



**İLK YARDIM**

# İlkyardım Nedir?

- Herhangi bir kaza veya yaşamı tehlikeye düşüren bir durumda, sağlık görevlilerinin yardımı sağlanıncaya kadar, hayatın kurtarılması ya da durumun kötüye gitmesini önleyebilmek amacı ile olay yerinde, **tıbbi araç gereç aranmaksızın**, mevcut araç ve gereçlerle yapılan **ilaçsız** uygulamalardır.





- **Acil Tedavi Nedir?**

- Acil tedavi ünitelerinde, hasta/yaralılarına doktor ve sağlık personeli tarafından yapılan tıbbi müdahalelerdir.

## İlk Yardımcı Kimdir?

Sağlık Bakanlığınca belirlenen standartlara uygun eğitim alan ve aldığı eğitim çerçevesinde uygulamalar yapabilen, ilk yardımcı yetki belgesine sahip olan kişidir.





# İlkyardımanın Öncelikli Amaçları Nelerdir?

- Hayati tehlikeyi ortadan kaldırmak,
- Yaşamsal fonksiyonların sürdürülmesini sağlamak,
- Hasta/yaralının durumunun profesyonel tıbbi yardım gelene kadar kötüleşmesini önlemek,
- İyileşmeyi kolaylaştırmak.



# Hayat Kurtarma Zinciri Nedir?

- Hayat kurtarma zinciri 4 halkadan oluşur. Son iki halka ileri yaşam desteğine aittir ve ilkyardımcının görevi değildir.
- **1.Halka** - Sağlık kuruluşuna haber verme
- **2.Halka** - Olay yerinde yapılan **Temel Yaşam Desteği**
- **3.Halka** - Ambulans ekiplerince yapılan müdahaleler
- **4.Halka** - Hastane acil servisleridir

# Acil Durum İle Başa Çıkma

Olay Yerinin Güvenli Hale Getirilmesi (Olay Yeri Değerlendirme)

## Acil durum nedir?

Acil durum; sağlık, yaşam, mülk veya çevre için acil risk oluşturan durumları ifade eden ve çoğu zaman kötüleşmeyi önlemek için acil müdahale gerektiren durumlardır.

### • Acil bir durum ile başa çıkabilmek için gerekli olan şartlar:

- **İlk şart:** Acil durumu fark etmek ve ne olduğunu anlamak
- **İkinci şart:** Yardım edip etmeme kararını vermek

# Acil Durum İle Başa Çıkma

## Olay Yerinin Güvenli Hale Getirilmesi (Olay Yeri Değerlendirme)

- İlk yardımcı, hasta/yaralıya müdahale etmeden önce olay yerinin; kendisi, hasta/yaralı ve çevredeki insanlar açısından risk taşıyıp taşımadığını mutlaka kontrol etmelidir
- İlk yardımcı can güvenliğinin her zaman önce geldiğini unutmamalıdır.
- Hasta/yaralı ve olay yerindeki diğer insanları korumak için alınması gereken önlemler varsa alın ve gerekli uyarıları yapın.



# Acil Durum İle Başa Çıkma

## Olay Yerinin Güvenli Hale Getirilmesi (Olay Yeri Değerlendirme)

- Trafik, yangın, elektrik kabloları vb. yönünden bir tehdit olup olmadığını değerlendirin ve risk varsa önlemini alın.
- Hasta/yaralı kişinin eşyalarının kaybolma ve hırsızlık açısından risk altında olduğunu unutmayın. Bunun için dikkatli olun ve tedbir alın.
- Olay yeri güvensiz veya kendinizi tehlikeye atmadan ilk yardım uygulamak mümkün değilse; 112 acil yardım numarasını arayarak sağlık ekibi ve gerekirse kolluk kuvvetlerinden yardım isteyin.

# Acil Durum İle Başa Çıkma

## Hasta/Yaralı Kişinin Durumunun Değerlendirilmesi

- Değerlendirme belli bir sırada ve 3 (üç) aşamada yapılmalıdır.
- Bunlar:
  - **Birinci aşama:** Birincil kontrolün gerçekleştirilmesi
  - **İkinci aşama:** Tüm vücudun baştan sona yeniden değerlendirilmesi
  - **Üçüncü aşama:** Hasta/yaralının hikâyesinin alınması.

# Acil Durum İle Başa Çıkma

## Hasta/Yaralı Kişinin Durumunun Değerlendirilmesi

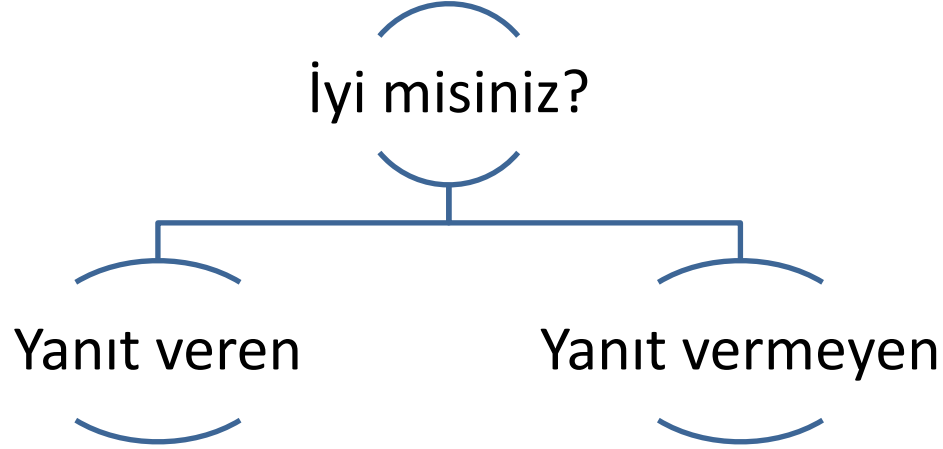
- **Birinci aşama:** Birincil (başlangıç) kontrol
- Amaç: Yaşamı tehdit eden sorunları tanımlamaktır.
- Birincil kontrol ilk izlenim ile başlar. Bu aşamada aşağıdaki sorulara yanıt aranır:
  - Kişi yaralı mı, hasta mı?
  - Kişi uyarıya açıkça tepki veriyor mu, vermiyor mu?
  - Kişi belirgin bir şekilde yeterli veya normal nefes alıyor mu?
  - Kanama belirtileri var mı?
  - İlk yardımcının, kişinin kanına veya diğer vücut sıvılarına temas etme ihtimali var mı?
  - Olay yerinde ilk yardımcı, hasta/yaralı veya çevredekiler için tehlike var mı?

# Acil Durum İle Başa Çıkma

## Hasta/Yaralı Kişinin Durumunun Değerlendirilmesi



- Yanıtın (tepkinin) değerlendirilmesi:
- Hasta/yaralı hareketsiz ise, hafifçe omuzlarına dokunun ve uyuyan bir kimseyi uyandırabilecek kadar yüksek bir sesle, **“İYİ MİSİNİZ?”** diye sorun.



- Cevap verirse, inlerse veya hareket ederse yanıtı olarak kabul edilir.

- Cevap vermezse, inlemezse veya hareket etmezse yanıtı olarak kabul edilir.

# Acil Durum İle Başa Çıkma

## Hasta/Yaralı Kişinin Durumunun Değerlendirilmesi

- ***Yanıt (tepki) veren hasta/yaralı için ilk yardımda;***
  - Hasta/yaralı ile ilk olarak mümkünse göz teması kurun, kendinizi tanıtır, ilk yardım eğitiminiz olduğunu söyleyin, ne yapacağınızı açıklayın ve yardım için iznini/rızasını isteyin. (Örn: ‘Ben eğitim almış yetkili ilk yardımcıyım. İzniniz olursa size yardımcı olacağım.’)

# Acil Durum İle Başa Çıkma

## Hasta/Yaralı Kişinin Durumunun Değerlendirilmesi

- Hasta görünümünde olma ya da ağır şekilde yaralanma söz konusu ise; yanıt olsa dahi 112 acil yardım numarasını arayarak veya aratarak yardım isteyin.
  - Kanama olup olmadığını kontrol edin.
  - Nefes(solunum) kontrolü yapın.
  - Gerekli ise hasta/yaralıyı kurtarma (iyileşme, derlenme) pozisyonuna getirin.



# Acil Durum İle Başa Çıkma

## Hasta/Yaralı Kişinin Durumunun Değerlendirilmesi

- ***Yanıt (tepki) vermeyen hasta/yaralı için ilk yardımda;***
  - 112 acil yardım numarasını arayın veya aratarak yardım isteyin.
  - Hasta/yaralıyı düz sağlam bir yüzeye yatırın ve solunumu kontrol edin.
  - Herhangi bir hareket göremiyorsanız, ağız ve burundan gelen hava sesleri duyamıyorsanız kişi nefes almıyordur.
  - Eğer ilkyardımcı varsa zaman kaybetmeden Temel Yaşam Desteğine başlanmalıdır.



# Acil Durum İle Başa Çıkma

- **İkinci aşama:**

- Tüm vücudun baştan sona yeniden değerlendirildiği aşamadır.
- Bu aşamada da hayatı tehdit eden bir durum saptandığında hemen düzeltilmelidir.
- Hasta/yaralıların kendilerini savunmasız ve kaygılı hissettikleri unutulmamalı, değerlendirme boyunca saygılı ve merhametli davranılmalıdır.
- Mümkünse, hasta/yaralının oturması veya uzanması sağlanmalıdır.

# Acil Durum İle Başa Çıkma

## Hasta/Yaralı Kişinin Durumunun Değerlendirilmesi

- **Üçüncü aşama:** Hasta/yaralının hikayesinin alınması
  - Yaralanma nedenini anlamak için, hasta/yaralıdan neler olduğunu ayrıntılı olarak açıklamasının istendiği aşamadır.
  - Hasta/yaralıya “Sorun nedir?”, “Ne oldu size?” ve “Herhangi bir yerin incindi mi?” şeklinde sorular sorulur.
  - **!!! Unutulmaması gereken;** ilk yardımcının işi teşhis koymak değil, bulunan belirtilere dayanarak sorunun ne olduğunu anlamaya çalışmaktır. Teşhis koyma işi doktora bırakılmalıdır.

