

KİŞİSEL
BAKİM
REHBERİN

KENDİNE
İYİBAK



hayatadestek

ÇÜNKÜ
HASTA OLMAK
ÇOK SIKICİ!!!!!!

إعْتَنِي
بِنَفْسِكَ!

دليل العناية
الشخصية

hayatadestek

لأن الإصابة
بالمرض أمر
ممل!

ELLERİN



TANIŞTIĞIMIZA
MEMNUN OLDUM,
MİKROPLAR İÇİN
TEŞEKKÜRLER!

يديك



سررت بالتعرف عليك ...
وشكرأً على الجراثيم

ELLERİNİ NE ZAMAN YIKAMALISIN?

ELLERİNE İYİ BAK. İSTERSEN ÇOOOK YAKINDAN BAK.

YİNE DE GÖREMİYECEKSİN! OYSA ELLERİNİN HER SANTİMİNDE YAKLAŞIK 1500 BAKTERİ DOLANIYOR.

Çamur, toprak ya da kumla oynadıktan sonra



Yemeğini yemeden önce ve tabii sonrasında

Çiğ et ya da pişmemiş sebzelere dokunduktan sonra

Dışarıdan eve geldiğinde

Tuvalete girdiğinde ve çıkışmadan önce



Burnunu temizlediğinde

Öksürdüğünde ve hapşırıldığında

Hasta insanlara yaklaşmadan önce ve sonra

Kedi, köpek veya başka hayvanları okşadığında

Para, telefon gibi ortak eşyaları kullandıkten sonra

...ve ellerinin kirli olduğunu düşündüğün tüm zamanlarda ellerini yıkamalısın.

İLGİNÇ!

Seni nezle yapan mikropların en sevdiği yer kapı kollarıdır. Hasta birinin tek dokunuşuya kapı koluna hücum eden mikroplar ondan sonraki 14 kişiye daha bulaşabilir!



hayata destek

متى يجب عليك غسل يديك؟

انظر إلى يديك . انظر إليهم عن كثب إذا اردت . مازلت لا تستطيع أن ترى .

هناك ما يقارب 1500 بكتيريا تسرب و تمرح في كل 1 سم من يدك

بعد اللعب بالطين، التراب أو الرمل

بعد تمشيط شعرك



قبل النوم وعند الإستيقاظ

عندما تمسح أنفك

قبل تناول الطعام وبالطبع بعد تناول الطعام أيضا

عندما تسعل أو تعطس

بعد ملامستك للحوم النيئة أو الخضراوات غير المطبوخة

قبل الإقتراب من المرضى وبعد ذلك

عندما تعود إلى البيت من الخارج

عندما تداعب القطط، الكلاب أو الحيوانات الأخرى

عند دخولك للمرحاض وقبل خروجك من هناك

بعد إستخدامك للأشياء المشتركة مثل النقود والهواتف

وأيضا في جميع الأوقات التي تشعر فيها أن يديك متتسخة يجب عليك غسل يديك

مثير للإهتمام!

أكثر مكان تحبه الجراثيم التي تجعلك مصاباً بالإنفلونزا هي مقابض الأبواب. إن الجراثيم التي تهاجم مقبض الباب عندما يلمسه شخص مريض واحد يمكنها أن تغطي ما لا يزيد على 14 شخصاً الآخرين الذين يلمسون مقبض الباب بعد ذلك!

ELLERİNİ NASIL YIKAMALISIN?

Suyu aç, ellerini akan suyla ıslat ve sabunu baloncukları görmeye başlayana kadar köpürt.



Ellerinin her yerini, yani avuçlarının içini, parmak aralarını ve bileklerini sabunla ovaştır. Bunu yaparken içinden 20'ye kadar sayabilirsin. İstersen 20'den geriye de gidebilirsin!



Ellerini suyla iyice durula.



Mikroplar nemli ellerde yaşamayı sever, bu yüzden ellerin her ikisini de mutlaka iyice kurulamalısın.



TAMAM MI?

