

# Temizlik ve Hijyen

- - Temizlik ve Hijyenin Önemi: Hastalıkların önlenmesi, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için temel.
- - El Yıkama: Mikropların yayılmasını önlemek için en etkili yöntem, özellikle yemeklerden önce ve sonra.
- - Kişisel Hijyen: Düzenli duş almak, diş fırçalamak, temiz giysiler giymek.

# Temizlik ve Hijyen

- - Ev Hijyeni: Düzenli temizlik, mikrop barındırmayan bir ortam yaratmak için zeminlerin ve yüzeylerin dezenfekte edilmesi.
- - Gıda Hijyeni: Yemek hazırlığı sırasında çapraz kontaminasyonu önlemek, yiyecekleri doğru sıcaklıkta saklamak.