

# SAĞLIK, TEMİZLİK VE ÇEVRE KULÜBÜ



[Viyana Üniversitesi](#)'nde bulunan [Gustav Klimt](#)'in "Tıp" adlı tablosu.

# SAĞLIK, TEMİZLİK VE ÇEVRE KULÜBÜ

## PERMAKÜLTÜR NEDİR ?

Permakültür anlayışını Tazmanyalı Bill Mollison geliştirmiştir. Terim, yıkıcı değil canlılığı arttırmaya yönelik bir gıda üretim anlayışını ifade etmek üzere, “permanent” (daimi, sürekli) ve “agriculture” (tarım) kelimelerinden türetilmiştir. Zamanla ve başka insanların da katkılarıyla, tarımla sınırlı kalmayıp insan toplumlarının bütün temel unsurlarını kapsayacak şekilde genişlemiştir.

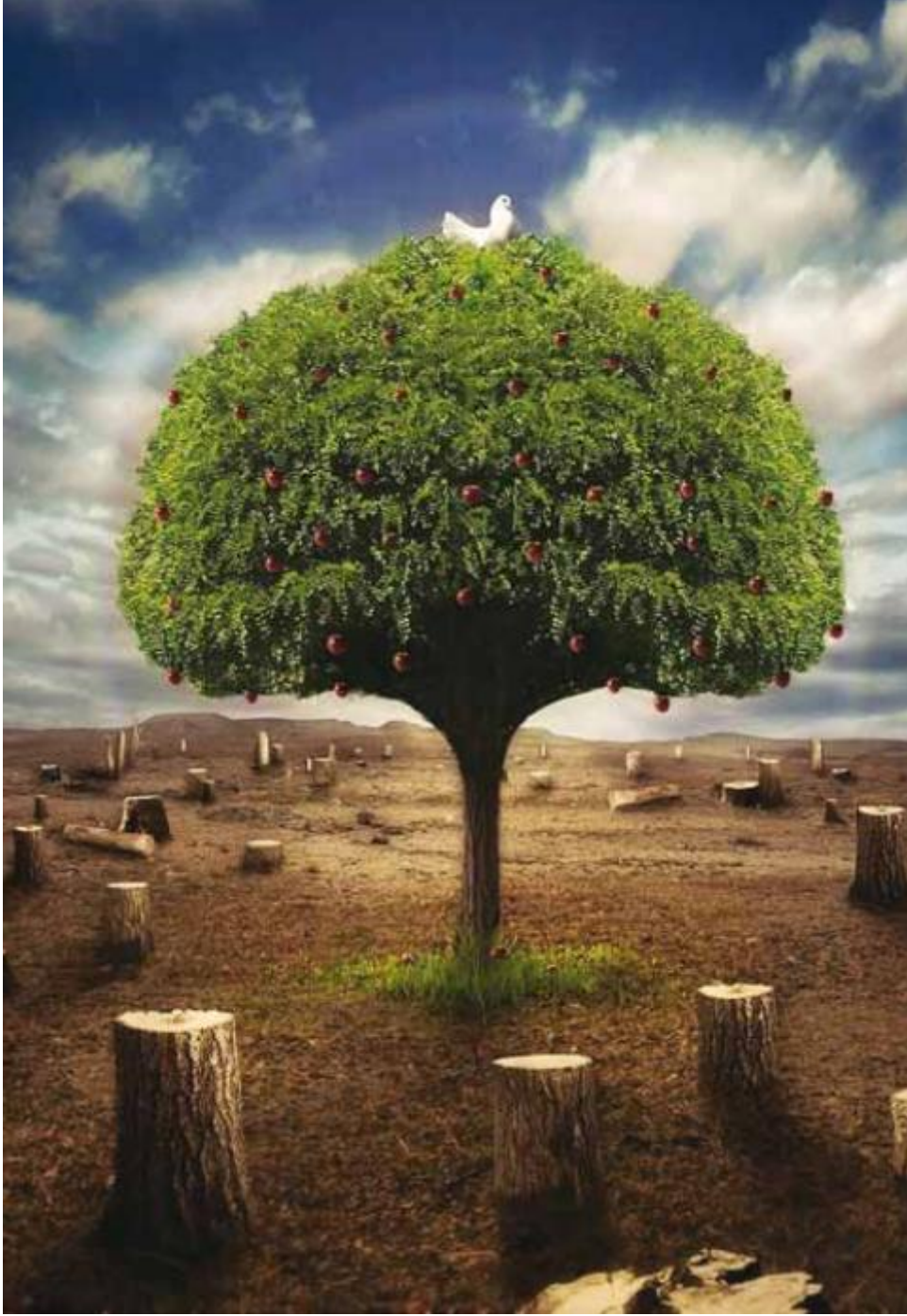


**Permakültür kısaca etik temelli, sürdürülebilir insan yerleşimi tasarımı olarak tanımlanabilir. Bir şeyin sürdürülebilir olması, ömrü boyunca varlığını sürdürmek için kullandığı kaynağı ya da daha fazlasını üretebiliyor olması anlamına geliyor.**

Permakültür tasarımcıları, özellikle endüstriyel tarımın ortaya çıkardığı toprak kaybı, çevre kirliliği ve ekonomik krizler gibi sorunlar karşısında, toprak ve su kaynaklarını artıran, adil, huzurlu toplumsal yapılara olanak tanıyan çeşitli somut, uygulanabilir öneriler ortaya koymakta ve dünyanın çeşitli coğrafyalarında bunları hayata geçirmektedir.

<http://bizimbahcemiz.wordpress.com/2012/12/23/permakultur-nedir/>

# SAĞLIK, TEMİZLİK VE ÇEVRE KULÜBÜ



*... Dünya Beyaz Adam'ın düşmanıdır ve Beyaz Adam onu fethetti mi ilerlemeye devam eder (...) Annesi dünyaya ve kardeşi göğe, satın alınan, yağma edilen, koyunlara ya da parlak boncuklara değişilen birer malmış gibi davranır; iştahı dünyayı yiyip bitirecek ve geride sadece bir çöl bırakacaktır (...) Bu son, bize bir sır...Çünkü son Bufalo katledildiğinde, vahşi atlar ehlileştirildiğinde, ormanın gizli köşeleri insan kokusuyla dolduğunda ve diri tepeler konuşan tellerle lekelendiğinde... Anla*