Ellerini üstüne sürerek kurulayayım deme.
Çünkü böyle yaparsan giysilerindeki mikropları temiz ellerine bulaştırmış olursun!



hayata destek

كيف يتوجب عليك غسل يديك؟

إفتح الماء، بلل يديك بالماء الجاري وافرك يديك بالصابون
جيدياً إلى حد أن ترى فقاعات رغوة الصابون



افرك يديك كاملاً بالصابون، الوجه الداخلي ليديك، الأصابع
وما بينهم والمعصم. يمكنك العد إلى 20 في داخلك خلال
القيام بذلك. حتى إنه يمكنك العد بشكل تراجمي من الـ 20 إذا أردت!



اشطف يديك بالماء جيداً.



تحب الجراثيم العيش في الأماكن الرطبة، لهذا السبب
يجب عليك التأكد من تجفيف كل يد على حدة بشكل
جيد جداً.



هل اتفقنا؟

لا تقل أبداً سوف تجفف يديك عن طريق مسحهم بملابسك.
لأنك إذا قمت بذلك فإنك سوف تنقل الجراثيم الموجودة على ملابسك إلى يديك النظيفة.

Dişlerin



NAZAR ETME N'OLUR,
FİRÇALA
SENİN DE OLUR!

أَسْنَانُكَ



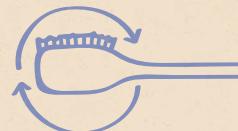
أَفْعُلُ كَمَا أَفْعُلُ وَنَظِيفٌ
أَسْنَانُكَ وَلَا تَحْسُدُنِي .

DİŞLERİNİ NASIL FIRÇALAMALISIN?

Diş macununu, diş fırçana nohut büyüklüğünde sür.
Bezelye de olabilir!



Dişini yumuşak ve daireler çizerek
2 dakika boyunca fırçala.



Dişlerinin çürümemesi için günde en az
2 defa fırçalamalısın. Mesela sabah ve akşam.



Diş fırçan sadece senin olmalı.
Başkaları ile kesinlikle paylaşmamalısın.



İLGİNÇ!

Bedenindeki en sert yerin diş minesı olduğunu biliyor musun?
Ama sen yine de nereyi ısırdığına dikkat etsen iyi edersin!



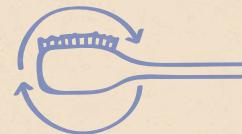
hayata destek

كيف يجب عليك تنظيف أسنانك؟

قم بوضع معجون الأسنان على الفرشاة بمقدار حبة الحمص أو حبة البازلاء



قم بتنظيف أسنانك بشكل دائري وناعم ملدة دقيقتين



يجب عليك تنظيف أسنانك مرتين على الأقل يومياً من أجل أن تمنعها من التسوس. في الصباح والمساء على سبيل المثال.



فرشاة أسنانك تخصك فقط.
لا تشاركها مع أحد أبداً.



هل تعلم أن طبقة الملياء أقسى مكان في جسمك.
رغم ذلك تأكد من المكان الذي تعصمه!

TIRNAKLARIN



BEN BU GÜNLERE
TIRNAKLARIMI
KESİREK GELDİM!

أظافرك



لقد وصلت إلى ما أنا
عليه عن طريق قص
أظافري!

TIRNAKLARINA NASIL BAKMALISIN?

TIRNAKLARINI HAFTADA BİR DEFA, TIRNAK MAKASIYLA KESMELİSİN. UMARIM TIRNAKLARINI KEMİRMEYİSUNDUR! AYAK TIRNAKLARINI DA KESMEYİ UNUTMAMALISIN, AMA BUNU İKİ HAFTADA BİR YAPABİLİRSİN. TIRNAKLARINI KESMEK İÇİN SEVDİĞİN BİR BÜYÜĞÜNDEN YARDIM İSTEYEBİLİRSİN YA DA KENDİN HALLEDEBİLİRSİN!

Oturduğun yere bir havlu ya da gazete ser.



Tırnaklarının fazla uzamış beyaz yerlerini kes.



Yere düşen artıkları çöpe at.