# Acil Durum İle Başa Çıkma

Yardım Çağrısı (112 Acil Yardımın Aranması)

- 112 acil yardım numarası arandığında yapılacak konuşma sırasında dikkat edilecek hususlar;
  - Yavaş, sakin ve net bir şekilde konuşulmalı
  - Adres (konum) bilgisi kişinin yerini tam olarak belirtecek şekilde olmalı
  - Arayan kişi aranılan telefon numarasını ve adını söylemeli
  - Ne olduğuna dair bir açıklama yapılmalı

# Acil Durum İle Başa Çıkma

Yardım Çağrısı (112 Acil Yardımın Aranması)

- 112 acil yardım numarası arandığında yapılacak konuşma sırasında dikkat edilecek hususlar;
  - Acil durumun niteliği anlatılmalı (Örneğin, “İş arkadaşım merdivenlerden düştü ve hareket etmiyor”)
  - Yardıma ihtiyacı olan hasta/yaralı sayısı ve özel koşulları söylenmeli, (Örneğin, “İki aracın dahil olduğu bir trafik kazası oldu. Üç kişi araç içerisinde sıkıştı”)
  - Hasta/yaralının durumu açıklanmalı
  - Hasta/yaralıya yapılan ilk yardım uygulamaları (kanayan alana bası uygulandı gibi) söylenmelidir.

# Acil Durum İle Başa Çıkma

## *İlk Yardımın Sağlanması*

- İlk yardım yaparken;
  - Hasta/yaralıya ismi ile hitap edin (Nilay hanım gibi).
  - Hasta/yaralıya ne olduğunu ve neler olabileceğini açıklayın.
  - Hasta/yaralıya nasıl yardım edeceğinizi açıklayın ve güven verin.
  - Hasta/yaralıyı dinleyin.
  - Hasta/yaralıyı mümkün olduğunca rahat ettirin.
  - Endişeli ise, korkmasının normal olduğunu söyleyin.
  - Ailesinin ve sevdiklerinin hasta/yaralıyla kalması güvenliyse kalmalarını teşvik edin.

# Kurtarma (iyileşme, Derlenme) Pozisyonu

## “Koma Pozisyonu”

- **Kurtarma (iyileşme, derlenme) pozisyonu nedir?**
  - Kurtarma (iyileşme, derlenme) pozisyonu, ilk yardımın bir parçası olarak bilinçsiz ancak normal nefes alan bir hasta/yaralının vücudunun yan yatar pozisyona getirilmesidir.



# Vücut Sistemleri

- Dolaşım Sistemi
- Solunum Sistemi
- Sinir Sistemi
- Kas-İskelet Sistemi
- Cilt

## SİSTEM NEDİR?

Vücudumuzda her biri ayrı bir görevi yerine getiren organlar bulunur. Organlar bir araya gelerek ve birlikte koordineli bir şekilde çalışarak sistemleri oluştururlar.



# Dolaşım Sistemi

- **Görevi:**

Kalp ve kan damarları ile taşınan kandaki oksijen, besin ve diğer gerekli maddelerin hücrelerimize ulaştırılması ve hücrelerimizde oluşan karbondioksit ve artık maddelerin uzaklaştırılmasını sağlar.



# Dolaşım Sistemi

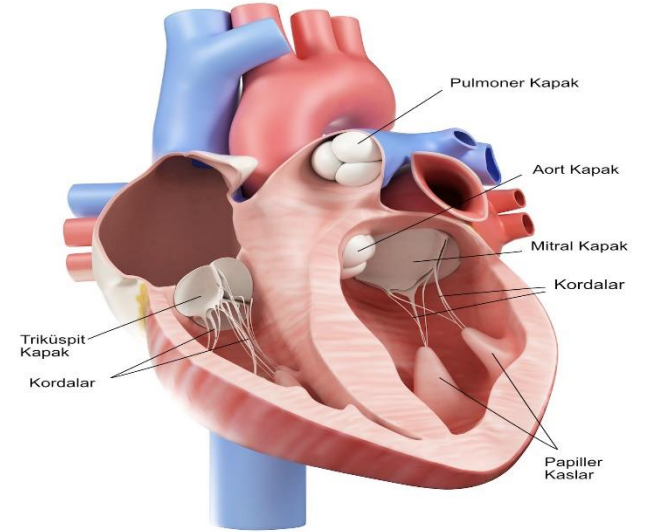
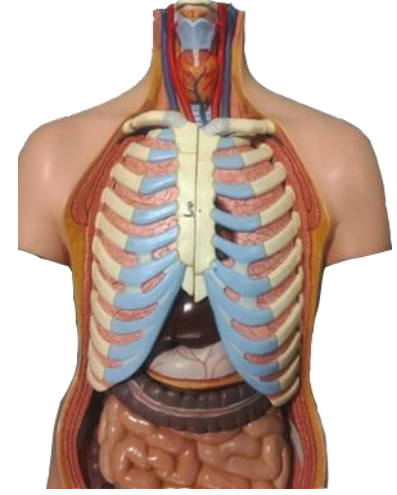
## Sistemde yer alan yapılar:

- Kalp
- Damarlar(atardamar, toplardamar ve kılcal damarlar)
- Kan



# KALP

- Göğüs kafesinin ortasında yer alır.
- Yerleşim olarak kalbin önünde iman tahtası adı verilen göğüs kemiği, arkasında omurga ve her iki yanında ise akciğerler yer alır.
- Kas dokusu yapısında iki kulakçık ve iki karıncıktan oluşur.

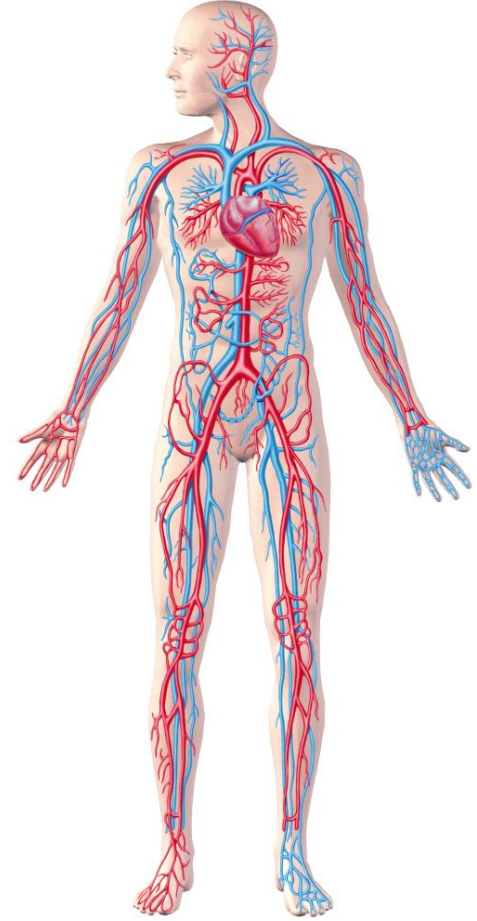


# KALP

- Düzenli ve ritmik olarak kasılma ve gevşemeler ile vücuttan gelen kanı akciğerlere pompalar, akciğerlerden dönen kanı ise vücudumuza pompalar.
- Beyin ve diğer sistemlerden gelen uyarılar ile kalbin çalışması kontrol edilir.
- Kalp atımlarının atardamara yaptığı basınca nabız denir.
- Normal nabız, yetişkin bir kişide, dinlenme halinde dakikada **60-100** dür.

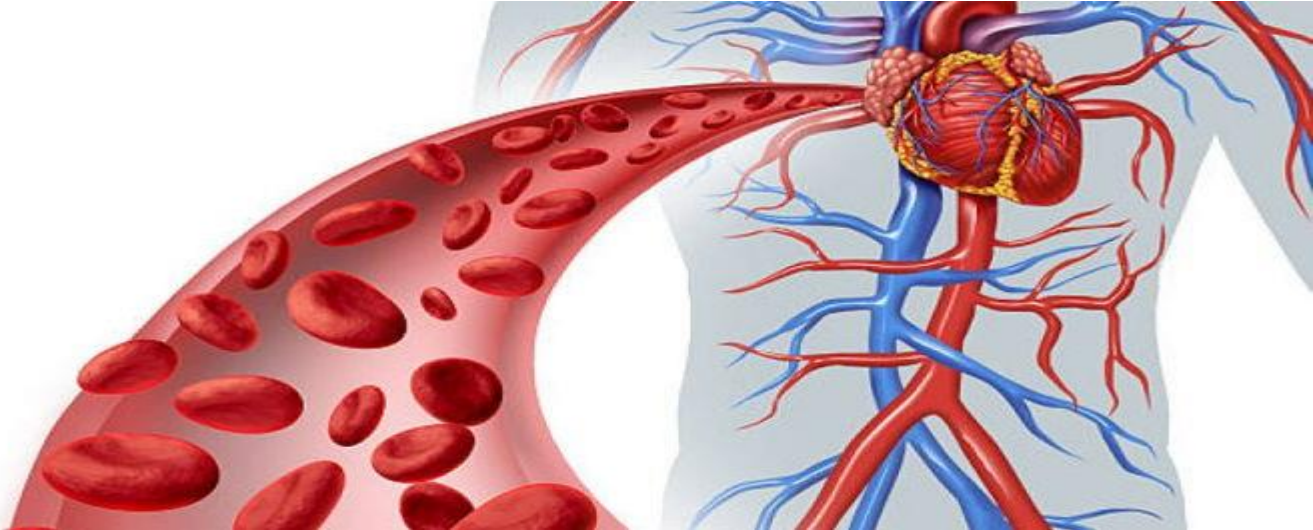
# Damarlar

- Damarlar; tüm vücudumuzu otoyol ağı gibi saran ve kalbin pompalamış olduğu kanın içerisinde dolaştığı borucuklar sistemidir.
- Temiz kanın dolaştığı damarlara **atardamar**, kirli kanın dolaştığı damarlara **toplardamar** ve ikisinin bağlantı noktalarında yer alan damarlara ise **kılcal damar** adı verilir.