<https://anahtar.sanayi.gov.tr/tr/news/surdurulebilir-yarinlar-icin-surdurulebilir-tuketim-ve-enerji-verimliliği/158>

# SAĞLIK, TEMİZLİK VE ÇEVRE KULÜBÜ



## ÇEVRE KORUMADA ÜZERİMİZE DÜŞEN GÖREVLER:

- ✚ Ambalajında geri dönüşüm işareti olan ürünleri yeğleyin.
- ✚ Cam ambalajın binlerce yıldır geri döndüğünü ve içindeki ürünün camla hiçbir etkileşimde bulunmadığını bilerek alın.  
Plastik poşet ve yiyecek kapları gibi plastik ürünleri yeniden kullanın.
- ✚ Plastik traş bıçağı, çakmak, tükenmez kalem, folyo pişirme kapları gibi tek ya da çok az kullanımlık ürünleri kullanmayı en aza indirin.
- ✚ Az miktardaki alışverişlerinizde plastik poşet kullanmayın.

# SAĞLIK, TEMİZLİK VE ÇEVRE KULÜBÜ

- ✚ Büyük boy ürünleri kullanın. Hacmi fazla ürünler hem daha fazla kullanım hem de daha az ambalaj tüketimi demektir.
- ✚ Şişe ve kavanoz gibi cam saklama ürünlerini tekrar kullanın.
- ✚ Atmak istediğiniz cam malzemeleri organik çöplerle birlikte atmayın. Biriktirip en yakınınızdaki cam kumbaralarına atın.
- ✚ Cam şişe ve kavanozları atarken renklileri ve renksizleri ayırın. Metal kapakları çıkartın.
- ✚ Çok fazla ambalaj malzemesi kullanılmış ürünleri almayın.
- ✚ Çocuklara oyuncak alırken dayanıklı olmasına dikkat edin. Oyuncaklar bozulduklarında çöpe giderler ve geri dönüşümleri çok zordur.
- ✚ Hediye olarak sevdiklerinize bir çevre örgütünün üyeliğini verin.



**TEMİZ  
ÇEVRE**

**Biz Doğayı Korursak,**

**Doğa da Bizi Korur...**

# SAĞLIK, TEMİZLİK VE ÇEVRE KULÜBÜ



## ÇEVRE

Çevre; dünya üzerinde yaşamını sürdüren canlılarının hayatları boyunca ilişkilerini sürdürdüğü dış ortamdır. Diğer bir deyişle Ekosistem olarak tanımlanabilir.

