150 mikrometre arasında olan katı parçacıklardır. Karanlık bir mekana giren ışık süzmesi altında havada asılı olarak fark edilebilenleri, çıplak gözle görülebilen tozların en küçükleridir. Duman da, küçük katı parçaların oluşturduğu bir tozdur. Tozlar her yerde az veya çok, duyarlarla hissedilir veya hissedilmez olarak bulunmaktadır. Süpürülen, nemli bezle alınan ve mekanik cihazlarla uzaklaştırılan tozların içinde bulunan maddeler çeşitlidir. Kurşun, silis gibi inorganik maddeler ile canlı mikroorganizmalar ile bunların atık ve ölü artıkları organik tozlar içinde önemli yer tutmaktadır.

İnsan ve hayvanlardan çeşitli yollarla dış ortama çıkan bakteri, virüs ve benzeri mikroorganizmalar, toz şeklinde veya tozlarla beraber ortamın nem, organik madde ve güneş ışığı muhtevasına göre canlılıklarını bir süre daha devam ettirirler. Ev tozlarında bulunan organik maddelerin önemli bir bölümünü de parazit canlılar ve bunların atıkları oluşturur. Bu parazitlerin en yaygını, toz keneleridir.

Bir süre kendi haline hiç temizlenmeden duran 10 m büyüklüğündeki bir halı temizmiş gibi görünerek içinde 40 kg ağırlığında kir saklayabilmektedir. Tüylü halılar, tüy aralarında çok daha fazla toz ve kir saklamaktadır. Her halı ağırlığının tam 1,5 katı kadar toz ve kir saklayabilir. Halı tüyelerinin arasına giren toz ya da kirin yüzde 80'i kirli ayakkabı ile evlere taşınmaktadır. Mutlaka inançlarımıza ve geleneklerimize göre davranılmalı, evlere ayakkabı ile girilmemeli veya evde temiz başka bir ayakkabı giyilmelidir. Ne kadar paspasa silinmeye çalışılsa da istenilen ölçüde temiz olması olanaklı değildir. Ayrıca toz ve kirler halıyı fazlasıyla tahriş ederek ömrünü azaltırlar.

### **A-Halı bakımında önemli kurallar:**

- 1-Düzenli olarak vakumlama (elektrikli süpürge ile) mutlaka gereklidir. Böylece halının ömrü uzatılarak renk koruması sağlanmış olacaktır.
- 2-Bütün lekeler anında müdahale edilmeli, döküntüler hemen temizlenmelidir. Döküntü, yayılmadan keskin olmayan bir alet yardımıyla kaldırılmalı, bölge temiz bir bez veya kağıt bir havlu yardımıyla bastırmadan silinmeli ve asla ovulmamalıdır. Kalan kir, soğuk suyla ıslatılmış bir bez veya sünger yardımıyla temizlenmelidir.
- 3-Aralıklı olarak derinlemesine profesyonel temizlik yapılmalıdır. Halının ilk günkü canlı görünümünü koruması için bu yöntem önerilmektedir. En ideali profesyonel temizlik sistemi kullanmaktır. Hafif kirli halılarda genellikle kuru toz deterjan kullanılırken, çok kirlilerde su püskürtme veya döner şampuanlama ile yıkama gereklidir. Tüketici, evinde bu temizlik sistemini istenilen kalitede yapamayabilir. Profesyonel yardım alınmalıdır.
- 4-Halının döşeneceği zemin düzgün olmalı ve rutubetli olmamalıdır. Düzgün olmayan zemin halının görünümünü ve performansını olumsuz yönde etkilemekte, rutubetli zemine döşenen halı çekme ve koku sorunları yaratabilir. Halı döşenmeden zemin temizlenmeli ve zeminde hiç bir artık bırakmamalıdır. Çünkü zemin üzerinde kalan artıklar halıda kabarıklık yaratacaktır.

### **B-Halı Temizliği:**

- 1-Halıların dövülmesi veya silkelmesi sakıncalıdır. Halının dokumasını bozar ve sarkmasına neden olur.
- 2-En iyi temizlik, elektrik süpürgesi ile ve yıkamayla yapılır. Elektrik süpürgesiyle halının tüyelerinin yönünde ve yavaş hareketlerle bakım yapılmalıdır. Mümkünse elektrikli süpürge ile her gün temizlenmelidir.
- 3-Halıya sıvı döküldüğünde önce temiz bir havlu ya da sünger ile sadece o bölgeye tampon yapınız. Halının üzerindeki leke ve döküntüler anında ve doğru şekilde hemen müdahale edilerek giderilmelidir.
- 4-Leke, hemen elektrik süpürgesinin en küçük ucu ile en yüksek emiş seviyesinde emilmelidir. Lekenin kalan kısmı su ve az miktarda halı şampuanı ile temizlenmeli, şampuan

mutlaka durulanmalı, nemin fazlası elektrik süpürgesi veya emici bir bez yardımıyla dikkatlice tamponlanarak alınmalıdır. Aksi halde nemli veya şampuanlı kalan yer daha çabuk ve daha fazla kir tutacaktır.

5-Temizlikte fazla şampuan ve su kullanımından kaçınılmalıdır.

6-Eğer bir leke çıkarıcı kullanılması gerekiyorsa, önce halının görünmeyen bir köşesinde denenmelidir.

7-Temizlik maddesinden artanları temizlemek için, temiz su serptikten sonra kalan fazla nem, bez veya sünger yardımıyla alınmalıdır.

8-Lekeli bölgenin üzerine ağırlıkla desteklenmiş bir kağıt mendil koyup bir gece bekletilmelidir.

9-Lekeyi bir temizlik maddesi kullanarak ve merkeze doğru çalışarak ovalamadan temizlemek gereklidir.

10-Eğer yağlı bir şey döküldüyse, bıçak veya kaşıkla dökülen yağın alınması, eritici gereçlerle ılık su ve şampuanla temizlenmesi gerekir. Leke yine çıkmıyorsa, halı temizliğinde uzman kişi veya firmalara başvurmalısınız.

11-Antre, lobi gibi sık kullanılan yerlerde halının her gün elektrik süpürgesi ile temizlenmesi gereklidir. Evlerde 2 günde bir süpürme yeterlidir.

12-Halıyı güneşte bırakmak, renginin solmasına neden olur.

13-Yün halıları, zor kirlendikleri için temizlemek kolaydır. İyi bir yün halı sık dokunmuş olacağından toz veya kirlerin arasına girmesi pek kolay değildir.

14-Temizlemeye, halının bir köşesinden başlamalı, diğer köşeye kadar önce kenarları temizlenmelidir. Bu şekilde döne döne yapıldığında, halının her 1 cm'si en iyi şekilde temizlenmiş olacaktır.

15-Elektrik süpürgesinin ağzı halı üzerinde hızlı hareket ettirilmemelidir. Temizlik işi ağır ağır yapıldığında, elektrik süpürgesi halı tüyleri arasındaki toz veya kirleri çıkarmada etkili olacaktır.

16-Halılardaki güvelere karşı, terebentine batırılmış temiz bir bezle halılar silinmeli, hem temizleme yapılmalı hem de içine yerleşen güve yumurtalarından kurtulunmalıdır. Ayrıca güvelerden korunmak için naftalin konulmalıdır.

17-Halı saçakları, sabunlu suyla fırçalanmalıdır. Duruladıktan sonra hafif nişastalı suya batırılarak düzgün durmaları sağlanmalıdır. Kuruturken yerle temas etmemesi için halı altlarına su emen bir kumaş yerleştirilmelidir.

18-Temizleme işleminin sonunda tüyler dik duracak şekilde fırçalanmalıdır.

19-Uzun süre eşya altında kalan kısımların ezilmesini önlemek için eşyalar zamanla yer değiştirilmeli, sivri uçlu ayakların altına bir koruyucu konulmalıdır.

20-Döşemeye serilen halıların soğuğu iyice önlemesi için altına birkaç kat gazete kağıdı serilmelidir.

21-Makine dokuması halıların temizliği için piyasada bulunan kaliteli halı şampuanları tercih edilmelidir.

22-El dokuması halılar, halı şampuanı ile elde veya halı yıkama makinesi ile temizlenmelidir.

23-Yaz aylarında kullanılmayacak halılar gerekli temizlikleri yapılarak, aralarına güve koruyucu naftalin tabletleri koyarak, rulo halinde sarılmalı, Amerikan bezinden dikilmiş torbalara konulmalı, nemsiz ve havadar bir yerde depolanmalıdır. Uzun zaman kullanılmayacak halılar ara sıra havalandırılmalıdır.

### **C-Halıda lekeler ve lekelerin temizliği:**

Terimler:

Amonyak; Eczanelerde satılmaktadır.

Beyaz ispirto; Metil alkol. Eczane ve marketlerde bulunmaktadır.

Ilık su; 50 dereceden sıcak olmayan sudur.

Perkloretilen; Kuru temizleme sıvısıdır. Kuru temizlemecilerde ve kimyevi madde satıcılarında bulunmaktadır.

Şampuanlamak; Marketlerde satılan halı şampuanı veya pH'ı düşük bir saç şampuanının sadece köpüğü ile çok az su kullanarak ve yumuşak hareketlerle halının silinmesidir.

Tampon yapmak; Temiz bir bez veya kağıt havluyu birkaç kere katlayarak halının ıslak yerine koyup üzerine vurarak hatta kuvvetlice basarak kurutmaktır.

**Alkol, içki lekesi;** Şampuanlanmalı, sonra beyaz ispiroto ile tampon yapılmalıdır.

**Asit lekesi,** karbonatlı ılık su ile çıkartılabilir. Leke çıkarıldıktan sonra temiz su ile çalkalanmalıdır.

**Bira lekesi;** Ilık suya % 3 oranında beyaz ispiroto eklenerek tampon yapılmalıdır.

**Boya (ayakkabı boyası) lekesi;** Önce tiner, sonra beyaz ispiroto ile silinip şampuanlanmalıdır.

**Boya (yağlı boya) lekesi;** Tiner ile tampon yapılmalı, sonra şampuanlanmalıdır.

**Çamur lekesi;** Kuruması beklenmeli, sonra elektrik süpürgesi ile temizlenmelidir. Ayrıca kuruyan yer önce fırça ile sonra sabunlu su ile hafif hafif silinerek de temizlenebilir.

**Çay lekesi;** Leke şampuanla çıkmazsa, beyaz ispiroto ile % 10 oranında amonyak eklenmiş su ile tampon yapılmalıdır.

**Çiklet lekesi;** Çiklet bir bıçakla alınmalı sonra perkloretilen ile tampon yapılmalıdır.

**Çikolata, karamel, tatlı lekesi;** Ilık su ile veya suya % 5 amonyak eklenerek tampon yapılmalıdır.

**Çim, yeşil sebze, çiçek lekesi;** Beyaz ispiroto ile ıslatarak silinmelidir.

**İlaç, kozmetik lekesi;** Tiner veya perkloretilen ile silindikten sonra şampuanlanmalıdır. İz kalırsa % 5 oranında amonyak eklenmiş su ile veya beyaz ispiroto ile silinmelidir.

**Hardal, mayonez, ketçap lekesi;** Önce % 10 oranında amonyak eklenmiş su, sonra perkloretilen ile silinmeli, gerekirse şampuanlanmalıdır.

**Kahve lekesi;** Leke şampuanla çıkmazsa, beyaz ispiroto ile veya % 10 oranında amonyak eklenmiş su kullanılmalıdır. Ayrıca çeyrek litre suya atılacak bir çorba kaşığı boraks ile oluşan eriyiğe batırılan bezle lekeli yerlerin silinmesi, sonra tekrar ılık su ile silinmesi ile de temizlenebilir.

**Kan lekesi;** Soğuk su ile tampon yaptıktan sonra şampuanlanmalıdır. İz kalırsa % 5 oranında amonyak eklenmiş su kullanılmalıdır. Tuzlu soğuk suyla silinerek de çıkarılabilir.

**Katran, makine yağı, fuel oil lekesi;** Tiner veya perkloretilen ile tampon yapılmalı, sonra şampuanlanmalıdır. Beyaz ispiroto ile işlem tekrarlanmalı, tekrar şampuanlanmalıdır.

**Kusmuk, çiş, dışkı lekesi;** Yarı yarıya su-sirke karışımı ile veya beyaz ispiroto ile tampon yapılmalı, sonra şampuanlanmalıdır.

**Küf lekesi;** Amonyaklı su ile tampon yapılmalıdır.

**Meyve, gıda maddeleri lekesi;** Ilık su ile tampon yapılmalıdır.

**Mobilya veya yer cilası lekesi;** Saf alkol veya perkloretilen ile silinmeli, sonra şampuanlanmalıdır. Hala iz varsa % 5 oranında amonyaklı su veya beyaz ispiroto kullanılmalıdır.

**Mum, parafin lekesi;** Leke üzerine emici kurutma kağıdı koyarak ılık ütü geçilmelidir. Perkloretilen ile tampon yapıp şampuanlanmalıdır.

**Mürekkep, analin, karbon lekesi;** Kurutma kağıdı ile olabildiği kadar kuruttuktan sonra % 30 beyaz ispiroto % 70 su karışımı ile tamponlayıp, şampuanlanmalıdır. Saf limon suyu da iyi sonuç vermektedir. Halı üzerindeki mürekkep lekeleri bir bez üzerine dökülen boraks ile de çıkarılabilir ve sonra su ile silinerek temizlenmelidir.

**Parfüm lekesi;** Beyaz ispiroto ile tamponlanmalıdır.

**Pas lekesi;** % 3 oranında potasyum okselat eklenmiş su kullanılmalıdır.

**Reçel, şurup, meyve suyu lekesi;** Ilık su ile tampon yapılmalıdır. İz kalırsa tiner veya perkloretilen kullanılmalıdır.

**Salça, sos,yağ veya tereyağı lekesi;** Tiner veya perkloretilen ile tampon yaptıktan sonra şampuanlanmalıdır. İz kalırsa % 5 oranında amonyak eklenmiş su ile tampon yapılmalıdır.

**Su lekesi;** Emici bir bezle halı üzerindeki su olabildiğince alınmalıdır. Tamamen kuruduktan sonra şampuan veya beyaz ispirto ile silinmelidir.

**Süt, kakaolu süt, yoğurt lekesi;** Şampuanlanmalı, sonra % 5 oranında amonyak eklenmiş su ile veya beyaz ispirto ile tampon yapılmalıdır. İz kalırsa perkloretilen veya tiner kullanılmalıdır.

**Şarap, meyve suyu, limonata lekesi;** Yarı yarıya sirke-su karışımı ile sildikten sonra şampuanlanmalıdır. Ayrıca, top haline getirilmiş bir bez üzerine dökülen gliserinle lekeli yer tamponlanarak ve bir saat sonra lekeli yer ılık su ile tekrar tamponlanarak da temizlenme yapılabilir.

**Şeker lekesi;** Ilık su ile tamponladıktan sonra şampuanlanmalıdır.

**Tentürdiyot lekesi;** Saf amonyak ile tampon yapılmalıdır.

**Tırnak cilası lekesi;** Aseton ile tampon yaptıktan sonra şampuanlanmalıdır.

**Tutkal, vernik lekesi;** Tiner veya perkloretilen ile sildikten sonra ılık su ile tampon yapılmalı veya şampuanlanmalıdır.

**Tükenmez kalem lekesi;** Perkloretilen veya beyaz ispirto ile silinmelidir.

**Yağ lekesi;** Karbon tetraklorür ve terebentin ile hafifçe ovularak temizlenmelidir. Leke taze ise üzerine tebeşir tozu serpilerek, bir saat beklendikten sonra fırçalanmalıdır.

**Yağlı boya lekesi;** Terebentinle silinmeli, sonra amonyaklı veya sirkeli suyla tekrar silinerek leke çıkarılmalıdır.

**Yumurta lekesi;** % 5 amonyak eklenmiş su ile veya beyaz ispirto ile tamponladıktan sonra şampuanlanmalıdır.

#### HAVLU, BORNOZ VE BANYO TAKIMI TEMİZLİĞİ

Havlu, bornoz ve banyo takımı kullanılmadan önce mutlaka yıkanmalıdır. Yıkanmada sabun tozu kullanılmalıdır. Kirlenen havlular yıkanarak iyice kurutulmalıdır.

Otomatik makine ve elle yıkamalarda su sıcaklığı beyazlarda 95 derece, renklilerde ve koyu renklilerde 60 dereceyi geçmemelidir. Son durulama suyuna yumuşatıcı katılmalıdır.

Havlu, bornoz ve banyo takımı ütülenmemelidir. Havlular yıkanmadan önce içine hafif tuz ve limon suyu katılmış ılık suya batırıldığı zaman, hem daha çabuk ve iyi temizlenmiş olur, hem de renkleri bozulmayacaktır.

El havluları mutlaka her gün, banyo havluları haftada bir değiştirilmeli, aile bireylerinin havluları ayrılmalı, sabunlanma bezleri her kullanımdan sonra dezenfekte edilmelidir.

İşyeri gibi toplu yerlerde tek kullanımlık havlular bulundurulmalı veya kağıt havlu kullanılmalıdır.

#### İBADET AMAÇLI TEMİZLİK

İslamda temizlik, bazı ibadetler için ön şart sayılmaktadır. İbadet hayatıyla, beden ve çevre temizliği ile manevi temizlenme arasında sıkı bir bağ kurulmaktadır.

Türk İslam kültüründe, genel anlamda temizlik ile ibadet amaçlı temizlik birbirini tamamlamakta ve birlikte bir anlam ifade etmektedir.

Buna göre üç türlü temizlik vardır:

1-Maddi temizlik. Beden, elbise ve çevre temizliğidir.

2-Hükmi temizlik. İbadet öncesi, özellikle daha çok kirlenen eller, kollar, yüz ve ayakları yıkayarak abdest almak ve cinsel ilişki sonrası bütün vücudu yıkayarak gusul etmek. Cinsel ilişki olmadan, orgazm olunması da bütün vücudun yıkanmasını gerektirmektedir.

Yüksek frekans altında çekilen fotoğraflarla (kirliyan fotoğrafçılığı) cinsel ilişki-sevişme sonrası insanlarda, koronanın sertleşip garip bir renk aldığı ancak tam bir temizlenme (gusul etme) yapıldıktan sonra tekrar normale döndüğü saptanmıştır.

3-Manevi temizlik. İnsanın organlarını yalan söylemekten, haram lokma yemekten, bir başkasının malını istemekten, hırsızlıktan, kalbini gösteriş, hırs ve benzeri kötü huy ve hastalıklardan, bağımlılıklardan temizlemesidir.

İslamda, temizlik imanın yarısıdır. Allah temizdir, temizliği sever. Beden, elbise ve çevre temizliği kadar, kalp ve gönül temizliği de önemlidir.

İbadetlerden önce Allah'ın huzuruna çıkarken temizliğin gerçekleşmesi için abdest ile kirlerin tümünden kurtulmak gerekmektedir.

### İÇÇAMAŞIRI TEMİZLİĞİ

İççamaşırı temizliği için pamuklu iççamaşırları makinede yıkanmalıdır. Saten veya dantel gibi hassas materyallerden yapılan iççamaşırları mutlaka elde temizlenmeli, önce kaynar su içinde dezenfekte edilmelidir. İççamaşırların yıkanmasında deterjan değil şampuan kullanılmalıdır.

### İPEKLİLERİN TEMİZLİĞİ

İpeklileri yıkamak için, hem yıkama hem durulama işlemlerinde soğuğa yakın ılık su tercih edilmeli, suyunu sıkmak için burulmamalı sadece elle bastırılmalı, son durulama suyuna biraz şeker ve birkaç damla limon suyu eklenmeli, hiçbir zaman güneşte kurutulmamalıdır.

İpekli giysiler hassas çamaşır tozları ile temizlenmeli, çitilenmemeli, soğuk su ile durulanmalıdır. Sararan ipekleri beyazlatmak için, 8 ölçek suya 2 ölçek oksijenli su ve birkaç damla amonyak katılarak yapılan karışıma batırılmalı, sonra durulanmalıdır.

İpekli eşarplar, ılık suda şampuanla yıkanmalı, deterjan ve sabun kullanılmamalı, yıkandıktan sonra avuç içinde sıkılmalı ve havlu ile birlikte yuvarlanarak suyu alınmalıdır. 5 dakika asılı kaldıktan sonra ılık ütüyle ütülenmeli, yaldızlı eşarplar ise tersten ütülenmelidir.

İpekli eşarpların temizliğinde kolonya, parfüm ve alkol içeren maddeler kullanılmamalıdır.

### KAĞIT HAVLU

Özellikle mutfakta, pratik temizlikte, ev temizliğinde, yüksek emme gücüne sahip kağıt havlu kullanılmalıdır. Mutfakta sabit bir yere tutturulmalı ve ev hanımının gereksinimi olduğunda, elinin altında bulunmalıdır.

Kumaş bezler bakterilerin üremesi için çok uygun bir ortam oluşturmaktadır. Her gün yıkansa bile gün boyu defalarca kullanılan bezde yüz binlerce bakteri yaşamaktadır. Bu bakteriler bezden ellere ve daha pek çok yerlere bulaşarak sağlığı tehdit etmektedir.

Kağıt havlu, bezdeki gibi riskleri taşımaz.

Kağıt havlunun her yaprağı tek kullanımlık olduğu için çok daha hijyeniktir. Üstelik kağıt havlu, kumaş havlulara göre daha fazla sürtünme sağlayarak özellikle parmakların üzerindeki ve parmak aralarındaki mikroorganizmaları daha etkili şekilde yok etmektedir.

9 Eylül Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmaya göre, kağıt havlu ile kumaş bezin hijyenik özellikleri ve kullanımlarının el hijyenine etkisi karşılaştırılmıştır. Mutfaklarda tezgahları silme ve temizleme işlerinde iki gün kullanılmış olan kumaş bez incelendiğinde bakteri üreme oranının tek kullanımlık kağıt havluya göre çok daha yüksek olduğu görülmüştür. Kağıt havlunun bir kullanımdan sonra atılıyor olması önemli bir koruyucu faktör olmaktadır. Oysa çok kullanımlı bezlerde kalan su ve nemli ortam bakterilerin yaşamasını, üremesini ve yayılmasını arttırmaktadır.

Bakterilerin el kurulanırken fiziksel olarak yok edilmesine ek olarak, kağıt havlular eller yıkandıktan sonra bakterilerin elden başka yerlere taşınması riskini de azaltmaktadır. Kağıt havlular, muslukları kapatmada ve tuvalet kapı kulplarını tutmakta da kullanılarak ellerde tekrar bakteri üremesini engellemektedir.

Gıdaların hazırlandığı ve saklandığı yer olarak mutfak, gıda kaynaklı hastalıkların yayılması için ideal bir ortamdır. Mutfakta gıda maddeleriyle çalışırken, tüm tezgah bakterilerin üreyip

yayılmasını önlemek amacıyla sık sık sıcak, sabunlu su ile temizlenmeli ve tek kullanımlık kağıt havlu ile iyice kurulanmalıdır.

Tezgah üstü yüzeylerin yanı sıra, buzdolabındaki tüm yüzeyler de düzenli olarak temizlenmeli, dezenfekte edilmeli, ve kağıt havlu ile kurulanmalıdır. Kesim tahtalarının üzerinde bakteri ürememesi için etlerle taze besinler farklı tahtalarda kesilmelidir. Hastalık yapıcı mikroorganizmaları yok etmek için kesme tahtaları düzenli olarak sıcak su ve sabunla temizlenmeli ve kağıt havlu ile iyice kurulanmalıdır.

Banyolar da evlerdeki en yüksek riskli bölgelerden biridir. Banyolardaki yüksek nem oranı mikroorganizmaların yaşaması için ideal bir ortamdır. Bu nedenle banyodaki yüzeyler sık sık dezenfekte edilmeli ve kağıt havluyla kurulanmalıdır.

### KAĞIT MENDİL

Mendil, el, yüz, burun ve ter silmek için kullanılan, çoğunlukla dörtgen biçimli bez veya kağıttır. Kağıt mendil, bir insanın günlük pratik temizliğinde vazgeçilmez bir üründür. Her an bir kağıt mendile gereksinim doğabilir. Bu nedenle kadın erkek mutlaka herkesin her an yanında, çantasında veya cebinde bir kağıt mendil paketi bulunmalıdır.

### KAĞIT PEÇETE

Yemek sırasında, giysilere ve çevreye yemek dökülmesini önlemek için öne tutulan veya dize yayılan, ayrıca ağız ve elleri silmekte kullanılan dikdörtgen bez veya yumuşak, ıslaklığı emme gücü yüksek kağıtlara peçete denilmektedir.

Kağıt peçetenin tüketime sunulmasıyla, kullanım alanları genişlemiş, kağıt peçete hemen her yerde, sadece yemeklerde değil, ofiste, seyahatte kullanılmaktadır. Sağlıklı bir yaşam için kağıt peçete tercih edilmeli, her an evde ve yemek masasında bulundurulmalıdır.

### KIL – TÜY TEMİZLİĞİ

İstenilmeyen tüylerden kurtulmak ve pürüzsüz bir tene sahip olmak için özellikle kadınlar bir takım yöntemler uygulamaktadır. Bazı kadınlar zayıf ve belirsiz tüylere sahip olduğu için bu konuda çok şanslıdır. Bazı kadınlar için ise bu durum bir kâbus gibidir.

Sürekli tertemiz ve pürüzsüz görünümlü bir vücuda sahip olmak için ağda, jilet, tüy dökümü kremler, epilasyon aletleri gibi değişik yöntemler kullanılmaktadır.

**El Ağdası:** Kadınlar tarafından en çok kullanılan yöntemdir. Ağda, limon ve şekerden oluşan bir karışımdır. Elde edilen karışım çok sıcak olmamak kaydıyla (çok sıcak varise neden olabilir) istenilen bölgeye yapıştırılmalı, temiz bir bez yardımı ile kılların çıkış yönüne doğru hızla çekilmelidir. Evlerde sıklıkla uygulanan el ağdası yöntemi, özellikle kıllar uzamışsa fazla acı verebilir. Ağda yapıldıktan sonra yaklaşık bir ay sonra kıllar uzamaya başlar. Ancak kıllar, jilet ya da tüy dökücü losyonlar da olduğu gibi sert değildir. Ayrıca kıl dönmesi sorunu olanlar için ağda uygun görülmemektedir.

**Sir Ağdası:** El ağdasına bakarak bir çok avantajlar içeren sir ağdası ancak güzellik salonlarında uygulanabilmektedir. El ağdasından farklı olarak sir ağda, bitki özleri ve reçineden yapılmakta ve sadece alkolle temizlenebilmektedir. Bu sayede herhangi bir enfeksiyon oluşmamaktadır. Ağda sonrası kıllar daha seyrek ve yumuşak çıkmakta ancak yine de ayda bir kez yenilenmelidir. Sir ağda, kıl kökünü yumuşattığı için can yakmaz ve vücut sıcaklığında olduğundan el ağdasından daha acısızdır.

**Jilet:** Jilet yöntemi son derece yaygın ve pratiktir. Evde rahatlıkla uygulanabilmesi ve çabukluğu yüzünden pek çok kadın tarafından tercih edilmektedir. Jilet, kuru veya ıslak olarak uygulanabilir. Islak yöntemde tıraş bıçağıyla birlikte tıraş köpüğü de kullanılmalıdır. Bunu yaparken cilt ıslatılmalı ve tıraş köpüğü sürülmeli, batık oluşumunu engellemek için jilet kılların çıkış yönüne doğru kullanılmalıdır.



Çok acil bir durum olmadıkça, kuru cilt üzerinde jilet kullanmaktan kaçınılmalıdır. Mutlaka jilet kullanılacaksa, tıraş bölgesi talk pudrasıyla pudralanarak yumuşatılmalı ve jiletlenmelidir. Bu uygulamadan sonra, cilt mutlaka parfümsüz ve alkolsüz bir vücut nemlendiricisiyle nemlendirilmelidir. Ancak en fazla iki gün sonra kıllar eski yerlerini alacaktır. Kılların uçları, jiletle kesildiğinden düzleşmiş olur, bu yüzden daha sert ve daha koyu renk çıkmış gibi görünebilir. Jilet yapılırken bir yerler kesilmediği sürece acı duyulmaz. Sadece kıllar uzarken hafif bir kaşıntı olabilir.

Körelmiş veya paslanmış tıraş bıçakları asla kullanılmamalı, bayanlar için özel hazırlanmış su geçirmeyen ve hijyenik olarak korunan tıraş bıçakları tercih edilmeli, tüylerin kolayca yumuşatarak kesilmesini sağlamak için cilt önce ıslatılmalı, mutlaka nemlendirici tıraş jeli sürülmeli (Sabun ve sadece su cildi tahriş edebilir.), kıvrımlara özel ilgi gösterilmeli ve son aşama olarak alkolsüz nemlendirici kullanılmalıdır.