# KAN

- Kan; vücutta oksijen, besin maddeleri, hormonlar, vitaminler ve antikorları dokulara taşıyan, oluşan karbondioksit ve atık maddeleri vücuttan uzaklaştıran yaşamsal sıvıdır.
- Bir insanda vücut ağırlığının yaklaşık olarak %8'i kadar kan bulunur.



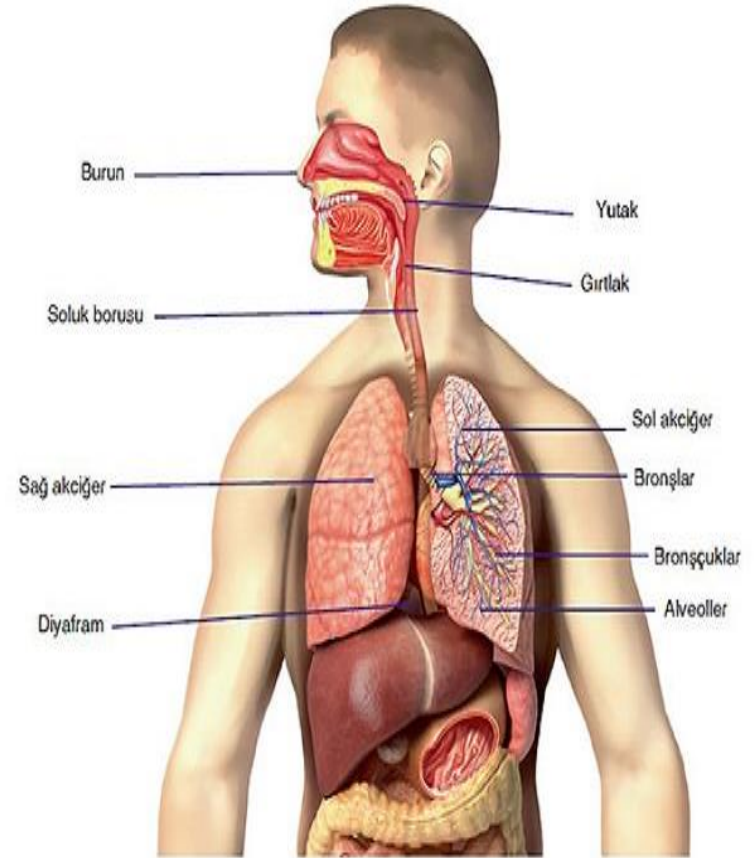
# Solunum Sistemi

- **Görevi:**
  - Tüm organ ve dokularımızı oluşturan hücrelerin yaşaması için gerekli olan oksijeni havadan almamızı sağlayan sistemdir.
  - Aynı zamanda hücrelerimizde oluşan karbondioksiti de dışarı atmamızı sağlar.



# Solunum Sistemi

- **Sistemde yer alan yapılar:**
  - Ağız, Burun, Yutak, Gırtlak,
  - Ana havayolu (trakea)
  - Ana havayolunun iki büyük dala ayrılması ile oluşan sağ ve sol ana bronşlar
  - Bunların daha küçük hava yollarına ayrılması ile oluşan bronşioler ve
  - En sonda ise alveol adı verilen hava keseleri yer alır.
  - Ancak bu sistemdeki ana organımız akciğerlerdir.



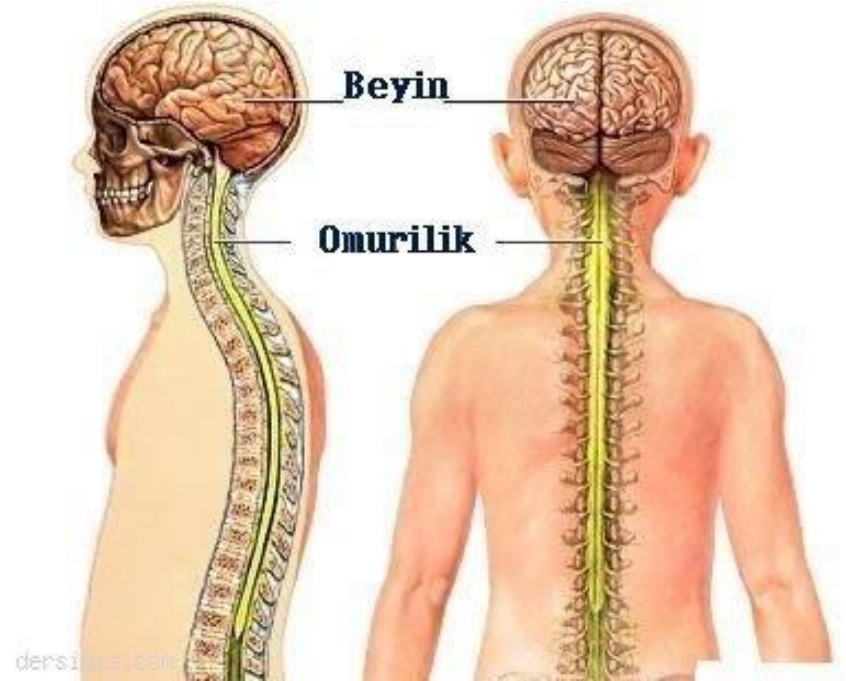


# Solunum Sistemi

- Akciğerlerimiz, göğüs kafesinin içinde, nefes alıp verdikçe genişleyen ve büzülen, kaburgaların sardığı kafesin içinde bulunan süngerimsi, elastik bir organdır.
- Solunum kasları ve diyafram sayesinde nefes aldığımızda ağız veya burnumuzdan giren hava soluk borusu yoluyla akciğerlere ulaşır.
- Yeni doğan bir bebekteki nefes alıp verme sayısı dakikada ortalama **30-40** iken sağlıklı bir erişkinde bu sayı dakikada ortalama **12-20'dir**.

# Sinir Sistemi

- **Görevi:**
  - Vücudun tüm sistemlerinin çalışmasını kontrol eden sinir hücrelerinden oluşan sistemdir.
- **Sistemde yer alan yapılar:**
  - Beyin
  - Omurilik



# Beyin ve Omurilik

- Sinir hücreleri çok özel hücrelerdir ve kendilerini yenileme kabiliyetleri yoktur. Bu nedenle ölen bir sinir hücresinin fonksiyonu kaybolmuş olur.
- Solunum ve dolaşım sistemlerinin bozulmasından en hızlı etkilenecek sistem sinir sistemidir. Beyin oksijensizliğe herhangi bir hasarlanma olmadan en fazla **4-6 dakika** dayanabilir. Bu süre aşılsa beyin hücrelerinde hasarlanma meydana gelmeye başlar.

# Kas-İskelet Sistemi

- **Görevi:**
  - Vücudumuza şeklini veren ve hareket etmemizi sağlayan sistemdir ayrıca iç organlarımızı hasardan korur.
  - Kemikler ve kemiklere yapışık olan kaslar, bağlar ve eklemlerin yardımı ile hareket etmemizi ve sinir sisteminin kontrolünde de vücudumuza istediğimiz şekli vermemizi sağlarlar.

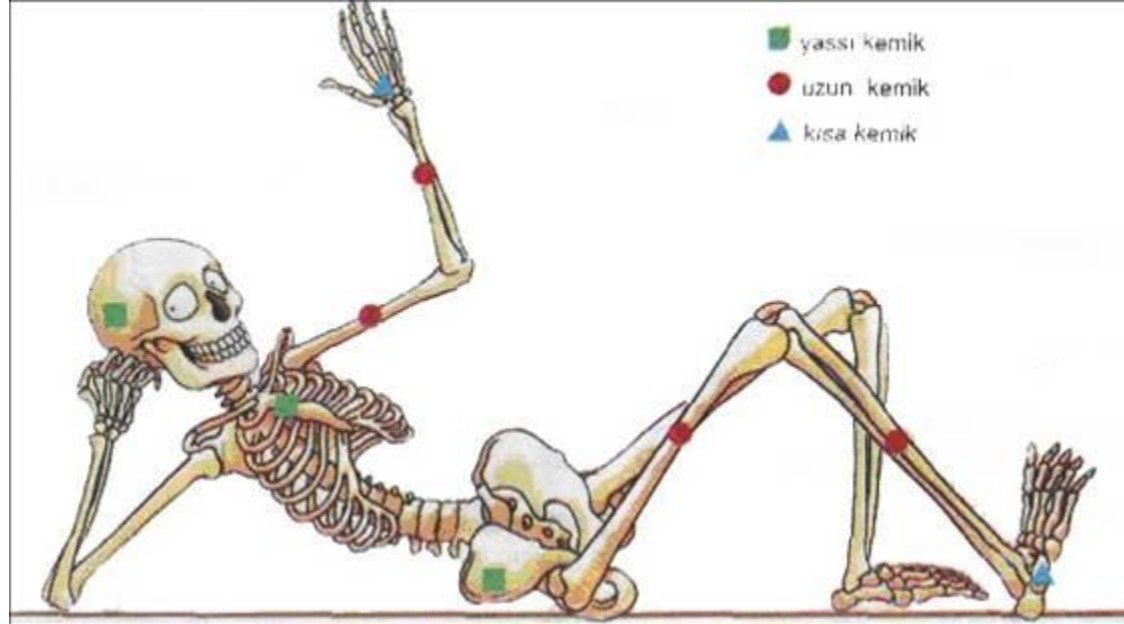
- **Sistemde yer alan yapılar:**

- Kemikler
- Kaslar
- Bağlar
- Eklemler



# Kemikler

- Kemikler; beyin, omurilik, kalp ve akciğer gibi yaşamsal organlarımızı koruyan güçlü yapılardır.
- Vücudumuzda toplam 206 kemik bulunmaktadır.



# Kaslar

- Vücut hareketi kasların yaptığı işten kaynaklanır (Örneğin; yürüme, nefes alma, kalbin atması gibi).
- Kas dokusunun iş yapmasını sağlayan şey, bir sinir uyarısı ile uyarıldığında kasılma yeteneğidir.



