Giriş

Günümüzde hijyen sözcüğü, sağlığı korumak için yapılan uygulamalar ve alınan temizlik önlemleri olarak tanımlanmaktadır. Mitolojide ise; tıbbın babası sayılan Eskülap'ın kızının adı Hygiea'dır. Hygiea; sağlığı koruyan ve insanların sağlığının bozulmasını engelleyen tanrıçadır.

Kişisel temizlik uygulamalarının yapılabilmesi için öncelikle kişilerin temizlik ve sağlık bilgisi, bilinci, sorumluluğu gelişmiş olmalıdır. Temiz olmak kişiye öncelikle güven ve mutluluk verir.

Temizlik kurallarına uyulmadığında pek çok hastalıkların ortaya çıkması kaçınılmazdır. Hastalıklardan korunmak için temizlik uygulamaları ihmal edilmemelidir. Dış ortamda sürekli olarak bir şeylere dokunulup, eller ağıza götürülmektedir. Bu nedenle günlük yaşantıda tüm vücut pek çok mikroorganizmayla karşılaşmaktadır. Vücutta bazı bölgelerde bulunan mikroorganizma sayıları yapılan çalışmalarda aşağıdaki gibi bulunmuştur.

Ellerde 100-1.000 adet/cm²
Alında 10.000-100.000 adet/cm²
Kafa Derisinde 1 milyon adet/cm²
Koltuk Altında 10 milyon adet/cm²
Burun ifrazatında 10 milyon adet /gram
Tükrükte 100 milyon adet/gram
Dışkıda 1 milyar adet/gram

Anlaşılacağı gibi tuvalet sonrası temizlenmemiş ellere dışkıdan çok sayıda mikroorganizma bulaşabilir. İnsanların yaklaşık yarısının burunlarında ishale neden olan bir mikroorganizma türünü taşıdıkları bilinmektedir. İnsanların yaklaşık üçte birinin ellerinde ishale neden olan bir mikroorganizma türünün bulunduğu belirlenmiştir. Vücuda ait kişisel temizlik uygun şekilde yapılmadığında ishalli hastalıklar, solunum yolu hastalıkları, cildin mikrobik hastalıkları, paraziter hastalıklar, mantar ve allerjik hastalıklar ortaya çıkabilmektedir.

Ellerde, alında, tükrükte, dışkıda, kafa derisinde vb. bulunan mikroorganizmaların vücudumuzda hastalıklara neden olmasını engellemek için temizlik kurallarına uymak ön koşuldur. Temiz olmak, hijyen kurallarına uymak kişinin kendi vücuduna, sağlığına ve yaşadığı topluma karşı bir görevdir.

Yapılması Gereken Temizlik Uygulamaları

El ve tırnak bakımı-temizliği: Bulaşıcı hastalıklar halen dünyada en sık görülen hastalık grubunu oluşturmaktadır. Uygun el yıkama pratiğinin insanlara kazandırılması halinde bu hastalıkların sıklığında önemli derecede azalma sağlanabilmektedir. Konunun önemi hemen herkes tarafından bilinmekle birlikte yine hemen herkes tarafından ihmal edilmektedir. Yapılan bir çalışmada; insanların %32'sinin tuvalet sonrası ellerini yıkamadığı, ayak üstü yemek yenilen yerlede insanların %47'sinin ellerini yıkamadığı, ellerini yıkayanların %58'si nin 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. Sadece su ile elin yıkanması görünen kirlerin giderilmesini sağlarken su ile birlikte sabun kullanıldığında gerçek temizlik sağlanabilmektedir.

Eller nasıl yıkanmalıdır?

Akan su altında eller ıslatılmalı
Sabunlanmalı
Ellerin bütün yüzeyleri ovalanmalı (en az 20 sn)
Sıklıkla unutulan alanlara dikkat etmeli (el sırtı, el ayası)
Akan su altında durulanmalı
Kağıt havlu-peçete ile kurulanmalı (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.

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 yaşanılan yerlerde sıvı sabun kullanılmalıdır. Kalıp sabunlar kişisel temizlik araçları olduğundan mümkünse ortak kullanılmamalıdır.