Hava, su ve toprak bu çevrenin fiziksel unsurlarını, insan, hayvan, bitki ve diğer mikroorganizmalar ise biyolojik unsurlarını teşkil etmektedir.

# SAĞLIK, TEMİZLİK VE ÇEVRE KULÜBÜ

## ÇEVRE KİRLİLİĞİ



Doğanın temel fiziksel unsurları olan, hava, su ve toprak üzerinde olumsuz etkilerin oluşması ile ortaya çıkan ve canlı öğelerin hayati aktivitelerini olumsuz yönde etkileyen cansız çevre öğeleri üzerinde yapısal zararlar meydana getiren ve niteliklerini bozan yabancı maddelerin hava, su ve toprağa yoğun bir şekilde karışması olayına “**çevre kirliliği**” adı verilmektedir.

Gelişen teknolojinin yaşamımıza getirdiği rahatlık yanında, bu gelişmenin tabiata ve çevreye verdiği kirliliğin boyutu her geçen gün hızla artmaktadır. Yaşamı daha mükemmel hale getirmek, daha sağlıklı ve uzun bir ömür sağlayabilmek amacıyla dönük bu gelişmelerin, gerek kırsal, gerek kentsel alanlarda olsun, doğal kaynakları bozduğu su, hava, toprak kirlenmesine yol açtığı, bitki ve hayvan varlığına zarar verdiği son yıllarda inkar edilemez bir gerçek haline dönüşmüştür.

# SAĞLIK, TEMİZLİK VE ÇEVRE KULÜBÜ



## KÜRESEL ISINMA

Sanayi devriminden beri, özellikle fosil yakıtların yakılması, ormansızlaşma ve sanayi süreçleri gibi çeşitli insan etkinlikleri ile atmosfere salınan sera gazlarının atmosferdeki birikimlerindeki hızlı artışa bağlı olarak, şehirleşmenin de katkısıyla doğal sera etkisinin kuvvetlenmesi sonucunda, yeryüzündeki ve atmosferin alt bölümlerindeki (alttroposfer) sıcaklık artışına “KÜRESEL ISINMA” adı verilmektedir.

Dünyanın ilk seri üretim hybrid otomobili Toyota Prius’un üretimine 2000 yılında başlandı. Bu başlangıç, birçok üreticinin de çalışmalarını hızlandırdı ve hybrid teknolojisi tüm dünyada yayılmaya başladı. Birçok ülkede hybrid otomobiller için vergi indirimi uygulanmakta. Fransız hükümeti elektrikli arabaları şarj etmek için ülke içinde bir ağ oluşturmaya karar verdi.

Fransızlar elektrikli otomobil şarj istasyonlarının kurulumu için 2.2 milyar dolar bütçe ayırıyor.

Otomobil üreticileri düşük CO2 emisyonu ve yakıt tüketimi ile birlikte daha çevreci otomobil teknolojileri konusunda farklı çalışmalar da yapıyorlar. Volkswagen geliştirdiği TSI motor teknolojisi ile 2009 yılında tüm hybrid ve dizel motorları geride bırakarak “Yılın Yeşil Motoru” ödülünü kazandı.



# SAĞLIK, TEMİZLİK VE ÇEVRE KULÜBÜ

## ÇEVRE SAĞLIĞI

- ✚ Çevre sağlığı, bir canlının yaşamını sürdürmek için içinde bulunduğu ortamda ihtiyaçlar piramidi içerisinde etkileşime girdiği her türlü faktörün istenmeyen etkilerinin engellenmesi amaçlı fikir ve faaliyetlerdir.
- ✚ Sağlık, bir canlının ruhen, bedenen ve sosyal olarak tam bir iyilik hali olarak tanımlanmıştır.
- ✚ Çevre sağlığı tabirinde ise, özne çevre yerine varlığa yüklenerek onun, çevresel etkenlere karşı korunması hali ve çevresel etkenlerin ona entegre edilmesi tanımlanmaktadır.
- ✚ Demek ki çevre sağlığı; Varlığın, olumsuz olarak tarif edilen her türlü çevresel etkene karşı korunması ve onunla çevresel etkenleri belirlenen kriterlere uyumlu olarak bir arada tutma hizmetidir.