# Eklemler

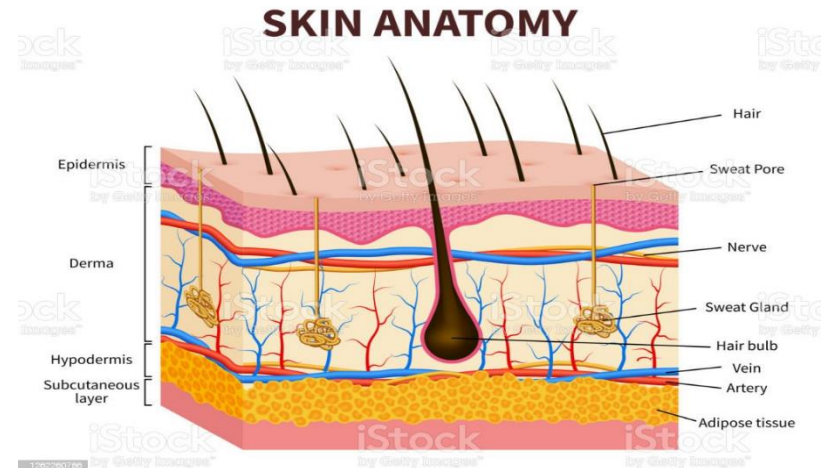
- Eklem, iki ya da daha fazla sayıda kemiğin buluştuğu veya birleştiği yerdir.
- Omuz eklemi gibi hareketli veya kafatasındaki gibi hareketsiz olabilirler.



# Deri

- **Görevi:**

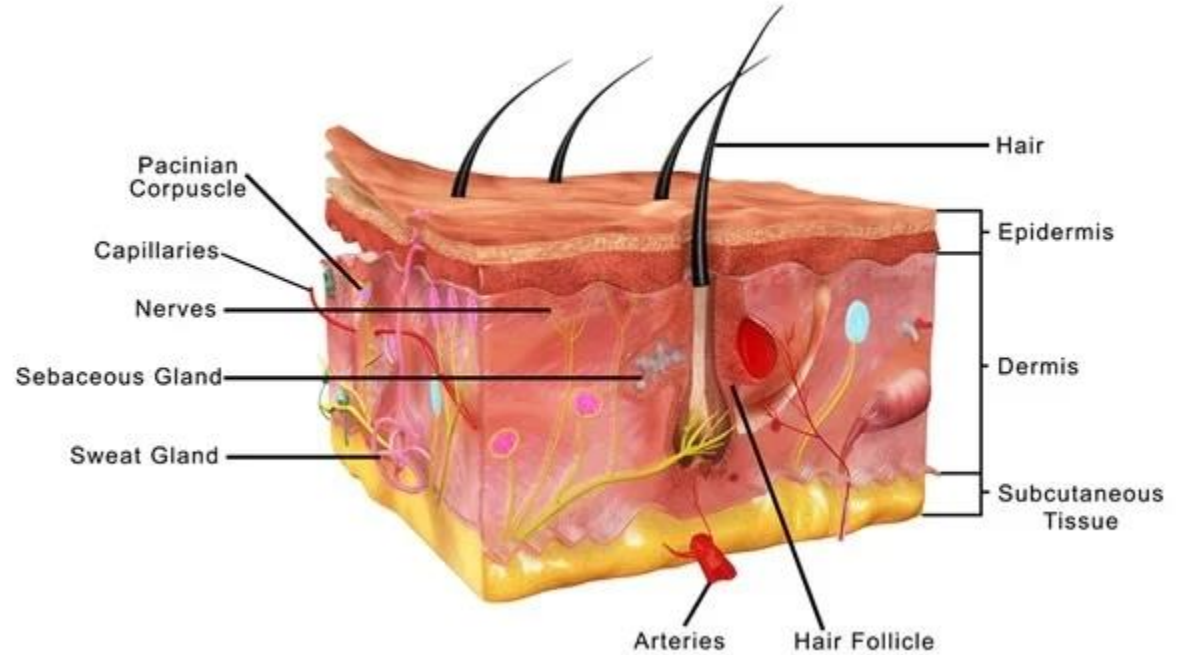
- Tüm vücudu kaplayan en büyük ve en ağır organdır.
- Derin dokuları yaralanmalardan, mikroplardan korur ve ısı kaybını önler.
- Kanın süzülmesi ile oluşan atık maddelerin bir kısmı vücuttan uzaklaştırılması cilt sayesinde olur.
- Aynı zamanda terleme yolu ile sıvı ve tuz dengesine de yardımcı olur.





# Deri

- **Sistemde yer alan yapılar:**
  - Cilt, iki doku tabakasından oluşur.
    - Dış tabaka
    - İç tabaka



# Sonuç

İlk yardımcı;

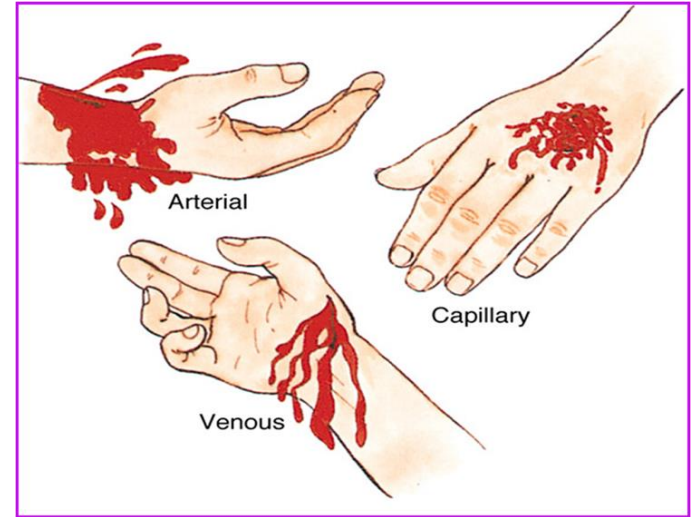
- İnsan vücudu ve organların fonksiyonları hakkında temel bilgilere sahip olmalıdır.
- Kalbin vücuttaki yerleşim yerini, dakikadaki kalp atım hızını, solunum sistemini ve dakikadaki solunum sayısını bilmelidir.
- İlk yardım uygulamaları sırasında hasta/yaralıya zarar vermeyecek şekilde insan vücudunun yapısına dikkat ederek uygulamaları yapmalıdır.

# Kanama nedir?

•Damar bütünlüğünün bozulması sonucu kanın damar dışına (vücudun içine veya dışına doğru) doğru akmasıdır.

•**Kanamalar üç çeşittir.**

- Atardamar kanaması
- Toplardamar kanaması
- Kılcal damar kanaması





# Kanama Çeşitleri

- **Dış kanamalar:** Kanama yaradan vücut dışına doğru olur.
- **İç kanamalar:** Kanama vücut içine olduğu için gözle görülemez.
- **Doğal deliklerden olan kanamalar:** Kulak, burun, ağız, makat , üreme organlarından olan kanamalardır.



# Kanamalarda İlk Yardım Uygulamaları Nelerdir?

## Dış kanamalarda ilkyardım:

1. Hasta/yaralının durumu değerlendirilir **(AB)**,  
**(A=havayolu B=Solunum)**
2. Tıbbi yardım istenir **(112)**,
3. Yara yada kanama değerlendirilir,
4. Kanayan yer üzerine temiz bir bezle bastırılır,

# Dış kanamalarda ilkyardım

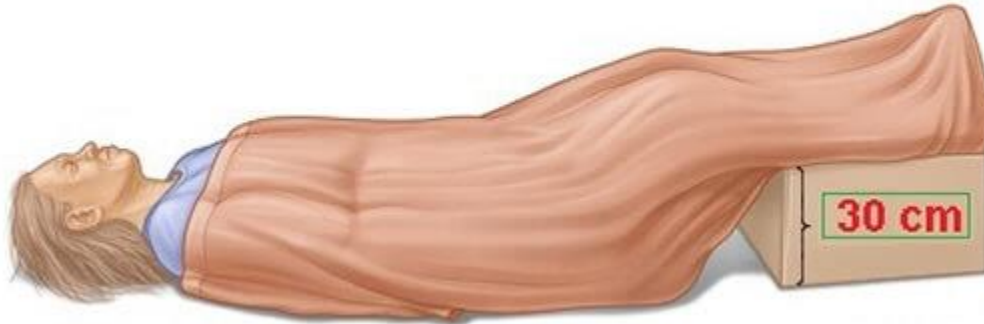
6. Kanama durmazsa ikinci bir bez koyarak basıncı arttırılır,
7. Gerekirse bandaj ile sararak basınç uygulanır,
8. Kanayan bölge yukarı kaldırılır,
9. Kanayan yere en yakın basınç noktasına baskı uygulanır,



# Dış kanamalarda ilkyardım

10. Şok pozisyonu verilir,
11. Sık aralıklarla (2-3dakikada bir) yaşam bulguları değerlendirilir,
12. Kanayan bölge dışarıda kalacak şekilde hasta/yaralının üstü örtülür,
13. Hızla sevk edilmesi sağlanır.

## Şok Pozisyonu



# Hasta/yaralı şok pozisyonuna nasıl getirilir?

1-Hasta/yaralıyı düz olarak sırt üstü yatırın.

2-Hasta/yaralının bacaklarını yaklaşık 30 ila 60 dereceye kadar yukarı kaldırın.

3-Bacakların altına destek koyun (çarşaf, battaniye, yastık, kıvrılmış giysi vb.).

4-Hasta/yaralıyı üzerini örterek ısıtın.

- Hareket veya pozisyon ağrıya neden oluyorsa, şoktaki bir kişinin ayaklarını kaldırmayın.





# İç kanamalarda ilkyardım

İç kanamalar;

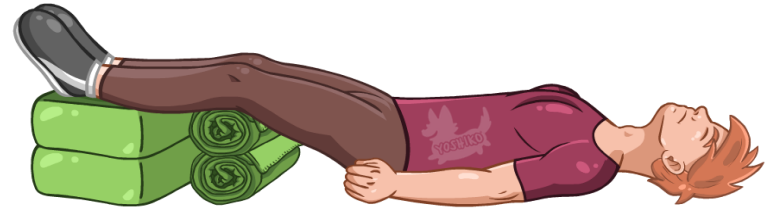
Şiddetli travma,

Darbe, kırık,

Silahla yaralanma nedeniyle oluşabilir.

Bu kanamalar *kafatası, göğüs kafesi ve karın boşluğu* gibi vücudun boşluklarına olmaktadır.

Hasta/yaralıda şok belirtileri vardır.