**Tüy Dökücü Krem ve Losyonlar:** Tüy dökücü krem ve losyonlar, özellikle kısa sürede çözüm arayanlara özgüdür. Tüylerden arındırmak istenilen bölge krem ve losyonla kaplanmalı, kremin içindeki aktif kokulu madde kıllar üzerinde etkili olacak ve cilt yüzeyinden kolayca kopmalarını sağlayacaktır. Pürüzsüz bir cilt için kremin üzerinde belirtilen bekleme süresinin sonunda ılık suyla yıkamak yeterlidir. Losyonlar jilete rağmen biraz daha rahatlama sağlar. En geç yedi gün içinde kıllar, jilet kadar sert olmamakta birlikte çıkmaya başlar. Tüy dökücü kremler, özellikle hassas ciltler üzerinde reaksiyon gösterebilirler. Bunu önlemek için cildin küçük bir bölümünde 24 saat önce alerji testi yapılmalıdır. Ayrıca kremler silindikten sonra soğuk su ile durulanmalıdır.

**Epilatörler:** Uç kısımdaki döner başlıklar sayesinde kılları kökünden koparan epilatorlerin kullanımında, kıllar çıkış yönünün tam tersinden, aşağıdan yukarı doğru alınmalıdır. Böylece daha rahat ve çabuk epilasyon yapılabilir. Epilasyon uygulanan bölge, parfüm içermeyen bir kremle nemlendirilmelidir. Deri altı batık oluşumunu önlemek amacı ile doğal lifle banyodan sonra vücuda masaj yapılmalıdır. Epilatörlü epilasyondan sonra kıllar en az dört hafta görünmez ancak bu sürenin sonunda hepsi aynı boyda görülebilir.

Epilatörlü yöntem, bütün epilasyon yöntemlerinden çok daha fazla acıtır. Bu nedenle epilator almadan önce, mümkünse denenmelidir. Epilatördeki küçük masaj parçacıkları cilde sürekli bir titreşim vererek acıyı en aza indirmeye çalışmaktadır.

Epilatörler hem pratik hem de kullanımı kolaydır. Tüylerin tamamını kavrayarak çeken, koparmayan ve kırmadan alanlar tercih edilmelidir.

Çift cımbızları sayesinde en kısa tüylere bile ulaşan epilatorlerin, buzun serinliğiyle acıyı azaltan çeşitleri de bulunmaktadır. Acı azaltma sistemli epilatorler tercih edilmelidir.

**İğneli Epilasyon:** Kıllar için en etkili ve en kesin yöntemdir. Ancak her kıl kökünün ayrı ayrı yok edilmesi gerektiğinden hem yıllar alan hem de pahalı bir yöntemdir. Bu nedenle iğneli epilasyon yüz, kasıklar ve koltuk altı gibi bölgelerde uygulanması daha uygundur.

Bu yöntemde çok ince bir iğne, her kılın köküne batırılıyor ve kısa bir elektrik dalgası veriliyor. Bu dalga kılın kökünü yakıyor. Düzenli tedavi sonunda kıl kökü giderek zayıflıyor ve bir noktadan sonra büyüme duruyor. Bu çok hassas uygulama uzman kişiler tarafından yapılmalıdır. Aksi halde enfeksiyonlara ve yara izlerine yol açabilmektedir.

İğneli epilasyon sonrası bir ay içinde, kıllar uzamaya başlar. Her defasında daha da inceler ve azalır. Tedavi süresince tek bir kıla bile asla müdahale edilmemelidir.

Kıl köküne elektrik verildiği an kısa bir yanma söz konusudur. Tedavi sonrasında cilt yüzeyinde kırmızı lekeler oluşur ve bunlar bir-iki saat sonra kendiliğinden geçer. İlk yanmadan başka acısı yoktur.

**Jelli Epilasyon:** Vücuda sürülen özel jel, yine özel bir alet yardımıyla yarım saat boyunca cilde yedirilmekte ve bir gün boyunca vücutta bekletilmekte, ertesi gün sir ağda ile kıllar alınmaktadır. Bu yöntem evde tek başına uygulanmamalıdır. Mutlaka uzman gözetiminde ve

hijyenik koşullarda yapılmalıdır. Periyodik olarak 21 günde bir yapılmalı, asla 22. güne bırakılmamalıdır. Jelli epilasyon doğru ve uzman kişilerce uygulandığında acı yoktur.

**Epilight:** Fotokimyasal bir reaksiyon sonucu, temel etki sistemiyle çalışmaktadır. Acısızdır, enfeksiyon ve alerji gibi yan etkileri yoktur. Ancak uygulama hatası sonucunda, ciltte kızarıklık, hatta yanma oluşabilir. Yüz, bikini ve koltuk altı bölgelerinin her biri için 3-4 seans yeterlidir. İki seans arasında en az 4-6 hafta geçmelidir. En geç 3-4 ay içindeyse istenmeyen tüylerden sonsuza kadar kurtulabilir.

**Foto Epilasyon:** Deri ve tüy rengi, tüy kalınlığı, derinliği ve vücut bölgesine göre ayar yapılabilen bir ışık verilerek kıl köklerinin yakılmasıdır. Sorunlu tüyleri olan her yaşta insan yaptırabilir. Ancak bronzlaşmış ciltlere uygulanamaz. Epilasyon sonrası kızarıklık geçene kadar güneşlenilmemeli ve uygulama yapılan bölgeye en az dört gün alkol, parfüm vs. maddeler sürülmemelidir.

**Lazer Epilasyon:** Özel bir dalga boyunda seçilmiş ve yoğunlaştırılmış ışık yoluyla kıl üreten pigmentin yok edilmesidir. 18 yaşından büyükler içindir. Hamileler, hormon bozukluğu olanlar, bronzlaşmış ciltler ve kanser tedavisi görenlere uygulanmamalıdır. Beyaz tenli, koyu renk tüyleri olanlarda daha iyi sonuç alınmaktadır. Epilasyon sonrası güneşlenilmemeli, cımbız, ağda ve diğer yöntemler uygulanmamalıdır. Epilasyon uygulamasıyla istenilmeyen tüyler dert olmaktan çıkmaktadır. Video kamera altında yalnızca tek bir kıl üzerine lazer ışını, ağrısız hedeflenen kıl kökünü yok etmektedir.

**Kıl Dönmesi:** Kıl sorununun en önemlisi, bir kılın insanı en “kıl” duruma soktuğu, “kılın kıllığını yaparak” en olmayacak yerde kuyruk sokumunda dönmesidir. Kıl dönmesi doğumsal bir hatadır. Deri ana rahminde baştan aşağı giydirilerek kuyruk sokumunda tamamlanmakta, fermuar kapanmaktadır. Bir tutam deri dokusu veya hücre grubu, kapanma hattının altında kalıp sıkışır. Kılınma yaşı gelince altta kalan deride üreyen kıllar, kuyruk sokumunda köstebek yuvası şeklinde bir kıl kesesi oluşturur. Bölge iltihaplanır, şişer, delinir ve akar. Kıl dönmeleri mutlaka bir uzman doktor tarafından müdahale edilerek tedavi edilmelidir. Tedavi edilmediği zaman kıllar, kemiği bile delebilir. Ayrıca kansere yol açabilir.

**Kaş Kılları:** Kaş kılları cımbızla alınmalıdır. Soğuk suya batırılmış bir pamuk ya da bir parça buz bölgeye sürülerek gözenekler açılmalı ve tüyler cımbızla koparılmalı, ardından mutlaka bir antiseptik solüsyon sürülmelidir. İki kaş arasındaki tüyler de aynı şekilde alınmalıdır.

## KİRLER

Kir, yüzeylerin görüntüsünü olumsuz etkileyen, hijyen derecesini düşüren, kimyasal ve mekanik etkileri arttıran, yanlış yerdeki materyaller olarak da tanımlanabilir.

Kir, organik ve inorganik maddelerin birleşiminden oluşmaktadır.

Kir parçacıkları genellikle mikroskobik büyüklüktedir. Katı, yarı katı ve sıvı halde bulunabilir, bakteri ve mikropların beslenmeleri için en iyi ortamı oluşturur.

Kirin materyal üzerine yapışması, cinsine, büyüklüğüne ve zamana bağlıdır.

Kirlerin çeşitleri:

### **A-Yüzeylere yapışmasına göre:**

1-Serbest kirler:

a)Kaba kirler, kağıt parçaları, sigara izmariti vs.

b)İnce kirler, tozlar, küller, saç vs.

2-Bağlı kirler: Yağlar, boyalar, cilalar, yapıştırıcılar, lekeler vs.

### **B-Kirlerin çözünebilirliğine göre:**

1-Su veya sulandırılmış temizlik maddeleri ile temizlenebilen kirler.

2-Çözücüler veya çözücü madde içeren temizlik maddeleri ile uzaklaştırılabilen kirler.

Örneğin, tereyağ, margarin, cila, boya, yapıştırıcılar, çiklet, katran vs. organik çözücülerle çözünerek temizlenirler.

3-Su ile veya organik çözücüler ile temizlenemeyen kirler. Bu gruba yüzeyin yapısını değiştiren kirler girmektedir. Örneğin, pas ve küflenme ile zarar verenler gibi. Bunlar ancak ovma maddeleri ve zımpara gibi mekanik temizleme araçları ile temizlenebilir.

#### **C-Mikroorganizmalar:**

1-Bakteriler

2-Virüsler

3-Mantarlar

#### **D-Hangi Kirler Kolay Çıkıyor:**

1-Kan lekesi, çikolata lekesi gibi proteinli kirler, soğuk suda çözünürler.

2-Şeker, çay, kahve, toz ve ter lekeleri, sıcak suda daha iyi çıkarlar.

3-Yiyecek yağları, vücut yağı ve kozmetik yağlar, deterjanla temizlenir.

4-Makine ve oto yağları, bazı tıbbi yağlar, katran ve mum lekeleri, eritici gereçler (tiner, karbontetraklorür, trikloretilen, perkloretilen vb) deterjan ve klorlu çözücülerle temizlenir.

5-Yiyecek parçaları ve is gibi karbonlu kirler ile kum, toz, çamur gibi kirler için herhangi bir kir çözücü uygulanmadan önce kirli giysiler soğuk suyla çalkalanmalıdır.

6-Kısmen yağlı, kısmen proteinli yiyecek lekeleri, önce eritici gereçlerle temizlenmeli ve sonra yıkanmalıdır.

#### **KİTAP – KÜTÜPHANE TEMİZLİĞİ**

Kitapların tozu, keten bir bezle sık sık temizlenmelidir. Sayfaların aralarındaki tozlar, ince yumuşak tüylü bir fırçayla alınmalıdır.

Kitabın üzerine bir elle iyice bastırılarak, yan kenarı yumuşak tüylü bir fırçayla fırçalanmalıdır. Kapaklardaki lekeler, içine % 5 oranında amonyak bulunan 90 derecelik alkolle ıslatılan yumuşak bir bezle, lekeler yok oluncaya kadar ovulmalıdır. Sonra temiz bir bezle kurulanmalı ve kitabın üzerine bir ağırlık koyarak kuruması için bırakılmalıdır.

Kitap sayfalarının alt köşelerinde oluşan parmak izlerini temizlemek için, ekmek içi silgi gibi kullanılmalıdır. Sayfalardaki mürekkep lekelerini çıkarmak için, oksalit asit ve su karışımına batırılan temiz bir pamukla lekelerin üzeri bastırılmalı, sonra lekeli sayfa iki kurutma kağıdının arasına konulmalıdır.

Kitapların bir diğer düşmanı rutubettir. Rutubetten zarar gören kitaplar, her sayfasının arasına tek tek talk pudrası dökülerek ve bir pamukla yayılarak sonra kitap kapatılıp iyice bastırılarak, sayfaların düzleşmeleri sağlanabilir. Daha sonra talk pudrası, kitap silkelenerek temizlenmelidir.

Kütüphaneyi böceklerden temizlemek için en etkin yöntem karbontetraklorürdür. Bu sıvıya bulaştırılan bir pamuk parçası, ağzı açık bir şişenin dibine konulmalı, sonra kütüphanenin bir rafına yerleştirilmelidir. Yeni kitap ciltleri, balmumuyla silinmeli, beyaz muma sürülen bir yünlü bezle cilt silinmelidir. Eski kitap ciltlerin bakımına daha büyük bir özen gereklidir.

Çünkü eski kitaplar, eski ve antik görünüşleri bozulmadan iki türlü temizlenmelidir.

a)Terebentine batırılan bir fanila kumaşla cilt iyice silinmeli, sonra yumuşak ve kuru temiz bir bezle parlatılmalıdır.

b)Bir yumurtanın sarısı 90 derecelik alkolle karıştırılmalı, cilt bu karışıma batırılan bir parça pamukla silinip kurumaya bırakılmalı, iyice kuruduktan sonra temiz bir yünlü parçayla ovularak parlatılmalıdır.

Piyasada satılan kitap temizleyiciler tercih edilmeli, ambalajındaki kullanma talimatına uyularak kullanılmalıdır.

#### **KOLTUK-KANEPELERİN TEMİZLİĞİ**

Koltuk-kanepelerin ahşap yüzeyleri, önce yumuşak bir fırçayla tozu alınmalı, sonra yumuşak nemli temiz bir bezle silinip hemen kurulanmalıdır. Mobilya cilası ile ahşap yüzeyler belli aralıklarla silinmeli ve yumuşak tüyü çıkmayan temiz bir bezle parlatılmalıdır.

Koltuk ve kanepelerin metal kısımları, piyasada satılan temizleyicilerle ovuşturularak parlatılmalı, cam kısımları ise nemli temiz bir bezle silinmeli, çok girintili ve oymalı kısımlar ise ince fırçayla tozu alınarak temizlenmelidir.

Kumaş kaplı kısımlar elektrik süpürgesinin uygun uçları veya el tipi elektrik süpürgesiyle alınmalıdır. Vurularak toz kaldırılmamalıdır. Kumaşın özelliği tanımlanmalı, sudan etkilenmeyen kumaşlar ılık sabunlu veya deterjanlı su ile ıslatılarak sıkılmış bezle silinmelidir. Sudan etkilenen kumaşlar benzin, trikloretilen, karbon tetra klorür vb. eriticilerin biri ile silinerek havalandırılmalıdır. Ayrıca ıslak-kuru temizlik yapılabilir. Bu tür temizlik için geliştirilen makinelerle toz alındıktan sonra, şampuanlanmalı, durulanmalı ve açık havada kurutulmalıdır.

### KRAVATLARIN TEMİZLİĞİ

Kravatları temizlemek için öncelikle dikiş yerlerinden beyaz iplikle işaret alınmalı ve sökülmeli, astarı çıkarılmalıdır. Fırçalanarak veya silkelenerek tozlardan arındırılmalıdır. Bir kabın içine (ipek ve yünlüler için) benzin, benzol trikloretilen eriticilerden biri konulmalı, kravat eriticinin içine tamamen batırılarak iki elle ovuşturulmalı veya yumuşak bir fırça yardımıyla temizlenmeli, hafifçe iki avuç arasında sıkıştırılarak sıkılmalıdır. Eritici tamamen uçuncaya kadar kravat havalandırılmalı, ütü bezi ile ütülenmelidir. Sudan etkilenmeyen kravatlar ılık sabunlu veya deterjanlı su içinde fazla çitilenmeden yıkanarak temizlenmelidir. Astar, ılık sabunlu suyla ütülendikten sonra kravatın içine yerleştirilmelidir. İşaretli yerlerinden katlanan kravat dikilmeli ve ütülenmelidir. Çok kirli olmayan kravatlar, sökülmeden eriticilerden biri ile silinerek temizlenebilir. Kravatları kapalı iken ütölemek gerektiğinde, kravat kalıbı kullanılmalıdır. Kravat kalıbına göre hazırlanmalı, alt kısımdan sokularak yerleştirilmeli ve daha sonra nemli bezle ütü fazla bastırılmadan ütülenmelidir. Kravatları süsleyen çoğu metal kıymetli taşlardan yapılan iğneler, metalin özelliğine uygun malzemelerle ovularak silinmelidir.

### KRİSTAL EŞYALARIN TEMİZLİĞİ

Kristal eşyaları temizlemek için piyasada satılan temizleyiciler tercih edilmeli, ambalaj üzerindeki kullanma talimatına uyularak kullanılmalıdır. Bardak, sürahi ve vazolar, sabunlu sıcak suda yıkanılarak temizlenmelidir. Önce tuzlu sirke dolu bir kaba kristaller daldırılmalı, sonra duru suyla çalkalanmalıdır. Kuru bir bezin üzerine ters çevrilip suları süzdürülmeli, daha sonra iplik bırakmayan temiz ve yumuşak bir bezle kurulanmalıdır. Kül tabakları, su, alkol ve tuz karışımına daldırılmalı, bezle ovularak temizlenmelidir. Böylece temiz ve pırlıl pırlıl olan kristal eşyalar değerlerini gösterebilecektir.

### KULAK TEMİZLİĞİ

Kulak, kendi kendini temizleyen bir doğal yapıya sahiptir. Kulaktaki kir, bir yerde, dış kulak cildini korumak için kendi doğasınca yapılır. Kulak kiri sağlıklıdır ve kulağa su kaçmasını önlemektedir. Kulak kiri, kulağın iç bölümlerinde oluşmaz, sadece kulak kanalının iç bölümünde oluşur. Kulak kanalı kendi kendini temizlemektedir. Eski kulak kiri, kulak kanalından kulak dışına kadar taşınmakta, orada kurumakta ve dışarı atılmaktadır. Kulak ne kulak çöpü ne de başka bir madde ile temizlenmemeli, asla temizlemeye çalışılmamalıdır. Çünkü dış kulak yolu tahriş olur ve böylece mikrop ve mantarlara zemin hazırlanır. Kulak temizliği banyo sonrası sadece, dış kulak girişindeki ıslaklığın alınması için yapılmalıdır. Kulak temizleme çöpleri, pisliği temizleyeceğine onları içeri itmekte ve çok daha büyük sorunlara yol açmaktadır. Yüzme sonraları, havluyla tampon yapılmalı, inatla temizlemeye çalışılmamalıdır.

Kulak bezlerinde üretilen mumsu ve yağlı salgıya kulak kiri denilir. Bazen dışkulak yolu kulak kiri ile dolar. Kulak kiri aşırı miktarda yapılır ve birikirse sert bir kütle haline gelebilir

ve dış kulak yolunu tıkayarak ses titreşimlerinin kulak zarına ulaşmasını engeller. Böyle durumlarda kulak bir uzman tarafından temizlenmelidir.

### KUMAŞLARIN TEMİZLENMESİ

**Yünlüler:** En değerli tekstil maddesi yündür. Saf yün, yün oranı yüksek kumaş veya konfeksiyon ürünleri seçilmelidir. Yün sıhhi ve hijyeniktir. Kışın sıcak, yazın serin tutma özelliği vardır. % 100 yün kumaştan yapılan giysiler yıkanmamalı, kuru temizleme yapılmalıdır. Ütülerken nemli bir bez kullanılmalıdır. Aşırı ter ve temastan kaçınılmalı, giysiler dinlendirilerek kullanılmalıdır.

1-Yünlü giysilerin temizliğinde yün deterjanları kullanılmalıdır.

2-Otomatik makinelerde yıkanmamalı, soğuk su ile yıkanmalıdır.

3-Çamaşır makinesi santrifüjünde, güneşte veya soba yakınında kurutulmamalıdır.

4-Yıkanan yün giysiler kesinlikle sıkılmamalıdır.

5-Saf yün giysiler yıkanınca çok çekmektedir. Çekme oranının düşük olması nedeniyle kuru temizlemede temizletilmelidir.

6-Buharlı ütüyle veya nemli bezle ütülenmelidir.

**Yün Polyester Karışımı Kumaşlar:** 40 derecede yıkanmalıdır. Nemli bezle ütülenmelidir.

Hafif santrifüj yapılabilir. Tüylenebilir azaltmak için dinlendirilerek kullanılmalıdır.

**Lambswool-Shetland kumaşlar:** İki cins kumaş da kalın yünden yapılmaktadır. Lambswool 19 mikron incelikteki ipten kuzu yününden, shetland ise 25 mikron ipten ve koyun yününden üretilmektedir. Her iki kumaş da 30 derecede, ılık suda çitilenmeden yıkanmalı, makinede narin program seçilmeli, santrifüj yapılmadan makineden çıkarılmamalıdır. Yıkama sonrası durulama çok iyi olmalıdır. Uzun süre ıslak kalmamalı, çünkü renkleri akabilir. Asarak değil, sererek, gölgede kurutulmalıdır. Hafif nemli iken ütülenmeli, aşırı sürtme ve terden korunmalıdır. Devamlı ve sürtme yaparak giymek tüylenebilir yapacaktır.

**Trikolar:** Triko giysilerin fazla kirlenmesi beklenmeden sık sık yıkanmalıdır. Yıkamadan önce giysi ters çevrilmeli ve elde 30 derece sıcaklıkta yıkanmalıdır. Deterjan yerine saf sabun tozu veya özel yıkama şampuanı kullanılmalıdır. Toz temizleme maddesi suda tamamen eridikten sonra yıkamaya başlanmalıdır. Giysinin suyu çekmemesi için 2-3 dakika elle bastırılmalı ve böylece kirin çıkması sağlanmalıdır. Daha sonra hafif hareketlerle ve çitilemeden yıkama işlemi kısa sürede tamamlanmalıdır. Triko giysi daha nemliyen eski ölçüsüne ve şekline getirilmelidir.

**Penyeler:** % 100 taranmış (elemenlen geçirilmiş) pamuk ipliğinden yapılmaktadır. Hassas bir kumaştır. Düşük ve orta sıcaklıkta yıkanarak ütülenmelidir. Deterjan kullanılabilir. Elde ve makinede yıkanabilir.

**Poplinler:** Genellikle pamuk ve penye ipliğinden yapılmaktadır. Gömlek ve bluz üretiminde kullanılır. Yüksek ısıda yıkanmalıdır. Ütülenebilir.

**Viskon:** Pamuğa benzetilmiş, selüloz esaslı suni elyaftan üretilmektedir. Narin bir kumaştır. Sıcak suyla yıkanmamalı ve sıcak ütü yapılmamalıdır.

**Jeans:**

1-Jeansler ters çevrilerek kendi renkleriyle birlikte 30 derecede yıkanmalıdır.

2-Tersine çevrilerek kırıştırılmadan makineye atılmalıdır.

3-Az deterjan kullanılarak bol su ile durulanmalıdır.

4-Elde yıkama yapılırken direkt güneş ışığına vurmeyen bol su ile durulama yapılmalıdır.

5-Denim kumaş ısıya hassasiyet gösterdiği için yıkamadan önce ürün içindeki yıkama talimatı mutlaka okunmalıdır.

**Kadife:** Evlerde veya giyimde kullanılan kadifeleri temizlemek için amonyaklı su en iyi temizleyicidir. Kadife kumaşları temizlemek için 2 çorba kaşığı amonyak 2 kaşık sıcak suyla karıştırılmalı, bu karışıma batırılan yumuşak temiz bir fırçayla, kumaş tüyleri yönünde fırçalanmalıdır. Kadife giyim eşyaları yıkanmadan önce, elbiselerin tersi çevrilmelidir.

Ezilmiş kadife giysiler, tüylü yüzüne kaynar su buharı tutularak eski durumlarına getirilmelidir. Kadife kumaş kaplı koltukları temizlemek için, ılık deterjanlı-sabunlu suya batırılıp iyice sıkılmış bir bezle silindikten sonra sirkeli bir durulama solüsyonu hazırlanıp bu suya batırılıp iyice sıkılmış bir bezle silinir. Sirke tüylerin parlaklaşmasını sağlar.

Tüm kumaşlar için gerekli bilgiler:

- 1-Yüksek ısı kumaşlar için her zaman zararlıdır.
- 2-Santrifüjli makineler ve direkt olarak güneşte kurutma, giysilerin keçeleşmesine ve renklerinin solmasına neden olabilir.
- 3-Beyazlatıcılar çamaşır suyuna tercih edilmelidir. Çünkü çamaşır suyu kumaş elyaflarını yıpratır.
- 4-Hassas kumaşlar için özel deterjan kullanılmalıdır.
- 5-Deterjanın leke bırakmaması için suda iyice çözülmüş olmasına dikkat edilmelidir.

## KURU TEMİZLEME

### A-Temizleme Talimatı

Türkiye’de giysi imalatı ve satışı ile ilgili yasalar, satılan tüm giysilerin kolayca görünebilecek bir yerine, kolay okunur ve anlaşılır bir yıkama talimatı konulması zorunluluğunu getirmektedir. Giysinin aksesuarları, astar ve kaplama gibi tüm bölümleri bu talimatta tavsiye edilen temizleme yöntemlerine uygun olmalıdır.

Giysi üreticileri ve ithal ettiği elbiseleri ülkemizde satanlar, giysilerde bu talimatın bulunmasından ve giysiye konulan talimata göre yapılan işlemlerin sonuçlarından sorumludur. Temizleme talimatının işlevi, hem tüketicilere hem de kuru temizlemecilere elbiselerin en uygun şekilde nasıl temizleneceği konusunda yol göstermektir.

Temizleme talimatında “kuru temizleme” işaretinin olması, kumaş, astar, düğmeler, kumaşın birleşim yerleri, kullanılan iplik ve şeritler, elbise cilası gibi giysiyi oluşturan tüm parçaların kuru temizleme işlemine dayanıklı olması anlamına gelmektedir.

Üretici giysinin üzerine böyle bir talimat koymakla kuru temizleme yapıldığında giysinin tüm parçalarında herhangi bir renk ya da şekil değişikliği olmayacağını garanti ediyor demektir.

Temizleme talimatında kuru temizleme tavsiye edildiği halde, kuru temizleme sonrasında giyside herhangi bir bozulma meydana gelirse sorumluluk, temizleme talimatını koymadan önce elbise üzerinde gerekli testleri yapmayan üreticindir.

Elbiselerde sık karşılaşılan üretim kaynaklı hatalara ek olarak aşağıdaki hususlar göz önüne alınmalıdır:

- 1-Üretiminde aşırı derecede akan ve solan boyaların kullanıldığı giysilerin boyalarının kuru temizleme solventinde erimesi.
- 2-Su ve solvente karşı dayanıksız elbise cilalarının erimesi ya da soyulması.
- 3-Elbise üretilirken kumaşa çektirme işlemi uygulanmamış olması nedeniyle giysinin çekmesi.
- 4-Elbise cilasının yıpranıp aşınması nedeniyle ortaya çıkan yüzey parlaklığının kaybı veya solması.
- 5-Isıdan ve güneş ışığından etkilenen hassas boyalardaki renk kaybı veya değişikliği.
- 6-Elbiseye iliştilmiş ve yapıştirilmiş elbise parçalarının çekmesi veya giysiden ayrılması.

### B-Tüketici İzin Formu

Elbiselerin ve yıkanabilen ev tekstillerinin çoğu hemen hemen hiç sorun yaşanmadan temizlenmektedir. Ancak kuru temizlemeci güvenle temizlenebileceğinden şüphe duyduğu durumlarda tüketiciye, ürüne yapılacak işlemlerin risklerini anlatmalı ve açıklamalıdır.

Tüketici tüm bu riskleri göze alarak giysinin temizlenmesini istiyorsa, bu konuda hazırlanmış olan yazılı izin formunu özgür iradesiyle imzalayabilir.

Kuru temizlemeci, izin formu imzalanan giysiyi, zarar görme olasılığını en aza indirecek uygun yöntemler kullanarak dikkatle temizlemelidir.

### **Kuru Temizleme**

Profesyonel kuru temizleme sadece giysilerin makineye atılıp temizlenmesinden oluşan tek bir işlem değildir.

Üç kategoriye ayrılmaktadır:

1-Kuru temizleme: Kuru temizleme işleminde giysileri kirlerinden arındırmak için solvent denilen özel kimyasal madde kullanılmaktadır. Solvent hiç su içermediği için bu tür temizleme yönteminin adı kuru temizleme olarak adlandırılmaktadır. Solvent kumaşa su gibi nüfuz etmez, aynı zamanda iyi bir yağ çözücüsüdür. Kuru temizlemenin avantajı, kumaşa su kadar zarar vermeden, suyun eritemediği yağlı kirleri temizleyebilmesidir.