# SAĞLIK, TEMİZLİK VE ÇEVRE KULÜBÜ



## Yapılması Gereken Temizlik Uygulamaları

### El ve tırnak bakımı-temizliği:

- ✚ Uygun el yıkama pratiğinin insanlara kazandırılması halinde bulaşıcı hastalıkların sıklığında önemli derecede azalma sağlanabilmektedir.
- ✚ Yapılan bir çalışmada; insanların %32'sinin tuvalet sonrası ellerini yıkamadığı, ayak üstü yemek yenilen yerlerde insanların %47'sinin ellerini yıkamadığı, ellerini yıkayanların %58'sinin sadece su kullandığı ve sadece su kullananların ortalama el yıkama süresinin 5sn olduğu, ellerini, su-sabunla yıkayanların ortalama el yıkama sürelerinin ise 10.7 sn olduğu belirlenmiştir.
- ✚ El yıkamanın amacı kimyasal ve fiziksel zararlıların ve bulaşıcı hastalıklara yol açan mikroorganizmaların uzaklaştırılmasıdır.

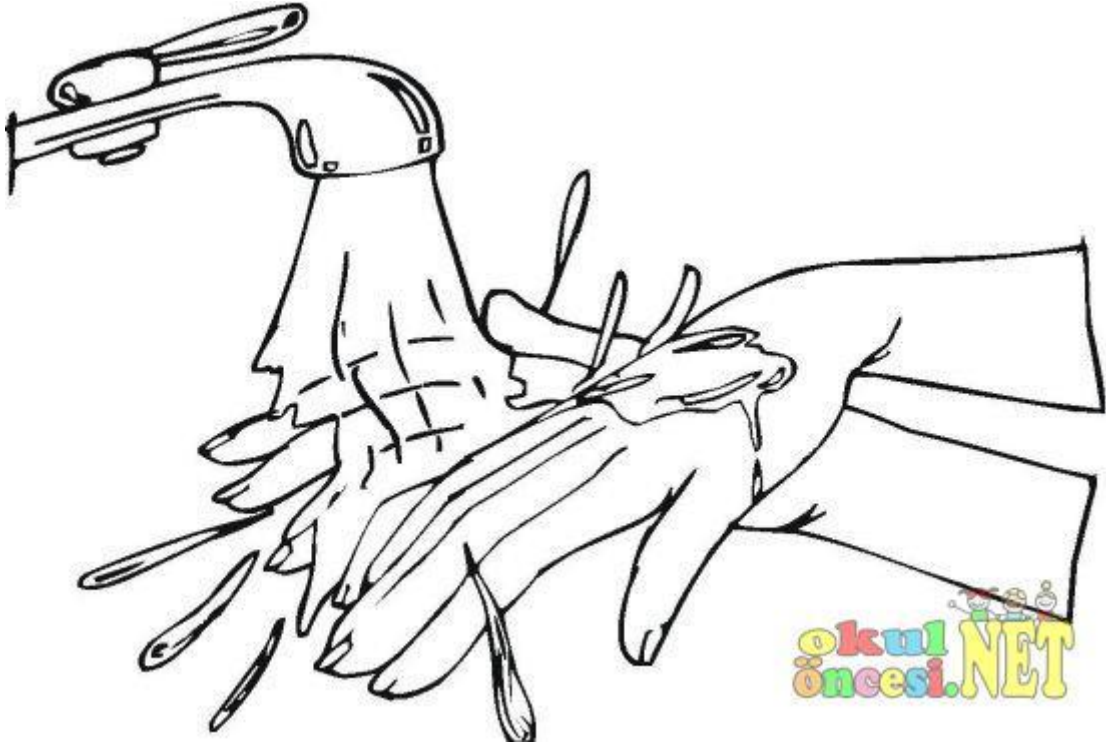
### **Eller nasıl yıkanmalıdır?**

- Akan su altında eller ıslatılmalı
  - Sabunlanmalı
  - Ellerin bütün yüzeyleri ovalanmalı (en az 20 sn)
  - Sıklıkla unutulmuş alanlara dikkat etmeli (el sırtı, el ayası)
    - Akan su altında durulanmalı
- Kağıt havlu-peçete ile kurulmalı (kurulama mikroorganizma sayısını azaltır)
- Temizliğin sağlanabilmesi için; elleri yıkarken parmak uçları, tırnaklar, tırnağın etle ayrıldıktan sonraki bölümü, başparmak ve parmak araları sıklıkla unutulmaktadır. Bu nedenle elleri yıkarken bu bölgelere özen gösterilmelidir.