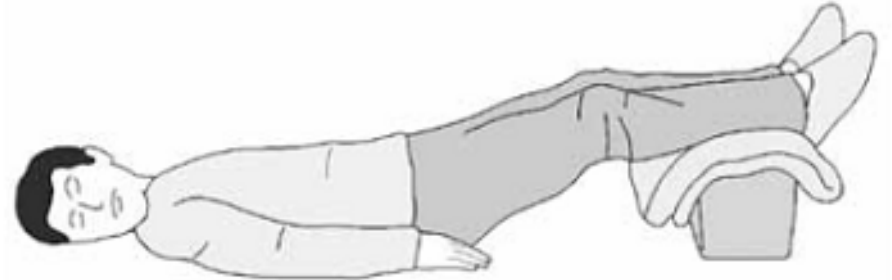


# Şok Belirtileri

- Kan basıncında düşme
- Hızlı ve zayıf nabız
- Hızlı ve yüzeysel solunum
- Ciltte soğukluk, solukluk ve nemlilik
- Dudak çevresinde solukluk ya da morarma
- Tırnaklarda morarma
- Endişe, huzursuzluk ve fenalık hissi
- Güçsüzlük
- Baş dönmesi ve sersemlik
- Bulantı-kusma
- Terleme
- Susuzluk hissi
- Bilinç seviyesinde azalma
- Göğüs ağrısı

# İç kanamalarda ilkyardım

1. Hasta/yaralının bilinci ve **AB** si değerlendirilir,
2. Üzeri örtülerek ayakları 30 cm yukarı kaldırılır,
3. Tıbbi yardım istenir **(112)**,
4. Asla yiyecek ve içecek verilmez,
5. Hareket ettirilmez (özellikle kırık varsa),
6. Yaşamsal bulguları incelenir,
7. Sağlık kuruluşuna sevki sağlanır.



# Doğal Deliklerden Kanamalarda İlk Yardım

## Burun Kanaması

- Doğrudan bir darbe sonucu olarak, tek başına veya yüz yaralanması ile birlikte görülebilir.
- Burun kanamaları nadir durumlarda ciddi olabilir ve ölüme yol açabilir.



# Burun kanamasında ilkyardım

- Hasta/yaralıyı sakinleştirin ve oturtun.
- Boyun yaralanması yoksa başı hafifçe öne eğdirin. Böylece kişinin kanı yutması engellenecektir.
- Hasta/yaralıya ağızdan nefes almasını söyleyin.
- Hasta/yaralıdan burun kanatlarını işaret parmağı ve başparmak ile sıkıştırmasını isteyin. Hasta/yaralı bunu yapamazsa siz yapın .



# Burun kanamasında ilkyardımdım

- Burun kanatlarını yaklaşık 10-15 dakika sıkın.
- Hasta/yaralıya mümkün olduğunca konuşma, yutma, öksürme, tükürme ve koklama yapmaması gerektiği konusunda uyarın.
- 20 dakikadan sonra halen kanama devam ediyorsa 112 acil yardım numarasını arayarak veya aratarak yardım isteyin.



# Kulak kanaması

- Kulak kanaması iç ve dış kulak yolundaki bir yaralanmaya bağlı ortaya çıkabileceği gibi kafa travmaları gibi ciddi yaralanmalarda da görülebilir.



# Kulak kanamasında ilkyardım

- Hasta/yaralıyı sakinleştirin.
- Kanama hafifse kulağı temiz bir bezle temizleyin.
- Kanama ciddi ise, kulağı tıkamadan temiz bezlerle kapatın.
- Hasta/yaralının bilinci açık ise hareket ettirmeden sırt üstü yatırın.
- Hasta/yaralı bilinci kapalı ise ve omurga yaralanması yoksa hasta/yaralıyı kanayan kulak üzerine yan yatırın.
- 112 acil yardım numarasını arayarak veya aratarak yardım isteyin.





# Özet

- Hasta/yaralıda aynı anda hem dış kanama hem de iç kanama olabileceği unutulmamalıdır.
- Kanamanın değerlendirilmesinde, şok belirtilerinin izlenmesi çok önemlidir.
- Dış kanamalarda doğrudan bası ve basınçlı bandaj temel uygulamalardır.
- Turnike hayatı tehdit eden ciddi kanamalarda uygulanabilir.
- Kanayan uzvun yukarı kaldırılması artık önerilmemektedir.
- İç kanama şüphesi olan ve şok belirtisi gösteren yaralıyı güvenli ortamda, uygun pozisyonda tutmak ilk yardımcının temel görevidir.

# HAVAYOLU TIKANIKLIĞINDA İLK YARDIM

- Yabancı cisme bağlı havayolu tıkanıklığı; en yaygın görülen hayatı tehdit eden acil durumlar arasında yer alır.
- Hava yolu tıkanıklığı; hızlı ve etkili bir şekilde müdahale edilmezse solunum ve kalp durmasına dahi neden olabilir.
- Bu yüzden aniden nefes alamadığını veya boğulduğunu belirten bir kişide, yabancı cisme bağlı havayolu tıkanıklığı akla gelmelidir.

# HAVAYOLU TIKANIKLIĞINDA İLK YARDIM

- Hava yolu tıkanıklığı karşımıza iki şekilde çıkabilir:
  - **Kısmi tıkanma:** Yutulan veya hava yoluna kaçan yabancı cismin, hava geçişinde azalmaya neden olması sonucu ortaya çıkan tabloya verilen isimdir. Kısmi tıkanmada az da olsa bir miktar hava geçişi vardır. Ancak kısmi tıkanıklık tam tıkanıklığa ilerleyebilir.
  - **Tam tıkanma:** Yutulan veya hava yoluna kaçırılan yabancı cismin hava geçişini tamamen engellemesi sonucu ortaya çıkan tablodur. Tam tıkanmada hava geçişi yoktur.

# HAVAYOLU TIKANIKLIĞINDA İLK YARDIM

- Hava yolu tıkanıklığının tipine göre belirti ve bulgular farklı şekillerde karşımıza çıkabilir. Bunlar:
  - Kuvvetli veya zayıf bir öksürük
  - Boğazı bir veya iki elle kavrama (**Evrensel Boğulma İşareti**)
  - Konuşamama, ağlama, nefes alamama
  - Gürültülü veya hırıltılı nefes alıp verme
  - Panikleme
  - Nefes alma çabası
  - Cilt renginde morarma
  - Bilinç kaybıdır.



# Yetişkinlerde Havayolu Tıkanıklığı

- Yetişkinlerde havayolu tıkanıklığının en sık nedeni yabancı cisimlerdir ve genellikle kişi yemek yerken veya içerirken ortaya çıkar.

**İLK YARDIM**  
Boğaza Bir Cisim Kaçması



# Yetişkinlerde Havayolu Tıkanıklığı

- **Kısmi tıkanıklık durumunda:**
  - Kişi kuvvetli öksürebilir ve konuşabilir.
  - Az da olsa nefes alabilir.
  - Nefes alırken ısıık sesi duyulabilir.
  - Tıkanıklığın devam etmesi halinde cildi mavimsi veya grimsi renge dönebilir.



# Yetişkinlerde Havayolu Tıkanıklığı

- **Tam tıkanıklık durumunda:**
  - Kişi konuşma çabası içindedir, ancak konuşamaz.
  - Sorulara baş hareketleriyle cevap verir.
  - Panik hâindedir, acı eker.
  - Ellerini boynuna götürür. **Evrensel boğulma işareti** yapar.
  - Yüksek perdeli sesler çıkarabilir.
  - ksremez veya çok zayıf öksürmeye çalışır.
  - Nefes alamaz.
  - Cilt gri, mavi görünümde olabilir.



# Yetişkinlerde Havayolu Tıkanıklığı

## *Kısmi Havayolu Tıkanıklığında İlk Yardım*

- Hasta/yaralıya **“Boğuluyor musun?”** diye sorun. **“Boğuluyorum”** diye cevap veriyorsa, kuvvetli öksürüyorsa ve solunumu varsa kısmi havayolu tıkanıklığı söz konusudur.
  - Öksürmeye devam etmesini söyleyin ve başka bir şey yapmayın.
  - Tam hava yolu tıkanıklığı gelişebileceğinden normal şekilde tekrar nefes alıncaya kadar kişiyle birlikte kalın.
  - Hasta/yaralının solunum ve öksürüğü zayıflarsa ya da kaybolursa ve morarma saptanırsa tam havayolu tıkanıklığı olarak kabul edin ve derhal müdahale edin.





# Yetişkinlerde Havayolu Tıkanıklığı

## *Tam Havayolu Tıkanıklığında İlk Yardım*

- Hasta/yaralının yan tarafında ve biraz arkasında durun.
- Hasta/yaralının göğsünü bir elinizle destekleyin ve öne doğru eğin.
- Diğer elinizin topuğuyula kişinin sırtına kürek kemiklerinin arasına yönü ileri doğru beş defa sert şekilde vurun.



# Yetişkinlerde Havayolu Tıkanıklığı

## *Tam Havayolu Tıkanıklığında İlk Yardım*

- Hava yolu tıkanıklığını gidermek için beş sırt vurusu başarısız olursa karın basısı uygulayın.
- **Karın basısı (Heimlich manevrası)**



# Yetişkinlerde Havayolu Tıkanıklığı

## *Tam Havayolu Tıkanıklığında İlk Yardım*

- **Karın basısı (Heimlich manevrası) uygulaması:**
  - Hasta/yaralının arkasında durun ve her iki kolunuzu da karının üst kısmına yerleştirin.
  - Hasta/yaralıyı öne eğin.
  - Bir elinizi yumruk yapın ve yumruğunuzun başparmak tarafını göbek deliği ile iman tahtasının ucu arasına yerleştirin.



# Yetişkinlerde Havayolu Tıkanıklığı

## *Tam Havayolu Tıkanıklığında İlk Yardım*

- **Karın basısı (Heimlich manevrası) uygulaması:**

- Bu eli diğer elinizle kavrayın ve yumruğunuzu sıkıca içeri ve yukarı doğru keskin bir şekilde çekin.
- 5 defa karın basısını tekrarlayın.
- Tıkanıklık hala devam ediyorsa,
- 5 karın basısı ile 5 sırt vurusuna dönüşümlü olarak devam edin.
- Cisim çıkana kadar veya kişi yanıtız (tepkisiz) hale gelinceye bu işlemleri tekrarlayın.