Kuru temizleme işlemi, özel temizleme ilaçları kullanılarak leke ve kirlere ilk müdahalenin yapıldığı ön leke işlemleriyle başlamaktadır. Daha sonra ürünler büyük bir çamaşır makinesine benzeyen kuru temizleme makinelerine konularak solvent içinde yıkanmaya başlar. Kuru temizleme makinesi kumaştaki kiri gevşetmek için çamaşır makinesindeki mekanik işlemlerin aynısını uygular. Temizleme işlemi boyunca giysiler pek çok kez makinede solventle birlikte yıkanır ve kullanılan solvent, solvent deposuna geri gönderilir. Bu özel kimyasal madde, makinede giysilerle birlikte dönerek giysilerdeki kiri alır ve taşır. Giysilerden çekilen solvent defalarca filtre edilerek ve kaynatılarak taşıdığı kirlere arındırılır ve tekrar giysileri temizlemek üzere kullanılır. Elbiseler aynı makinede kurutulur ve koku giderme safhasında giysideki solvent kokusundan arındırılır.

2-Sulu temizleme: Sulu yıkama elbiselerdeki kirleri çıkartmak için suyun kullanıldığı profesyonel bir yöntemdir. Giysilerde meydana gelebilecek hasarı en aza indirecek özel bir teknoloji, deterjan ve katkı maddeleri kullanılır, talimatında tavsiye edilen işlemler uygulanır. Bu işlemi, uygun kurutma ve ütüleme işlemleri takip eder.

3-Çamaşırhane yıkaması: Gömlek, çamaşır ve diğer yıkanabilir malzemelerin profesyonel olarak çamaşırhanede yıkanması işlemidir. Özel deterjan, katkı maddeleri ve ütüleme sistemleri ticari çamaşırhaneleri evde yapılan çamaşır yıkama işleminden ayırmaktadır.

**Profesyonel Temizlemenin Aşamaları:**

Profesyonel temizleme işlemlere elbiselere en iyi görünümü vermek için tasarlanmaktadır. Farklı aşamalardan oluşmakta, konusunda eğitim almış ve uzman kişilerce uygulanmaktadır.

- 1-Elbise yıkama talimatının ve kumaşının kontrol edilmesi,
- 2-Elbiselerin kumaş türü, rengi, kirlilik derecesi, lekeleri ve talimatına göre uygun işlemler için seçilip sınıflandırılması,
- 3-Su, özel leke ilaçları ve ekipmanlar kullanılarak leke ve kirlerin çıkartılması,
- 4-Gereken durumlarda cilalama ve kolalama gibi elbise görünümünü güzelleştirici işlemlerin uygulanması (isteğe bağlı olarak su geçirmezlik gibi özelliklerin kazandırılması),
- 5-Giysinin orijinal şekil ve görünümünü tekrar kazanması için profesyonel ütüleme ekipmanlarıyla ve teknikleriyle ütülenmesi,
- 6-Elbiselerin koruyucu, temiz bir malzeme ile düzgünce ambalajlanması.

Bu işlemlerin dışında perdelerden sigara dumanının çıkartılması, gömlek ve çamaşırların yıkanması, gelinlik temizlenmesi ve terziye tadilat yaptırmak gibi farklı hizmetleri de kuru temizlemeci verebilmelidir.

### **C-Kuru Temizleme Hakkında Bilinmesi Gerekenler:**

1-Sık kuru temizleme yaptırmak giysilerin ömrünü kısaltmaz aksine uzatır. Kir, leke ve tozlar aynı bir zımpara gibi giysiye aşındırıcı bir etki yapmaktadır. Lekeler eskiyip sabitleştiği zaman artık giysi, giyilmez hale gelmektedir. Ayrıca kirli ve lekeli elbiseler böcekleri çekmekte ve giysilere zarar vermelerine yol açmaktadır.

2-Kuru temizleme giysilerin çekmesine neden olmaz. Temizleme işlemi soğuk solventle yapılmaktadır. Giysi sadece kurutma safhasında ısıya maruz kalmaktadır. Kurutma ısısı da en hassas kumaşlar için bile uygun olan standart en düşük ısı derecesidir. Bu nedenle eğer kuru temizlemeci doğru işlemleri yaptıysa çekme ihtimali yoktur.

3-Giysi kirlendiğinde zaman geçirilmeden kuru temizlemeye götürülmelidir. Zaman geçtikçe leke ve kirleri çıkarmak zorlaşır ve giysinin ömrü azalır.

4-Giysideki lekeler hakkında kuru temizlemeciye bilgi verilmelidir. Özellikle meyve suyu, beyaz şarap gibi elbise üzerine dökülen, açık renkli veya görünmez maddeler hakkında mutlaka temizlemeci bilgilendirilmelidir.

5-Deodorant, losyon gibi terleme önleyiciler ve parfüm gibi alkol içeren maddeler kullanıldığı zaman, iyice kurumadan elbiseler giyilmemelidir. Bu maddelerin giysiler tarafından emilmesi, giysiye zarar verecektir.

6-Elbiselerin özellikle ipeklilerin terle aşırı teması önlenmelidir. Ter hem kumaşın boyasını soldurur hem de kumaştan çıkması çok güç sarı lekeler bırakır.

7-Yatak örtüsü ve perdeler gibi aynı renkteki takımlar birlikte temizlenmelidir. Renk solması hepsinde aynı oranda olacak, böylece uyumlulukları bozulmayacaktır.

8-Giysilerin uzun süre güneş ışığına ya da kuvvetli suni ışığa maruz kalması önlenmelidir. Çünkü ışık giysilerin boyasını solduracaktır.

9-Isı bazı lekeleri sabitleştirmekte ve çıkmasını olanaksız hale getirmektedir. Kirli giysiler ütülenmemelidir.

10-Kuru temizlemeci, giysinin boya vermesini ya da renginin solmasını önleyemez. Giysi üreticileri, boyanın suya veya kuru temizlemeye dayanıklı olup olmadığı konusunda testler yapmalıdır. Eğer iki yönteme de dayanıklı değilse kumaşa boya dayanıklılığını artırıcı işlemler uygulanmalıdır.

**Giysi Lekeleri:** Lekelerin çıkartılabilmesi lekenin ve kumaşın türüne, kumaşın yapılabilecek müdahaleye dayanabilmesine ve lekenin kumaş üzerinde kalış süresine bağlıdır.

Tüketicilerin kuru temizlemecilere gitmesinin en büyük nedeni lekelerdir. Kuru temizlemeciler özel leke ilaçları, ekipmanı ve leke konusundaki eğitimiyle zor görünen çoğu lekeyi çıkarabilirler. Bazı kumaş ve boyalar kuru temizleme ve leke kimyasallarına dayanacak şekilde yapılmamıştır. Bu nedenle kurumuş boya ya da akmış mürekkep lekelerini çıkarmak olanaksızdır.

**Görünmez lekeler:** Giysinin üzerine dökülen bazı maddelerin oluşturduğu lekeler kuruduktan sonra görünmez olurlar. Ancak üzerinden belli bir süre geçince ya da ısıya maruz kalınca leke sarı veya kahverengi bir renk alarak tekrar görünür hale gelir. Bu lekeler genelde gıda ve içeceklerin oluşturduğu lekelerdir. Temel maddesi su olan bu lekelerdeki su buharlaşıp, giysi kurduğunda leke kaybolmuş gibi görünür. Oysa lekenin içinde sadece su bulunmaz, şeker ve protein gibi maddeler de bulunur. Şeker havadaki oksijenle temas edince renk, ısıyla temas edince biçim değiştirir.

Üzerine gazoz dökülmüş bir giysi kurduğunda lekesiz gibi görünür. Ama aslında şeker içeren bir lekesi vardır. Bu leke kumaştan çıkartılmadan giysi kuru temizlemeye alınırsa içindeki şeker makinedeki ısıyla karamelleşir kahverengi ve sert bir hal alır ve artık bu leke hiçbir şekilde çıkartılamaz. Bu nedenle temizleme işlemine başlamadan önce kuru temizlemeciye giysiye herhangi bir şey dökülüp dökülmediği ya da herhangi bir müdahalede bulunup bulunmadığı hakkında bilgi verilmelidir.

Yağlı lekeler de kumaşta uzun süre kalınca okside olurlar ve sararırlar. Sararmış bir yağ lekесinin çıkartılması neredeyse olanaksızdır. Lekenin yağlı bir leke olup olmadığını kumaşta takip ettiği yayılma şeklinden anlamak olabilir. Yağlı lekeler düzgün daireler olarak yayılmaz, Kumaşın liflerini takip eden çapraz ve çizgisel uçlu daireler oluştururlar.

**Ter lekeleri:** Ter özellikle ipekli ve yünlü giysilerde ciddi lekeler oluşturur. Sık sık tere temas eden ipek bir giysinin lifleri zarar görür ve bozulur. Sürekli ter ve vücut yağlarına maruz kalan elbiselerde belirgin sararmalar ve kötü bir koku oluşur. Ayrıca ter giysinin boyasıyla reaksiyona girdiğinden ter lekесini çıkartmak oldukça güçtür. Giysileri sık sık temizlemek veya temizletmek terin giysinin üzerinde uzun süre kalıp kötü lekeler oluşturmasını önleyecektir.



**Renk kaybı:** Günlük hayatta kullanılan pek çok madde giysilerle temas ettiğinde renk kaybına yol açabilecek özelliktedir. Ancak bu maddelerin yol açtığı renk kaybı giysi temizlenene kadar görünmez. Ayrıca giysiler güneş ışığı veya suni ışığa uzun süre maruz kalınca çoğu boya solmaktadır. Renk solması omuzlar, yaka ve kollar gibi ışığın daha dik bir açıyla ulaştığı yerlerde daha fazla olmaktadır. Özellikle mavi, yeşil ve eflatun boyalar ışığa karşı daha hassastır. Evde kullanılan bazı maddelerde kumaşların boyalarını etkilemektedir. Diş macunu, saç spreyi, parfüm ve deodorant gibi alkol içeren maddelerin giysilere temas etmemesine dikkat edilmelidir.

Renk kaybına yol açan belli başlı maddeler:

- 1-Alkol: İçkiler, parfümler, losyonlar ve ilaçların çoğu alkol içermektedir. Alkol, kenarında koyu renk bir boya halkası olan, ortası ise krem ya da beyaz renkte lekeler oluşturmaktadır.
- 2-Ağartıcılar: Bunlar evde kullanılan çamaşır suyu gibi ağartıcılar, saç bakım ürünleri, dezenfektanlar, akne preparatları, cilt için hazırlanmış losyonlar, kremler ve temizlik ürünlerinde bulunmaktadır. Kumaşın ve boyasının özelliğine bağlı olarak renk kaybına ya da renk değişikliğine neden olmaktadır. Örneğin mavi boya turuncu ya da beyaza dönüşebilir.
- 3-Asitler: Ter, deodorantlar, saç bakım ürünleri ve meyve suları gibi pek çok madde asit içermektedir. Asidin temas ettiği alanlardaki renk kaybı giysi temizlendikten sonra veya üzerinden zaman geçtikçe görünür hale gelmektedir. Kuru temizlemedeki ve ütüleme safhalarındaki ısı, asitlerin yaptığı etkiyi hızlandırmaktadır.
- 4-Alkaliler: Temizlik ürünleri, diş macunu, sabun, deterjan, şampuan, cilt bakım ürünleri ve bazı durumlarda ter giysilere bulaştığında sarı, yeşil ya da krem rengi bir leke oluşturmaktadır. Renk değişikliği genelde üzerinden zaman geçince ya da giysi kuru temizlemede ısıya maruz kalınca ortaya çıkmaktadır.
- 5-Tuz: İlaçlar, ter, çamurlu su, deniz suyu, yiyecek ve içecekler içindeki tuz özellikle yünlü giysilerde renk değişikliğine neden olmaktadır.
- 6-Saç bakım ürünleri: Perma, defrize ya da boya gibi saçta uzun süreli renk ve şekil değişikliği yapmak için kullanılan kimyasallar da renk kaybına yol açmaktadır. Bunlar genelde boyun ve omuz çevresinde olduğu için kolayca anlaşılabilir.

**İpek ve Rayon temizliği:** İpek yumuşak ve zariftir. Doğal bir kumaş olduğu için cilde nefes aldirmek gibi kendine has bir çok özelliği bulunmaktadır. Rayon, doğal bir madde olan selülozun yapay yollarla iplik haline getirilmesiyle oluşturulmaktadır. İpek üretimi pahalı olduğu ve tüm dünyada çok az üretildiği için rayonun görünümü ve özellikleri ipeğe benzetilmeye çalışılmaktadır. Ter tuz içerir, asidikten ve atmosferle temas edince alkaline dönüşür. Bu, özellikle ipek gibi hassas kumaşlarda renk değişikliğine ve aşınmaya yol açmaktadır. Ter lekесinin kumaşa kalıcı olarak zarar vermesine engel olmak için olabildiğince çabuk kumaştan çıkarılması sağlanmalıdır. Çok terleyen kişiler, ter emici ped kullanmalıdır. İpeğe ve rayona kuru temizleme işlemi uygulanabilmektedir.

**Aksesuarlar:** Giysinin üzerinde sabit olarak bulunan düğme, boncuk, işleme gibi süsler, talimatta belirtilen temizleme yöntemine dayanıklı olmalıdır.

Düğmeler, süslemeler ve yüzey tasarımlarını boyamakta kullanılan boyalar kumaş boyamakta kullanılan boyalar kadar dayanıklı değildir. Bazı boyalar kuru temizleme kimyasallarında erir. Bu durumda aksesuarların rengi solabilir, parlaklığı gidebilir, bazı uç durumlarda aksesuarın rengi tamamen çıkıp giysiyi boyayabilir, giyside çıkmayacak lekeler oluşturur.

Aksesuarların dayanıklılığını belirleyen unsurlardan biri de giysiyle nasıl birleştiğidir.

Aksesuar giysiye yapıştırıcı ile tutturulmuşsa ve yapıştırıcı kuru temizlemede çözünecek cinstense aksesuar temizleme sırasında ayrılabilir. Temizlemeden önce, aksesuarların giysiye iyi tutturulmuş olduğundan emin olunmalıdır.

Plastikten yapılan düğme, boncuk ve diğer süsler kuru temizleme kimyasallarında erirler. İnciye benzeyen, sedefli düğmeler kolaylıkla kırılabilir, çatlayabilir ve yıkama sırasında ufalanabilir.

Yüzeyi aksesuarlarla ve süslerle çok sıkı şekilde kaplı giysilerin ütülenmesi zordur. Süet ve deri gibi görünen bazı giysiler ya da giysi süsleri aslında vinil denilen maddeden yapılmış suni deridir. Vinil bir çeşit plastiktir. Vinile yumuşak bir görünüm ve doku vermek için bazı yumuşatıcı kimyasallar kullanılır, bazen bu kimyasallar kaplama şeklinde uygulanır. Bu kaplamalar kuru temizleme kimyasallarında çözünür, kabarır ve soyulabilir. Kumaş sertleşir, kırışır veya bükülür.

Bazı taklit deriler gerçeğine çok benzer, kuru temizleme yapılamayacağını tahmin etmek güçtür. Üzerinde kürk aksesuarlar bulunan ya da bazı kısımları kumaş bazı kısımları kürk olan giysiler temizlenirken bazı sorunlar çıkabilir. Kürk parçaları giysinin kumaşından farklı aşınma ve yıpranma özelliklerine sahiptir. Kürk ve kumaş üretilirken farklı işlemlerden geçerler, dokuları farklıdır. Bu nedenle farklı temizleme yöntemleri gereklidir. Karışık renkli kürkler, eğer kuru temizlemeye dayanmayan boyaarla boyanmışsa kürkün deseni temizleme sonrasında kaybolur.

**Perdeler:** Çevre koşulları perdeleri kötü etkiler ve ömrünü kısaltır. Pencerelerdeki çiğlenmenin etkisiyle uzun süre neme maruz kalma ve güneş ışığı kumaşın zayıflamasına ve renginin solmasına yol açar. Uzun süre bu koşullar altında kalan perdeler temizlendiğinde, dokuları doldurup bir arada tutan kir gider ve perdeler lime lime olur. Kumaşın eskiliği, nem, ışık, sigara dumanı ve havadaki diğer kirler bu tip tekstil ürünlerinin kalıcı şekilde sararmasına neden olur. Üretici tarafından ön çekme işlemi uygulanmamış, pamuklu ve rayon gibi perdeler, sulu yıkama, kuru temizleme veya havadaki aşırı nemden etkilenecek çeker. Kumaştaki bu tür çekmeler genişletme sağlayan özel ütülerle düzeltilebilir.

**Yatak Örtüleri ve Yorganlar:** Ev tekstilleri arasında özellikle yorgan ve elde yapılıp yorgan gibi dikilmiş olanlar kuru temizleme ya da sulu yıkama ile temizlenmelidir. Yatak örtüsü ve yorgan gibi ürünleri alırken temizleme talimatının geçici bir etiket şeklinde veya ürün yerine ambalajın üzerine konmuş olabileceğini düşünerek kontrol ediniz ve talimatları saklayınız. Tüm parçaları bir arada temizlemek parçalar arasında oluşacak renk farkını en aza indirecektir.

**Döşemelik Kumaş ve Koltuk Kılıfı:** Yastık kılıfları takımı olan mobilyalarla renk uyumu sağlamaya devam etmesi için profesyonel bir işlemle temizlenmelidir. Mobilyalar için hazırlanan pek çok yastık ve örtü seti kuru temizleme yapılmaya uygundur.

Bazı kumaşlar sulu yıkamaya uygun değildir. Pamuk ya da diğer kumaşlardan, gevşek dokuma olarak üretilmiş kumaşlar suya girdiklerinde zarar görür. Gevşek olarak dokunmuş döşemelik kumaşlara katılan kuvvetlendiriciler, kuru temizlemede kullanılan çözücüde yumuşar ve erirler. Ayrıca üreticisi tarafından ön çekme işlemi uygulanmamış kumaşlar çekebilir. Şüphesiz bu çekme yastık örtüsü veya koltuk kılıfı gibi parçalarda oluşmuşsa, örtü artık ait olduğu eşyaya uymayacaktır.

Ev tekstillerinin yüzeyindeki kir ve tozlar halı, kilim ve evde kullanılan diğer kumaş cinsi eşyaları yıpratır. Düzenli temizleme yapmak ve yaptırmak ev tekstillerinin ömrünü uzatacaktır.

**Aile Yadigarı Tekstiller:** Antika yorgan ve örtüleri zarar vermeden temizleyebilmek büyük bir dikkat ve özen gerektirir. Her temizlemeci bu gibi hassas işleri yapabilecek bilgiye ve ekipmana sahip değildir. Kuru temizlemeci, ürünün eski olduğu ve özel olarak işleme alınması gerektiği konusunda uyarılmalıdır. Antik örtülerde ve yorgana benzer dikişli örtülerde kötü şekilde renk solması oluşur. Ancak iyi bir temizlemeci uygun yöntemleri kullanarak bazı lekeleri çıkarabilir ve bazı renk değişikliklerini önleyebilir.

## LAVABOLARIN TEMİZLİĞİ

**Fayans Lavabolar:** Günlük temizlik için ovucu gereçler veya deterjanla ovulmalıdır. Daha uzun boylu bir temizlik için, çamaşır suyu tercih edilmelidir.

**Çelik Lavabolar:** Temizlik için çamaşır suyu kullanılmalı, parlaklık için makine yağıyla temizleyerek parlatılmalıdır.

**Lavaboların Kokusu:** Ne kadar temiz tutulursa tutulsun, lavabolardan rahatsız edici kokular gelebilir. Bu kokuları önlemek için lavabo deliğine, yarıya kesilmiş limon konulmalıdır. Lavabo temizleyicileri ve tıkanıklığı açıcı granül ve jel formatında kaliteli ürünler kullanılmalıdır. Ayrıca lavabo içine bir avuç kalın tuz atılarak da kokudan kurtulmak olasıdır.

**Tıkanan Lavabolar:** Ara sıra veya sık sık tıkanan lavabolar için piyasada satılan kaliteli lavabo açıcı kimyasallar tercih edilerek üzerinde yazılı uyarılara dikkat edilerek uygulama yapılmalı ve tıkanan lavabolar açılmalıdır.

## LEKELERİN TEMİZLİĞİ

Leke çıkarmada başarılı olmak, gereken işlemleri vakit geçirmeden anında yapmaktan geçmektedir. Ayrıca lekenin cinsinin, bulunduğu yüzeyin özelliğinin, leke çıkarmada kullanılabilecek ürünlerin özelliklerinin bilinmesi gerekmektedir.

Leke temizliğinde kullanılabilecek temel malzemeler şunlardır:

- 1-Beyaz kağıt havlu,
- 2-Temiz örtüler,
- 3-Ölçü kabı, kaşık,
- 4-Damlalık (göz damlalığı)
- 5-Yumuşak fırça (diş fırçası olabilir)
- 6-Sünger,
- 7-Bıçak,
- 8-Tampon,
- 9-Saf alkol,
- 10-Hassas çamaşır deterjanı,
- 11-Gliserin,
- 12-Çamaşır suyu
- 13-Pürüzsüz temiz bir bez,
- 14-Kısa sert uçlu bir fırça,
- 15-İz bırakmayan aseton.

### **A-Leke Çıkarmada Dikkat Edilecek Hususlar:**

- 1-Leke olabildiğince çabuk çıkarılmalıdır. Çünkü lekenin kumaş veya çamaşır üzerinde kuruma ve eskimesi, lekeyi sabitleştirecektir.
- 2-Çamaşır veya elbise yıkanmadan önce, lekesi çıkarılmalıdır.
- 3-Yanma özelliği olan gaz, benzin gibi maddelerle ateşten uzak yerde çalışılmalıdır.
- 4-Güneş ışığından etkilenen kimyasal bileşikler koyu renkli şişelerde saklanmalıdır.
- 5-Kullanılacak malzemelerin, ürünlerin özellikleri hakkında bilgi edinilmelidir.
- 6-Gereçler çocukların erişemeyeceği yerlerde, kapalı dolaplarda korunmalıdır.
- 7-Amonyak, beyazlatıcıların bir kısmı ve yoğun asitlerin cilt ve solunum sistemini etkileyebileceği unutulmamalıdır.
- 8-Lekenin cinsi ile lekenin bulunduğu yüzeyin özelliği hakkında bilgi sahibi olunmalıdır.
- 9-Kullanılacak malzeme, araç ve yöntemi doğru seçilmelidir.
- 10-Aydınlık, havadar ve temiz bir yerde çalışılmalıdır.
- 11-Emin olunmayan durumlarda eşyanın görünmeyen bir yerinde veya varsa parçasının üzerinde deneme yapıldıktan sonra (iyi sonuç alındığı takdirde) esas parça üzerinde çalışılmalıdır.

12-Lekeli yerin çevresi beyaz bir iplikle teğellenmelidir. Kumaş suya veya eriticilere batırıldığında, lekeli kısım net olarak görülmeyebilir, çitilemek, fırçalamak veya tamponlamak için teğel size yardımcı olacaktır.

13-Tamponlama işlemi lekeli kumaşın tersinden uygulanmalıdır. Lekenin kumaş üzerinde daha fazla yayılması önlenmiş olacaktır. Tamponlarken kumaşın yıpranmaması için fazla bastırmadan ve kumaşın boy ipliği yönünde veya daireler yaparak çalışılmalıdır.

14-Eriticilerle çalışılmış ise eriticinin açık havada uçurulması gerektiği unutulmamalıdır.

15-Su ile sabun, deterjan veya diğer leke çıkarıcılar birlikte kullanılmışsa, işlem bittikten sonra eşya temiz su ile durulanmalıdır.

16-Herhangi bir eşya lekелendiğinde, hemen leke çıkarma işlemi uygulanmalıdır. Birçok leke taze iken kolayca su, sabun veya deterjanla çıkabilecekken, uzun süre beklediğinde çıkarmak zorlaşacaktır. Bir kısmı kurur, bir kısmı kumaşın dokuları arasına iyice yayılır ve yerleşir.

### **B-Görünüşlerine Göre Lekeler:**

1-Kabuklu lekeler: Bu tip lekeler bakıldığı zaman leke olan yerde (leke yapan maddenin az veya çokluğuna göre) bir kabuk oluştuğu görülür. En çok zift, katran, mum, yağlı boya, tırnak cilası vb. maddelerden meydana gelir.

Kabuklu lekelerin çıkarılmasındaki ortak nokta, önce lekenin kabuğu keskin olmayan bir bıçak veya benzeri araçla alınmasıdır. Geri kalan kısım, yumuşatıcı madde ile işleme tabi tutulmalı, eritici maddelerden terebentin, gaz, benzin, tiner vb. maddelerden biri ile eritilerek silinmeli ve işlem tamamlanmalıdır.

2-Renkli lekeler: İlk bakışta kolay tanınan lekelerdir. Leke yapan maddenin özelliğine göre değişik renktedir. Kan, ter, meyve, boya, çay, pas, çimen, küf vb. gibi lekeler değişik renklerde görünürler.

Renkli lekeler, kumaş ve eşyanın özelliğine göre renk açıcı maddelerden çamaşır suyu, asit kostik, limon asidi, boraks gibi bir madde kullanılarak çıkartılmalıdır.

3-Şeffaf lekeler: Genellikle yağların ve yağlı bileşiklerin yaptığı lekelerdir. Yağ, krema, dondurma, yemek lekeleri bu tür lekelerdir. Bu lekeler eritilerek ve emdirilerek çıkarılır. Bir eşya üzerine yemek döküldüğünde ilk yapılacak işlem, lekenin etrafa daha fazla yayılmasını önlemektir. Bunun için leke olan yer üzerine emici maddelerden bir tanesi tuz, un, talk pudrası, tebeşir tozu gibi bolca dökülmeli, fazla olan kısım emdirilmeli, fırçalanmalıdır. Geri kalan leke, kumaşın ve eşyanın özelliğine göre eritkenlerin birisi kullanılarak çıkartılmalıdır.

### **C-Lekeler ve Yapılması Gereken İşlemler:**

**Alkol** lekeleri önce soğuk suyla sonra gliserin ve suyla silinmeli, sirkeli suyla durulanarak yıkanmalıdır. Peçete ve masa örtüsü gibi keten ve pamuklu kumaşlar üzerindeki alkol lekeleri, bir çay kaşığı boraks, ¼ litre ılık su karışımına batırılarak biraz bekletildikten sonra yıkanmalıdır.

**Asit** lekeleri, sekiz çay kaşığı suya bir çay kaşığı boraks karışımı ile silinerek çıkartılabilir.

**Ayakkabı boyası** lekeleri, kumaşın içine işleyebilen beyazlarda ağartıcı içeren deterjanla (renklilerde colormatik) ön yıkama yapılmalı, kumaş uygun ise yüksek sıcaklıkta yıkanmalıdır.

**Bebek maması** lekesi, deterjanlı ılık suda ıslatılarak temizlenmelidir.

**Bira lekesi** için, 1 birim sirke (asetik asit) 4 birim sudan oluşan çözelti hazırlayarak hafifçe sürülmeli, sonra iyice durulanmalı, deterjanla uygun yıkama yapılmalıdır. Ayrıca, etiketinde belirtildiği gibi çamaşır suyu ile temizlenebilir.

**Boya lekeleri** için, su bazlı lateks, akrilik, okul boya ve emülsiyon boya lekeleri ıslak iken çıkarılmalıdır. Akan suda iyice çalkalanarak boya uzaklaştırılmalı ve sonra kumaşa uygun yıkama yapılmalıdır. Yağ bazlı boya ve verniklerde beyaz ispirto veya uygun tescilli boya fırçası temizleyicileri süngerle sürülmeli ve sonra normal yıkama uygulanmalıdır.

**Boya kalem lekesi** için, döşemelerde transparan bantlar kullanılmalı, boya inceltici gibi bir çözümlenici boya kalem lekelerini çözecektir.

**Cam üzerindeki boya lekeleri**, küçük olanlar jilette kazıyarak çıkarılmalı, daha büyük ve inatçı lekeler ise önce alkolle ıslatılmalı sonra jilette kazınmalıdır.

**Cola lekesi**, soda ile temizlenmelidir. Kurumuş eski lekeler ise deterjanla çitilenecek yumuşatılmalıdır.

**Çamur lekeleri** için, çamurlu leke kurduktan sonra kazılmalı veya fırçalanmalı ve hemen giysiye ön yıkama uygulanmalıdır. Bu şekilde yıkamadan önce lekenin büyük bir kısmı çıkarılır. Bazı giysiler için etiketlerinde verilen bilgiler uygunsuz sıcak yıkama daha etkilidir. Çamurun etkilerini azaltmak için dış kapının önüne paspas konulmalıdır.

