



REFUGIUM – Kaçış ve sağlık

Bu broşür HAW Hamburg Üniversitesi, sağlık bilimleri bölümü tarafından REFUGIUM – Kaçış ve sağlık projesi için oluşturuldu. Bu bilgiler size, ailenize ve arkadaşlarınıza Almanya'da sağlığınıza korumanıza ve hastalık durumunda çabuk iyileşmenize yardımcı olur.

REFUGIUM ile bu konularda bilgi sahibi olabilirsiniz

- Almanya'da sağlık hizmeti
- Almanya'da psikolojik sağlık
- Almanya'da hijyen
- Almanya'da ağız hijyeni
- Almanya'da fiziksel hareketler
- Almanya'da beslenme

Siz ve sağlığınız bizim için önemlidir!



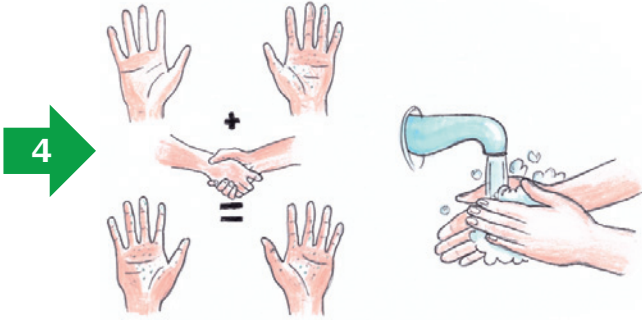
**REFUGEES
WELCOME**



Verlag Barbara Budrich Publishers

FIT OL ...

SAĞLIKLI KAL ...



HAW Hamburg
Fakultät Life Sciences
Department Gesundheitswissenschaften
Prof. Dr. Christine Färber
Ulmenliet 20 · 21033 Hamburg

Autorinnen und Autoren: Ebru Dogan, Svenja Fortak, Maike Heiser, Ahmad Helal Popal, Anna Reisinger, David Rudel, Derya Taşer, Julia Wicherski.

Zeichnungen: Natalia Yaremenko

Dieses Faltblatt ist erhältlich in 8 Sprachen:

Deutsch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari/Farsi, Russisch, Türkisch.

REFUGIUM
Flucht und Gesundheit

**Hijyenik yaşam için
sağlık yardımı
Hygiene im Alltag**

FIT OL ...

1 ... dan koru:

- Saç kepeği

2 ... dan koru:

- Diş çürüğü
- Dis kaybi
- Sakız iltihabi
- Ağzı kokusu
- Kalp krizi

3 ... var:

- Bit

4 ... dan koru:

- Miğde bağırsak hastalıkları
- Nezle
- Grip

5 ... dan koru:

- Salmonella ve Gıda mikrobundan

6 ... dan koru:

- Akciğer hastalıklarından
- astım ve bronşit

7 ... dan koru:

- koku gelişiminden
- hastalık bulaşma hasarat tarafından

SAĞLIKLI KAL ...

... kendinizi nasıl

koruyabilirsiniz:

- Düzenli olarak Saç bakımı ile
- Saç tarağını paylaşmayınız

... kendinizi ilderdeki

aciklamalara koruyabilirsiniz:

- Diş fırçanızı paylaşmayınız
- Diş fırçalarını her 3 ay değiştiriniz
- Fluorlu di macunu ve dişpü kullanınız
- Sekerli gıdaları asiriya kaçmadan tüketiniz
- Düzenli olarak dişçiyi ziyaret ediniz

... vücut hijyeni:

- Vücutunuzu sürekli yıkayınız
- Giyisilerinizi paylaşmayınız

... el hijyeni:

- Düzenli olarak ellerinizi yıkayınız
- Gıda işlemeden önce ve yemek yemeden önce
- Kamu temastan sonra
- Tuvaleti kullandıktan sonra
- Hayvan temasından sonra

... mutfak hijyeni:

- Sadece temiz ellerinizle çalışınız
- Kirlili ve temiz iş süreçlerini ayırınız
- Çiğ ve pişmiş yemekleri ayırınız
- Gıdaları yeterince pişiriniz
- Buz dolabını çok doldurmayınız
- Et, Balık ve buna benzeyen tüm gıdaları buz dolabınıza yerleştiriniz

... küf önleyerek:

- küf önleme
- günde bir kaç kez evinizi havalandırınız özellikle yüksek nemli havada

... çöp atarak:

- çöpünüzü atın
- çöpü sadece belirlenen bidonların içine atınız
- çöp kapağını kapalı tutunuz
- atığı derhal imha ediniz

FIT OL ...

SAĞLIKLI KAL ...

tuvalet hijyeni

... dan koru:

- virus, bakteri, mantardan
- hastalığa neden olan ajanları başkalarına bulaştırmak
- boru tıkanıkları
- koku gelştirme
- farelerden

... tuvalet hijyeni ile koru:

- tuvalet kağıdını kullanınız
- tuvaleti temiz geride bırakınız
- tuvalet fırçasını kullanınız
- kalan yemekleri tuvalete atmayınız
- hijyen kova ve torbayı kullanınız



kadın hijyeni

... dan koru:

- bakteri ve mantar, hepatit A ve E

... kadın hijyeni ile koru:

- Cinsel bölgenizi temiz tutunuz
- Hijyen torbalarını çöplerinizi atmak için kullanınız
- Tuvalet kapağını kullandıktan önce ve sonra temizleyiniz
- Jiletinizi paylaşmayınız
- Prezervatif kullanımına dikkat ediniz

erkek hijyeni

... dan koru:

- bakteri ve mantar, hepatit A ve E

... erkek hijyeni ile koru:

- Cinsel bölgenizi temiz tutunuz
- Tuvalet kapağını kullandıktan önce ve sonra temizleyiniz
- Jiletinizi paylaşmayın
- Prezervatif kullanınız