# SAĞLIK, TEMİZLİK VE ÇEVRE KULÜBÜ

## Eller ne zaman yıkanmalıdır?

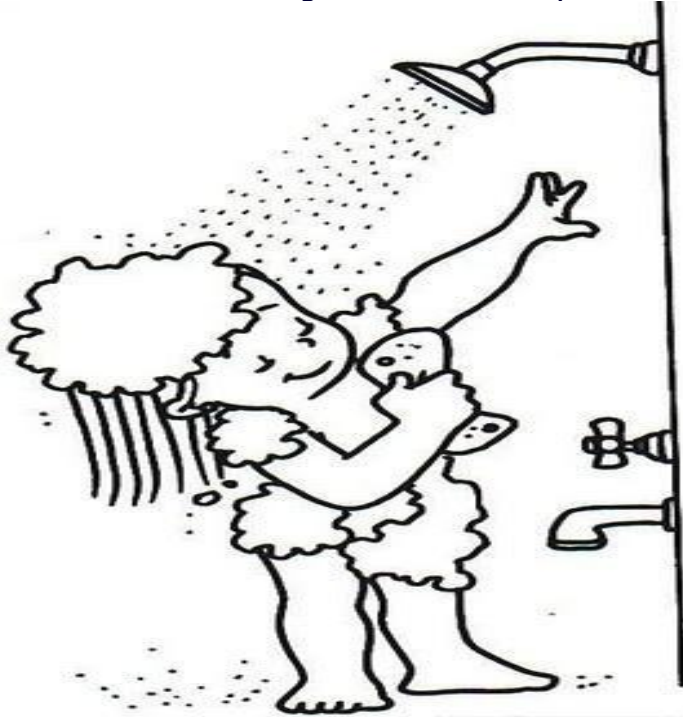
- Yemeklerden önce ve sonra
  - Yemek hazırlamadan önce
  - Diş, ağız, yüz ve göz temizliği yapmadan önce
    - Tuvaletten sonra
  - Kirli, tozlu bir işi tamamladıktan sonra
    - Dışardan eve gelince
  - Hasta olan bir yakını ziyaret ettikten sonra
- ❖ Ancak yukarıda, çerçeve içinde belirtmiş olduğumuz işler yapılmasa dahi, gün içinde en az 2 (iki) saatte bir eller yine yukarıda tanımladığımız gibi yıkanmalıdır.
- ❖ Özellikle toplu yaşanan yerlerde sıvı sabun kullanılmalıdır. Kalıp sabunlar kişisel temizlik araçları olduğundan mümkünse ortak kullanılmamalıdır.
- ❖ Tırnaklar, kolay kirlenebilir ve etle tırnak arasında kir birikebilir. Bunların düzenli olarak temizlenmesi gerekir. Tırnaklar yenmemeli ve koparılmamalıdır. Haftada bir yarım ay biçiminde kesilmelidir.



# SAĞLIK, TEMİZLİK VE ÇEVRE KULÜBÜ

## Yüz, boyun ve koltuk altı temizliği:

- ❖ Her gün akşam yatmadan ve sabah kalkıldığında yüzün su ve sabunla yıkanması gerekmektedir. Kullanılan sabunun yüzü kolayca temizleyen ve cildin kurumasına yol açmayan özellikte olmasına özen gösterilmelidir.
- ❖ Burun temizliği gece yatmadan önce ve her sabah bol su ile ve sümürerek yapılmalıdır. Burnu karıştırmak, burunda bulunan pek çok mikrobu ellere ve el yolu ile de ağız ve sindirim sistemine bulaştırılmasına ve yine bu yolla da bulaşıcı hastalıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu nedenle burun temizliği için kişi yanında temiz bir mendili her zaman bulundurmalıdır.
  - ❖ Kulak temizliğine, kulakların arkasından başlanılmalı, kulak kepçesi kıvrımlarında ve kulak arkasında biriken kirler su ve sabunla temizlenmeli, kulak yolu girişinde biriken akıntılar havlu kağıt peçete ile silinmelidir. Kulak içine kulak temizleme çöpü veya başka bir şey sokulmamalıdır. Sıklıkla kullanılan pamuklu kulak çubukları kulak yolu zedelenmesine ve iltihaplara neden olabilmektedir.
- ❖ Vücudun açık yerlerine dış ortamda bulunan toz ve kir birikmektedir. Her yaş grubunda ayrı nitelik ve yoğunlukta olmakla birlikte çalışırken ve uykuda koltuk altları sürekli olarak terlemektedir. Ter salgısı zararlı mikroorganizmaların üremesine neden olabilir. Banyo yapılmadığı zamanlarda bile koltuk altı önce sabunlu bir bezle, sonrada su ile iyice silinmeli ve temizlenmelidir. Çoğunlukla kullanılan deodorantlar temizlik amaçlı olmadığı gibi sosyal amaçlı kullanılabilir. Koltuk altı temizliği esas olarak banyoda tamamlanmalıdır.