Tırnaklarını kestikten sonra ellerini ve ayaklarını mutlaka yık.



İLGİNÇ!

Tırnaklarının yazıları daha hızlı uzadığını fark etmiş miydin?



hayatadestek

كيف يجب عليك العناية بأظافرك؟

يجب عليك قص أظافرك مرة واحدة بالإسبوع بإستخدام مقص الأظافر. ألمّن أنك لا تقوم بقرض أظافرك بأسنانك! كما يجب عليك عدم نسيان قص أظافر أقدامك، لكن يمكنك القيام بهذا مرة واحدة كل أسبوعين. يمكنك طلب المساعدة من شخص أكبر منك تجاهه من أجل أن يساعدك في قص أظافرك أو يمكنكم القيام بذلك بوحده!

ضع منشفة أو جريدة في المكان الذي تجلس فيه.



قم بقص الأماكن البيضاء الطويلة من أظافرك.



قم بالقاء الأظافر التي سقطت على الأرض في سلة المهملات.



تأكد من غسل يديك وقدميك بعد قيامك بقص أظافرك.



هل لاحظت أن الأظافر تنمو وتطول بشكل أسرع في فصل الصيف؟ **مثير للإهتمام!**

SAÇLARIN VE VÜCUDUN



SAÇLARINA
ÖZEN GÖSTERMEYİ
ÖNEMSEMİYORSAN
SAÇMALIYORSUN!

شعرك وجسمك



SAÇLARINI VE VÜCUDUNU NASIL YIKAMALISIN?

SAÇLARINI VE VÜCUDUNU DÜZENLİ OLARAK YIKA. BÖYLECE HER ZAMAN TEMİZ KALIRSIN.

Sağclarını ve vücudunu önce su ile ıslat,
sonra sabun ya da şampuan ile iyice köpürt.



Sağclarını ve vücudunu köpükler eşliğinde
iyice ovaladıktan sonra, bol suyla durula.



Yıkandıktan sonra saçını tara. Sağclarını taradıktan sonra
ellerini de yıkamaya biraz önce söz vermişsin!



Özellikle kışın, saçların ıslak kalırsa hasta olabilirsin.
Saçlarını havluyla kurulamaya üşenme!



İLGİNÇ!

Dünyadaki insanların çoğunluğu siyah saçlı. İstatistiklere göre 100 kişiden ikisinin sarı, birinin de
kızıl saçları var. Ama saçın rengi ne olursa olsun ayda ortalama en fazla 1,5 cm kadar uzayabiliyor!



hayata destek

كيف يجب عليك غسل شعرك وجسمك؟

قم بغسل شعرك وجسمك بشكل منتظم. هكذا فإنك سوف تبقى نظيفاً دائماً

قم ببلي شعرك وجسمك باماء أولاء، بعد ذلك قم بالفرك بالصابون أو الشامبو الى حد ظهور فقاعات الرغوة.



بعد فرك شعرك وجسمك جيداً بصحبة الرغوة، قم بالشطف بإستخدام اماء الوفير.



قم بتمشيط شعرك بعد الاستحمام. قبل قليل لقد وعدت بغسل يديك بعد تمشيطك لشعرك!



إذا بقي شعرك مبتلاً فإنك سوف تصاب بالمرض، خصوصاً في فصل الشتاء. لا تتكاسل عن تجفيف شعرك بالمنشفة!



غالبية الناس حول العالم لهم شعر أسود. وفقاً للإحصاءات فإن اثنين من كل مئة لهم شعر أشقر، واحد له شعر أحمر. لكن مهما كان لون شعرك فإنه لا يستطيع أن يطول أكثر مما هو معدله 1.5 سم في الشهر!

BESLENME ALIŞKANLIKLARIN



AKLINI
PEYNİR EKMEKLE YE,
AYVAYI
YIKAMADAN YEME!

عادات الغذاء



تناول عقلك بالخبز
والجبن ولكن لا تتناول
السفرجل بدون أن
تغسلها

NASIL YEMEK YEMELİSİN?

Yemek hazırlamadan önce ellerini mutlaka yıka.