# Yetişkinlerde Havayolu Tıkanıklığı

## *Tam Havayolu Tıkanıklığında İlk Yardım*

- **Aşırı şişman (obez) yetişkinler ve hamile kadınlarda** karın basısı yerine **göğüs basısı** tercih edilmelidir.
- Uygulamanın yapılışı;
  - Hasta/yaralının arkasında durun, kollarınızı koltuk altlarından geçirerek göğsünü sarın veya kuşatın.



# Yetişkinlerde Havayolu Tıkanıklığı

## *Tam Havayolu Tıkanıklığında İlk Yardım*

- Bir elinizle bir yumruk yapın ve yumruğun başparmak tarafını göğüs kemiğinin (iman tahtasının) alt yarısına yerleştirin.
- Yumruğu diğerk elinizle kavrayın.
- Yumruğu hızlı bir hareketle kendinize doğru çekerek hızlı bir ie doğru itme kuvveti verin.
- Sırt vuruları ve göğüs basılarını dönüşümlü olarak uygulayın.
- Cisim çıkana kadar veya hasta/yaralı yanıtız (tepkisiz) hale gelinceye bu işlemleri tekrarlayın.



# Yetişkinlerde Havayolu Tıkanıklığı

## *Tam Havayolu Tıkanıklığında İlk Yardım*

***Hasta/yaralı yanıtssız (tepkisiz) hale gelir veya yanıtssız (tepkisiz) halde bulunursa:***

- Bilinçsiz hasta/yaralıyı dikkatlice yere yatırın.
- Hemen etrafınıza seslenin, yardım isteyin ve 112 acil yardım numarasını arayın ya da aratın.





# Kulak kanaması:

- Hasta/yaralı sakinleştirilir, endişeleri giderilir,
- Kanama hafifse kulak temiz bir bezle temizlenir,
- Kanama ciddi ise, kulağı tıkamadan temiz bezlerle kapanır,
- Bilinci yerinde ise hareket ettirmeden sırt üstü yatırılır, bilinçsiz ise **kanayan kulak üzerine yan yatırılır,**

Kulak kanaması, kan kusma, makat, üreme organlarından gelen kanamalarda hasta/yaralı uzman bir doktora sevk edilir.





# Şok nedir?

Kalp-damar sisteminin yaşamsal organlara uygun oranda kanlanma yapamaması nedeniyle ortaya çıkan ve tansiyon düşüklüğü ile seyreden bir **ani dolaşım yetmezliğidir.**



# Şok belirtileri nelerdir?

1. Kan basıncında düşme
2. Hızlı ve zayıf nabız
3. Hızlı ve yüzeysel solunum
4. Ciltte soğukluk, solukluk ve nemlilik
5. Endişe, huzursuzluk
6. Baş dönmesi,
7. Dudak çevresinde solukluk ya da morarma
8. Susuzluk hissi
9. Bilinç seviyesinde azalma





# Şokta ilkyardım uygulamaları nelerdir?

Kendinin ve çevrenin güvenliği sağlanır, **112 aranır**

1. Hava yolunun açıklığı sağlanır,
2. Hasta/yaralının mümkün olduğunca temiz hava soluması sağlanır,
3. Varsa kanama hemen durdurulur,
4. Şok pozisyonu verilir,
5. Hasta/yaralı sıcak tutulur,
6. Hareket ettirilmez,
7. Hızlı bir şekilde sağlık kuruluşuna sevki sağlanır **(112)**,
8. Hasta/yaralının endişe ve korkuları giderilerek psikolojik destek sağlanır.



# YARA NEDİR?

- Bir travma sonucu deri yada mukozanın bütünlüğünün bozulmasıdır.

- **Kaç çeşit yara vardır?**

**Kesik yaralar:**

**Ezikli yaralar:**

**Delici yaralar:**

**Parçalı yaralar:**

**Kirli yaralar:**



# Yaralanmalarda ilkyardım nasıl olmalıdır?

Yaşam bulguları değerlendirilir **(AB)**,

Yara yeri değerlendirilir,

- Oluş şekli

- Süresi

- Yabancı cisim varlığı

Kanama vb.

Kanama durdurulur,

Üzeri kapatılır,

Sağlık kuruluşuna gitmesi sağlanır,

**Tetanos konusunda uyarıda bulunulur,**

**Yaradaki yabancı cisimlere dokunulmamalıdır!**



## Ciddi yaralanmalarda ilkyardım nasıl olmalıdır?

- Yaraya saplanan **yabancı cisimler çıkarılmaz**,
- Yarada kanama varsa durdurulur,
- Yara içi kurcalanmamalıdır,
- Yara temiz bir bezle örtülür (nemli bir bez),
- Yara üzerine bandaj uygulanır,
- Tıbbi yardım istenir **(112)**.



# Delici karın yaralanmalarında ilkyardım nasıl olmalıdır?

- Tıbbi yardım istenir **(112)**.
- Hasta/yaralının bilinç kontrolü yapılır,
- Hasta/yaralının yaşam bulguları kontrol edilir,
- Dışarı çıkan organlar içeri sokulmaya çalışılmaz, üzerine geniş ve nemli temiz bir bez örtülür,
- Bilinç yerinde ise sırt üstü pozisyonda bacaklar bükülmüş olarak yatırılır, ısı kaybını önlemek için üzeri örtülür,
- Ağızdan yiyecek ya da içecek bir şey verilmez,
- Yaşam bulguları sık sık izlenir,





## Kafatası ve omurga yaralanmalarında ilkyardım nasıl olmalıdır?

- Hemen tıbbi yardım istenir **(112)**,
- Bilinç kontrolü yapılır,
- Yaşam bulguları değerlendirilir,
- Bilinci açıksa hareket etmemesi sağlanır,
- Baş-boyun-gövde eksenini bozulmamalıdır,



## Yanıklarda ilkyardım nasıl olmalıdır?

- Yanık, herhangi bir ısıya maruz kalma sonucu oluşan doku bozulmasıdır.
- **Kaç çeşit yanık vardır?**
  - 1- Fiziksel yanıklar:
  - 2- Kimyasal yanıklar:



## Yanıklar nasıl derecelendirilir?

- **1. derece yanık:** Deride kızarıklık, ağrı, yanık bölgede ödem vardır. Yaklaşık 48 saatte iyileşir.
- **2. derece yanık:** Deride **içi su dolu kabarcıklar** vardır. Ağrılıdır.
- **3. derece yanık:** Derinin tüm tabakaları etkilenmiştir. Sinirler zarar gördüğü için ağrı yoktur.



## Isı ile oluşan yanıklarda ilkyardım işlemleri nedir?

- Kişi hala yanıyorsa paniğe engel olunur, koşması engellenir, yerde kendi etrafında dönmesi sağlanır.
- Hasta/yaralının üzeri battaniye ya da bir örtü ile kapatılır ve yuvarlanması sağlanır,
- Yaşam belirtileri değerlendirilir **(AB)**,
- Yanık bölge en az 20 dakika çeşme suyu ile yıkanır,
- Ödem (şişlik) oluşabileceği düşünülerek yüzük, bilezik, saat gibi eşyalar çıkarılır,



- Su toplamış yerler patlatılmaz,
- Yanık üzerine ilaç ya da yanık merhemi gibi maddeler de sürülmemelidir,
- Yanık bölgeler birlikte bandaj yapılmamalıdır,
- Yanık geniş ve sağlık kuruluşu uzaksa hasta / yaralının kusması yoksa bilinçliyse ağızdan sıvı *verilerek sıvı kaybı önlenir*,
- Tıbbi yardım istenir (112)



# Elektrik çarpmasında ilkyardım nasıl olmalıdır?

- Tıbbi yardım istenmelidir **(112)**
- Soğukkanlı ve sakin olunmalıdır,
- Hasta/yaralıya dokunmadan önce elektrik akımı kesilmelidir, akımı kesme imkanı yoksa tahta çubuk ya da ip gibi bir cisimle hastanın elektrikle teması kesilmelidir,
- Hasta/yaralının **AB**'si değerlendirilmelidir,
- Hasta/yaralıya kesinlikle su ile müdahale edilmemelidir,
- Hasta/yaralı hareket ettirilmemelidir,
- Hasar gören bölgenin üzeri temiz bir bezle örtülmelidir,
- En kısa sürede hastaneye sevki sağlanmalıdır.



## **Kırıklarda ilkyardım nasıl olmalıdır?**

- Kırık, kemik bütünlüğünün bozulmasıdır.

### **Kaç çeşit kırık vardır?**

**Kapalı kırık:**

**Açık kırık:**



## Kırıklarda ilkyardım nasıl olmalıdır?

- Hasta/yaralı hareket ettirilmez, sıcak tutulur,
- Kol etkilenmişse yüzük ve saat gibi eşyalar çıkarılır,
- Kırık şüphesi olan bölge, ani hareketlerden kaçınılarak bir alt ve bir üst eklemleri de içine alacak şekilde tespit edilir.





- Açık kırıklarda, tespitten önce yara temiz bir bezle kapatılmalıdır,
- Kırık bölgede sık aralıklarla nabız, derinin rengi ve ısı kontrol edilir,
- Kol ve bacaklar yukarıda tutulur,
- Tıbbi yardım istenir **(112)**



## **Burkulma nedir?**

Eklem yüzeylerinin anlık olarak ayrılmasıdır.  
Zorlamalar sonucu oluşur.

## **Burkulma belirtileri nelerdir?**

Burkulan bölgede ağrı,  
Kızarma, şişlik, morarma  
İşlev kaybı.

### **•Burkulmada ilkyardım nasıl olmalıdır?**

- Sıkıştırıcı bir bandajla burkulan eklem tespit edilir,
- Şişliği azaltmak için bölge yukarı kaldırılır,
- Hareket ettirilmez,
- Tıbbi yardım istenir **(112)**.



## Çıkıklarda ilkyardım

- Çıkık, eklem yüzeylerinin kalıcı olarak ayrılmasıdır.