Temiz su ve Uygun el yıkama tekniğinin SAĞLIKLI
+ herkes tarafından bilinmesi = TOPLUM
uygun sabun ve uygulanması
Tırnaklar, kolay kirlenebilir ve etle tırnak arasında kir birikebilir. Bunların düzenli olarak temizlenmesi gerekir. Tırnaklar yenmemeli ve koparılmamalıdır. Haftada bir yarım ay biçiminde kesilmelidir.

Yüz, boyun ve koltuk altı temizliği: Hergün 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 sümkürerek yapılmalıdır. Burnu karıştırmak, burunda bulunan pek çok mikrobun 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.

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 şeçiminde 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. Şaçlarda en önemli sorunlardan birisi bitlenmedir. Bu nedenle toplu yaşanılan okullarda öğrencilerimizde saç biti olasılığı görülmesine karşın sizlerle bilgi paylaşımında bulunmak istedik.

* 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 taşım 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.

Bit (sirke) ile kepek arasındaki farklar

Kepek üfleyince veya hafif dokununca uçar; ama bit yumurtası (sirke) saça yapışık olduğu için uçmaz.
Kepek iki tırnak arasında ezilirse ses çıkmaz ama bit yumurtası (sirke) ezildiğinde 'çıt' sesi çıkar.
Kepek daha parlak, bit yumurtası (sirke) daha mattır.

* Bir bireyin saç derisini sık sık kaşıması saç bitini akla getirmelidir. Kesin tanıya; ışıkta hızlı olarak kaçan bitlerin kendisini görmek yerine yukarıda belirtilen saç bölümlerinde sirkelerin aranıp bulunması ile ulaşılır.
* Bundan sonra yapılacak işlemler ikiye ayrılır: Kişisel tedavi ve koruyucu önlemler.

Bireysel tedavide doktorunuzun önereceği uygun bir ilacı mutlaka içindeki aydınlatıcı bilgileri dikkatlice okuyarak uygulayın. Saç biti için kullanılan ilaçlar toz, jel, krem seklinde bulunur. Bu ilaçlar her zaman yumurtalar üzerinde bir kerede etkili olmaz tekrar tekrar kullanmak gerekebilir. İlaçlardan sonra genellikle onlarla birlikte verilen sık dişli bir tarakla tüm saçlar özenle taranarak yumurtaların saçtan ayrılması sağlanmalıdır. Yumurtaların yapıştığı saç telini iyice silmek veya sadece yumurta bulunan telleri kesmek tavsiye edilir. Oniki aylıktan küçük bebeklerde, hamile ve emzikli annelerde, kafa derisinde yara bulunan kişilerde mutlaka doktora baş vurarak tedavi uygulanmalıdır. Bu ilaçların koruyucu bir özelliği bulunmadığından bit ve sirke bulunmayanlarda tedavi uygulanması gerekmez. Bit ilacı kullandıktan sonra saçları kurutmayınız ve tedavi sonrasında 1-2 gün içinde saçı tekrar yıkamayınız, ilacın etkinliğini azaltırsınız. Bit ilacının önerilenden daha sıklıkla kullanılmasının bir yararı yoktur. Önerilen bit ilacı dışında haşarat ilacı, eter ve gaz yağı kullanmayın.

Koruyucu önlemler içinde en önemlisi sirke ve bitlerle bulaştığı düşünülen eşyaların temizlenmesidir. Yıkanabilen eşyaları; giyisiler, çarşaflar, havluları sıcak/kaynar suda yıkayarak kızgın ütü ile ütüleyiniz. Yıkanamayan tüylü oyuncaklar, kulaklıklar ve şapkalar kuru temizleme yöntemi ile temizlenmeli veya en az iki hafta sıkıca kapatılmış bir plastik torbada tutlmalıdır. Bit yumurtaları en fazla 2 hafta içinde ölmektedir. Taraklar, fırçalar, saç tokaları 50-60 °C olan sıcak suda veya saç için kullanılan ilaçta en az 10 dakika bekletilmelidir. Evin diğer bölümlerini bitten temizlemeniz için halıları, yastıkları, örtüleri, kumaş kaplı mobilyaları ve hatta araba koltuklarını elektrik süpürgesi ile temizleyiniz.