#### **Çay lekesi:**

a-Halı üzerindeki çay lekesi, eşit ölçülerdeki alkol ve sirke karışımı ile silinmelidir.

b-Beyaz kumaş üzerindeki çay lekesi, limon suyuyla silinmeli, sonra soğuk suyla durulanmalıdır.

c-Renkli kumaş üzerindeki çay lekesi, taze ise yumurta sarısı ve suyla karıştırılarak ovulmalıdır. Leke eski ise gliserinli suyla silinmelidir.

d-Keten kumaşlar üzerindeki çay lekesi, ½ litre ılık suya 30 gr. boraks atılarak oluşturulan eriyikle çıkartılmalıdır.

**Çiklet lekesi** için, önce bir parça buzla veya lekeli çamaşır buzluğa konularak leke sertleştirilmeli, tırnakla dikkatlice kazınmalıdır. Eritici gereçlerle tamponlanmalıdır. Hassas kumaşlarda kalan sakız parçaları, yumuşak bir fırça yardımıyla alkolle temizlenmelidir.

**Çikolata ve kakao lekesi** için, dikkatlice tırnakla kazınmalı, eritici gereçlerle tamponlandıktan sonra ılık sabunlu suyla çitilmeli, deterjanla yıkanmalıdır. Alternatif olarak çamaşır suyu, etiketinde belirtildiği şekilde uygulanabilir.

**Çimen lekeleri** için, biyolojik deterjanlı yıkama çözeltisinde ıslatılmalı ve kumaşa uygun yıkama uygulanmalıdır. Ayrıca lekeye beyaz ispirto emdirilerek durulanmalı ve normal yıkama uygulanmalıdır. Çamaşır suyu, ambalajında belirtildiği gibi uygulanabilir.

**Dondurma lekeleri için**, önce lekedeki fazlalıklar alınmalı ve ılık yıkama suyunda ıslatılmalı, kumaş kurduktan sonra yağlı leke kalmışsa bir çözücü uygulanmalıdır.

**Eldeki lekelerden** kurtulmak için çiğ bir patates ikiye kesilmeli ve lekeli yerlere hafifçe sürülmelidir. Ellerdeki sebze lekesini temizlemek için eller portakal kabuğuyla ovulmalıdır.

**Et lekesini** çıkarmak için beyaz olanlar bol suda ıslatılmalı eter ile silinmeli, renkli olanlar ise ıslatıp sabunlanmalı, terebentin sürüp sıcak suyla yıkanmalıdır.

#### **Et suyu lekesi:**

a-Beyaz kumaş üzerindeki et suyu lekesi benzinle silinerek çıkarılmalıdır.

b-Renkli kumaş üzerindeki et suyu, asit oksalit karıştırılmış suyla temizlenmelidir.

**Fondöten lekesi**, etere batırılmış bir temiz bezle silinmeli, oluşan hare sabunlu suyla yıkanmalıdır.

**Hardal lekesi** için gliserin uygulanmalı, deterjanla ovalanarak yıkanmalı, leke çıkmıyorsa alkolle silinmelidir.

**İspanak lekesi**, çiğ patates parçasıyla iyice kurutulmalı, daha sonra sıcak sabunlu su ile yıkanmalıdır.

**İyot lekesi** yeni ise alkolle silinmeli, eski ise benzin veya oksijenli su ile temizlenmelidir.

**Kahve lekesi** yerleşmişse ve kumaş ıslatmaya uygunsuzsa, önce ıslatılmalı sonra yüksek ısıda yıkanmalıdır. Taze leke için elde yıkama ısısında deterjanla ıslatılmalı daha sonra da durulanmalıdır. Sütü kahve için biyolojik deterjanlı suda ıslatılmalı ve ardından uygun yıkama uygulanmalıdır. Ayrıca etiketinde belirtildiği gibi çamaşır suyu ile de yıkanabilir. Cezvedeki kahve lekeleri tuzla ovulduğu zaman hemen çıkacaktır. Kahve lekesi ayrıca 1/8 bulaşık deterjanı ve ¼ su karışımıyla kumaşın yıkanması ile çıkabilir.

**Kan lekeleri:** Taze kan lekesi için hemen soğuk suyla yıkama yapılmalı, çitilmeli, lekenin bir kısmı temizlenince biyolojik deterjan ile kumaşa uygun yıkama tercih edilmelidir.

Kurumuş kan lekesi, çamaşır suyu ile temizlenmelidir.

**Katran ve güneş yağı lekeleri** için, yüzeyde kalmış katran veya yağ kazınılarak çıkartılmalı, kalıntı margarin veya tereyağı ile yumuşatılmalı, temiz bir bezle silinerek uzaklaştırılmalıdır. Kalan kısım da tescilli katran temizleyicisi uygulanarak yıkanmalıdır.

**Keçeli kalem lekesi**, gliserinle silinmelidir. Ayrıca, hafifçe aseton veya beyaz ispirto sürülerek ardından kumaşa uygun yıkama uygulanmalıdır.

**Kireç lekesi**, eşyaların üzerindeki sarı kireç lekesini temizlemek için, üzerlerine tuz dökülmeli sonra sıcak sirkeyle ıslatılmalıdır.

**Köri lekesi** için, ağartıcı içeren enzimli deterjanla olabildiğince çabuk yıkanmalıdır. Ayrıca, çamaşır suyu uygulanarak, etiketinde belirtildiği gibi yıkanmalıdır.

**Kurum is lekesi:** Kurumun bileşiminde değişik maddeler bulunmaktadır. Bu nedenle leke bir tek madde ile temizlenemez. Leke önce sabunla ve bol suyla çalkalanmalı, sonra terebentine batırılmış bir fanila parçasıyla ovulmalı, bir tülbentin içine biraz asit oksalit koyarak suya batırılmalı, leke bununla ovalanarak suyla çalkalanmalıdır.

**Küf lekeleri** için, beyaz pamuklu ve ketenler, soğuk hipokloritli çözeltide (1 birim ağartıcı + 100 birim su) ıslatılmalıdır. Diğer beyaz kumaşlar hidrojen peroksitli çözeltide ıslatılmalı, iyice durulanarak, uygun yıkama yapılmalıdır. Renkli kumaşlar için uygun ev tipi leke çıkarıcı yoktur. Ancak peroksit ile yapılan doğru yıkamalar küf lekelerini azaltabilir.

**Küllük üzerindeki nikotin lekeleri**, ince tuza batırılan bir mantar tıpasıyla ovulmalıdır.

**Likör lekesi**, sabunlu suyla yıkanmalı, gerekirse biraz çamaşır suyu ile yıkanmalıdır.

**Margarin lekeleri** için, lekenin üzerindeki yağ olabildiğince temizlenmeli, eritici gereçlerle tamponlanmalı, beyazlar normal deterjanla, renkliler colormatikle ön işleme tabi tutulmalı, kumaş uygunsa yüksek ısıda yıkanmalıdır. Değilse, bir çözücü uygulanarak durulanmalı veya havalandırılmalıdır. Son olarak da kumaşa uygun yıkama yapılmalıdır.

**Maskara-Rimel lekeleri** için, lekeli bölge ıslatılmalı, normal deterjan (renklilerde colormatik) dökülerek çitlenmeli, sonra kumaş uygunsa yüksek sıcaklıkta yıkanmalıdır.

**Mermerdeki yağ lekelerini** çıkartmak için toz halinde dövülmüş tebeşir benzine karıştırılarak bir pomad yapılmalı ve bu pomadla kuvvetlice silinmelidir.

**Meyve lekeleri** için ağartıcı içeren biyolojik deterjan kullanılmalıdır. Ayrıca çamaşır suyu ile etiketinde önerildiği gibi yıkanabilir.

**Meyve suyu lekeleri** anında yıkanmalıdır. Aksi halde bu lekeleri çıkarmak çok zordur. Hele renkli giysilerdeki lekeler için yapacak çok fazla bir şey yoktur.

**Mum lekesi** için mumun fazla kısmı sıyrılmalı, lekeli kısmı kurutma kağıdı veya mutfak havlusunun arasına konulmalı, kumaşın arka kısmından ılık ütü ile ütülenmeli, son kalıntıları da eritici gereçlerle tamponlanıp çamaşırın etiketine uygun olarak yıkanmalıdır.

Mum lekesi için soğuk çözüm: Birkaç buz parçası bir lastik kabın içine konulmalı ve erimiş mumla temas ettirilerek kolayca donması ve kırılması sağlanmalıdır. Plastik bir spatula bu iş için idealdir.

Sıcak çözüm: Balmumunun üstüne kağıt havlular yerleştirilerek birkaç saniye ılık ütüyle ütüyerek mumun yumuşaması sağlanmalıdır. Kağıt havlu sıkça değiştirilmeli ya da yüzü çevirilmelidir.

**Mürekkep lekesi** ılık deterjanlı su ile yıkanmalı, kalan sarı leke ise oksalit asit çözeltisi ile tamponlanmalıdır

**Ot lekesi**, leke ıslatıldıktan sonra, üzerine eşit miktarda sofr tuzu ve kırımtartar serpilerek ve güneşte kurutulularak temizlenebilir.

**Pancar suyu lekesi** için, ağartıcılar içeren enzimli deterjan kullanılmalıdır.

**Pas (demir küfü) lekesi:**

1-Oksalit asit suda çözdürüldükten sonra paslı yer tamponlanmalı ve hemen durulanmalıdır.

Yoksa oksalit asit kumaşı delebilir.

2-Demir küfü (pas) kumaşın direncini azaltacağı için leke çıkarma esnasında çok dikkat edilmelidir.

3-Pamuklu kumaşlarda leke olan yer, kaynayan su üzerine gezdirilerek buharla ıslanmalı, sonra üzerine tuz eker gibi asit oksalit billurları serpilmeli ve birkaç dakika bekletilmelidir. Leke çıktıktan sonra bol suda çalkalanmalıdır.

**Portakal suyu lekesi**, lekenin üzerine ya limon suyu damlatılarak ya da lekeli giysi sirkeli suda yumuşatılarak ılık su ile iyice yıkanmalıdır.

**Reçel lekesi**, tırnakla kazınmalı ve ılık suyla çitlenmelidir. Yaban mersini reçelinin bıraktığı leke ise, sütte bekletilerek yumuşatılmalıdır. Bazı reçel lekeleri normal yıkama ile çıkarılabilir. Eski lekeler boraks çözeltisinde ıslatılmalı ve sonra enzimli, ağartıcı içeren deterjanla yıkanmalıdır.

**Renk solmaları:** Renk değişimleri ıslatma ve ağartıcılarla yıkamakla çıkmamaktadır. Beyaz kumaşlarda ağartma uygundur, diğerlerinde ise kumaşın rengi çıkabilir ve ürünün yeniden boyanması gerekebilir.

Beyaz keten ve pamuklu için seyreltilmiş ağartıcı (üreticilerin tavsiyelerine uyarak) veya özel bir ürün kullanılmalıdır. Naylon için, tescilli boya çıkarıcıları tercih edilmelidir. İpekli veya yünlüler için, oksijen suyu uygulanabilir.

**Ruj lekeleri** için, önce eritici gereçlerle tamponlanmalı, kumaş uygunsa ıslatılarak üzerine beyazlarda normal deterjan, renklilerde colormatik dökülmeli ve iyice çitlenerek, yıkamadan önce durulanmalı, uygun yıkama yapılmalıdır. Ayrıca aseton ile temizlenmeli sonra lekeli yer hidrojen peroksit ile ağartılmalıdır.

**Salça lekesinin** birikintileri kazınmalı, soğuk suya 30 dakika bastırılmalı ve deterjanla yıkayarak durulanmalıdır.

**Sarı ütü lekesi:** Ütü yapılırken sararan kumaşlardaki lekeyi çıkarmak için oksijenli su, boraks veya ince tuzdan yararlanılmalıdır. Lekeler oksijenli su ile silinmeli ve durulanmalıdır. Renkli kumaş üzerindeki sarı ütü lekeleri, sabunlu su ile çıkarılmalıdır.

**Sebze ve ketçap lekesi** için, sebzeler genellikle yağ ve baharat gibi malzemelerle pişirildiği için, bu tür lekelerin çıkarılmasında lekeli bölge önce eritici gereçlerle tamponlanmalı sonra deterjanla yıkanmalıdır.

**Sirke lekesi**, oksijenli su ile silinip suyla durulanarak ve açık havada kurutularak temizlenmelidir.

**Siyah frenküzümü-Ahududu lekesi**, çamaşır suyu ile temizlenmelidir. Kumaş uygunsa yüksek ısıda yıkama yapılmalıdır.

**Süt lekesi**, yıkanabilir kumaşta ise sabunlu bezle silinmeli, yıkanmaz kumaşta ise benzine batırılmış bir bezle bastırılmadan silinmelidir. Elin hafif temasıyla benzin uçurulmalı sonra ılık su ile durulanmalı ve nemli bezle tersinden ütülenmelidir.

**Süt-Krema lekeleri** için, enzimli deterjanlı ılık çözeltide ıslatılmalı, sonra kumaşa uygun olarak yıkanmalıdır.

#### **Şarap lekesi:**

a-Beyaz kumaşta şarap lekesi, kaynamakta olan süte batırılmalı, lekenin üzerine tuz ekerek biraz bekletilmeli, sonra yıkanmalıdır. Bunlar etkili olmazsa çamaşır suyu ile temizlenmelidir.

b-Renkli kumaşta şarap lekesi, lekeli kısım amonyaklı soğuk suya batırılarak yıkanmalıdır.

c-Deri üzerindeki şarap lekesi, ılık suya batırılmış bir bezle silinmeli, sonra terebentinle temizlenmeli ve derinin rengindeki bir cilayla parlatılmalıdır.

#### **Şeker (şekerli içecekler ve tatlılar) lekesi:**

a-Kumaş üzerindeki şeker lekesi, biraz sıcak suyla silinmelidir. Kullanılan bez parçası sık sık ıslatılmalı gerekirse ılık suya 90 derecelik alkol eklenerek temizlenmelidir.

b-Cilalı ahşaptaki şeker lekesi, ılık kahve telvesiyle ovulmalı, sonra yumuşak bir bezle silinmelidir.

**Tereyağ lekesi**, lekeli giysi maden suyuna konulmalı ve leke süngerle alınarak temizlenmeli ya da lekeli bölgeye tuz serpilerek fırçalanmalıdır.

**Tereyağı-makine yağı lekesi** için, yağ mümkün olduğunca kumaşın üzerinden alınmalı, eritici gereçlerle tamponladıktan sonra beyazlar normal deterjanla, renkliler colormatiklerle ön yıkama yapılmalı, kumaş uygunsa yüksek ısıda yıkanmalı değilse lekeye bir çözücü uygulanarak durulanmalı veya havalandırılmalı, ardından uygun yıkama yapılmalıdır.

**Ter giderici-deodorant lekesi**, kumaş uygun ise deterjanlı ılık suda ıslatılmalıdır.

**Ter lekesi**, piyasada satılan özel leke çıkarıcı bileşikler veya kalıp sabunla ovalanmalı, eğer ter kumaşın rengini değiştirmiş ise, ter henüz kurumadan amonyak eklenmiş su ile kurumuş ise beyaz sirke eklenmiş su ile silinmelidir. Sıcak su ile yıkanmalı, çıkmayan ter lekeleri için bileşiminde enzim bulunan çamaşır deterjanı veya klorsuz beyazlatıcılar kullanılmalıdır.

Ter lekelerinin özellikle ipeklileri yıpratacağı, dayanıklılığını azaltacağı unutulmamalıdır.

**Tırnak cilası-oje lekeleri** için, leke kağıt havlunun üzerine kapatılmalı, lekenin tersinden oje çıkartıcı-aseton temiz bir süngerle sürülmeli, lekenin altındaki kağıt havlu sık sık değiştirilmeli, leke kaybolana kadar süngerli işlem tekrarlanmalıdır. Ardından normal yıkama uygulanmalıdır. Ayrıca oje lekeleri aseton veya eşit ölçeklerdeki alkol ve eter karışımı ile de temizlenmelidir.

**Tükenmez kalem lekesi**, ya alkolle ovulmalı ya da bir süre sütte bekletilerek temizlenmelidir. Ayrıca, saf alkol, benzin veya mavi ispirto ile lekeli yer iyice silindikten sonra suyla yıkanarak da temizlenebilir.

**Tütün lekesi**, sıcak suyla silinerek çıkarılmalı gerekirse çamaşır suyu kullanılmalıdır.

**Yağ lekesi**; İpekli, yünlü ve pamuklu kumaşlar üzerindeki yağ lekelerini çıkarmak için, lekenin üzerine temiz bir bez koyulmalı ve lekenin ters tarafından karbon tetraklorüre batırılmış bir bezle lekeli yer silinmeli ve lekenin altına konulan bez ara sıra değiştirilmelidir.

**Yaka ve manşet kiri lekesi**, lekeli hat kalıp sabun sürülerek ıslatılmalı, daha sonra ovalanmalı veya likit, granül deterjanlı su ile hamur haline getirilip kirli hat üzerine sürülmelidir. Daha sonra yıkanmalı, gerekiyorsa beyazlatıcı kullanılmalıdır.

**Yapıştırıcı lekesi**, asetonla tamponlanmalıdır. Ancak asetat içeren maddelerin üzerinde bu yöntem asla uygulanmamalıdır. Aksi halde leke dağılır.

**Yoğurt lekesi**, dokunulmadan kurumaya bırakılmalıdır. Kuruduktan sonra fırçalanmalı, sonra yıkanmalıdır. Yoğurt lekesi silinirse, dokunun içine işler ve leke yapar.

**Yosun lekesi**, mavi ispirto ile silinerek çıkarılmalıdır.

**Yumurta lekesi** için, biyolojik deterjanla hazırlanmış yıkama çözeltilisinde ıslatılmalı ve yıkanmalıdır. Ayrıca lekeye çamaşır suyu uygulanabilir.

**Zemindeki çimento lekeleri**, üzerlerine sıcak alkol sirkesi dökülerek ve kuvvetli fırçalanarak temizlenmelidir.

## LENSLERİN TEMİZLİĞİ

Lenslere dokunmadan önce mutlaka eller yıkanarak lif bırakmayan temiz bir peçeteyle kurulmalı, gözdeki lensi aramak için üzerinde parmak dolaştırılmamalıdır. Parmakta mikrop olabilir veya bu hareket lensi yıpratır. Lensi takarken veya çıkarırken eller ve tırnaklar mutlaka temiz olmalıdır. Lensin en büyük düşmanı uzun tırnaklardır.

Lens takıldıktan sonra gözde çıkarma, yaşarma veya şişme varsa, göz ile lens arasına yabancı bir madde girmiş demektir. Lens çıkarılarak gözler temizlenmelidir. Lens kutuları günlük bakımda kullanılan steril solüsyon ile düzenli olarak yıkayıp temizlenerek açık havada kurutulmalıdır. Lens kullanıldığı zaman koruyucu solüsyon içinde tutulmalıdır. Solüsyon seçerken mutlaka göz doktorunun tavsiyesine uyulmalıdır. Geceleri lensler çıkarılmalı, doktorun önerdiği programa uyulmalıdır. Asla sağ ve sol gözün lensleri birbirine karıştırılmamalıdır.



## MAKYAJ TEMİZLİĞİ

Pratik olduğu için temizleme mendilleri kullanılmalıdır. Tek kullanımlık makyaj temizleme mendilleri hijyenik olarak idealdir. En yoğun makyajı bile kolaylıkla çıkararak bu mendiller aynı zamanda ciltteki sebum fazlalığını ve gün boyunca ciltte biriken kirleri de temizlemektedir. Makyaj için kullanılan malzemelerin ciltte uzun süre kalması sakıncalıdır. Bu malzemelerin temizlenmesinde su ve temizleyici kremler kullanılmalıdır. Cildi kirden ve makyajdan arındırmanın ilk koşulu doğru yapılmış bir temizliktir. Yanlış uygulanan bir cilt temizliğinde hiçbir kozmetik ürünü etkili olamaz. Bu yüzden cilt, tüm makyaj ve kirden, cilt tipine uygun bir temizleyici ile arındırılmalıdır. Önce gözlerdeki makyaj silinmeli, kirpiklerdeki rimel, üst göz kapağı üzerindeki far tümüyle çıkarılmalıdır. Yüz ve boyundaki tüm makyaj ve kirler, parmakların ucuyla yumuşak olarak ve yükselen dairesel hareketlerle yapılacak bir masajla iyice silinmelidir.

**A-Makyaj Malzemelerinin Temizliği:** Makyaj ürünleri, tene uygulama yapılan sünger, pudra gibi malzemeler sık sık temizlenmelidir. Pudralar, sık sık havalandırılmalı ve süngerler iki haftada bir yıkanmalıdır. Makyaj süngeri, fondötenin her sürülüşü sonrası yeterince temizlenmelidir. Sünger ılık suyla yıkanmalı, sonra havadar bir yerde kurutulmalı, tozlanmamasına dikkat edilmelidir. Makyaj süngerinde hoş olmayan bir koku oluşursa, hemen içine limon suyu sıkılmış suya batırılmalı ve bir gece bekletilmelidir.

**B-Makyaj Fırçalarının Temizliği:** Fırçalar makyajın vazgeçilmez malzemeleri olduğu için onların temizliğine ve saklanmasına dikkat edilmelidir. Kullanılan fırça ve süngerlerin pis olması, bakterilerin daha fazla oluşmasına neden olmaktadır. Pis bir fırça makyaj yaparken zorluk çıkarabilir. Örneğin, koyu renk bir allık kullandıktan sonra aynı fırçayla açık bir renk allığı kullanılırsa, renkler birbirine girer ve koyu renk daha baskın çıkar.

Fırçaları temizlerken bilinmesi gerekenler:

- 1-Fırçaların saklandığı kavanoz, sık sık boşaltılıp yıkanmalıdır. Çünkü zamanla içinde kalın bir kir tabakası birikecektir.
- 2-Fırçalar kullanılmadan önce avuç içinde temizlenmelidir. İlk sürülüşte ele önceki makyajdan kalan renkler bulaşacaktır. Hiç renk çıkmayana, fırça temizlenene kadar bu işleme devam edilmelidir.
- 3-Fırçalar ayda bir kez yıkanmalıdır. Temiz bir kaba, biraz şampuan ve su konularak köpürtüldükten sonra, fırçalar yıkanarak temizlenmelidir. Bu işlem fırçalar ilk alındığı zamandaki renklerine dönünceye kadar tekrarlanmalıdır. Ayrıca yıkanan fırçalar kağıt mendil arasına konulabilir, katlanarak bastırılır. Fırçaların suyu iyice çıkana kadar bu tekrarlanmalıdır. Sonra yine bir kağıdın üzerine dizilen fırçalar, kendi halinde kurumaya bırakılmalıdır.

## MANİKÜR

Tırnaklar ellerin en çok göze çarpan kısımlarıdır. Bu nedenle düzenli olarak manikür yapmak gerekmektedir. Manikür aletleri her uygulama öncesi alkol ile temizlenmeli, manikür için başından sonuna kadar tüm adımlar izlenmelidir. Manikür, ustalık isteyen bir iştir ama birkaç temel kural ve yardımcı aletlerle rahatlıkla evde yapılabilir.

### Evde manikür yapmanın yolları:

- 1-Manikür aletleri, her uygulama öncesi alkol ile temizlenmelidir.
- 2-Tırnakların düzgün törpülenebilmesi için hepsi eşit uzunlukta kesilmeli, törpü tırnaklara dik olarak tutulmalı ve içteki artıklar törpü ucuyla dışarı çıkarılmalıdır.
- 3-Öncelikle tırnak diplerine, el losyonundan birer mercimek tanesi kadar sürülmeli, tırnak etlerinin yumuşaması sağlanmalıdır. Ayrıca tırnak diplerini yumuşatmak için, tırnaklar birkaç dakika ılık sabunlu suda bekletilebilir. Tırnak etleri, diplerine “tırnak eti giderici jel” sürülüp 3 dakika beklenilerek de yumuşatılabilir.

4-Yumuşayan tırnak etleri, tırnak dibi çubuğu ve spatulası ya da diğer tırnaklarla geriye doğru itilmelidir.

5-İyice yumuşayan tırnak etleri artık pensle alınmaya hazırdır. Tırnağın sol tarafından başlayarak bütün tırnak etleri dikkatlice kesilmelidir. Ancak pens kullanmak maharet istediği için, yeni başlayanlar uçlu tırnak makası kullanabilirler.

6-Tırnaklar törpülenirken, mutlaka el şekli göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin, parmaklar ince ve uzunsa tırnaklara oval şekil vermekten kaçınılmalıdır. Kısa parmaklılar küt tırnağı tercih etmemelidir.

7-Manikürün istenilen sonucu vermesi için, tırnakların biçimi kadar dokusu da büyük önem taşımaktadır. Tırnak yüzeyindeki lekeler tırnak yüzü törpüsüyle törpülenmelidir. Böylece hem lekeler kaybolacak hem de tırnaklar daha parlak görünecektir. Ayrıca ahşap parlatici ile törpülenerek de tırnaklar parlatılabilir.

8-Tırnak uçlarının daha temiz görünmesi için, beyaz tırnak kaleminden yararlanılmalı, tırnakların güçlü ve sağlıklı olması için bir kat tırnak besleyici sürülmelidir.

9-Eller, yumuşatıcı ve özellikle yazın UV filtreli bir kremle, kremelenmelidir. Daha sonra ojenin dağılmasını önlemek için tırnağın beyaz kısmı dışarıda kalacak şekilde bütün tırnak bir bantla bantlanmalı, ardından mat beyaz oje tırnak uçlarına sürülmeli ve kuruması beklenmelidir. Daha sonra bantlar çıkarılmalı, arzu edilen tonda bir oje bütün tırnağa sürülmeli ve kuruması beklenerek, manikür tamamlanmalıdır.

10-Güçlü tırnaklara sahip olmak için, haftada bir kez gliserin ve saf zeytinyağı karışımında 5 dakika bekletilmeli, özel olarak üretilen kremler kullanılmalı, bol kalsiyumlu (süt, yoğurt, peynir vs) gıdalar alınmalıdır.

### MAYO TEMİZLİĞİ

Mayo her kullanım sonrası, elde, ılık su ve beyaz sabun ile yıkanmalıdır. Mayonun güneş yağı, güneş sütü ve benzeri tüm kozmetiklerden arındığına emin olunmalıdır. Çamaşır makinesi, sıcak su, deterjan, çamaşır suyu ve diğer ağartıcı temizlik maddeleri kullanılmamalı, kuru temizlemeye verilmemelidir. Birden fazla renkli mayolar ıslak olarak bekletilmemeli, güneş ışığında değil, gölgede ve tersinden serilerek kurutulmalıdır. Mayo ütülenmemeli, (ıslak veya kuru) hiçbir şekilde kapalı plastik torba içerisinde muhafaza edilmemelidir. Havuzda giyilen mayo, her kullanım sonrası mutlaka iyice durulanmalıdır. Yetersiz durulama sonucu dokularda kalan klor, mayoyu yıpratacaktır. Gerek denizde gerekse havuzda ıslak mayo ile dolaşılmalı, yüzme havuzundan sonra klorun çıkması için iyice durulanmalıdır.

### MOBİLYA TEMİZLİĞİ

1-Mobilyaların tozunu alırken bezi çok hafif ıslatmak yeterlidir. Toz almak amaçlı, piyasada satılan mobilya cilaları veya toz alıcı antistatik özellikli toz savar ürünler de kullanılabilir.

2-Mobilyanın kumaş bölümlerinin temizliği konusunda dikkatli olunmalıdır. Minder kısımlarının çıkartılıp kuru temizleme yapılması gerekir. Minderlerin çıkarılmayan kısımları ise hafif ıslak sabunlu bezle silinmelidir. Deterjan ve sabun suyu kullanılmamalıdır. Kumaşın ıslak bezle silinmesi zamanla rutubete ve kumaşın çürümesine neden olur.

3-Kumaş kaplı kısımların tozları elektrikli süpürgenin uygun uçları veya el tipi elektrik süpürgeleri ile alınmalıdır. Vurarak tozunun kaldırılması uygun değildir. Çok kirlenen ve lekeli kısımların temizliğinde kumaşın özelliği bilinmelidir. Sudan etkilenmeyen kumaşlar ılık sabunlu veya deterjanlı su ile ıslatılmalı, sıkılmış bezle silinmelidir. Sudan etkilenen kumaşlar ise benzin türü eriticilerden biri ile silinip havalandırılmalıdır. Koltukların minderleri çıkıyorsa bunlar kaldırılmalı ve en iç köşelerine kadar temizlenmelidir.