# SAĞLIK, TEMİZLİK VE ÇEVRE KULÜBÜ

## Saç temizliği ve bakımı:

- ❖ Baş saçlı deride kıl köklerinde bulunan bezlerden salınan maddeler yaşa ve cinsiyete göre farklılık oluştursa da yağlı bir özellik taşımaktadır. Saçların düzenli bir biçimde yıkanması ile bu yağlar ve kirler uzaklaştırılmaktadır. Aynı zamanda saçların fırçalanması ya da taranması ile de kir ve tozlar ve yine doğal yağ birikintileri kısmen uzaklaştırılabilmektedir.
- ❖ Normal olarak saçlar hafta da en az bir ya da iki kere yıkanmalıdır. Yıkandıktan sonra saçlar, bol su ile durulanmalıdır.
  - ❖ Saçlar, düzenli taranmış ve uygun bir biçimde kesilmiş olmalıdır. Saç temizliğinde kullanılan taraklar kişisel olmalı ve sık aralıklarla sıcak sabunlu su ile yıkanmalıdır.
- ❖ Saçların yıkanmasında kullanılan sabun ve şampuanların içerisinde bulunan bazı maddeler saçlı deride tahrişe, allerjik reaksiyonlara yol açabilir. Gözün parlak bölümünde matlaşmaya da neden olabilir. Bu nedenle sabun ve şampuan seçiminde niteliği bilinmeyen maddelerden kaçınılmalıdır.
- ❖ Saçlı deride ve vücutta bit, uyuz gibi bir takım paraziter hastalıklar oluşabilir. Bu hastalıklara neden olan asalaklar, yakın temasla, başkalarının giyeceklerinin giyilmesi ve bireysel temizlik araçlarının kullanılması ile bulaşabilir.

### **Saçlarda en önemli sorunlardan birisi bitlenmedir.**

- \* Saç bitinin görülmesi kesinlikle kişisel temizlik ve hijyenle ilgisi olan bir hastalık olmadığı gibi kesinlikle bir "pasaklı hastalığı" da değildir.
  - \* Sadece çocuklar değil büyükler de bitlenebilir.
- \* Saç bitinin bulaşması; anaokulu, okullar ve yurtlar gibi kalabalık yerlerde yaşanması ile doğrudan doğruya ilişkilidir. Şapka, tarak, havlu, saç tokası, kulaklık gibi eşyaların paylaşımı sonucu veya toplu taşıma araçlarında başın yaslandığı yerlerden bulaşabilir. Bu nedenle öğrencilerimizin kişisel eşyalarını (saç fırçası, saç tokası, kulaklık vb.) diğer öğrencilerle paylaşmaması konusunda mutlaka bilinçlendirilmesi gerekmektedir.\* (Hayvanlardan insanlara bit bulaşması son derece nadirdir.)
  - \* Saç bitleri sadece insan saçında yaşayan ve üreyen çok küçük kanatsız, gri parazitlerdir. Sirke diye adlandırılan yumurtaları görmek bitin kendisini görmekten daha kolaydır. Sirkeler saç teline yapışmış küçük beyazımsı oval yumurtalardır.

Sirkeler genellikle saçın enseye yakın, kulakların arkasında ve başın arkasındaki bölümlerinde bulunur. Sirkeler kir veya kepek gibi kolaylıkla saçlardan temizlenmez ve el ile kolaylıkla saçlardan ayrılmaz. Saç bitleri insan vücudu dışında sadece 48 saat yaşayabilirken, sirkeler ise 10 gün insandan ayrı yaşayabilir.