### Çıkık belirtileri nelerdir?

Yoğun ağrı,

- Şişlik ve kızarıklık,
  - İşlev kaybı,
- Eklem Bozukluğu



## Çıkıkta ilkyardım nasıl olmalıdır?

- Eklem aynen bulunduğu şekilde tespit edilir,
- Çıkık yerine oturtulmaya çalışılmaz,
- Hasta / yaralıya ağızdan hiçbir şey verilmez,
- Bölgede nabız, deri rengi ve ısı kontrol edilir,
- Tıbbi yardım istenir **(112)**



## Bayılma (Senkop):

- **Kısa süreli, yüzeysel ve geçici bilinç kaybıdır.**

## Koma:

- Dışarıdan gelen uyarılara karşı tepkinin azalması ya da yok olması ile ortaya çıkan **uzun süreli bilinç kaybıdır.**



## Eğer kişi bayıldıysa;

- Sırt üstü yatırılarak ayakları 30 cm kaldırılır,
- Solunum yolu açıklığı kontrol edilir ve açıklığın korunması sağlanır,
- Sıkan giysiler gevşetilir,
- Kusma varsa yan pozisyonda tutulur,
- Solunum kontrol edilir,
- Etraftaki meraklılar uzaklaştırılır.



## Bilinç kapalı ise:

- Hasta/yaralının yaşam bulguları değerlendirilir **(AB)**,
- Hasta/yaralıya koma pozisyonu verilir,
- Yardım çağrılır **(112)**,
- Sık sık solunum ve nabız kontrol edilir,
- Yardım gelinceye kadar yanında beklenir.



## Koma pozisyonu nasıl verilir?

- Sesli veya omzundan hafif sarsarak, uyarı verilerek bilinç kontrol edilir,
- Sıkan giysiler gevşetilir,
- Ağız içinde yabancı cisim olup olmadığı kontrol edilir,
- Bak, dinle, hisset yöntemi ile kontrol edilir,
- Hasta/yaralının döndürüleceği tarafa diz çökülür,
- Hasta/yaralının karşı tarafta kalan kolu karşı omzunun üzerine konur,
- Karşı taraftaki bacağı dik açı yapacak şekilde kıvrılır,







## Koma pozisyonu nasıl verilir?-2

- İlk yardımcıya yakın kolu baş hizasında omuzdan yukarı uzatılır,
- Karşı taraf omuz ve kalçasından tutularak bir hamlede çevrilir,
- Üstteki bacak kalça ve dizden bükülerek öne doğru destek yapılır,





## Koma pozisyonu nasıl verilir?-3

- Alttaki bacak hafif dizden bükülerek arkaya destek yapılır,
- Başı uzatılan kolun üzerine yan pozisyonda hafif öne eğik konur,
- Tıbbi yardım **(112)** gelinceye kadar bu pozisyonda tutulur,
- 3–5 dakika ara ile solunum ve nabız kontrol edilir.





# Zehirlenme nedir?

- Vücuda zehirli bir maddenin girmesi sonucu normal fonksiyonların bozulmasıdır.
- **Zehirlenmelerde genel ilkyardım kuralları nelerdir?**
- Zehirlenmeye neden olan maddenin uzaklaştırılması,
- Hayati fonksiyonların devamının sağlanması,
- Sağlık kuruluşuna bildirilmesi **(112)**.



# Kedi- köpek gibi hayvan ısırmasında ilkyardım nasıl olmalıdır?

- Hasta/yaralı yaşamsal bulgular yönünden değerlendirilir **(AB)**,
- Hafif yaralanmalarda yara 5 dakika süreyle sabun ve soğuk suyla yıkanır,
- Yaranın üstü temiz bir bezle kapatılır,
- Ciddi yaralanma ve kanama varsa yaraya temiz bir bezle basınç uygulanarak kanama durdurulmalıdır,
- Derhal tıbbi yardım istenmeli **(112)**,
- Hasta kuduz ve/veya tetanos aşısı için uyarılmalıdır,

# Göze yabancı cisim kaçmasında ilkyardım nasıl olmalıdır?

- Toz gibi küçük madde ise;
- Göz ışığa doğru çevrilir ve alt göz kapağı içine bakılır,
- Bol su ile yıkanır,
- Nemli temiz bir bezle çıkarılmaya çalışılır,
- Göz ovulmamalıdır,
- Çıkmıyorsa sağlık kuruluşuna gitmesi sağlanır.





# Göze cisim batması varsa ya da metal cisim kaçmışsa;

- Gereksinmedikçe hasta yerinden oynatılmaz,
- Göze hiçbir şekilde dokunulmaz,
- Tıbbi yardım istenir **(112)**,
- Hastanın göz uzmanı olan bir sağlık kuruluşuna gitmesi sağlanır.





## Kulağa yabancı cisim kaçmasında ilkyardım nasıl olmalıdır?

- Kesinlikle sivri ve delici bir cisimle müdahale edilmez,
- Su değdirilmez,
- Tıbbi yardım istenir **(112)**.

## Buruna yabancı cisim kaçmasında ilkyardım nasıl olmalıdır?

- Burun duvarına bastırarak kuvvetli bir nefes verme ile cismin atılması sağlanır,
- Çıkmazsa tıbbi yardım istenir **(112)**.



## Boğulma nedir?

- Boğulma, vücuttaki dokulara yeterli oksijen gitmemesi sonucu dokularda bozulma meydana gelmesidir.
- ***Suda boğulanlarda özellikle soğuk havalarda 20–30 dakika geçse bile yapay solunum ve kalp mesajına başlanmalıdır.(ilkyardım eğitimi almış ilkyardımcılar tarafından)***

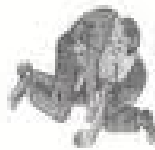


## Boğulmalarda genel ilkyardım işlemleri ne olmalıdır?

- Boğulma nedeni ortadan kaldırılır,
- Bilinç kontrolü yapılır,
- Hastanın yaşamsal bulguları değerlendirilir,
- Temel yaşam desteği sağlanır,
- Derhal tıbbi yardım istenir **(112)**,
- Yaşam bulguları izlenir.

## Acil taşıma kuralları nelerdir?

- Genel bir kural olarak, hasta/yaralının yeri değiştirilmemeli ve dokunulmamalıdır.
- Olağanüstü bir tehlike söz konusuysa, taşıdığı her türlü riske rağmen acil taşıma zorunludur.





# MESLEK HASTALIKLARI



# ÖĞRENME HEDEFLERİ

- Katılımcılar eğitim sonunda;
- Meslek hastalıkları konusunda temel kavramları
- Meslek hastalıklarının çeşitleri ve tanı yöntemlerini
- Meslek hastalıklarından korunma yöntemlerini
- Meslek hastalıkları istatistiklerini
- Yasal prosedürleri
- Hukuki sorumlulukları öğrenir.

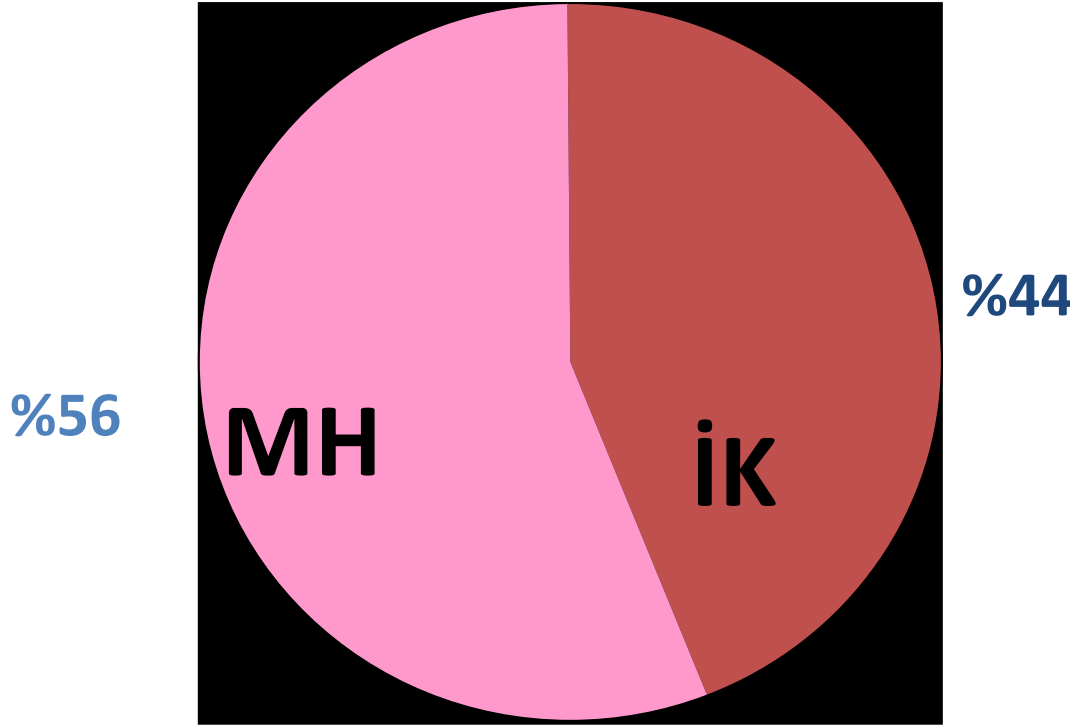


# DÜNYADA DURUM

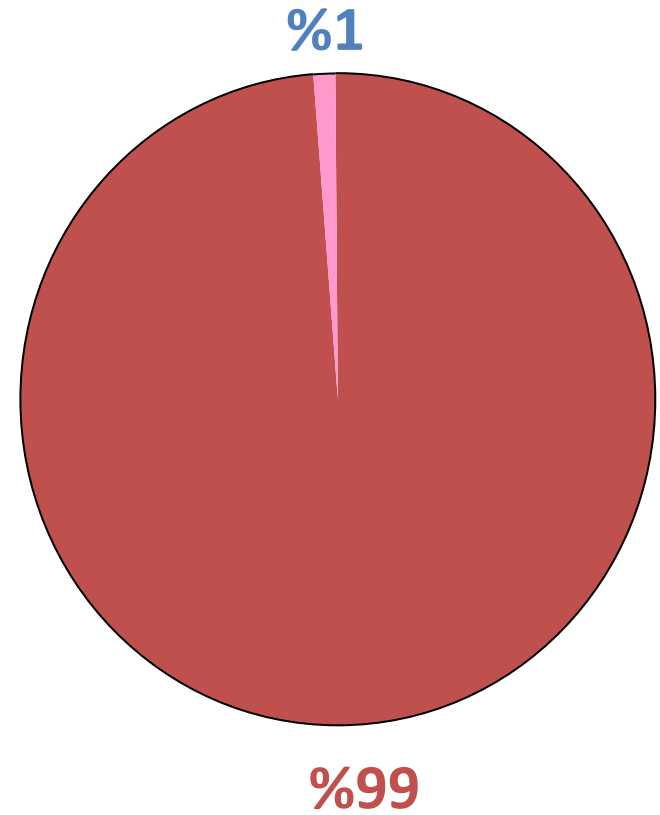
HER YIL  
WHO'ya göre

- 2,2 milyon çalışan Meslek Hastalığı veya İş Kazası nedeniyle hayatını kaybediyor.
- Her 1000 çalışandan 4-12 si Meslek Hastalığına yakalanıyor.