4-Kumaş kaplı mobilyalar amonyak eriyikle silinmeli, bez iyice sıkılmalı ve mobilya olabildiğince az ıslatılmalıdır. Amonyaklı su ile silinen mobilyalar daha sonra temiz ılık suda

iyice sıkılmış bir bezle tekrar silinip ayrıca temiz ve kuru başka bir bezle kurulmalıdır. Kumaşlar kurduktan sonra mobilyalar bir mobilya fırçasıyla fırçalanmalıdır. Ayrıca kumaş mobilyalar ılık sabunlu su ile de temizlenebilir. Ilık sabunlu su ile silinen mobilyalar temiz suda iyice sıkılmış bir bezle silindikten sonra temiz ve kuru bir bezle kurulmalıdır.

5-Ahşap mobilyaların temizliğinde cilayı çizmeden tozu çekebilecek türde, tüysüz, yumuşak bir bezle toz alınmalı, ardından kuru bir başka bezle de kurulama yapılmalıdır. Toz alırken, silikon içermeyen anti toz özellikli temizleme spreyleri kullanılmalıdır.

6-Ahşap mobilyaların her gün tozu alınmalı ve bunun için kuru ve yumuşak iki ayrı bez kullanılmalıdır. Kuru bezle mobilyaların tozu alınmalı, yumuşak bezle tozu alınan yerler parlatılmalıdır.

7-Mat ve dokulandırılmış veya fırçayla boyanmış mobilyaların yüzeyleri doğal olmayan bir parlaklığa kavuşacağı için cilalanmamalıdır. Bu tür yüzeyler için en uygun temizlik ve bakım, sabunlu suyla silmek ve temiz yumuşak bir bezle kurulamaktır.

8-Cilalı mobilyalardaki su lekeleri için, eşit miktardaki zeytinyağı ve 90 derecelik alkol karıştırılmalı, bu karışıma batırılan temiz bir bezle ovuşturulmalıdır. Sıcak tabak izleri, üzerine terebentin sürülüp kaynamış ketenyağı ile ovularak temizlenmeli, sonra temiz ve yumuşak bir bezle parlatılmalıdır.

9-Metal kısımlar, piyasada satılan metal ovucularla ovularak parlatılmalıdır. Cam kısımlar ise nemli temiz bir bezle silinmelidir. Çok girintili, oymalı kısımların ise ince fırçalarla tozu alınarak temizlenmelidir.

10-Deri mobilyalar oldukça çabuk toz tutarlar. Bu nedenle özel bir dikkat gösterilmelidir. Deri mobilyalar cilalanmadan önce, üzerindeki bütün kir ve lekeler temizlenmelidir.

Temizlemede ılık suda köpürtülmüş sodasız deterjan kullanılmalı ve deri fazla ıslatılmamalı, deri üzerinde kalan sabunlar, temiz suya batırılmış sıkılmış ikinci bir bezle silinmelidir. İyice kurulan deri mobilyalar silisyumlu bir cila ile cilalanmalı, sonra da temiz ve yumuşak bir bezle kuvvetle ovularak parlatılmalıdır.

11-Camlı mobilyalar, cam çizilmeden, nemli temiz bezle silinmeli, kuru güderi veya yumuşak bezle parlatılarak temizlenmelidir.

12-Hasır mobilyalar, püskürtülen sprey temizleyicilerle, en ince deliklere kadar iyice temizlenmelidir. Püskürtme sonrası temiz su ile durularak kurulmalıdır.

## MUTFAK TEMİZLİĞİ

Yapılan araştırmalar, temizliğine özel önem verilen mutfakların birer bakteri yuvası olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle mutfak hijyenine gereken önem gösterilmelidir.

Düzenli ve temiz olmayan bir mutfakta çalışmak insanları yorduğu gibi hastalıklara da davetiye çıkarmaktadır. Mutfağın şekli, ölçüsü, araçları hangi kalitede olursa olsun düzenli olmalıdır.

Her mutfağın üç ayrı fonksiyonu vardır:

1-Hazırlama ve saklama yeri. Buzdolabı ve başka dolaplar.

2-Temizleme ve yıkama yeri. Bu merkez evyedir. Evyenin pencere önünde olması tavsiye edilir.

3-Pişirme yeri. Yiyecekler ve araçlar yiyecek hazırlamadaki sıraya göre yerleştirilmelidir.

### **A-Mutfak Hijyeni İçin Bilinmesi Gerekenler:**

1-Hijyen ellerde başlamaktadır. Öncelikle mutfakta yemek yapmaya başlamadan önce ellerin iyice yıkanmış olmasına dikkat edilmelidir. Kesinlikle eller su ve sabunla iyice yıkanmalıdır.

2-Mutfakta gıda maddeleri ile çalışırken, üzerindeki bakterilerin üreyip yayılmasını önlemek amacıyla tezgah, sık sık sıcak sabunlu su ile temizlenmeli ve tek kullanımlık kağıt havlu ile iyice kurulmalıdır. Kumaş bezin aksine bakterilerin yaşamasını ve yayılmasını engelleyen kağıt havlunun kullanılması, hijyen açısından büyük önem taşımaktadır.

3-Emaye ocak veya fırınları her kullanıştan sonra ıslak temiz bezle silinmeli, haftada birkaç kez parlaticı tozla ovulmalıdır.

4-Evyeler her kullanıştan sonra temizlenmeli, zaman zaman klorlu suyla dezenfekte edilmelidir. Yemek artıkları ve nemli ortam bakteri üreteceği için, evye ve bağlantı boruları haftada bir temizlenmelidir. Bir litre suya bir çay kaşığı beyazlatıcı klorin karıştırılarak evyeye dökülmeli veya piyasadaki lavabo açıcı ürünlerden kullanılarak su boruları temizlenmelidir.

5-Ocak üzerindeki tencere ve kaplardan su ve yemek taşmamasına dikkat edilmeli, dökülen yemekler kurumadan silinmelidir.

6-Tahta ve bakalit saplı tencere, tava ve bıçaklar ateşten korunmalı, kullanılan kaplar mutlaka saplarından tutulmalı, içlerine eller ile dokunulmamalıdır.

7-Elleri kurulamak için mutlaka kağıt havlu kullanılmalıdır.

8-Kesme tahtaları (plastik kesme tahtası kullanılmamalıdır) temiz kullanılmalı, her kullanım sonrası sabunlu veya deterjanlı su ile yıkanmalı, dezenfekte edilmelidir. Merdane ve oklavalara yıkandıktan sonra hemen kurulanmalı ve hava alan bir yerde korunmalıdır. Havasız yerler kalırsa küflenir ve koku yapar.

9-Kirli tabaklar hemen yıkanıp kaldırılmalıdır. Çünkü tabakta kalan artık besinler bakteri üretecektir. Bu nedenle en fazla iki saat içinde tabaklar temizlenmeli ve kurulanmalıdır.

10-Besinlerin temas ettiği tezgahlar çamaşır suyu veya piyasadaki diğer hijyenik ürünlerle temizlenmelidir.

11-Bulaşık süngerleri ve mutfak bezleri her gün mutlaka çamaşır suyu ile dezenfekte edilmelidir. Amerika Arizona Üniversitesi mikrobiyologu Charles Gerba, bulaşık bezlerinin % 70'inin hafif bağırsak bozukluğuna neden olan bakterileri, % 20'sinin ise ciddi gıda zehirlenmelerine neden olan Salmonella grubu mikropları içerdiğini belirlemiştir.

12-Yere düşen araçlar kaynar su ve deterjanla temizlenmeden kullanılmamalıdır.

13-Krom, nikel, çinko, kalay ve emaye kaplamalı ev kapları su, sabun veya hafif deterjanlı su ile temizlenmelidir. Lekeleri gidermek için krem veya toz ince ovucular kullanılmalıdır. Emaye yüzeyde yapışan yiyecekler, bir süre ıslatılmalı ve ince ovucularla ovulmalıdır.

14-Tencereler temizlenirken, silinmeden önce ıslatılmalı, paslanmaz çelik tencereler asla sert temizlik maddeleri ile ovulmamalıdır.

15-İlk kullanım öncesi tava ve tencereler sıcak su ile yıkanarak temizlenmelidir. İyice kuruladıktan sonra içine yarım çay kaşığı sıvı yağ koyulmalı, bir parça kağıt havlu veya bez parçası ile tencere veya tavanın içi tamamen yağla silinmelidir.

16-Yapışmaz tencere ve tavalar, her pişirme sonrası sabunlu sıcak su ile yıkanarak temizlenmeli, asla metalik bulaşık teli kullanılmamalıdır. Eğer tencere veya tavada bir şey yakılmışsa, su ile doldurularak birkaç saat bekletilmelidir.

17-Çöp kutusunda çöp torbası kullanılmalı, çöp torbasının kapağı sürekli kapalı tutulmalı ve çöp torbasına sulu çöp dökülmemelidir.

18-Mutfakta işe başlamadan önce eller sabunla iyice yıkanmalıdır. Yemeklerin tadına bakmak için kullanılan kaşıklar yeniden kullanılmamalı, ısıtılması gereken kaplar önceden ısıtılmalı, ısıya dayanıklı cam kaplarda soğuk-sıcak şokuna dikkat edilmelidir.

19-Buzdolabının sıcaklığı 3-5 derece olmalıdır. Çünkü 5 derecenin üzerindeki bir sıcaklık, buzdolabı ortamında daha fazla bakteri üremesine neden olmaktadır.

20-Artan yemekler en fazla 2 saat içinde buzdolabına kaldırılmalıdır. Doğru bir şekilde (su ve havayla teması engellenmeli) muhafaza edilen yemekler 2-4 gün boyunca buzdolabında tazeliğini koruyabilir.

21-Her kullanımdan sonra tencereler ılık deterjanlı veya sabunlu suyla yıkanıp durulanmalıdır. Dibi tutmuş tencereler yemek sodası eklenmiş suda bir süre bekletilmeli ve sonra deterjanlı ılık suyla yıkanıp durulanmalıdır. Ayrıca ince tellerle veya krem halindeki ovucularla temizlenebilir.

22-Tavaların içindeki yağ boşaltılmalı, sabunlu veya deterjanlı ılık su ile yıkanmalıdır. Zamanla tavanın yan yüzeylerinin iç ve dış kısımlarında, sert, sarı ya da kahverengi lekeler oluşmaktadır. Bunları temizlemek için önce sıcak sodalı suda bir süre bekletilmeli daha sonra ince ovucularla ovulmalıdır.

23-Bıçaklar yıkandıktan sonra kurularak saklanmalı, ıslak bırakılmamalıdır.

24-Sıvı veya katı maddeleri ölçmek için kullanılan ölçü kapları, her kullanımdan sonra deterjanlı veya sabunlu ılık su ile yıkanmalı ve durulanmalıdır.

25-Rende, kıyıcı ve öğütücü mekanik araçlar kullanıldıktan sonra, hemen deterjanlı ılık su ile yıkanıp durulanmalıdır.

### **B-Mutfakta Güvenlik İçin Dikkat Edilecek Hususlar:**

1-Yeni alınan bir alet kullanma kılavuzu ile birlikte alınmalı, kılavuzu iyice okunmadan alet kullanılmamalıdır.

2-Mutfakta ispiroto, gaz gibi maddeleri kullanırken dikkatli olunmalıdır.

3-Takılıp devrilmesini önlemek için mutfak aletlerinin ve ocak üzerindeki tencerelerin sapları daima duvar tarafına çevrilerek kullanılmalıdır.

4-Elektrikle çalışan araçları kullanırken, eller kuru olmalıdır.

5-Dökülen su, yağ veya yiyecek hemen kağıt havlu ile temizlenmelidir.

6-Kırılan veya çatlayan tabak, kase, bardak ve fincanlar hemen atılmalıdır.

7-Keskin mutfak bıçakları, aletleri, işleri bitince temizlenip kaldırılmalıdır.

8-Kurulama bezlerinin, havluların ve perdelerin ocağın uzakta durmasına dikkat edilmelidir.

9-Kaynamakta olan çaydanlık, yemek ve su tencerelerinin kapakları kişiye yönelik değil, aksi yöne doğru açılmalıdır.

10-Tutaçlar daima kuru olmalıdır. Islak tutacaklarla sıcak tencere, tava, çaydanlık gibi araçlar tutulmamalıdır. Çünkü ıslak tutacak ısıyı çok iyi ileticeği için eller yanabilir.

### **MÜCEVHERLERİN TEMİZLİĞİ**

**Firuze:** Firuze suya sokulmamalı, biraz Hintyağına batırılmış temiz bir bezle silinmeli, sonra yumuşak bir bezle parlatılmalıdır. Firuze taşı ise fırçalanarak kuru temizlenmelidir.

**Gümüş:** Gümüş mücevherler, limon suyuyla ovulmalı, sıcak suyla durularak güderi ile parlatılmalıdır. Karbonatla ovulabilir ya da piyasada satılan gümüş ve metal parlaticılarla temizlenmesi iyi sonuç verir.

**İnci:** İnciler suya sokulmamalı, süte batırılmış yumuşak temiz bir bezle silinerek temizlenmeli, sonra alkolle parlatılmalıdır.

**Opal:** Hintyağına batırılmış temiz bir bezle silinmeli ve sonra parlatılmalıdır.

**Pırlanta:** İki çay fincanı sıcak suya bir çorba kaşığı amonyak katılmalı, pırlantalar bu su içinde hafif hafif fırçalanarak temizlenmeli, bol su ile durulanmalı, alkole batırılmış yumuşak temiz bir bezle kurulanmalıdır.

**Platin:** Yumuşak bir fırçayla sabunlu suda temizlenmeli, durularak 90 derecelik alkole batırılmalı, ince temiz bir kumaşla kurutulmalıdır.

**Taklit Mücevherler:** Taklit ürünler sabunlu suyla yıkanmalı, cildi ve elbiseyi karartmaması için limon suyuyla temizlenmeli, sonra boyayan kısma renksiz tırnak cilası sürülmelidir.

Düşen taşlar, bir damla tırnak cilası ile yapıştırılmalıdır.

### **OYUNCAKLARIN TEMİZLİĞİ**

Oyuncakları alırken kolay temizlenebilir olanlar tercih edilmelidir.

Bez oyuncaklar çamaşır makinesinde, sert plastik oyuncaklar bulaşık makinesinde yıkanmalı, bebek bezi kullanan çocuklar yıkanabilir oyuncaklarla oynamalıdır. İçi doldurulmuş oyuncaklar tek çocuk tarafından kullanılmalı ve haftada bir kez çamaşır makinesinde yıkanmalıdır. Büyük çocukların oyuncakları sabunlu su ile yıkanmalı, su ile durulanmalı ve açık havada kurutulmalıdır.

Plastik oyuncaklar, sıcak sabunlu su ile iyice ovularak yıkanmalıdır. Oyuncakların üzerindeki girintilere ulaşmak için fırça kullanılmalıdır. Daha sonra temiz su ile durulanmalı, 10-20 dakika çamaşır suyu ile hazırlanan karışımda (2.5 litre soğuk musluk suyuna 10 mm çamaşır suyu katılmalıdır.) bekletilmeli ve durulanmalı, açık havada kurutulduktan sonra temiz oyuncakların arasına konulmalıdır. Bebekler ve küçük çocuklar oyuncaklarını paylaşmamalıdır. Çünkü küçük çocuklar genellikle oyuncaklarını ağızlarına götürürler. Bu nedenle oyuncaklar bir başka çocuk kullanmadan önce iyice yıkanmalı ve dezenfekte edilmelidir.

Çocuğun içine girip oynadığı su dolu oyuncak havuzlar, leğenler veya küvetler mikropların barınması için çok elverişlidir. Bu tür havuzlar, çocuk girmeden önce mutlaka klorlu bir çamaşır suyu ile temizlenmeli ve su doldurulmalıdır. Havuzlardaki oyuncaklar da dezenfekte edilmelidir. Su dolu havuzlarda çocukların süngerden yapılmış oyuncaklarla oynamasına izin verilmemelidir. Çünkü süngerin temizlenmesi zordur ve mikroplar için iyi bir barınaktır. Oyun bitince hemen havuz boşaltılmalı ve mutlaka çocuk yıkanmalıdır. Aynı oyuncak havuza birden fazla çocuğun girmesine izin verilmemeli, suyun yutulmamasına dikkat edilmelidir.

### ÖRTÜLERİN TEMİZLİĞİ

Örtüleri temizlemek için daha çok hangi maddeden dokundukları göz önüne alınarak seçim yapılmalıdır.

**Pamuklu örtüler:** Pamuklu örtüleri kullanırken çok titiz ve dikkatli olunmalıdır. Çünkü bozulmalarını için ancak yılda 4-5 kere yıkanması gereklidir.

**Yünlü örtüler:** Her gün silkelenmeli, kuru temizleme tercih edilmeli ve asla makinede yıkanmamalıdır.

**Tergal örtüler:** Tergal örtüler toz sabunla köpürtülmüş ılık suda yıkanmalı, durulama suyunun da ılık olmasına dikkat edilmeli, yıkadıktan sonra sıkılmamalı ve asılarak kurutulmalıdır.

### ÖZEL GÜNLER TEMİZLİĞİ

1-Tüm kadınlar, regl dönemlerini, kanama miktar ve sürelerini, ağrılarını düzenli kaydettikleri bir yıllık takvim tutmalıdır. Herhangi bir hastalık halinde doktorun doğru karar verebilmesi, hastasına yardım edebilmesi için bu bilgiler çok önemlidir.

2-Adetleri çekilmez derecede ağrılı olanlar, adet öncesinden başlayarak tuz, çay, kahve, kola, alkol, sigara gibi maddelerin tüketimini azaltmalı, sportif aktivitelere yönelmelidir.

3-Rastgele ağrı kesici yerine sinir ve adaleleri gevşetici, ruhsal sakinliği sağlayıcı ilaçlar kullanılmalıdır.

4-Bütün bunlara rağmen ağrı devam ediyorsa, mutlaka uzman bir doktora başvurulmalıdır.

5-Regl döneminde asla bez veya pamuk kullanılmamalı, hijyenik ortamlarda üretilmiş ped veya tampon kullanılmalıdır.

6-Bir adet süresince 60-80 gr. civarında sıvı (kan + sekresyon) kaybedilmektedir.

7-Özel günlerin sağlıklı geçmesi için, hijyenik ortamlarda üretim yapan uluslar arası kaliteye sahip markaların ürünleri tercih edilmelidir.

#### **A-Ped Alımı ve Kullanımı:**

1-Açık paketler alınmamalı ve paketler nemli olmayan hijyenik ortamlarda saklanmalıdır.

2-Kullanılan pedler tuvalete atılmamalı, paket içinde ürünle birlikte verilen naylon torbaya sarılarak, çevre sağlığı açısından kapalı çöp kutularına atılmalıdır.

3-Ped kullananlar, 3-4 saatte bir değiştirmelidir. Gereğinden fazla kullanmak, beklenen korumayı yapamayacak ve koku oluşturacaktır.

4-Özellikle sık değiştirme olanağı olmayan ve sık duş yapmayan kadınlarda, yüzeyi naylon doku kaplı pedler son derece zararlıdır.

5-Ped paketi açıldıktan sonra, pedlerden biri çıkarılarak üzerindeki kılıf elle yırtılmalıdır. Eğer ped yırtılırsa selülozdan, yırtılmıyorsa naylondan yapılmıştır. Naylon pedler alınmamalıdır.

6-Yaprak pedler olabildiğince az kullanılmalıdır. Sık sık çamaşır değiştirilmeli ve pamuklu çamaşır lar giyilmelidir.

7-Pedle havuza veya denize girilmemeli, güneşlenerek duş yapılmalıdır.

8-Her ped değişiminden sonra eller sabunla yıkanmalıdır.

### **B-Tampon Alımı ve Kullanımı:**

1-Tampon, pamuk ve ipek benzeri kumaş veya her ikisinin de oluşumundan oluşmaktadır.

Tamponların en küçüğü, bir kadının küçük parmağından daha küçüktür. Küçük tampon kanamanın hafif olduğu, büyük tampon ise kanamanın yoğun olduğu günlerde kullanılmalıdır.

2-İlk defa kullanacak kadın, vajinasını tanımalı ve tamponu tam olarak nereye yerleştireceğini öğrenmelidir. Küçük tamponla denemeye başlanmalıdır. Tamponu yerleştirmeden önce eller yıkanarak temizlenmiş olmalı ve tampon parmakla yerleştirilmelidir.

3-Tampon bir sünger gibidir ve akıntıyı emer.

4-Tampon düzenli olarak değiştirilmeli ve son yerleştirilen tampon takip edilmeli, kanama miktarına göre ince, orta ve kalın tampon tercih edilmeli, hangi çeşit olursa olsun, kanamanın yoğun olduğu günlerde mutlaka 3-6 saatte bir, az kanamalı devrede 4-8 saatte bir değiştirilmeli, geceleri asla 8 saatten fazla kullanılmamalıdır.

5-Kutu veya prospektüs üzerinde verilmiş bilgilere uyulmalıdır.

### **PLASTİK EV ARAÇLARININ TEMİZLİĞİ**

Plastik ev araçları ve malzemeler ılık sabunlu veya hafif deterjanlı su ile yıkanmalı, yüksek ısıdan korunmalıdır. Tel ve tozlarla ovulmamalıdır. Lekeli beyaz plastikleri ağartma işlemi, sulandırılmış çamaşır suyu dikkatli bir şekilde kullanılmalı ve hemen kısa sürede hızla yapılmalıdır.

### **PEDİKÜR**

Pedikürde yaygın olarak kullanılan yöntem ayağın önce ılık suda yumuşatılmasıdır. Ayak ılık suda yumuşatıldıktan sonra törpülenerek kalınlık yapan deri tabakası alınmaktadır. Ayrıca kuru sistemle de pedikür yapılabilir.

1-Topuk törpüleme ve nasırlı bölgeleri temizleme işlemleri banyodan önce yapılmalıdır.

Törpüleme dairesel hareketlerle yapılmalı, banyodan sonra iyice kremlenmeli, nemi bir süre koruması için temiz bir çorap giyilmelidir.

2-Ayak bakımı yaz kış 3 haftada bir yapılmalıdır.

3-Tırnaklar yuvarlak değil, kare şeklinde kesilmelidir. Kenarları batır diye temizlemek doğru değildir. Aksi halde daha kötü batacaktır. Kenarlar alındığında tırnak kanalları bozulmakta, yukarıdan gelen basınca tırnak dayanmamaktadır.

4-Ayak nemlendirilmeli ancak parmak araları zaten nemli olduğu için nemlendirici sürülmemelidir. Parmak aralarına krem sürülünce daha kaygan, sürtünebilir hale gelmekte ve nasıra neden olmaktadır.

5-Ayak kokusunu önlemek için pamuklu çorap kullanılmalı, ayakkabılar çorapsız giyilmemelidir. Aynı ayakkabı iki gün arka arkaya giyilmemeli ve sık sık havalandırılmalıdır.

6-Batık tırnak tedavisinden sonra ayak suya sokulmamalıdır. Sürekli tekrarlayan tırnak batmaları bir uzmanı tarafından ameliyat edilmelidir.

7-Sivri burunlu, dar kalıplı, üstü basık, sentetik malzemedan yapılmış ayakkabılar tercih edilmemelidir. Ayakkabının içinde parmaklar aşağı yukarı hareket edebilmelidir.

8-Dar ayakkabı parmakların yeri tutup bırakma hareketlerini yapmasını engellemektedir.

9-Lycralı çorapların takviyeli parmak uçları da tırnak batmasına neden olabilmektedir.

Takviyeli bölüm tırnaklar üzerine basınç yapmaktadır.

10-Oje sürekli tırnakta tutulmamalı, ara verilmelidir. Sürekli ojeli tutmak ayakların renginin değişmesine, bazen tırnağın deforme olmasına bile neden olabilir.

11-Bol su içilmelidir. Çok az su içenlerin topuklarında çatlama görülmektedir.

12-Havuzla girmeden önce ilaçlı sudan geçilmeli, havuz kenarında çıplak ayakla dolaşılmalıdır, terlik giyilmelidir.

### PERDELERİN TEMİZLİĞİ

Perdelerin temizliğinde kullanılacak yöntem ve malzemeler yapıldığı kumaş cinsine göre değişmektedir. Kirlenen perdeler çıkarıldıktan sonra silkelenerek tozlarından arındırılmalıdır. Halka, bağcık, toka gibi aksesuarlar çıkarılmalı ve özelliklerine göre temizlenmelidir. Güneşlikler elde veya makinede yıkanmalıdır. Az deterjan veya sabun ve ılık su ile ıslatıldıktan sonra yıkanmalı, durulanmalı ve kurulanmalıdır.

Tül perdeler, dokunduğu malzemenin cinsine göre uygun ısı (sıcak, ılık veya soğuk) ve uygun yıkama yöntemi (elde, makinede) seçilmelidir. Ayrıca tülün renkli veya beyaz oluşuna göre uygun gereç (sabun, deterjan, ağartıcı) seçilmelidir. Yıkama işleminden önce ılık su ve az miktarda sabun veya deterjanla, ıslatılan tüller cinsine göre yıkanmalı ve nemli iken ütülenmelidir. İpek tüller için kuru temizleme uygulanmalıdır.

Dekor perdelerin pamuklu ve keten olanları sabunlu deterjanlı su ile elde veya makinede yıkanmalıdır. Saten olanlar düzgün bir yüzeye yayılarak çitilenmeden, yumuşak bir fırça yardımı ile ovularak yıkanmalıdır veya tam otomatik çamaşır makinelerinin uygun programında yıkanmalıdır. İpek kadife perdeler kuru temizleme uygulanmalıdır.

### PORSELEN EŞYALARIN TEMİZLİĞİ

Biblotar: Bir tas suya bir limonun suyu sıkılmalı, biblotar bu suda yıkandıktan sonra ılık suyla durulanmalı, kendi kendine kurumaya bırakılmalıdır.

Tabaklar-Fincanlar: Kıymetli porselen tabaklar ve fincanlar, ayrı ayrı plastik bir kap içinde yıkanmalıdır. Asla makineye konulmamalıdır. Tabaklar üst üste konulurken mutlaka aralarına kağıt mendil veya karton tabakalar yerleştirilmelidir.

Porselen tabak veya fincanlarda oluşan damar çatlaklarını yok etmek için, 30-40 dakika süte yatırılmalıdır. Çok derin ve büyük olmayan çatlaklar, sütteki protein sayesinde kapanacaktır. Kireçli suyu olan bölgelerde porselende zamanla oluşan beyaz lekeler sirke ile yok edilmelidir. ay ve kahve lekeleri, metal çizikleri, boraks (tabak temizleme tozu) veya diş temizleme tozu ile temizlenmelidir.

#### **A-Porselenlerin elde yıkanması:**

- 1-Yıkama kabı alüminyum olmamalıdır.
- 2-Porselenlerin yanında tava ve tencere gibi porselen dışı eşyalar bulunmamalıdır.
- 3-Sert temizlik maddeleri veya tel ile ovularak temizlenmemeli, sıvı ve krem temizlik maddeleri kullanılmalı, mutlaka bol su ile durulanmalı ve mutlaka kurulanmalıdır.

#### **B-Porselenlerin makinede yıkanması:**

- 1-Porselenlerin dekorunda altın varsa, makinede değil elde yıkanmalıdır.
- 2-Porselenlerin sır içi dekorlanmış ise, makine ile yıkandığında dekorlar silinmeyecektir.
- 3-Otomatik bulaşık makinelerinde yıkarken, yıkama suyu sıcaklığı maksimum 60 derece olmalı, temizlik maddesi üreticilerinin tavsiyelerine uyulmalı, makineden tam kurutulmuş olarak alınmalı, porselenlerin birbirine temas etmemesine dikkat edilmelidir.

Porselen Yüzeyler: Banyo ve tuvalet küveti, lavabo gibi porselenden yapılmış yerler toz temizleyicilerle ovulmalı, muslukların damlamasından oluşan pas lekeleri ise tuz ruhu ile temizlenmelidir.

### PVC KAPI VE PENCERELERİN TEMİZLİĞİ

PVC kapı ve pencereler, önce sıvı deterjanlı veya sabunlu bezle silindikten sonra, su ile deterjan kalmayacak şekilde durulanarak temizlenmelidir. PVC'lerin yüzeyinin zarar görmemesi için, toz deterjan ya da ovma esaslı temizlik maddeleri ile temizlenmemelidir.



Çizilen ve parlaklığı ovma ile yok olan PVC'ler daha çabuk kirlenir. PVC'lerin temizlik ve bakımında özellikle aseton ve tiner gibi asitli maddeler kesinlikle kullanılmamalıdır. PVC uygulandığı mekanlarda tam bir izolasyon sağladığı için, içerideki havanın dışarıya veya dışarıdaki havanın içeriye geçmesi olanaksızdır. Bu nedenle bina içinde oluşabilecek su buharının iç duvarlara veya doğrama yüzeyine zarar vermemesi için günde 2-3 defa, 10 dakikalık sürelerle konut havalandırılmalıdır.