Sebze ve meyveleri bol ve temiz suyla yıka.
Yıkarken sakin deterjan, sabun gibi temizlik
maddeleri kullanma, zehirlenebilirsin!
Ama istersen sirkeli su kullanarak böcek ve
mikroplardan kurtulabilirsin.

Süt, yoğurt, yumurta ve et gibi yiyecekleri
buzdolabı ya da serin yerlerde sakla.
Böylece hemen bozulmazlar.

Yemeklerinin iyice piştiğinden emin ol.
İyi pişmemiş yemeklerde seni hasta edebilecek
bakteriler olabilir.

Yere düşen yiyecekleri yıkamadan yeme.



Yere düşen çatal, kaşıkları yıkamadan kullanma.



TAMAM MI?

Ambalajlanmış, katkı maddeli yiyecekler yerine doğal ürünler,
sebze ve meyveleri seç ki doğal bir ışltın olsun!

كيف يجب عليك تناول الطعام؟

تأكد من غسل يديك قبل تحضير الطعام.



قم بغسل الخضروات والفاواكه بهاء وفيري ونظيف. خلال الغسيل احذر أن تستخدم مواد التنظيف مثل مسحوق التنظيف أو الصابون، يمكن أن تتسمم! لكنه يمكنك استخدام خليط الماء مع الخل إذا أردت، هكذا تتخلص من الحشرات والجراثيم!

قم بحفظ الغذاء مثل الحليب، اللبن، البيض واللحوم في الثلاجة أو في أماكن باردة. هكذا لن تفسد بسرعة.

تأكد من طهي الطعام جيدا. قد توجد جراثيم قادرة على إصابةك بالمرض في الأطعمة الغير مطهية جيدا.

لا تأكل الأطعمة التي تسقط على الأرض قبل غسلها مرة أخرى.



لا تستخدم الشوكة أو المعلقة التي تسقط على الأرض قبل غسلها مرة أخرى



بدلاً من الأطعمة المعلبة التي تحتوي على مواد إضافية اختر المنتجات الطبيعية، الخضروات والفاواكه، ليكن لجلدك توهج طبيعي!

NASIL SU İÇMELİSİN?

Susadığın zaman su içmeyi ihmal etme.



Unutma, ellerini yıkamak için kullandığın su, içmek için uygun olmayabilir.

İçme suyu içerken, mutlaka temiz bir bardak kullan.



Bardağın temiz değilse, ellerini yıkamak için kullandığın suyla yıkayabilirsin.

Bardağını başkasıyla paylaşıyorsan, her kullanımından önce muhakkak yıka.

Ellerin kirliyse, temiz bardağa dokunmadan önce ellerini yıkaman gerektiğini hatırlıysan değil mi?

İLGİNÇ!

Dünyanın da vücudumuzun da yüzde 70 kadarının sudan meydana geldiğini söyleyen olmuş muydu acaba? O yüzden vücudunu asla susuz bırakma!



hayatadestek

كيف يجب عليك شرب الماء؟

لا تهمل شرب الماء عندما تشعر بالعطش.



لا تنسى أن الماء الذي تستخدموه لغسل يديك قد لا يكون صالحًا للشرب.

تأكد من استخدام كأس نظيف خلال شرب الماء.



إذا كان كأسك غير نظيف، يمكنك غسله بالماء الذي تستخدموه من أجل غسل يديك.

إذا كنت تشارك أحدها آخر بكأسك، تأكد من غسل الكأس قبل كل إستعمال

أنت تذكر أنه يجب عليك غسل يديك قبل ملءك للكأس نظيف إذا كانت يديك متسخة، هل هذا صحيح؟

مثير للإهتمام!

أتسائل عما إذا قام أحد بإخبارك أن 70 بليئة من كوكب الأرض و 70 بليئة من أجسامنا أيضا تتكون من الماء؟ لهذا السبب لا تترك جسمك من دون ماء أبدًا!

TUVALET ADABI



GERÇEK KİŞİLİĞİN
ETRAFTÀ KİMSE YOKKEN
NASIL DAVRANIĞINDIR!