# SAĞLIK, TEMİZLİK VE ÇEVRE KULÜBÜ

## Ayak temizliği:

- ❖ Ayaklar her gün çorap ve ayakkabı içinde terlediğinden, her gün akşam düzenli olarak su ve sabunla yıkanmalıdır. Yıkama işlemi yerine getirilmez ise ayak sağlığını bozacak sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Ayaklar uygun şekilde ve yeterince temizlenmediğinde, mantar hastalığı gibi kişiyi son derece rahatsız eden hastalıkların yanı sıra çeşitli allerjik ve diğer enfeksiyon hastalıkları da oluşabilmektedir.
- ❖ Ayaklar her gün yıkanmalı, her yıkamadan sonra parmak araları havlu ile ya da saç kurutma makinası ile iyice kurulanmalıdır.
- ❖ Çoraplar her gün değiştirilmeli ve özellikle ayak terlemesi fazla olan bireyler naylon ve suni ipekten yapılmış çorapları giymemelidir. Mümkünse pamuk ve mercerize çoraplar tercih edilmelidir. Ayaklarda aşırı terleme ve çevreyi rahatsız eden koku mevcut ise hemen bir doktora danışılmalıdır.
- ❖ Ayak tırnaklarının bakımı da düzenli olarak yapılmalı ve düz biçimde kesilmelidir. Ayak tırnakları yarım ay şeklinde kesilirse, tırnak batması gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir.
- ❖ Ayak sağlığı, genel vücut sağlığı, özellikle iskelet sisteminin ve eklemlerin sağlığı ile yakından ilişkilidir. Çocuk, genç, erişkin tüm insanların normal duruşunun sağlanmasında ayakkabı seçimi çok önemlidir; çünkü sağlıksız ayakkabılar duruş özelliğini ve yürüyüş ahengini bozar.

## Tuvalet alışkanlığı ve temizliği:

- ❖ Düzenli tuvalet alışkanlığı, sindirim sisteminin düzgün çalışması için gereklidir. Bu nedenle günün uygun saatlerinde tuvalet alışkanlığı kazanılmalıdır.
- ❖ Tuvaletten sonra mutlaka temizlik yapılmalıdır. Tuvalet temizliğinde mümkünse su, tuvalet kağıdı kullanılmalı ve anal bölge temizliği için yapılan silme ya da yıkama işlemi önden arkaya doğru yapılmalıdır.
- ❖ Dışkılama sonrası temizlikte doğrudan eller kullanıldığında kirlilik öyle artmaktadır ki etkili yıkama ile dahi eller tam olarak temizlenmemektedir. Bu nedenle ilk temizliğin gözle görünür bir kirlilik kalmayınca kadar yinelenerek her seferinde kuru-temiz tuvalet kağıdıyla, daha sonra ise ıslatılmış kağıt ile yapılması ve bölgenin tuvalet kağıdı ile kurularak temizliğin bitirilmesi en uygun yöntemdir. Bu işlem bittiğinde eller mutlaka etkili bir biçimde yıkanmalıdır.
- ❖ Ortak kullanılan tuvaletlerden alafranga olanlar kullanılacaksa, kullanmadan önce sifon çekilmeli, oturma yeri için kişisel örtüler kullanılmalıdır. Tuvalet temizliğine yeterli önem gösterilmezse paraziter ve mikrobik bağırsak hastalıklarının önlenmesi imkansızdır.