### SAATLERİN TEMİZLİĞİ

**Duvar Saati:** Duvar saatleri arada bir yağlanmalıdır. Saatin arkasındaki küçük deliğe bir şırıngaya doldurulan makine yağı akıtılmalıdır. Yağ en kısa zamanda en gizli bölümlere kadar ulaşacaktır. Temiz ve yumuşak bir bezle silinerek temizlenmelidir.

**Kol Saati:** Kol saatleri, sık sık temiz yumuşak bir bezle silinerek temizlenmelidir.

**Masa Saati:** Aynı duvar saati gibi arada bir yağlanmalı ve sık sık bezle silinmelidir.

### SABUN

Yağ asitlerinin alkalilerle birleşmesiyle elde edilen tuzlar sabundur.

Sabun üretiminde alkali madde olarak sodyum hidroksit kullanılırsa beyaz veya yeşil kalıp sabun, potasyum hidroksit kullanılırsa yumuşak sabun, arap sabunu elde edilmektedir.

Arap sabunu macun kıvamındadır. Temizleme gücü kalıp sabuna göre daha fazladır.

Toz sabunlar, kurutulmuş sabunların özel değirmenlerde öğütülerek toz haline getirilmesidir.

Sıvı sabunlar, el ve saç yıkamada kullanılmaktadır. Beyaz ve yeşil kalıp sabunların içine türlü boya ve koku veren maddeler eklenerek tuvalet sabunları elde edilmektedir. Cildin temizlenmesi için üretilen tuvalet sabunları yağlı ve kuru ciltler göz önüne alınarak üretilmektedir. Yağlı ciltler için Hint yağı, kuru ciltler için lanolin kullanılmaktadır.

Cilt hastalıkları için genellikle içinde asitfenik, kükürt ve süblime katılan ilaçlı sabunlar üretilmektedir. Terebentin eklenerek çeşitli lekelerin çıkarılması için katı, sıvı ve krem halinde leke sabunları piyasaya sürülmektedir.

Sabunun temizleme mekanizması birkaç kimyasal ve fiziksel işlemle gerçekleşmektedir.

1-Sabun suda eriyince suyun yüzey gerilimi azalmakta ve suyun ıslatma yeteneği artmaktadır.

2-Sabun ve kir molekülleri ters elektrik yüküne sahiptir. Bu nedenle elektriksel olarak birbirini çekerler. Suda erimiş olan sabun molekülleri kir maddelerini mıknatıs gibi çeker ve kendisine yapıştırır. Böylece ıslatılmak suretiyle yerinden oynayan kir sabuna yapışır ve su ile birlikte süspansiyon haline gelerek, kumaştan uzaklaşır.

3-Sabun suda erirken, suyun sertliğini veren kimyasallar sabun ile birleşir ve dibe çöker.

Böylece yıkama üzerine olumsuz etki yapar. Bu nedenle çamaşır suyunun olabildiğince yumuşak su olması tercih edilmelidir. Suyun sertliği aletlerle uzaklaştırılabilir. Bu da her zaman olanaklı olmadığı için sabun tozlarına suyun sertliğini soda gibi giderici maddeler eklenmektedir. Böylece daha fazla kir temizleme özelliği kazanmış olur. Ayrıca sabun tozuna perborat konularak daha iyi beyazlatma özelliği kazandırılır.

4-Sabunun köpürmesi suyun yüzey geriliminin azalması ile ilgilidir. Sabunun etkisi ile yüzey gerilimi en aza indiğinden çalkalanma ile kolayca köpük oluşmaktadır.

### SERAMİKLERİN TEMİZLİĞİ

Seramik eşya ve döşemeleri amonyaklı suyla silinmeli, sonra ılık suyla durularak kurutulmalıdır. Üzeri sırlı olan seramik eşyalar, cam eşyaların temizliği gibidir. İçi sararmış olanlar çamaşır suyu eklenmiş sıcak su ile yıkanabilir. Sırsız olanların sık sık tozları yumuşak bir fırça ile alınmalı, belirli aralıklarla iyice sıkılmış nemli bezle silinmelidir.

## SERVİS TAKIMLARININ TEMİZLİĞİ

Servis takımı, sofrada kullanılan çeşitli boylardaki kaşık, çatal, bıçak ve servis aletlerinden oluşmaktadır.

1-Servis takımı kullanılmadan önce yumuşak sabun veya bulaşık deterjanıyla yıkandıktan sonra hemen durulanmalı, yumuşak temiz bir bezle iyice kurulanmalıdır.

2-Servis takımını temizlerken kesinlikle çamaşır suyu kullanılmamalı ve asitli bir madde içinde bırakılmamalıdır.

3-Servis takımı her kullanıştan sonra olabildiğince kısa zamanda yıkanmalı ve iyi kurulanmalıdır. Uzun müddet yıkanmadığı takdirde ürün yüzeyindeki yemek artıklarının içindeki asitler çelik yüzeyine zarar vererek korozyona veya renk değişimine neden olabilir.

4-Özellikle bıçak ağızları, kuvvetli asitlerden, kireçli sulardan ve nemli ortamlardan çabuk etkilenmektedir. Bıçaklar, korozyondan korunması için yıkadıktan sonra mutlaka çok iyi kurulanmalıdır.

5-Servis takımı bulaşık makinesinde yıkanabilir:

a)Bölgedeki suyun kireç miktarına göre makinenin tuz ayarı yaptırılmalıdır. Aksi takdirde su zerrecikleri içinde bulunan kireç veya artık maddeler, ürünler üzerinde leke bırakabilir.

b)Makineye parlaticı konulması ihmal edilmemelidir.

c)Servis takımı makineye konulmadan önce, üzerinde kalan artık maddeleri, su ile akıtılmalıdır.

6-El ile yıkamalarda:

a)Uygun deterjan ve yumuşak bir sünger kullanılmalıdır.

b)Ürünler nemli bırakılmamalı ve hemen kurutulmalıdır.

7-Makineden çıkan nemli ürün, temiz bir bezle kurulanmalıdır.

8-Servis takımı, makinede alüminyum ve gümüş eşyalarla aynı anda yıkanmamalıdır.

9-Altın kaplama servis takımı elde yıkanıp kurulanmalıdır.

## SIVI SABUN

Sıvı sabun katı sabunlarla bakteri bulaşma riskini en aza indirdiği için tüketicilerin temizlikteki yeni tercihidir. Genel temizliğin başlangıç noktası ellerin temizliğidir. Özellikle çalışma ortamlarında ya da halka açık tuvalet gibi yerlerde katı sabunların yerine, bakteri bulaşma olasılığı göz önünde tutularak sıvı sabun kullanılmalıdır. Bir çok insanın yararlandığı lavabo gibi yerlerde sıvı sabun kullanmak temizlik açısından adeta bir zorunluluktur. Hemen hepsi nemlendirici faktörlü olup hem banyo hem de mutfakta, cildi yumuşatarak kurumasını ve tahriş olmasını engelleyen sıvı sabunlar el temizliği için tercih edilmelidir.

## SOBALARIN TEMİZLİĞİ

### A-Kömür Sobalarının Temizliği:

1-Kömür sobalarında bilindiği gibi yanan kömürün külleri küllük kısmında birikmektedir. Kullanılan kömür cinsine bağlı olarak her gün veya iki-üç günde bir küllük boşaltılmalıdır.

2-Sobayı yeniden her yakıştan önce, ızgara üzerindeki kömür kalıntıları ve kül temizliği ızgara çekme kolunu itip çekerek yapılmalı, sobaya yeni odun ve kömür doldurmadan, ızgara üzerinin tamamen temiz olması sağlanmalıdır.

3-Baca çıkış kaporta kısmında zamanla kurum birikmektedir. Bu kurumlar her ay bir kez sobanın güvenli ve verimli bir şekilde yanması için temizlenmelidir. Temizliği yapmak için sobanın baca çıkış ağzındaki boru çıkartılarak, soba baca çıkış ağzına sokularak ve plastik parça sağa-sola dairesel hareketle döndürülerek, temizlik işlemi gerçekleştirilmelidir.

4-Sobanın emaye dış yüzeyi ise yumuşak bir bezle, sabunlu veya deterjanlı su kullanarak silinmelidir.

### B-Radyan Sobaların Temizliği:

1-Radyan sobaların temizliği çok kolaydır. Çünkü temiz bir yakıt kullandığı için çevreyi kirletmediği gibi sobayı da kirletmez. Ancak radyan sobada çeşitli ortam koşulları nedeniyle toz, nem gibi soba dış yüzeyi kirlenebilir. Temizlik, yumuşak bir bez ve sabunlu veya deterjanlı su kullanarak, silinerek yapılmalıdır.

2-Elektrik fişinin ve kordonunun temizliği yapılırken fiş uçlarının ıslatılmamasına özen gösterilmelidir. Eğer fiş ucu ıslanmışsa kuru bir bezle kurulanmalıdır.

#### **C-Doğalgaz Sobalarının Temizliği:**

1-Doğalgaz sobalarında dış yüzey genel temizliği yapılmalıdır. Yumuşak bir bezle sabunlu veya deterjanlı su ile temizlenmelidir.

2-Elektrik fişinin ve kordonunun temizliği yapılırken fiş uçlarının ıslatılmamasına özen gösterilmelidir. Eğer fiş ucu ıslanmışsa kuru bir bezle kurulanmalıdır.

#### **D-Elektrikli Sobaların Temizliği:**

1-Elektrikli sobaların dış gövde temizliği yumuşak bir bezle ve sabunlu veya deterjanlı su kullanarak yapılmalıdır.

2-Elektrik fişinin ve kordonunun temizliği yapılırken fiş uçlarının ıslatılmamasına özen gösterilmelidir. Eğer fiş ucu ıslanmışsa kuru bir bezle kurulanmalıdır.

3-Ayrıca elektrikli quartz sobalarda, yansıtıcı ve quartz çubuk yüzeyleri tozlanarak, sobanın veriminin düşmesine neden olmaktadır. Bu yansıtıcı ve quartz çubukları temizlemek için koruyucu ön ızgara çıkarılıp, yansıtıcı ve quartz çubuk yüzeyleri yumuşak ve kuru bir bezle fazla bastırmadan silinmelidir.

#### **E-Soba Borusu Temizliği:**

Soba borusu temizliği için kullanılan kömür cinsine göre yılda bir veya iki kez boruların hepsi sökülerek ev dışında veya büyük bir leğen içine borular konulmalıdır. Boru çapına uygun bir boru temizleme fırçası alınmalı veya boru boyundan uzun bir sopanın ucuna bir bez parçası takılmalıdır. Boru alt ucu leğen içinde kalacak şekilde dik tutulup, fırça veya sopa boru içinde aşağı-yukarı hareket ettirilmelidir. Bu hareket boru iç yüzeyine yapışan kurumlar bitinceye kadar devam ettirilmelidir. Temizlenen borular yeniden yerine takılmalıdır. Boruların dış emaye yüzey temizliği, yumuşak bezle sabunlu veya deterjanlı su kullanılarak yapılmalıdır.

#### **SUSUZ EL TEMİZLİĞİ**

Evde, işte, yolculukta gereksinim duyulduğu her anda, pürel ile anında eller temizlenebilir.

Pürel kısa sürede buharlaştığı için, havlusuz ve bakterilere karşı etkili bir temizlik sağlamaktadır. Az miktarda jel, avuca dökülerek, kuruyana kadar eller ovuşturulmaktadır.

İçerdiği gliserin ellerde yumuşaklık ve hoş bir koku bırakmaktadır. Ayrıca kolonyalı mendiller ile de susuz el ve yüz temizliği yapılabilmektedir. Özellikle hanımlar, çantalarında pratiklik için bulundurmalıdır.

#### **ŞAMPUANLAR VE SAĞLIKLI SAÇ TEMİZLİĞİ**

##### **A-Şampuanın İşlevi**

Saç temizliğinin önemli bir adımı olan şampuan, saç ve saçlı derideki fazla yağı, hava kirliliği ile oluşan kir ve bunun sonucu ile oluşan tuzları, sprej, saç köpüğü ya da jöle artıklarını, saçtan en iyi şekilde arındıran bir temizleyicidir. Temizleyici, köpük sağlayıcı, saçın parlak ve biçime sokulabilir duruma gelmesini sağlayıcı kozmetik preparatlarıdır.

Şampuanlar, su, temizleyici maddeler, sabunlar ve deterjanlardan oluşur. Sabun da saçı iyi temizleyebilir ama sert sularda kalsiyum, magnezyum ve demir tuzlarıyla reaksiyona girerek suda çözülmeyen bileşikler oluştururlar. Bu bileşikler de saçlara yapışıp, tabaka oluşturarak mat ve kirli görünüm verirler.

1-İyi bir şampuan, saça ve saçlı deriye, gözlere zarar vermeyendir.

2-İyi bir şampuan saça kolayca yayılmalı, güzel köpürmeli, kolay durulanmalıdır.

3-İyi bir şampuan saç dökülmesini önlemeli, saç ve saçlı deri hastalıklarını tedavi etmelidir.

4-İyi bir şampuan, saçların kuruduktan sonra kolay taranmasını, kolay şekil almasını ve parlak görünmesini sağlamalıdır.

5-Köpük derecesi uygun olmalıdır.

6-Saç ve saç derisi üzerinde oluşan yüzey yağını, aşırı yağı, losyonu ve spreylere artıklarını gidermelidir.

7-Bunları solüsyon ya da süspansiyon halinde bünyesinde tutmalı ve tekrar saç üzerinde birikmesini önlemelidir.

### **B-Sağlıklı Saç Temizliği**

1-Yıkamadan önce saçlar fırçalanmalıdır. Kullanılan su çok sıcak olmamalıdır. Önce soğuk ardından sıcak su açılmalı ve sıcaklık bileğin iç kısmıyla kontrol edilmelidir.

2-Başlangıçta biraz sıcak olan su, gözeneklerin sıklaştırılması için durulamanın sonuna doğru biraz soğutulmalı ve sıcaklığı azaltılmalı, tam saç ıslatılmalıdır.

3-Şampuan başa sürülmeden önce biraz suyla karıştırılmalı, şampuana bulanmış avuç içi ile saça sürülmelidir. Ayrıca fındık büyüklüğünde şampuan avuç içine alınmalı diğer elimizle azar azar tepeden şakaklara ve enseye dağıtılmalı, kalan şampuan avuç içinde elle hafif ovularak tüm saça dağıtılmalıdır.

4-Banyonun üzerine doğru eğilmelidir. Böylece yıkanırken kafa derisinde kan dolaşımı sağlanmalıdır.

5-Çok sert bastırılmadan parmak uçlarıyla önce alından sonra şakaklara, enseye ve enseden başın orta kısmına, tepeye ve tepeden yine alınaya doğru küçük daireler çizerek yıkama yapılmalı ve birkaç kez tekrarlanmalıdır.

6-Parmak uçları kullanılarak masaj yapılmalıdır. Saçlar sabunlama bezi gibi

kullanılmamalıdır. Çene boyundan fazla uzayan saçlar şampuan ile oğuşturulmamalıdır.

7-Tırnaklar, saçlı deriyi tahriş edecek şekilde asla kullanılmamalıdır.

8-Ense ve ön saç hizasının yıkanmasına dikkat edilmelidir. Çünkü makyaj malzemeleri, yüz ve boyun kremleri buralarda toplanmaktadır.

9-Saç ve saçlı derinin her gün yıkanması gerekmemektedir. Eğer her gün yıkanacaksa, bir kere şampuanlama yapılmalıdır.

10-Yağlı saçlar, içinde saç kremi olmayan şampuanları tercih etmelidir.

11-Kuru saçlar, uygun şampuanlarla 2-3 günde bir iki kez yıkanmalıdır.

12-Saçlar şampundan sonra iyice durulanmalıdır. Bol su ile durulama yapılmalı ve arada saçlar gevşetilerek saçıdaki köpük arındırılmalı, saç sıkılarak fazla su akıtılmalıdır. Aksi takdirde kolayca kir tutarak saçı donuk ve yapışkan bırakacaktır.

13-Saçlar, havlu ile örtülerek kurutulmalıdır. Islak saç esneklik ve dayanıklılığının çoğunu kaybetmiş olduğundan çekilmemeli, bükülmemeli ve oğuşturulmamalıdır.

14-Havluyu 3 cm kıvrılıp enseye yerleştirilmeli, soldan sağa doğru sıkı çekip sağdaki ucu alınarak sola doğru yerleştirilip 3 cm kıvrılan araya sıkıştırılmalı, açıkta kalan uçlar bir kere katlanıp 3 cm olan uca sıkıştırılmalıdır. Son katlanan uçlar açılıp önce saç uçlarındaki fazla su sıkılmalı, havlu ile ufak daireler çizerek ve hafif bastırarak saçın fazla nemi alınmalıdır.

15-Şampuan alırken, saç kremi ayrı alınmalıdır. Saç kremi geniş bir tarakla, nazikçe saçın içinden taranmalı ve yalnızca saçın içlerine doğru uygulayarak saç derisine temas ettirilmemelidir.

16-Saç kremi uygulandıktan sonra tekrar durulanmalı ve başın etrafında bir havlu sarılmalıdır.

17-Saç nazikçe taranmalıdır. Islak saç dayanıksızdır. Saçı kısımlara ayırarak uçlarından başlayarak köklerine doğru taranmalı, öne doğru işlem tamamlanmalıdır.

18-Mümkünse saçlar doğal yöntemlerle kurutulmalıdır. Eğer bir saç kurutucusu kullanılıyorsa hava kıl gövdesinden aşağı doğru püskürtülmeli ve biraz ıslak iken kurutma durdurulmalıdır.

19-Bebek şampuanları, özellikle göz iritasyonunun az olması amaçlanarak hazırlanırlar. Bebeklerde yağlanma az olduğundan şampuanların temizleyici özelliği yetişkinler için yeterli değildir.

20-Kalite kontrolü ciddi yapılmış şampuanlar tercih edilmelidir.

### ŞEMSIYELERİN TEMİZLİĞİ

Şemsiyeleri temizlemek için açık duruma getirilmeli, bir kaptan ılık deterjanlı su hazırlanmalı, yumuşak bir fırça yardımıyla hazırlanan deterjanlı su ile temizlenmeli, temiz ılık su ile durulanmalı ve kuruyuncaya kadar açık bırakılmalı, metal kısımları metal ovucularla ovulmalı, deri kısımların tozu alınarak yağsız kremle kremelenmelidir.

Yağmurlu bir günde kullanılan şemsiyeler hemen kapatılmamalı, kuruyuncaya kadar açık bırakılmalıdır. Nemli iken kapatılan şemsiyeler buruşabilir, metal kısımları paslanabilir.

### TEMİZLİK ARAÇLARI

Kirliliği meydana getiren etkenleri ortadan kaldırmakta kullanılan, yardımcı olan basit bir kıl fırçadan en gelişmiş teknolojik ürünü, fırçalama, süpürme, yıkama ve vakumlama yeteneğine sahip makinelere kadar bilinen tüm aletlere temizlik araçları denilmektedir.

Temizlik araçları, işlevlerine göre şöyle sıralanabilir:

1-Basit temizlik araçları:

- Fırça
- Süpürge
- Faraş vs. gibi

2-Özel maksatlı temizlik araçları:

- Cam silme aparatları
- Zemin temizleme aparatları
- Kazıyıcılar
- Siliciler gibi.

3-Birleşik setler:

- Paspas setleri
- Temizlik setleri gibi

4-Elektrikli temizlik araçları:

- Kuru vakumlama makineleri
- Islak-kuru vakumlu makineler
- Halı yıkama makineleri
- Sert zemin temizleme ve cila makineleri
- Birleşik özellikli kombine makineler gibi.

Temizlik hizmeti için uygun araç ve gereç, temizlik konusunda istenen neticeyi en kısa zamanda, istenen nitelikte ve en az maliyetle sağlayan olmalıdır.

### TEMİZLİK ARAÇLARININ KULLANIMI VE BAKIMI

1-Temizlik kovaları, her çeşit temizlik yapılırken en fazla kullanılan araçtır. Temizlik kovaları genellikle çinko, emaye ve plastikten yapılmaktadır. Temizliği, hafifliği, muhafazası, kullanılışı bakımından daha çok plastik kovalar tercih edilmektedir. Temizlik kovaları, kullanıldıktan sonra sıcak sodalı su ile iyice yıkanarak kurumaya bırakılmalıdır.

2-Fırçalar, çeşitli cins kıllardan muhtelif şekillerde yapılmaktadır. En iyi cins fırçalar, kıllan yapılmış olanlardır. Naylondan yapılan fırçaların temizlenmesi kolay ve uzun müddet dayanmasına rağmen yerleri süpürmekte kıl fırçalar kadar kullanışlı değildir. Naylondan yapılmış olan fırçaların kılları sık ve ince olmadığından süpürmekten başka tozların ve tuvaletlerin temizliğinde kullanılmaktadır.

Temizlikte kullanılan fırçalar:

- a)Taş yerler için ovalama fırçası veya ucu plastik süngerden yapılan uzun saplı fırça,
- b)Mobilyalar için kısa saplı mobilya fırçası,
- c)Halılar için kısa saplı sert fırça,
- d)Koridorlar ve merdivenler için uzun saplı sert fırça,
- e)Kalorifer borusu fırçası,
- f)Uzun saplı yumuşak duvar fırçaları,
- g)Tuvalet temizleme fırçaları,
- h)Diğer özel fırçalar.

Fırçalar, asla kılları üzerine dayalı bırakılmamalıdır.

Kıl fırçalar, kendinden daha sert bir fırça ile veya madeni bir tarakla bir kağıt üzerinde fırçalanarak kılların üzerindeki tüy, kırpıntı, iplik, saç, toz vb. gibi maddeler temizlenmelidir. Ayrıca ucu sivri bir tahta parçası ile fırçanın dipleri de temizlenmelidir.

Fırçalar sürekli açık havada kurutulmalıdır.

3-Süpürgeler, özel surette yetiştirilmiş süpürge otundan veya buna benzer malzemelerden yapılır. Fazla toz kaldırdıkları için konut içinde değil teras ve balkon temizliğinde kullanılmalıdır.

4-Toz bezleri, toz almak için genellikle her iki tarafı tüylü sarı bezlerdir. Bu bezler tozu üzerinde topladıklarından temizliğe oldukça elverişlidir. Toz bezleri kullanıldıktan sonra silkelenip katlanarak kaldırılmalıdır. Toz bezleri, her kullanım sonrası sıcak sabunlu su ile yıkanmalı ve dezenfekte edilmelidir.

5-Güderi, geyik derisinden yapılmış, yumuşak ve mat meşindir. Cam ve metal eşyaları temizlemekte ve parlatmakta kullanılır. Camları son derece iyi parlatmaktadır. Özellikle otomobil camlarını ve gümüş eşyaları parlatmakta kullanılmalıdır. Güderi kirlendiğinde ılık sabunlu su ile yıkanmalı ve kurutulmalıdır.

6-Cam temizleme bezi, tüm pencere, ayna ve diğer cam eşyaları kolayca temizleme ve parlatmada kullanılır. Emiciliği yüksek olana bu bez, güderi gibi özellikle pencere, ayna ve diğer cam eşyaların temizliğinde kullanılmalıdır. Yüksek ısıda ve çamaşır makinesinde yıkanabilir. İlk kullanmadan önce bol su ile yıkanmalıdır. Aşındırıcı temizlik maddeleriyle birlikte kullanılmamalıdır.

7-Faraşlar, süpürge veya fırça ile süpürülen çöpleri ve tozları toplamakta kullanılmaktadır. Teneke veya naylondan yapılmakta ancak hem ekonomikliği hem de hafifliği nedeniyle plastik olanları tercih edilmektedir. Plastik faraşlar, fazla sıcakta bozulacağından serin yerlerde muhafaza edilmeli ve gerektiğinde sıcak sabunlu su ile yıkanmalıdır.

8-Gır-Gır süpürgesi, elektrikli süpürge bulunmadığı veya gürültüsünden rahatsız olmamak için, halıları süpürmek için kullanılmaktadır. Gır-Gır süpürgeleri özellikle yüzeydeki toz, kırpıntı, vs. gibi maddeleri almaktadır. İçindeki fırça, yerdeki toz ve kirleri, toz kutularının içine toplamaktadır. Bu biriken tozlar sık sık temizlenmelidir.

Gır-Gır süpürgesinin tozlarını boşaltmak için önce yere bir kağıt serilmeli, fırça yaylardan birinin oynatılması ile yerinden çıkartılmalı, toz kutuları (faraşlar) içindeki tozlar kağıda boşaltılmalı, fırça üzerindeki kıl-saç-iplik vs. gibi maddeler madeni bir tarakla alınmalı, toz kutularının içleri bir fırça ile temizlenmeli, süpürge dıışı ve sapı sabunlu bir bezle silinmeli ve fırça tekrar yerine takılmalıdır.

9-Temizlik telleri, kaba kirleri çıkartmakta kullanılan çeşitli şekil ve incelikte tellerdir.

Temizlik telleri kullanıldıktan sonra sıcak sodalı su ile yıkanmalı ve kurumaya bırakılmalıdır.

10-Süngerler, banyo-lavabo vs. gibi yerlerin temizliğinde kullanılan önemli bir temizlik aracıdır.

11-Moplar (Ucu püsküllü olan yer silme sopaları), özellikle yerlerin temizliğinde kullanılmaktadır. Deterjanlı bir kova içine batırılan moplar, temizlik işlerinde büyük kolaylık sağlamaktadır. Moplar, temizlik bittikten sonra kurutulmalıdır.

## TEMİZLİK ARAÇLARINDA ENERJİ TASARRUFU

### A-Çamaşır Makinesi

- 1-Çamaşır makinelerinde harcanan elektrik enerjisinin büyük bir bölümü suyu ısıtmak için kullanılmaktadır. Bu nedenle çamaşır yıkamada su gereğinden fazla ısıtılmamalıdır. Genellikle beyaz pamuklu çamaşır için 50-55 derece, renkli ve pamuklu çamaşır için 40 derece, sentetik ve yünlü çamaşır için 30 derece sıcaklıktaki su yeterlidir.
- 2-Çamaşırın cinsine ve kirlilik durumuna göre kullanılacak en kısa program seçilmelidir.
- 3-Çamaşır makinesi tam kapasite ile çalıştırılmalıdır. İki üç parça çamaşır için çalıştırılmayacağı gibi kapasite üzerinde çamaşır da enerji harcamasını arttıracaktır.
- 4-Zorunlu olarak az çamaşır çalıştırılması gerekiyorsa, mutlaka su ve enerji tasarrufu düğmelerine basılmalıdır.
- 5-Makinede kuvvetli sıkma programı seçilerek çamaşırın çabuk kuruması sağlanmalıdır.
- 6-Güneşli ve sıcak havalarda çamaşır makinede değil, asılarak kurutulmalıdır.
- 7-Çamaşır cinslerine ve kalınlıklarına göre gruplandırılarak sıkılmalıdır.

### B-Elektrik Süpürgesi

- 1-Toz torbası sık sık değiştirilmelidir.
- 2-Süpürgeye, temizlenecek yüzeye uygun emme ağzı ve fırçası takılmalıdır.
- 3-Eskimiş hortum ve borular değiştirilmelidir.
- 4-Yılda en az bir kez, motor bölümündeki toz ve pamukçuklar, fiş prizden çekilerek temizlenmelidir.

### C-Ütü

- 1-Ütüleme işine ara verilirken mutlaka fiş prizden çekilmelidir.
- 2-Ütülenecek eşyanın lif çeşidine göre ısı ayarı yapılmalıdır.
- 3-Çamaşır düzgün olarak kurutulmalıdır.
- 4-Ütü yaparken uzatma kablosu kullanılmamalıdır.
- 5-Yatak takımı, masa örtüsü, perde gibi büyük eşyalar katlanarak ütülenmelidir.

## TEMİZLİK GÜNÜNDE YAPILMASI GEREKENLER

Her evde mutlaka haftada bir veya iki haftada bir temizlik günü olmalıdır.