آداب المرحاض



شخصيتك الحقيقية
- تظهر عندما تتصرف في
أماكن لا يراها فيها أحد

TUVALETİ NASIL KULLANMALISIN?

Tuvalete girmeden tuvalet kağıdı ya da su var mı kontrol et. Eğer bitmişse, kaba su doldur veya yeni tuvalet kağıdı al.

Tuvalette klozet varsa, ihtiyacını oturarak görmelisin. Kız ya da oğlan olman fark etmez!

Tuvalet kağıdını veya herhangi başka bir şeyi tuvaletin deliğine değil, çöpe atmalısın yoksa tuvalet tıkanabilir!



Tuvaletteyken elini yüzüne sürme ve işin bitince kendini mutlaka tuvalet kağıdı veya suyla temizle.



İşin bittikten sonra sifonu çek, sifon yoksa tuvalete bol su dök. O da yoksa hızla kaç!



Tuvalette işin bitince elini mutlaka bol suyla ve sabunla yıkla. Bence bunun üstünde yeterince durduk!

İLGİNÇ!

Bir araştırma, insanların yüzde 49'unun "İssız adaya yanında ne götürürdü?" sorusunu "yemek"ten önce "tuvalet kağıdı" diye cevapladığını söylüyor. Bakalım arkadaşların buna nasıl cevap verecek?



hayata destek

كيف يجب عليك استخدام المرحاض؟

تأكد من وجود الماء وورق المرحاض وعند عدم وجوده قم بتبديل إناء بالماء واحصل على ورق مرحاض جديد

إذا كان هناك حمام افرنجي بالمرحاض يجب عليك أن تقضي حاجتك جالسا. إن كنت صبياً أو بنتاً لا يؤثر!

لا تلقي ورق المرحاض أو أي شيء آخر في حفرة المرحاض، يجب عليك إلقائه في سلة المهملات لأنه يمكن لها أن تسد المرحاض!



لا تضع يديك على وجهك وأنت في المرحاض، عند انتهاءك من استعمال المرحاض تأكد من تنظيف نفسك بالماء أو ورق المرحاض.



قم بسحب السيفون بعد انتهاءك من استعمال المرحاض، قم بصب الكثير من الماء في المرحاض إذا لم يكن هناك سيفون. وإذا لم يكن هناك ماء اهرب من هناك بسرعة!



عندما تنهي أمورك في المرحاض تأكد من غسل يديك بالماء الوفير والصابون جيدا. أعتقد أننا ركزنا على ذلك بما فيه الكفاية!

مثير للإهتمام!

هناك بحث يقول بأن 49% من الناس أجروا على هذا السؤال (ما الذي تأخذه معك إلى جزيرة معزولة؟) معظم الإجابات كانت تقول ورق المرحاض قبل الطعام) لنرى كيف ستكون إجابات أصدقائك

BU SAYFAYA KADAR GELDİĞİN İÇİN TEŞEKKÜRLER!

Şanın son olarak şunu söylemek istерiz:
Sen henüz bir çocuksun ve 18 yaşına kadar da
öyle kalacaksın. Bunun tadını çıkarmaksun.
Kendine iyi bak! Meraklı gözlerin, bitmeyen
enerjin ve türlü beceriksizliklerinle çok
sevilmisin. Bu yüzden kendini sev ve
bedenine iyi davran, bir de tabii
senden başka sahibi
olmadığını unutma!



hayatadestek

شكراً لأنك وصلت الى هذه الصفحة

نود أن نقول لك أنك مازلت طفلاً وستبقى طفلاً كذلك إلى أن تبلغ الثامنة عشرة من عمرك. تمتع بذلك. ا戀تبه إلى نفسك جيداً. أنت محظوظ ولطيف بعيونك المليئة بالفضول ونشاطك الذي لا ينتهي. وجميع أخطائك العفوية.

تعلم كيف تحب نفسك وعامل جسدك بشكل جيد. وتدّرّج أنك أنت من تملك جسدك ولا صاحب له غيرك.



hayatadestek