# SAĞLIK, TEMİZLİK VE ÇEVRE KULÜBÜ

## Banyo yapma ve giyecek temizliği:

- ❖ Deri vücudun dış yüzeyini kaplayan ve önemli bir yapıdır. Özellikle deri yüzeyinde biriken mikroorganizmaların, yığılan kirlerin, ter ve diğer bileşiklerin uzaklaştırılması ve dökülen yüzeysel kirlerin atılması için su ve sabun kullanılarak banyo yapılması gerekmektedir. Banyo yaparak hem bedensel temizlik sağlanır, hem de ruhsal bir rahatlama olur.
- ❖ Ter, yağ ve diğer deri bezleri salgıları deri üzerindeki mikroorganizmalar, deri döküntüleri, toz, çamur ve giysi atıkları birleşerek kir denilen tabakayı meydana getirir. Tüm bunlar banyo ile vücuttan uzaklaştırılabilir. Yemekten 2-3 saat sonra banyo yapmak daha uygundur. Yıkama sırasında bazı araç ve gereçlerden (lif, kese vb.) yararlanılabileceği gibi bunlar derideki döküntü ve hücrelerin uzaklaştırılmasına da yardımcı olabilir. Ancak bu malzemeler soyucu ve tahriş yapıcı etki yaratabilecek biçimde kullanılmamalıdır.
- ❖ Evde banyo yaparken hijyen kurallarına uyulmalı, kullanılan sabun, lif ve keselerin ise kişisel olduğu unutulmamalıdır. Duş tarzında ya da su dökerek yıkanmak, küveti doldurarak yıkanmaktan daha sağlıklıdır.
- ❖ Banyodan sonra kişinin kendisine ait vücut ve ayak havlusu kullanarak kurulanması gerekir. Daha sonra temiz, ütülenmiş iç çamaşırlar giyilmeli ve iç çamaşırlar en geç iki günde bir değiştirilmelidir.
- ❖ Sağlığın korunabilmesi için dış ortam koşullarına uygun giyilmesi gerekir. Giyeceklerin hava, mevsim ve sıcaklık şartlarına uygun olması gerektiği gibi varsa bireysel sağlık riskleride göz önünde bulundurulmalıdır. Giyeceklerin allerjik reaksiyona neden olmayan teri emebilecek malzemeden yapılmış olması tercih edilmelidir. Özellikle iç çamaşırların pamuklu kumaşlardan yapılmış olması ve mümkünse her gün değiştirilmesi gerekmektedir.
- ❖ Giysiler, serbest harekete olanak vermelidir. Dar giyecekler, aşırı terlemeye yol açarken, terin emilimini de önler. Giyecek katları arasında hava dolaşımının engellenmesi, bakteri ve mantarların üremesini kolaylaştırır. Su geçirmeyen, nemi-teri emmeyen giyeceklerin sürekli kullanılması da benzer bir etkiye yol açar.
- ❖ İç çamaşırlar, yatak kıyafetleri, yatak çarşafları, yastık kılıfları yüksek ısıda (70°C ve üzerinde) yıkanmalı ya da kaynatılmalıdır. İç çamaşırları özellikle vücuda temas eden yüzeyleri kızgın ütü ile ütülenmelidir. Böylelikle hastalık yapması mümkün olan mikroorganizmalar ölmüş olur yani dezenfeksiyon sağlanmış olur.
- ❖ Yatak takımları ile gece giyilen gecelik-pijama gibi giysiler de en az haftada bir kez değiştirilmeli ve yıkanmalıdır.

# SAĞLIK, TEMİZLİK VE ÇEVRE KULÜBÜ

## Sağlıklı giyinme:

İnsan vücudu soğuğa ve iklim koşullarına korumasızdır. Bu nedenle sağlığı koruyabilmek için yaşanılan bölgenin iklim koşullarına göre giyinmek gerekir.

Soğuk ortamlarda soğuk mevsimlerde bir kaç kat giyinmek, koyu renk, kalın ve yünlü kumaşları seçmek, eldiven, şapka-bere kullanmak soğuğun olumsuz etkilerinden korunmak için önemlidir. Kat kat giyinmek, soğuğun etkisini azaltır ve bulunulan mekanlarda kapalı ortamlar arası sıcaklık farklarına göre giysi katlarının azaltılmasını da mümkün kılar.

Sıcak yerlerde ya da sıcak mevsimlerde ise ince, açık renkli, hafif, daha az terleten ve bol giysiler tercih edilmelidir. Pamuklu, keten ve ipek kumaşlar yaz ayları ve sıcak mevsimler için uygundur.

Ayakların korunması için de mevsimine uygun, çorap ve ayakkabılar seçilmelidir.

İklime, ortama ve çalışma ile sağlık koşullarına göre giyinmeye 'uygun giyinme' denir.

## Giyeceklerde aranan temel özellikler :

- ✚ Soğuk ortamlarda vücut sıcaklığının kaybedilmesini engellemeli
- ✚ Sıcakta ısı kaybını kolaylaştırmalı, güneş ışınlarından korunmalı
- ✚ Derinin solunumuna ve terin buharlaşmasına engel olmamalı
- ✚ Vücudu, dolaşım ve solunumu engeleyecek kadar sıkı olmamalı, büyümeye engel olacak şekilde dar olmamalı
- ✚ Yapıldığı ham maddesi işlenirken kullanılan kimyasallar, boyalar deriyi tahriş etmemeli, alerji ve zehirlenmelere neden olmamalı
- ✚ Dış ortamda yağmur, kar, toz ve kirden koruyabilmeli
- ✚ Mümkünse doğal maddelerden yapılmış olmalı
- ✚ Ucuz ve dayanıklı olmalı
- ✚ Temiz olmalı