### Bir temizlik günü için önemli bilgiler:

- 1-Ev temizliğinde kullanılan fırça, sünger, temizlik bezleri ve kovalar her kullanımdan sonra bol su ile temizlenmeli, açık bir yerde kurutulmalı ve dezenfeksiyona tabi tutulmalıdır.
- 2-Çöpler kesinlikle açık bırakılmamalı, sağlam çöp poşetlerinde evden çıkarılmalıdır.
- 3-Kapı kulpları, telefon gibi elle temas edilen yerler daha sık temizlenmeli, arada bir dezenfekte edilmelidir.
- 4-Buzdolabında yiyecekler açık bırakılmamalı, sık sık buzdolabı temizlenmelidir.
- 5-Çamaşır makinesine bütün giyecekler aynı anda atılmamalı, çamaşır ayrı ayrı yıkanmalıdır.
- 6-Mutfak tezgahları, dolaplar ve lavabolar sık sık dezenfekte edilmelidir.
- 7-Dışarıdan alınan şişeler, meyve ve sebzeler yıkanmadan mutfak tezgahına ve buzdolabına konulmamalıdır.
- 8-Ayakkabı ile eve girilmemesine özen gösterilmeli ya da ayrıca bir ev ayakkabısı bulundurulmalıdır.
- 9-Pet şişe, poşet, deterjan, kadın bağı ve çocuk bezi kullanımı en aza indirilmelidir.
- 10-Ev sürekli ve düzenli bir şekilde havalandırılmalıdır.
- 11-Çamaşır hava ile temas halinde kurutulmalı, makinede kurutulan çamaşır da bir süre havalandırılmalıdır.
- 12-Banyo ve tuvalet temizliğine özel önem verilmelidir. Tuvalet ve banyo sık sık dezenfektan kullanılarak temizlenmelidir.
- 13-Kapalı dolaplar sık sık havalandırılmalıdır.

- 14-Yiyecekler süreleri içinde kullanılmalı, bozulan yiyecekler hemen atılmalıdır.  
 15-Su için plastik kaplar tercih edilmemelidir.  
 16-Çarşafklar, yastık ve yatak örtüleri sık sık değiştirilmelidir.  
 17-Temizlikte kullanılan bezler, kovalar, kaplar kullanım yerlerine göre ayrılmalıdır.  
 Mutfakta, banyoda kullanılan temizlik malzemeleri ayrı ayrı belirlenmelidir.  
 18-Yer, cam ya da kapı silmede kullanılan temizlik malzemeleri de ayrıca belirlenmelidir.

#### TEMİZLİK İŞLERİNİN PLANLANMASI

Ev ve eşyalarının temizliği için eldeki olanaklara, sahip olunan kaynaklara göre işler bir dizi sıraya koyulmalı, plan yapılmalıdır. İşlerin ne zaman, nasıl, hangi malzemeler kullanılarak ve kim tarafından yapılacağı saptanmalıdır. Öncelikle evin çeşitli bölümleri listelenmeli, daha sonra bu bölümlerde yapılacak işler saptanmalı, her bölümün özelliğine göre ne kadar sıklıkla temizleneceği ve bu bölümlerdeki faaliyetlerin neler olduğu listelenmelidir. Planlı çalışma, işlerin daha iyi, daha kolay, daha kısa sürede ve yorulmadan yapılmasını sağlayacaktır.

#### **A-Günlük İşler:**

Yatak Odası:

- 1-Yatakların yapılması,
- 2-Giysilerin toplanması,
- 3-Şifonyer ve dolap üstlerinin düzenlenmesi.

Banyo:

- 1-Lavabonun temizlenmesi,
- 2-Kirli havluların değiştirilmesi,
- 3-Çöp kutusunun boşaltılması.

Mutfak:

- 1-Bulaşıkların yıkanması,
- 2-Eyvenin temizlenmesi,
- 3-Çöp kutularının (normal çöpler, geri kazanılabilir çöpler ve tehlikeli çöpler) temizlenmesi
- 4-Zeminin silinerek temizlenmesi.

Oturma Odası:

- 1-Eşyaların toplanması ve yerleştirilmesi.
- 2-Toz alma.

Çocuk Odası:

- 1-Eşyaların toplanması.
- 2-Oyuncakların ve elbiselerin toplanması.
- 3-Yatağın yapılması ve tozlarının alınması.

#### **B-Haftalık İşler**

Yatak Odası:

- 1-Yatağın alt-üst edilmesi.
- 2-Odanın süpürülmesi.
- 3-Mobilyaların tozunun alınması.

Banyo:

- 1-Yerlerin yıkanması.
- 2-Tuvaletin ovulması.
- 3-Duvarların silinmesi.
- 4-Aynanın temizlenmesi.
- 5-Küvetin temizlenmesi.

Mutfak:

- 1-Fırının temizlenmesi.
- 2-Buzdolabının temizliği.
- 3-Zeminin temizlenmesi.



4-Çöp kutusunun yıkanması.

Oturma Odası:

1-Yerlerin süpürülmesi.

2-Mobilyaların tozunun alınması ve cilalanması.

3-Lambaların tozunun alınması.

Çocuk Odası:

1-Oyuncakların yıkanması veya temizlenmesi.

2-Yatakların havalandırılması.

3-Yerin süpürülmesi.

### **C-Ara Sıra Yapılması Gereken İşler**

Yatak Odası:

1-Giyeceklerin düzenlenmesi.

2-Örtülerin, yatak takımlarının yıkanması.

3-Duvarların silinmesi.

4-Abajur, avize, resim ve çerçevelerin bakımı ve temizliği.

5-Yatak altının temizlenmesi.

Banyo:

1-Klozet takımı ve banyo perdesinin yıkanması.

2-Duvarların yıkanması.

Mutfak:

1-Fırın temizliği.

2-Duvarların silinmesi.

3-Yerlerin temizlenmesi.

4-Eşyaların çekilip arka ve altlarının temizlenmesi.

Oturma Odası:

1-Halı, kilim ve mobilyaların kumaş kısımlarının silinmesi.

2-Mobilyaların altlarının temizlenmesi.

3-Duvarların silinmesi.

4-TV, müzik seti ve diğer elektrikli ev aletlerinin temizlenmesi.

Çocuk Odası

1-Eşyaların altlarının temizlenmesi.

2-Yatak altının temizliği.

3-Halının temizlenmesi.

4-Duvarların silinmesi.

### **D-Mevsimlik İşler**

Yatak Odası:

1-Yorgan, yastık ve battaniyelerin temizlenmesi.

2-Dolapların temizliği.

3-Pencere, perde ve güneşliklerin yıkanması.

Banyo:

1-Dolapların, pencerelerin, perdelerin temizlenmesi.

2-Temizlik malzemelerinin temizliği.

Mutfak:

1-Dolapların boşaltılıp temizliği.

2-Kapı, pencere ve perdelerin temizlenmesi.

3-Duvarların ve yerlerin temizliği.

Oturma Odası:

1-Dolapların temizlenmesi.

2-Duvar, pencere ve perdelerin temizliği.

Çocuk Odası:

- 1-Giyeceklerin düzenlenmesi.
- 2-Dolapların yerleştirilmesi.
- 3-Duvar ve yerlerin temizliği.
- 4-Kapı ve pencerelerin temizliği.

#### TEMİZLİK MADDELERİNİN SINIFLANDIRILMASI

- 1-Temel temizlik maddeleri: Yüzeideki kiri ve eskimiş cilayı sökmekte kullanılan maddelerdir. Çok güçlü sıvı temizlik maddeleridir. Bazıları su ile çözeltilerek kullanılır. Taş, mozaik, fayans gibi yüzeylerin çıkarılmasında kullanılmaktadır.
- 2-Genel temizlik maddeleri: Her türlü sert yüzeyin temizliğinde kullanılan maddelerdir. Banyo, lavabo, küvet, fayans, cam, ayna ve kapı gibi yüzeylerin temizliğinde kullanılmaktadır. Asitli maddeler olmadıkları için yüzeye zarar vermezler ancak iyi durulanmalıdır.
- 3-Nötr temizlik maddeleri: Cilalı zeminlerin günlük bakım ve temizliğinde kullanılan maddelerdir.
- 4-Ovma maddeleri: Yüzeylerdeki kirleri, ovma yoluyla temizleyen maddelerdir. Banyo, lavabo, küvet, fayans gibi yüzeylerdeki kirler, çoğu zaman yüzeye yapışmış haldedir. Ovma maddelerinin aktif maddesi klor olduğu için, bu tür kirleri yok ederken aynı zamanda yüzeyi ağartmaktadır.
- 5-Dezenfektanlar: Dezenfeksiyon için kullanılan kimyasal solüsyonlardır. Dezenfeksiyon, yüzeydeki mikroorganizmaların öldürülmesi veya engellenmesi işlemidir. Dezenfektan, temizleme maddesi değildir. Temizleme işlemi sonunda kullanılmaktadır.
- 6-Cam ve ayna temizlik maddeleri: Genel temizlik maddesi uygun miktarda su ile karıştırıldığında cam yüzeylerin temizliğinde kullanılabilir. Bunlar, içinde az temizleme maddesi ve alkol olan sprey şeklindeki temizlik maddeleridir. Alkol içerdikleri için uçucudurlar. Sadece temizlenecek yüzeye püskürtülmelidir.
- 7-Tıkanmış boruları açma maddeleri: Su tesisatındaki tıkanmış boruları veya giderleri açan asitli maddelerdir. Ürünler, kullanma talimatına uygun olarak kullanılmalıdır. Aksi takdirde hem kullanan için hem de yüzey için zararlı olabilir.
- 8-Yumuşak dokulu yüzeyleri temizleme maddeleri: Halı ve koltukların yıkanmasında kullanılan temizlik maddeleridir. Halı yıkama makinesi ile kullanılabilirler gibi, bu yüzeylerin el ile temizlenmesinde de kolaylık sağlamaktadır.
- 9-Kireç ve pas çözücüler: Banyo, lavabo, küvet, fayans, gider ve armatür gibi yerlerin sürekli su ile temas halinde olması kireçlenerek kötü bir görünüme sahip olmalarına neden olur. Bunları önlemek için zaman zaman kireç çözme özelliği olan maddelerle temizleme yapılmalıdır.
- 10-Leke çözücüler: Lekelerin hepsini aynı leke çıkarıcı ile ya da aynı yöntem ile çıkarmak mümkün değildir. Yüzeylerin temizlenmesinde oldukça sorun yaratan lekeler, uygun yöntemle çıkarılmazsa kalıcı olup, o yüzeyin görünümünün bozulmasına neden olur. Leke çıkarıcılar piyasada sprey veya sıvı halinde bulunmaktadır.
- 11-Cilalar: Zeminlerin daha parlak ve bakımlı olmasını sağlayan temizlik maddeleridir. Cilalar genellikle mermer, traverten, mozaik, ahşap, parke, marley vs. ile döşenmiş zeminlere uygulanmaktadır. Bu zeminleri çizilmeye karşı korur ve görünümünü güzelleştirirler.
- 12-Özel temizlik maddeleri: Değişik yüzeylerin temizlenmesi ve bakımı için hazırlanmış temizlik maddeleridir.
- 13-Metal temizleyiciler: Gümüş, bakır, pirinç gibi metaller kolaylıkla okside olarak kararır. Alkali temizleme maddeleri ile temizlendikleri takdirde oksidasyon ve kararmaları daha da artar. Ovma maddeleri ise bunları çizer. Metal eşyaların temizliği için, parlaticı ve oluşturduğu film tabakası ile kararmalarını engelleyici metal temizleme ürünleri bulunmaktadır.

## TEMİZLİK MALZEMELERİNİN TEMİZLİĞİ

Evlerde elektrik süpürgesi, çamaşır makinesi gibi modern temizleme araçlarının yanı sıra hasır süpürgeler, fırçalar, temizlik bezleri, çeşitli boydaki küvetler ve kovalar gibi geleneksel temizlik araçları da kullanılmaktadır.

Halk arasında “gırgır” olarak bilinen mekanik süpürücüler, yüzeyin iyi temizlenebilmesi için süpürge bastırılmadan kullanılmalıdır. Her kullanım sonrası, kutunun altındaki kapaklar açılarak içindeki toz ve kirler boşaltılmalı, fırçaya sarılan iplik-saç gibi kirler temizlenmelidir. Süpürge bitkisinin saplarından yapılan hasır süpürgeler, yerlerdeki tozları süpürmede, bahçe, balkon ve teraslardaki beton yer döşemelerini yıkamada kullanılmalı, her kullanım sonrası iyice yıkanmalı, kuru ve gölge bir yerde korunmalıdır. Rutubet hasır süpürge'nin küflenmesine fazla sıcak ve güneş ise aşırı kuruma nedeniyle, tellerinin kırılmasına yol açmaktadır. Yerleri ıslak olarak temizlemede kullanılan paspaslar, her kullanımdan sonra pamuk püsküller çıkartılıp deterjanlı ılık su ile yıkanmalı ve durulanmalıdır. Ara sıra çamaşır suyunda beyazlatılmalı aynı zamanda dezenfekte edilmelidir. İyice kurutulduktan sonra araca takılmalıdır.

Mutfak, banyo ve tuvaletteki lavabolar için ayrı fırçalar olmalı, hepsinde aynı fırça kullanılmamalıdır. Fırçalar kullanıldıktan sonra tozları silkelenmeli, su ile yıkanıp temizlendikten sonra kuru olarak korunmalıdır.

Toz almak, cam silmek gibi işler için kullanılan temizlik bezleri, kullanıldıktan sonra önce deterjanlı veya sabunlu ılık su ile yıkanmalı, durulanmalı, kurutulduktan sonra dolaba kaldırılmalıdır. Islak olarak bırakılan temizlik bezleri, koku yapmakta ve zararlı mikroorganizmaların çoğalmasına neden olmaktadır. Farklı işler için ayrı bezler kullanılmalıdır. Tüm işlerde aynı bezin kullanılması, temizlik ve sağlık açısından uygun değildir. Temizlik bezleri belli aralıklarla çamaşır suyu ile beyazlatılmalı ve dezenfekte edilmelidir. Süngerlerin temizliği için de aynı işlemler uygulanmalıdır.

Temizlik kovası ve küvetleri her kullanım sonrası, önce ılık deterjanlı su ile yıkanmalı sonra durulanmalıdır.

Tüm temizlik araçları bir odada veya bir dolapta, bir arada depolanmalıdır. Bu yerin kuru ve havadar olmasına dikkat edilmelidir. Ayrı bir bölüm yoksa, genellikle banyo, yatak odası, banyoya bitişik hol veya geniş koridorlar uygun yerleştirme merkezleridir. Genellikle temizlik gereçlerinin banyodaki duvar dolaplarında depolanması uygun görülmektedir. İdeali tüm temizlik gereçlerinin depolanacağı dolapların her evde bulunmasıdır.

## TEMİZLİK YAPILIRKEN SU TASARRUFU

1-Bir evde kullanılan suyun yaklaşık % 75'i banyoda kullanılmaktadır. Az su akıtan duş kafaları, beşer dakikalık duş alan dört kişilik bir ailede su harcamasını yılda yaklaşık 51.800 litre azaltır. Yalnızca 10 bin aile bunu kullansa, yılda yaklaşık 518 milyon litre su tasarrufu sağlanabilir.

2-Bulaşık yıkarken ( 4 kişilik bir ailede) musluk sürekli açık kalıyorsa 120 litre su harcanmaktadır. Eğer bir evye doldurularak ya da musluğu kapamaya dikkat edilerek maksimum 20 litre su harcanarak aynı bulaşık yıkanabilir.

3-Çamaşır yıkarken bütün çamaşırlar biriktirilerek yıkanmalıdır. Çamaşır makineleri her bir dönüşte 120-200 litre su harcamaktadır.

4-Dişler fırçalanırken musluk kapatılmalı, gerektiğinde açılmalıdır.

5-Tıraş olurken lavaboda musluk açık bırakılınca, tıraş süresine göre ortalama 20-40 litre su harcanmaktadır. Eğer tıraş olurken bir kap kullanılırsa en fazla 3.5 litre su harcanabilir.

6-Damlayan bozuk bir musluk 10 dakikada bir kahve fincanını doldurmakta ve bir yılda 11.100 litre suyu boşa harcamaktadır.

## TER VE DEODORANT

### A-Ter kokusu ve önlenmesi

Vücudun serinlemesine yardımcı olmak için salgılanan ve aslında kokusuz bir sıvı olan ter, bakterilerin yapısını bozmasıyla, oluşturduğu nem ve mantarları üretmesiyle kötü kokulara neden olmaktadır. Terlemek, nefes almak kadar gerekli ve doğal bir olaydır. Vücuttaki su dengesini ve vücut sağlığını dengelediği gibi metabolizma ürünlerinin atılması konusunda böbreklere de yardımcı olmaktadır.

Vücut yüzeyine dağılmış halde bulunan 3 milyon ter bezi, vücut sıcaklığının korunmasına yardımcı olmaktadır. Ter bezleri, vücut ısısının arttığı durumlar ile duygusal bazı durumlarda (heyecan vs) uyarılmaktadır. Bir başka grup ter bezleri ise koltuk altı, kasık, dış işitme kanalı ve meme ucunda bulunmaktadır.

Aşırı terlemek (hiperhidrosis), vücudun termal düzenleme ihtiyacından daha fazla bir terleme fonksiyonu oluşturmaktadır. Terin aşırı artması, nemlilik oranının yükselmesine ve deri yüzeyinde mantarların ortaya çıkmasına neden olur. Aşırı terlemede günde en az bir kez yıkanmalıdır. Çok terleyen kişiler, elbiselerini ve çamaşırlarını her gün değiştirmelidir. Ayrıca sentetik lifli kıyafetlerden kaçınılmalı, pamuklu, keten türü kumaşlara ağırlık verilmelidir.

Spor yapanlarda aşırı terlemeye bağlı sorunlar ortaya çıkmaktadır. Ter vücuttan mutlaka uzaklaştırılmalıdır. Çünkü vücuttan uzaklaştırılmayan ter, hem gövdede lekeler şeklinde, hem de büküm yerlerinde (ayak, parmak arası, kasık, koltuk altı vs) mantar olarak görülmektedir. Nem seven bakteriler, özellikle büküm yerlerinde pişikler yapabilir. Yıkamada antiseptik sabun kullanılmalı, büküm yerleri iyice kurutulmalı, spor salonlarında ortak eşya kullanılmamalıdır. Havada nem olduğu zaman ciltte terin buharlaşması yavaşlamaktadır. Ter buharlaşmadığı için, vücut soğuyamamaktadır, oysa terleme vücudun doğal soğutma mekanizmasıdır.

### Ter kokularından kurtulmak için:

1-Herkes terler ve herkesin teri kokmaktadır. Ancak yenilen gıdalar bu kokunun şiddetini arttırmaktadır. Çok acılı, baharatlı, sarımsaklı ve soğanlı yiyecekleri tüketenlerin teri çok daha şiddetli kokacaktır. Bu tür yemekler yenilince mutlaka duş alınmalıdır.

2-Her sabah deodorant veya terlemeyi önleyici krem sürülmelidir. Gün içinde sürülen deodoranta rağmen, terleme olursa hemen koltuk altı sabunlu suyla temizlenmeli, sonra tekrar deodorant uygulanmalıdır.

3-Deodorant, terlemeden önce kullanılmalı, terledikten sonra deodorant sürülmemelidir. İki koku karışınca daha kötü bir koku meydana gelecektir.

4-İç çamaşırları her gün değiştirilmeli, gömlek ve tişörtler ikinci kez giyilmeden mutlaka havalandırılmalıdır.

5-Koltuk altı tüyler düzenli olarak temizlenmelidir.

6-Terlemeyi kontrol altına almak için, aşırı biçimde mineral ve tuzlar içeren besinlere öncelik tanınmalı, aşırı su içilmemeli, sıcak yaz günlerinde sebze ve meyve ağırlıklı öğünler tercih edilmelidir.

### B-Deodorant Kullanımı

İçeriğinde çinko ve alüminyum tuzu gibi terlemeyi önleyici çok güçlü maddeler içeren deodorantlar, ciltteki gözeneklerin sıkıştırılması esasına dayanmaktadır.

Deodorant kullanımıyla ter bloke edilmez ancak sıkışan gözenekler sayesinde terin dışarı çıkması önlenmektedir. Genelde deodorantlar çok fazla terleyen kişilere önerilmektedir. Ancak yeni çıkan ve daha hafif içeriği olan ürünler kendini gün boyu rahat hissetmek isteyenler için kullanılmaktadır.

Krem deodorantlar içerdikleri maddelere göre 24 saatten 1 haftaya kadar etkilerini koruyabilirler. Üstelik sudan etkilenmedikleri için yıkandıktan sonra da etkilerini sürdürebilirler.

İçeriklerinde bulunan bakterileri önleyici maddeler, parfümler ve kokuları hapsedip, dışarı yayılmalarını önleyen moleküller sayesinde güvenli bir günlük kullanım sağlamaktadır. Giysilerin sürtünmesi, epilasyonlar özellikle hassas bir cilde sahip olanlarda, koltuk altındaki derinin tahriş olmasına neden olurlar. Böyle bir durumla karşı karşıya olanlar deodorant kullanmamalıdır. Bunun yerine hassas ciltler için üretilen, yumuşak formüllü ürünler tercih edilmelidir. Nemlendirici içeren, alkolsüz ve dermatolojik testten geçirilen bu ürünler cildin doğal dengesini bozmadan gün boyu etkili olabilmektedir.

#### **Deodorant kullanımında bilinmesi gerekenler:**

- 1-Deodorant kullanırken özellikle fazla sıkmaktan kaçınılmalıdır. Çünkü yeni formüllü ürünlerde çok fazla sıkılan deodorantın ekstra bir etkisi olmayacağı gibi, parfüm kokusunu etkileyeceği için zararı bile olabilir.
- 2-Koltuk altlarındaki tüyler düzenli olarak alınmalıdır. Böylece terin tüylere yapışması önlenerek deodorantın daha da etkili olması sağlanmalıdır.
- 3-Banyodan çıktıktan sonra koltuk altları kuru bir bezle iyice kurulmalıdır, iyice kurulama olmadan deodorant sıkılmamalıdır. Böylece olası tahrişler önlenebilir.
- 4-Sprey deodorantlar, koltuk altına 15 cm'lik mesafeden ve kutu dik tutularak püskürtülmelidir. Eğer bu sprey antiperspirant özelliğe sahip pudralı bir deodorant ise mutlaka çalkalandıktan sonra kullanılmalıdır.
- 5-Deodorant, duştan sonra direkt olarak koltuk altına uygulanmalıdır.
- 6-Asla kıyafetlerin üzerine deodorant sıkılmamalıdır. Çünkü leke yapabilir.

#### **TERLİKLERİN TEMİZLİĞİ**

- 1-Bez terlikler, nemli ıslak bezle silinerek temizlenmeli ve kurumaya bırakılmalıdır.
- 2-Plastik terlikler, ılık sabunlu su ile yıkanmalı ve kurulmalıdır.
- 3-Deri terlikler, ılık sabunlu su ile fazla ıslatılmadan silinmeli, daha sonra kuru bir bezle kurulmalıdır.
- 4-Sentetik deri terlikler, suyla temas ettiğinde koku yapabilir, nemli bir bezle silinmelidir.
- 4-Rugan terlikler, pamuk üzerine az zeytinyağı dökülüp sürülerek temizlenmelidir.
- 5-Kumaş veya dokuma keten halıdan yapılan kışlık terlikler, tozlanma ve kirlenme durumunda önce bir elbise fırçası ile temizlenmeli, sonra hafif nemli ve sabunlu bezle silinmelidir. Terlik tabanları ıslak bezle silinerek temizlenmelidir.

#### **TIRNAK TEMİZLİĞİ VE OJE**

El tırnağı, tırnağın dibinden yukarı doğru her gün 0,1 mm uzamaktadır. Tırnak sağlığı hiç şüphesiz bütün kadınların güzelliğini tamamlayan en önemli unsurlardan birisidir.

#### **A-Sağlıklı, güçlü ve bakımlı tırnaklara sahip olmak için öneriler:**

- 1-Bol bol kalsiyumlu besinler alınmalı, her gün düzenli süt içilmelidir.
- 2-Oje çıkarıldıktan sonra, tırnaklar, tırnak yüzü törpüsüyle törpülenmelidir.
- 3-Tırnak küt törpülenmelidir. Çünkü sivri tırnaklar çok çabuk kırılmaktadır.
- 4-Sararan tırnak olursa, hemen bir limonla ovulmalıdır. Daha sonra el kremi tırnak diplerine sürülerek yedirilmelidir. Bu işlem her gün yapılmalıdır. Sigara içenlerde görülen sararan tırnaklar arada bir limon ve karbonat karışımı ile ovulmalıdır. Bir başka yöntem ise oksijenli su ile sararan tırnakların silinmesidir.
- 5-Tırnaklar metal törpülerle değil zımpara gibi görülen kağıt törpülerle törpülenmelidir.
- 6-Eğer tırnaklar zayıfsa, oleden önce besleyici sürülmelidir.
- 7-Tırnakların hava almasını sağlamak için ayda en az iki gün oje kullanılmamalıdır.
- 8-Tırnak üzeri de törpülenmelidir. Bu işlem tırnak üzerindeki yıpranmış tabakayı alarak kan dolaşımının artmasına, tırnakların sağlıklı ve parlak çıkmasına neden olacaktır. Tırnaklar üzerinde çizgiler oluşmuşsa, tırnak üstü için özel olarak satılan törpüler kullanılmalıdır.

9-Tırnak törpülenirken, kesinlikle ileri geri hareketler yapılmamalı, tek bir yönde törpüleme yapılmalıdır.

10-Tırnaklar, kurumalarına yol açan deterjanlarla direkt temastan uzak tutulmalıdır.

11-Haftada bir kez tırnaklar, gliserin ve saf zeytinyağı karışımında beş dakika bekletilmelidir. Bir başka yöntem ise iki çorba kaşığı zeytinyağının ısıtılarak bir çorba kaşığı limon suyunun eklenmesiyle oluşan karışımda parmak uçlarının 2-3 dakika bekletilmesidir.

12-Tırnaklar için özel olarak üretilen kremler kullanılmalıdır.

13-Aseton kullanırken cimri davranılmalıdır.

14-Kırılan tırnaklar, her akşam ılık zeytinyağına batırılarak biraz bekletilmeli, sonra iyotlu alkolle ovuşturulmalıdır. Tırnak kırılmaları, kadınlar için bir kâbustur. Kırılma nedeni tırnakların cinsinden kaynaklanıyor olabilir. Tırnaklar hafif uzunlukta iken bile, klavyeye basarken kırılıyorsa, gerçekten zayıf ve problemlidir demektir. Tırnaklar kalkıyor ise mantar veya sedef hastalığından şüphelenmek olasıdır. Nedeni ne olursa olsun sorunlu tırnaklar için yapılması gereken ilk iş, tırnakları kısaltmak ve uzama süresi boyunca kuru tutmaya çalışmaktır.

15-Sarımsak, tırnaklar için müthiş bir güçlendiricidir. Sık sık tırnaklar sarımsakla ovulmalıdır.

16-Tırnakların içleri, mikroplar için oldukça keyifli yuvalardır. Tırnakların içine yerleşen toz ve mikropları yok etmek için, günde en az bir kere fırçayla tırnaklar yıkanıp temizlenmelidir.

17-Temizlikte kısa tırnak, uzun tırnağa göre avantajlıdır.

18-Tırnaklarda dönem dönem beyaz lekeler oluşabilir. Bu durum vücutta bulunan, saç ve tırnağın temeli olan keratin hormonunun gerektiği gibi çalışmamasından kaynaklanmaktadır. Tırnaklarda beyaz lekeler yoğunsa bir cilt doktoruna başvurulmalıdır.

### **B-İyi oje sürmenin yolları:**

İyi oje sürmek maharet isteyen bir iştir. Özenli ve düzgün sürülmeyen ojeler, ellerin ve tırnakların, kötü ve çirkin görünmesine neden olmaktadır.

1-Oje sürmeden önce, tırnaklara krem sürülmeli, etler yumuşatılmalı ve sonra ılık suyla yıkanmalıdır.

2-Oje sürerken dikkat edilmesi gereken nokta, tırnağın dışına çıkmamaktır. Çünkü birçok kimyasal madde içeren ojeler, tırnak etlerine zarar verebilmektedir.

3-Açık renk oje sürülecekse, tırnakların içi iyice temizlenmelidir.

4-Tırnakların dışına taşan fazlalıklar törpü ya da sivri uçlu şeylerle alınmalıdır.

5-Eller ojenin kurumaması için sallanmamalıdır. Sallanma, ojenin renk tonunun bozulmasına neden olacaktır.

6-Sedefli ojeler tırnağın saydam tabakasını aşındıracağından, olabildiğince bu tip ojeler az kullanılmalıdır.

7-Oje sürerken, parmak aralarına pamuk konularak, ojenin taşması önlenmelidir.

8-Oje kullanmadan önce, tırnağa bir kat koruyucu oje sürülmelidir. Çünkü içindeki bakım öğeleri, tırnakları korur ve sağlıklı kalmasını sağlar.

9-Oje kuruyana kadar, ellerle hiçbir iş yapılmamalıdır. Kuruma için 30 dakika beklemek yeterlidir.