Elektrik süpürgesinin çekim gücünü artırmak için yeni bir torba kullanınız, torbayı temizlik bitince çöpe atınız. Saçlarında sirke ve bit bulunmayan aile bireylerini en az 12 gün saç kontrolü yapmaya devam edin.

Genel öneriler: Çocuklarınızın saçlarını sık sık kontrol edin, özellikle ergenlik çağındaki genç kızlarımız saçları konusunda son derece duyarlıdır, onları sık sık saçlarını kontrol etmesi için ikna edin. Uzun saçı geriye doğru bağlamak veya örmek bit bulaşmasını önlemek bakımından yararlıdır.

Başında bit bulunan çocuklar uygun tedaviye başlanana kadar okula gönderilmemesi gerekmektedir, yumurtalar için bu kural geçerli değildir.

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 merserize 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 şeçimi 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 kalmayıncaya kadar yinelenerek her seferinde kuru-temiz tuvalet kağıdıyla, daha sonra ise ıslatılmış kağıt ile yapılması ve bölgenin tuvalet kağıdı ile kurulanarak 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.

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 yüzeyel kirlerin atılması için su ve sabun kullanılarak banyo yapılması gerekmektedir. Banyo yaparak hem bedensel temizlik sağlanır, hem de ruhsal bir rahatlama olur.

Yıkanma, 35°C - 40°C sıcaklıktaki su ve sabun ile derinin ovulması ve kirin akıtılmasını sağlar. 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. Yıkanma 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 giyinilmesi 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.

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 şeçmek, 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 engelemeli
Sıcakta ısı kaybını kolaylaştırmalı, güneş ışınlarından korunmalı
Derinin solunumuna ve terin buharlaşmasına engel olmamalı
Vücudu, dolaşım ve solunumu engeleyecek kadar sıkmamalı, büyümeye engel olacak şekilde dar olmamalı
Yapıldığı ham maddesi işlenirken kullanılan kimyasallar, boyalar deriyi tahriş etmemeli, allerji ve zehirlenmelere neden olmamalı
Dış ortamda yağmur, kar, toz ve kirden koruyabilmeli
Mümkünse doğal maddelerden yapılmış olmalı
Ucuz ve dayanıklı olmalı
Temiz olmalı

Ayak sağlığını korumada ayakkabının önemi büyüktür. Yanlış ayakkabı şeçimi ayaklarda şekil bozukluğuna, kemik yapısının bozulmasına, nasırlara ve yaralara neden olabilmektedir.

Ayakkabı alırken nelere dikkat etmeli :

Her iki ayak birlikte denenmeli
Oturarak değil, ayaktayken , yürüyerek denenmeli
Eğer ayaklardan birisi diğerinden daha uzunsa ve genişse uzun ve geniş olana göre seçilmeli
Ayak parmaklarının ayakkabı içinde rahat hareket edip etmediği denenmelidir.
Baş parmak ile ayakkabının burnu arasında 1-1.5 cm kadar bir aralık olmalıdır.
Sivri burunlu ve dar olmamalıdır.
Yapıldığı malzeme dayanıklı, esnek, hafif ve yumuşak olmalıdır.
Ayakkabının yüzü havayı geçiren ama suyu geçirmeyen malzemeden yapılmış olmalı
Tabanı yerin pürüzlerini hissettirmeyecek kadar kalın olmalı ve soğuğu geçirmemelidir.
Topuk yüksekliği taban kalınlığının 2-4 katını geçmemelidir.
Yaz mevsiminde ayakkabı alırken havanın sıcak olmasına dikkat edilmelidir.
Kış mevsiminde giyilecek ayakkabı tabanının kaymayan malzemeden yapılmış olmasına dikkat edilmelidir.

Ayakkabının bakımı zamanında yapılmalıdır. Topuğu aşınmış ayakkabılar duruşu (postürü) bozar. Ayakkabının derisinin yumuşaklığının korunması için de sürekli bakımı yapılmalı, yağlanmalı ve boyanmalıdır.

İyi giyinmek modaya uygun ve yeni giyinmek değil, 'sağlıklı, koruyucu özellikte ve temiz' giyinmektir.