### **TIRAŞ TEMİZLİĞİ**

Sosyal yaşam gereği her gün sakal tıraşı olmak, geçiştirilecek bir iş değildir. Sakal tıraşı özen istemektedir. Erkek yüzü yaklaşık 25.000 sakal kılı ve 5000 duyarlı sinir hücresinden oluşmaktadır. Her gün tıraş olan erkekler hayatlarında toplam 6.5 metre kılı yanaklarından tıraş etmekte ve hayatlarının 180 gününü ayna karşısında geçirmektedir.

1-Tıraş makinesi, tıraş bıçağı veya ustura, asla sakal bulunmayan bölgelere sürülmemelidir.

2-Tıraş olma işi ılık bir duş sonrasına bırakılmalıdır. Duştan sonra, tıraştan önce yüze yumuşatıcı losyon sürülmelidir.

3-Tıraş olurken düz bir çizgi değil, sakalın başlangıç noktasından bitiş noktasına doğru bir eğri çizilmelidir.

4-Tıraş köpüğü, tıraş kremi ve fırça kullanıldığında mutlaka dairesel hareketler yapılmalı, bu şekilde kıllar havalanacak ve tıraş olmak kolaylaşacaktır.

5-Tıraş bıçağı kılların uzadığı yöne doğru sürülmelidir. Böylece tam ortalarında kırılmadan, doğrudan kökten kesilmeleri sağlanmış olacaktır. Tıraş bıçağı iki kez aynı yere sürülmemelidir. Tıraş bittiğinde, yüz temiz bir havluyla iyice kurulmalı ve cildi besleyici bir nemlendirici krem sürülmelidir.

6-Tıraş sonrası yüzde kullanılan aftershaveler alkollü ve alkolsüz olarak ikiye ayrılır. Alkollü formüller tıraştan sonra hassaslaşan ve bakterilere karşı savunmasız olan cilde koruyucu etkisi yaparak olası enfeksiyonları önleyebilir ancak özellikle hassas ciltlerde kızarıklık oluşabilir. Alkolsüz formüller içerdikleri nemlendiricilerle cildi besleyerek yumuşatır. Onarıcı/besleyici ve çok daha fazla nemlendirici içeren aftershave formülleri ise cilde bakım yaparak tıraş sonrası oluşabilecek tahrişi en aza indirerek cildi yumuşatabilmektedir.

7-Tıraş bıçağı, sık sık değiştirilmeli, iyi kesme özelliğini kaybeden bıçaklarla tıraş olmaya devam edilmemelidir. Aile üyeleri, baba-oğul, kardeşler ayrı ayrı tıraş bıçağı kullanmalı, asla herkes tek tıraş bıçağı kullanmamalıdır.

8-Tıraş bıçağı, tıraş fırçası, tıraş kremi ve tıraş köpüğü temiz ve düzenli tutulmalıdır.

9-Tıraş makinesi tıraş bittikten sonra fırçası ile mutlaka temizlenmelidir.

#### TOZ BEZLERİ İLE TOZ ALINMASI

Toz bezleri ile toz alınması işi sistemli bir şekilde yapılmalı, yüksek yerler, alçak yerlerden önce silinmeli ve aynı zamanda odanın muayyen bir köşesinden başlayıp sırayla gitmek suretiyle başlanılan noktada bitirilmelidir. En sonunda da aynalar ve çok parlak yüzeylerin tozları alınmalıdır. Toz bezleri ve toz alma moplari, arasıra pencere dışında silkelenerek üzerlerinde biriken tozlar atılmalıdır.

İyi bir şekilde toz almak, temiz ve tüylü toz bezleri kullanılmasına bağlıdır. İyi kullanılan bir toz bezi sadece tozu almakla kalmaz ancak temizlediği yüzeye eski parlaklığını da verir. Kirli bir toz bezi bunu yapamaz. Elektrik süpürgesi kullanıldığı takdirde odadaki mobilyanın tozu önce alınmalıdır. Çünkü elektrik süpürgesi toz kaldırmaz.

#### TUVALET TEMİZLİĞİ

Tuvalet kültürü eğitimle geliştirilmeli, ailelerde çekilmeyen sifonlar ile kaldırılmayan veya indirilmeyen klozet kapakları yüzünden eşler veya aile üyeleri birbirleriyle kavga etmemelidir. Her evde mutlaka bir tuvalet olmalıdır. Tuvaleti olmayan bir evin yapımına izin verilmemeli, evine tuvalet yapmayanlar kamu hizmetinden yararlandırılmamalıdır.

Muhtarlıklar, kaymakamlıklar, yerel yönetimler tuvaletsiz ev yapımını önlemelidir.

Geleneksel alaturka tuvalet alışık evlerde özellikle ihtiyar ve hastalar (Hipertansiyonu olanlar, çömelmeleri gerektiği için alaturka tuvalet kullanmamalıdır.) için alafrağa tuvalet de yapılmalıdır. Büyük ve kalabalık evlerde iki ayrı tuvalet tipi mutlaka olmalıdır.

Çok katlı evlerde, her katta hem alaturka hem de alafrağa tuvalet yapılmalıdır.

Çağdaş ve temiz, hamile ve özürlüler için ayrı ayrı bölümlü tuvaletler oluşturulmalıdır.

Piknik, plaj, havuz ve toplantı yerlerinde, halkın tuvalet ihtiyacını sağlıklı giderebileceği temiz tuvaletler yapılmalı ve temizliği kontrol edilmelidir. Tuvaletler insana verilen değeri yansıtır. Pis kokan, kararmış, kireç bağlamış tuvaletleri olan bir ev veya bir işyeri sahibinin çağdaş bir insan olduğu söylenemez. Tuvalet adabı ve kullanımı hakkında miniklerden yetişkinlere doğru bir eğitim seferberliği yapılmalıdır. Tuvalette kullanılan, tuvalet kağıtları tuvaletin içine değil, boş kovalara atılmalı, sular gereksiz yere açık bırakılmamalıdır.

#### **A-Tuvalet Temizliği Yaparken Dikkat Edilmesi Gereken Kurallar**

1-Tuvalet küvetleri temizliğine başlamadan önce mutlaka eldiven giyilmelidir. Böylece ellerin mikropla temas etmesi ve mikropların başka yerlere taşınması önlenmelidir.

2-Tuvalet temizliğinde kullanılan bezler ve eldivenler başka yerlerde kullanılmamalıdır.

3-Tuvalet temizliği için kullanılan fırçalar ayrı muhafaza içinde tutulmalıdır.

4-Temizlik için kullanılan deterjanlar iyi tanınmalı, hangisi hangi tür kiri çözer ve hangisi mikrop öldürücüdür öğrenilmeli, ona göre bilinçli kullanılmalıdır. Dezenfekte edici ve kireç giderici özellikleri olan piyasada satılan kaliteli tuvalet temizleme ürünleri bir tuvalet fırçası yardımı ile uygulanmalıdır.

5-Tuvalet temizliği tavandan tabana doğru yapılmalı, temizlenen alan, kirli alanı temizlerken tekrar kirlenmemelidir.

6-Temizlik için kullanılan deterjanların kiri çözebilmesi için belirli bir süreye ihtiyacı vardır. Bir taraftan deterjan döküp diğer taraftan temizliğe başlanırsa hem sağlıklı sonuç alınamaz, hem de fazla deterjan harcanmış olacaktır.

7-Tuvalet alanının her zaman temiz ve kuru kalması sağlanmalıdır. Su, içinde barındırdığı mikropların üremesine zemin sağladığı için temizlik sonrası ortam mutlaka kurulanmalıdır. Aynı zamanda ıslak zemin kayıp düşmeye de neden olabilir.

8-Tuvaletlerde onarım gerektiren kısımların onarımı sağlanmalıdır.

9-Tuvalette kullanılan hiçbir malzeme, ortalıkta görünür vaziyette bırakılmamalıdır.

10-a) Alaturka tuvalet temizlik sırası şöyle olmalıdır: Önce eldiven giyilmeli, bütün tuvalet küvetine su akıtılarak nemli hale getirilmeli, aynı zamanda giderleri tıkalı mı kontrol edilmeli, sular kapatıldıktan sonra dezenfektan ilaç alaturka tuvaletlere yukarıdan aşağıya doğru sıkılarak ilacın etkisini göstermesi için beklenmeli, eğer kir varsa klozet fırçası ile fırçalanarak kabartılmalı, su kullanılmamalıdır. Bekleme sonrası sifon çekilerek ve su dökülerek durulama yapılmalıdır.

b)Alafranga tuvalet temizlik sırası şöyle olmalıdır; Tuvalet küvetleri temizliğine başlanmadan önce mutlaka eldiven giyilerek sifon çekilmeli ve suyun akması durduktan sonra dipteki suya bir kaşık dezenfektan (çamaşır suyu) dökülmeli, tuvalet fırçası kullanılarak toz temizleyicilerle tuvalet küveti ovulmalı, klozetin içi iyice fırçalanmalı, inatçı lekeler tuz ruhu ile çıkarılmalı ve küvet ozonla beyazlatılmalıdır. Tuvaletin içi temizlendikten sonra, tuvalet kapağı, menteşeleri, küvetin etrafı sabunlu ve dezenfektanlı suda ıslatılmış bir bez ile dış kısımları silinmeli ve kuru bir bezle kurulanmalıdır. Temizleme işi bittikten sonra küvet tamamıyla kurulanmalıdır. Ayrıca tuvaletteki kokuları gidermek için koku giderici deodorantlar asılmalıdır.

### **B-Alaturka Tuvaletler**

İki diz üzerine çömelerek yapılan alaturka tuvalette, ağzı kapalı ve poşetli çöp kovası, mutlaka tuvalet kağıdı, su çeşmesi ve ayrıca lavabosu bulunmalı ve mutlaka temiz olmalıdır.

Su kesilmelerine hazırlık yapılmalı, bir bidon dolu olarak stok bulundurulmalıdır.

Evlerde her aile üyesinin tuvaleti temiz kullanması ve temiz bırakması alıştırmalıdır.

Mutlaka tuvalet çıkışında eller iyice sabun-sıvı sabunla yıkanarak temizlenmelidir.

Evlerde kullanılan tuvalet terliği, tuvalet dışında kullanılmamalı ve sık sık temizlenmelidir.

Halka açık tuvaletlerde, tuvalet her giren mutlaka sifonu çekmeli, birkaç tas su ile oturma yerlerini ve zemini temizlemeli, ihtiyacını giderdikten sonra, yine mutlaka temiz bırakmalı, eller sıvı sabunla iyice temizlenmelidir. Tuvalette ağzı kapalı ve poşetli çöp kovası, tuvalet kağıdı yoksa mutlaka tuvalet sorumlusu uyarılmalı ve dikkati çekilmelidir.

1-Önce mutlaka sifon çekilmelidir.

2-Ayak basılacak yerlere ayaklar tam oturtulmalıdır. Ayağın biri önde biri arkada kalırsa veya ayaklar çok önde veya çok arkada olursa dışkılar kubura gitmeden etrafa sıçrayacaktır.

3-Musluklar etrafa su sıçratmayacak biçimde açılmalıdır.

4-Muslukların altında bulunan plastik su kaplarının su kesintisi için olduğu düşünülmelidir.

5-Maşrapa yerine su ibrikleri tercih edilmelidir.



6-İhtiyaç giderildikten sonra mutlaka sifon çekilmelidir.

7-Tuvalet kağıdı varsa ki mutlaka olmalıdır, çöp sepetine atılmalıdır.

8-Kesinlikle sigara içilmemelidir.

9-Alaturka tuvaletlere erkekler çömelerek idrar yapmalıdırlar. Bu hem idrarın etrafa, kişinin üstüne sıçramasını engelleyecek hem de ileriki yaşlarda rahatsızlıklarının ortaya çıkmasını engelleyecektir.

### **C-Alafranga Tuvaletler**

Tuvalet klozetleri mutlaka temiz olmalıdır. Ev dışında herhangi bir yerde klozetleri kullanmadan önce, temiz olduğundan emin olunmalı, steril koruyucu bantlar kullanılmalıdır. Temizliğinden emin olunmayan klozetlerde, tuvalet kağıtlarından veya kağıt mendilden steril bir bant yapılmalı ve iyice temizledikten sonra oturulmalıdır. Taharet musluğunun çalıştığı kontrol edilmeli, bozuk veya olmayan taharet musluğuna göre hazırlık yapılmalıdır.

1-Önce mutlaka sifon çekilmelidir.

2-Klozet kapağı tuvalet kağıdı ile silinmelidir.

3-Klozetin üstüne çıkarak değil, oturarak ihtiyaç giderilmelidir.

4-İhtiyaç giderildikten sonra sifon tekrar çekilmelidir.

5-Tuvalet kağıtları mutlaka çöp sepetine atılmalı, klozet çöp sepeti gibi kullanılmamalıdır.

6-Erkek tuvaletlerinde küçük su ihtiyacı, klozet kullanılarak giderilecekse mutlaka kapaklar kaldırılmalı, hatta oturarak ihtiyaç giderilmelidir.

7-Kesinlikle sigara içilmemeli, pis koku oluşabilir ve yangın çıkabilir.

8-Antibakteriyel klozet kapakları tercih edilmelidir.

### **D-Rezervuarlar**

1-Kullanım yerine göre sifonlar çekmeli veya basmalı olabilir. Her ikisinde de kuvvet denemesi yapılmamalı, hafifçe çekilmeli veya basılmalıdır.

2-Sifonlar tuvaletlerin temizliği için çok önemlidir. Bozmamaya dikkat edilmelidir.

3-Giderin tıkalı olup olmadığını anlamak ve pisliği orada bırakmamak için ve başkalarının bıraktığı mikropları akıtmak için sifon mutlaka tuvalet öncesi ve sonrası çekilmelidir.

### **E-Pisuarlar**

1-Küçük su ihtiyacı giderilirken dış kısımlara sıçratılmamalıdır.

2-Su otomatik akıyorsa mutlaka su dökülmelidir.

3-Sigara veya diğer kir oluşturacak maddeler atılmamalıdır.

### **F-Halka Açık Tuvaletler**

Dünya üzerinde var olan en kötü mikroorganizmalar tuvaletlerde, daha çok halka açık tuvaletlerde yaşamaktadır. Halka açık tuvaletlerde her türlü materyal temasından kaçınılmalıdır. Tuvaletin oturulacak yerine koruyucu bir kağıt serilmeli, eğer tuvalette koruyucu kağıt yoksa çantada (mutlaka çantada veya cepte kağıt mendil bulunmalıdır) bulunan kağıt mendillerden yararlanılmalıdır.

Temiz halka açık tuvaletler, koruyucu kağıdı, ağzı kapalı ve poşetli çöp kovası, tuvalet kağıdı, otomatik musluk, sıvı sabun, kağıt havlu ve tokmaksız otomatik açılan kapılarla dizayn edilmelidir.

Halka açık tuvaletlerde su kesilmelerine hazırlık yapılmalı, yedek depo tesis edilmelidir.

Halka açık tuvaletler, yerel yönetim birimlerince veya il sağlık müdürlüklerince mutlaka her gün kontrol edilmeli, bu tuvaletlerde sorumluların saat başı temizlik kontrol çizelgesi tutması zorunlu olmalı ve kontrol çizelgesi tuvalet girişine asılmalıdır.

Halka açık tuvaletlerde, erkeklere ayrılan bölümlerden daha fazlası kadınlar için ayrılmalıdır. Çünkü kadınlar hem anatomik yapıları gereği tuvalette fazla zamana ihtiyaçları var, hem de çocuklarla birlikte girmeleri ve makyaj tazelemeleri gerekmektedir. Ayrıca erkekler kapalı tuvaletle beraber aynı zamanda pisuarı da kullanabilmektedir.

Kadınlar tuvalet ihtiyaçlarını gidermek için erkeklerden daha uzun süre beklemek ve daha fazla zorluğa katlanmak zorundadırlar. Erkeklerin idrar yolu anatomik olarak kadınlardan

daha uzun olduğu için, tuvalet ihtiyaçları için daha uzun süre bekleme, sabretme olanağına sahiptir. Bu nedenle kızların-kadınların sıkışmaları ciddiye alınmalı, gerek evde gerekse dış mekanlarda onlara öncelik verilmelidir.

Kadın tuvaletlerinin, erkek tuvaletlerinden daha fazla pis olduğu gözlenmektedir. Kendi evindeki tuvaleti pırıl pırıl temiz tutan kadın, toplu mekan tuvaletlerinde temizliğe özen göstermemektedir. Bunun nedeni toplumsal dayanışma, katılımcılık, demokrasi ve temizlik kültüründe aranmalıdır.

Bazı ülkelerde tuvalet kültürünü oturtmak amacıyla “tuvalet polisi” oluşturulmuştur. Tuvaleti kullandıktan sonra sifonu çekmeyenler, sivil giyimli tuvalet polisleri tarafından yakalanmakta ve cezalandırılmaktadır.

Türkiye’de mutlaka tuvalet kültürü eğitimi ailede başlamalı, ilköğretim müfredat programlarında tuvalet eğitimine yer verilmeli, lise seviyesinde tuvalet kolejlere gibi mesleki eğitim oluşturularak, yetiştirilen elemanlar halka açık tuvaletlerde görevlendirilmelidir.

### **G-Temiz Olmayan Tuvaletlerden Bulaşan Hastalıklar**

#### **1-Su ve Besin Yoluyla Bulaşanlar**

**Kolera:** Hastanın dışkı ve kusumukları ya da taşıyıcı kişinin dışkısıyla kirlenen suyun içilmesiyle başlar. Karasineklerle kirlenen besinlerin yenilmesi ve pis ellerle besin maddelerinin tüketilmesi de kolera hastalığına yakalanma nedenleridir. Kolera eğer kontrol altına alınmazsa ölümlerle sonuçlanabilir.

**Tifo:** Hasta ve taşıyıcısının dışkısı ya da sidiğinin bulaştığı yiyecek ve içeceklerden geçer.

**Bazilli Dizanteri:** Hasta ve taşıyıcının dışkısı ya da temas ettiği yiyecek ve içecekler yoluyla geçer.

**Amipli Dizanteri:** Taşıyıcı kişilerin kistli dışkıları ile karışmış sulardan geçer.

**Paratifo:** Hasta ve taşıyıcının dışkısından, mikroplu ellerinden, yiyecek ve içeceklerle bulaşması ile geçer.

**Hepatit A:** Kişiden kişiye dışkı ve ağız yoluyla bulaşan, halk arasında ‘sarılık’ olarak bilinen bu hastalık; halsizlik, bulantı ve kusma ile başlar. Hastanın iyileşmesi haftaları bulduğundan dikkat edilmediği takdirde, hasta karaciğer rahatsızlığına yakalanabilir.

**Rotavirus İshalleri:** Özellikle çocuklarda dışkı ve ağız yoluyla geçer. Ayrıca idrar yolu enfeksiyonları, zatürre, difteri, epidermik anjin, apse ve cerahatli enfeksiyonların % 97’si de tuvaletlerden bulaşmaktadır.

#### **2-Paraziter Hastalıklar**

**Teniasis Kurdu:** Bulunduran kişinin dışkısındaki yumurtaların tuvaletlere bulaşması ile oluşmaktadır. Yumurtalarla kirlenen suyun ve yiyeceklerin alınmasıyla dolaylı bulaşma olur.

**Kancalı Kurt:** Dışkı ile dışarıya bırakılan yumurtaların genellikle ayaktan olmak üzere deriye girmeleriyle bulaşmaktadır.

**Yuvarlak Kurt:** Mikrobun dışkı ile kirlenen yerlerden ağız aracılığıyla alınmasıyla oluşur.

**Kıl Kurdu:** Anüsten ağıza el ile taşınan bulaşıcı yumurtalar kişide doğrudan hastalığa neden olur. Ayrıca parazit yumurtalarının bulaştığı yiyecek, giyecek eşyalardan da hasta olunur.

**Giardia Lamblia:** Ülkemizde çocuklarda görülmektedir. Hafif ishalle başlayan bu hastalığa yakalanan kişi kontrol altında tutulmazsa büyüme ve gelişme geriliğine neden olur.

Dışkılarından kist saçan insanlar tarafından bulaşır. Kirli ellerle ya da sularla vücuda giren kistler, sindirim yolunda tahribata yol açar.

**Gastroenterit:** Virüs yoluyla bulaşan bu hastalıklar daha çok çocuklarda görülür. Belirtileri karın ağrısı ve ishaldir. Hastalık birkaç gün içinde geçmektedir. Ancak sıvı alımının yetersiz olduğu daha küçük yaş gruplarında ölüme neden olabilir.

Yukarıdaki hastalıklardan korunma yöntemleri; Tuvalet temizliğine ve hijyene özen göstermek, yiyecek ve giyecekleri sağlıklı yıkamak, açıkta satılan yiyecek ve içecekleri satın almamak-tüketmemektir.

### TUVALET TEMİZLİĞİ – DOĞRU TAHARETLENME YÖNTEMİ

Yaptığımız araştırmalara göre, çağdaş ve hijyen kurallarına uygun, Türklerin geleneksel ulusal ve din kültürlerine göre, sağlıklı tuvalet temizliği-doğru taharetlenme yöntemi şöyledir: Geleneksel su kullanma ile bez yerine tuvalet kağıdı kullanılmalıdır.

Temizlik ve sağlıklı bir yaşam için, elle dışının teması tamamen önlenmelidir.

Mikropların taşınmasında en önemli araç ellerdir. Elleri kirli olan kişi, hem enfeksiyona süreklilik kazandırır, hem de el sıkarak ve ortak kullanılan eşyaları veya yiyecekleri tutarak mikropları başkalarına bulaştırır. Bu nedenle, ellerin dışkı ile teması engellenmeli, temas oluyorsa bol sabunlu su ile yıkanarak temizlenmelidir. Ancak bazen eller yıkanarak bile mikroplar yok edilemez. Özellikle tırnak araları ve deri yüzeyindeki çatlaklarda mikroplar kalabilir. Ayrıca, bazı mikropların bazı türlerini su ve sabun ile uzaklaştırmak veya öldürmek zaten olanaksızdır. Bu yüzden, mikroplarla savaşmak için el ile dışkı temasının engellenmesi gerekmektedir.

Türk tüketicileri önce tuvalet kağıdı ile kuru temizlenmeli, arada tuvalet kağıdı ile sulu temizlik yapılmalı, sonunda tuvalet kağıdı ile kurularak taharet tamamlanmalıdır. Böylece ellerde bakteri görülme oranı olabildiğince azaltılmış olacaktır.

Taharet sonrası mutlaka eller iyice sabunla-sıvı sabunla yıkanmalıdır. Sağlıklı yaşamın yolu temiz bir tuvaletten geçmektedir. Bez kullanımı artık terk edilerek, kesinlikle tuvalet kağıdı kullanılmalı, ısrarla bez kullananlar, her kullanım sonrası bezi dezenfekte etmelidir.

### YATAK ODASI TEMİZLİĞİ

1-Yastık ve yorganlardaki yaratıkları yok etmek için çarşaf lar en az 60 derecede yıkanmalıdır.

2-Yataklar elektrikli süpürgeyle sık sık temizlenmelidir.

3-Yastık ve yorgan kılıfları sık sık değiştirilmeli, kılıflar değiştirilmeden önce, yastık ve yorganlar havalandırılıp silkelenmelidir.

4-Yataklar ve yastıkların elyaftan üretilenleri tercih edilmelidir.

5-Perdeler ise ince kumaştan dikilmelidir.

6-Kuru temizleme ve ütü yapmak, bu küçük canavarları yok edebilir.

7-Sentetik ve kuştüyü yastıklar, 30 derece sıcaklıkta çok az deterjan konularak yıkanmalıdır.

Asla çamaşır suyu, leke sökücü ya da yumuşatıcı kullanılmamalı ve sıkılmamalıdır. Daha sonra düşük sıcaklığa ayarlı çamaşır kurutucusunda kurutulmalıdır.

### YEMEK ARTIKLARI VE YEMEK MASASI TEMİZLİĞİ

A-Yemek Artıkları: Ailelerde besinlerin alımı, saklanması, hazırlanması pişirilip tüketime kadar geçen sürede besin artıkları meydana gelmektedir. Bu artıkların bir kısmı en az seviyeye indirilmelidir. Yemek hazırlamada artıklar oluşturulmamalı, yemek hazırlarken temizlik kurallarına dikkat edilmeli, yemeklerden saç kılı, çöp çıkmamalıdır. Ekmek artık haline getirilmemeli, mutlaka değerlendirilmeli, yeteri kadar alınmalı ve tüketilmelidir.

B-Yemek Masası Temizliği: Yemek masasının üzerine mutlaka kumaş, kağıt veya plastik bir masa örtüsü serilmelidir. Yemek sonrası kirlenen kumaş masa örtüsü makinede yıkanmalı, plastik masa örtüsü ise hafif nemli sabunlu bir bezle silinmeli, kağıt havlu ile kurularak temizlendikten sonra kaldırılmalıdır. Temizlik bezi her gün dezenfekte edilmelidir.

### ZEHİRLİ ATIKLARIN TEMİZLENMESİ

Her evden yılda ortalama 3-7 kg arasında zehirli atık çöpe atılmaktadır. Yanıcı, ani şok ve yüksek ısıya maruz kaldığında patlayıcı, aşındırıcı ve insan cildine zarar verici, zehirleyici radyoaktif özellikler taşıyan tüm ürünler sağlığımız için tehlikelidir.

Bunlar:

1-Otomotiv ürünleri: Fren hidroliği, antifriz ve kullanılmış motor yağı.

2-Ev temizlik ürünleri: Çamaşır, bulaşık, lavabo, fırın temizleyicileri, dezenfektan ürünler.

3-Boyalar ve çözücüler.

4-Sinek ve böcek ilaçları. (Tehlikeli, zehirli ve kimyasal ürünler.)

#### **A-Neler Yapılmalı?**

1-Yalnızca ihtiyaç kadar alınmalı ve sonuna kadar kullanılmalıdır. Hepsi bitirilemiyorsa, ihtiyacı olan bir komşu veya arkadaşına verilmelidir.

2-Çok dikkatli saklanmalıdır. Evde çocukların ve evcil hayvanların uzanamayacakları, hava sirkülasyonunun olduğu yerlerde ve orijinal ambalajında saklanmalıdır. Kapağının sıkıca kapalı olmasına dikkat edilmelidir. İçindeki sızıyorsa, bu ambalaj ağzı sıkıca kapanabilen daha büyük bir kutuya konularak saklanmalıdır. Toplama kampanyalarına katılınmalıdır.

#### **B-Neler Yapılmamalı?**

1-Ambalajların içindeki atıklar asla tuvalete veya lavaboya dökülmemelidir. Kanalizasyon sistemi içinde zehirleyici özellikleri kaybolmamakta, bazıları yeniden su kaynaklarına karışmakta ve biyolojik hayatı bozmaktadırlar.

2-Atıklar hiçbir zaman pis su kanalına dökülmelidir. Su kanalına dökülen atıklar oradan da kanalizasyona karışacak ve yeniden su kaynaklarına dönecektir.

3-Atıklar bir çukura veya bahçeye atılmamalıdır. Zehirleyici maddeler bitki örtüsüne ve doğasına zarar verir. Çocukların oynayabilecekleri toprağı zehirleyebilir. Toprakta yağmur yoluyla yer altı sularına karışıp su kaynaklarına geri dönebilir.

4-Asla çöpün içine karıştırılarak atılmamalıdır. Temizlik işçilerine zarar verebilir ve temizlik araçlarında istenmeyen arıza ve bozulmalara neden olabilir. Kimyevi maddeler, uygun koşulları bulduklarında, çöpün içindeki diğer maddelerle reaksiyona girerek çöp kamyonlarında ve çöp toplama alanlarında yangına veya patlamalara neden olabilir. Çöp toplama alanlarında zehirli gaz haline dönüşerek yer altı sularına ya da havaya karışabilir.

#### **C-Çevre Güvenliği İçin Seçenekler**

1-Sıvı lavabo açacağı yerine mekanik aletler kullanılmalıdır.

2-Mobilya cilası yerine ıslak bez, naftalin yerine sedir ağacı talaşı veya özel güve kovucular tercih edilmelidir.

3-Yağlı boya, tiner yerine çok çabuk kuruyan ve çöpe atılabilen su esaslı boyalar kullanılmalıdır.

4-Fırın temizleyici sprey yerine karbonat ve su karışımı ile keçeli sünger kullanılmalıdır.

5-Metilen-klor boya sökücü yerine zehirsiz ürünleri tercih edilmelidir.

6-Böcek ilaçları yerine kapı ve pencerelerin sıkı kapatılması, ortada yiyecek bırakılmaması gibi fiziksel ve biyolojik önlemler alınmalıdır