**DÜNYA**



**TÜRKİYE**

**MESLEK HASTALIKLARI - İŞ KAZALARI**



# MESLEK HASTALIKLARI

- 1- Genel sağlık sorunları- **En sık**
- 2- İşle ilgili hastalıklar- **ikinci sıklıkta**
- 3- İş kazaları ve meslek hastalıkları-**üçüncü sıklıkta** görülürler.

**Meslek hastalıkları, çalışma hayatına özgü ve önlenebilir hastalıklardır.**



# MESLEK HASTALIĞI

- 5510 Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası Kanunu'nun 14.maddesine göre;  
“Sigortalının çalıştığı işin niteliğine göre **tekrarlanan bir sebeple** veya **işin yürütüm şartları yüzünden** uğradığı geçici veya sürekli hastalık, sakatlık veya ruhi arıza halleridir.”
- Etkenle çalışanın ilk temasından 1 hafta ile 30 yıl arasında ortaya çıkabilir.
- “Belirli bir meslekte çalışma esnasında sık görülen ve aynı şartlar altında deneysel olarak meydana getirilebilen hastalık, **meslek hastalığıdır.**”



# MESLEK HASTALIKLARI

## Meslek Hastalığı;

- Çalışma hayatında karşılaşılan etkenlerle meydana gelir.  
**Mesleğe özgüdür.**
- Hastalıkla iş arasında **nedensellik (sebep-sonuç)** ilişkisi vardır.
- Kronik seyirlidir. **Tekrarlanan bir sebep ile etkilenme sonucu oluşur.**
- **Aynı meslekte çalışanlarda görülme sıklığı yüksektir.**
- **Deneysel olarak oluşturulabilir.**



# İŞLE İLGİLİ HASTALIK

Bilinen ve kabul edilen meslek hastalıkları dışında ortaya çıkışlarında ve gelişmelerinde;

- Çalışma ortamı,
- Çalışma biçimi, ve
- Diğer etkenlerin neden olduğu hastalıklardır.

**Neden/sonuç ilişkisi yoktur.**



## MARUZİYET SÜRESİ

Zararlı etkenle temasın başlamasıyla hastalık belirtilerinin ortaya çıkması için gereken en az süre.

Gürültü zararlarını mesleki sayılabilmesi için, gürültülü işte en az iki yıl,  
gürültü şiddeti 85 db üstündeki işte en az 30 gün çalışmış olması gerekir.

## YÜKÜMLÜLÜK SÜRESİ

Zararlı mesleksel etkinin sona ermesi ile hastalığın ortaya çıkması arasında geçebilecek, kabul edilebilir en uzun süre.

Örnek: Asbestle çalışmada 40 yıl



# MESLEK HASTALIĞI KRİTERLERİ

Meslek hastalıklarını, diğer hastalıklardan ayıran en önemli özelliği, “**üretim**”den kaynaklanmış olmasıdır. Buna göre;

- a) Çalışanın SGK lı olması,
- b) İşçinin yapmakla yükümlü olduğu bir iş olması,
- c) İşçinin yaptığı işten kaynaklanan bir hastalığın ortaya çıkması,
- d) Bu hastalığın tekrarlayan (kronik) bir hastalık olması,
- e) İşçinin sürekli hastalık hali, sakat kalması veya bedensel / ruhsal olarak sağlık kaybına uğraması gerekir.



# MESLEK HASTALIKLARININ ÖZELLİKLERİ

- Meslek hastalıkları 1 hafta ile 30 yıl arasında değişen zamanlarda oluşabilir.
- Meslek hastalıklarının oluşmasında , çok kez yakınmalar ortaya çıkmadan önce, hastalık başlamış hatta maluliyet meydana gelmiş olabilir.
- Meslek hastalığına yol açan etkenle işçinin ilişkisi kesilirse, meslek hastalığı çoğu zaman o evrede durur.
- Meslek hastalığı sakatlık ya da ruhsal sorunlar biçiminde de ortaya çıkabilir.
- Meslek hastalığı tanısı koymak için bu alanda uzmanlaşmış kuruluşlara gereksinim duyulmaktadır.





# SINIFLANDIRMA MESLEK HASTALIKLARININ NEDENLERİ

- 1) Kimyasal kaynaklı (Ağır metaller, çözücüler, gazlar)
- 2) Fiziksel kaynaklı (Gürültü, titreşim, yüksek-alçak basınç, soğuk-sıcak, tozlar, radyasyon)
- 3) Biyolojik kaynaklı (Bakteriler, virüsler, biyoteknoloji)
- 4) Psikososyal kaynaklı
- 5) Ergonomik nedenlerle oluşabilir.



Sağlık İşlemleri Tüzüğüne göre MESLEK HASTALIKLARI

**5** ana gruba ayrılır:

## 1- (A Grubu)

**Kimyasal maddelerle oluşan meslek hastalıkları;** kimyasal maddelerin yapısına göre 25 alt grup. Elliden fazla kimyasal maddeye bağlı olarak meydana gelen hastalıklara işaret edilmektedir.

## 2- (B Grubu)

**Mesleki cilt hastalıkları;** 2 gruba ayrılır. Deri kanseri ve kanser dışı deri hastalıkları yer almaktadır.

## 3- (C Grubu)

**Pnömonyozlar ve solunum sisteminin diğer hastalıkları;** Silikozis, asbestozis, mesleksel astım, bisinozis gibi solunum sistemi hastalıkları bu gruptadır.



## 4- (D Grubu)

**Mesleki bulaşıcı hastalıklar;** 4 alt gruba ayrılır.

Parazit hastalıkları, tropikal hastalıklar, zoonozlar ve sağlık hizmetlerinde çalışanlarda görülebilecek viral hepatit ve tüberküloz gibi hastalıklar bu grupta yer almaktadır.

## 5- (E Grubu)

**Fizik etkenlerle oluşan meslek hastalıkları;** 12 alt gruba ayrılarak değerlendirilmektedir.

- Tekrarlayan travmalar,
- radyasyon,
- gürültü,
- basınç

gibi fizik nedenli meslek hastalıkları bulunmaktadır.

# KİMYASAL FAKTÖRLERLE OLUŞAN HASTALIKLAR (A GRUBU)



- Bu gün sanayide **80 binin** üzerinde kimyasal kullanılmaktadır.
- Toksik (zehirli), hemen ya da yıllarca sonra değişik zararlı etkilere neden olabilir.
- Zehirli kimyasallar, kimyasal maddenin türüne ve maddeye maruz kalınma yoluna bağlı olarak, lokal ve sistematik etkiler de yapabilir

# KİMYASALLARIN VÜCUDA GİRİŞ YOLLARI

1-Solunum yoluyla

2-Sindirim Yoluyla

3-Emilimle (Deri veya Gözler tarafından)



# KİMYASAL MADDELERİN İNSAN SAĞLIĞINA ETKİLERİ

## Kimyasal maddenin fiziksel biçimi KATILAR

- 1- Kimyasal zehirlenmeye yol açma olasılığı en düşük kimyasal madde katı halde olanıdır. Ancak, katı kimyasal maddelerden bazıları deriye yada yiyeceklere bulaştığında zehirlenmeye neden olabilir.
- 2- Katı haldeki kimyasallar solunabilen toksik buharlar çıkartabilir, yanıcı ve parlayıcı olabilir yada deriye zarar verebilir





# KİMYASAL MADDELERİN İNSAN SAĞLIĞINA ETKİLERİ

## Kimyasal maddenin fiziksel biçimi

### KATILAR

Madenler, yüzyıllardır meslek hastalıklarının önemli nedenlerindedir. Teknolojideki yenilikler, madenler nedeniyle oluşan MH bir bölümünü ortadan kaldırmakla birlikte, madenler hala önemli bir MH kaynağıdır.

Sanayide çok kullanılan ve kullanım sırasında yüksek ısı gerektiren demir ve alüminyumun toksik etkisi, diğer madenlere göre daha azdır.

Buna karşın, **kurşun, cıva, bakır, berilyum, krom, nikel, arsenik, kobalt, kadmiyum ve talyum** işçi sağlığı açısından tehlikeli madenler grubundadır.

## KİMYASAL MADDELERİN İNSAN SAĞLIĞINA ETKİLERİ

### Kimyasal maddenin fiziksel biçimi SIVILAR

- Asitler ve çözücüler gibi tehlikeli maddelerin çoğu normal ısıda sıvı haldedir.
- Sıvı kimyasalların bir çoğu, solunabilen ve kimyasal maddenin türüne bağlı olarak çok toksik olabilen buharlar çıkartır.
- Sıvı haldeki kimyasallar deri yoluyla absorbe olabilir..







## SOLVENTLER (ÇÖZÜCÜLER)

1. Benzen (Lösemiye yol açar)
2. Benzen homologları (Toluol, ksilol, strien)
3. Petrolden elde edilen maddeler; (benzin, mazot, fuel oil follikülit ve cilt kanserine yol açabilirler.)
4. Trkloretilen (Sinir dejenerasyonu, ani kalp durması)
5. Karbon tetraklorür (Karaciğer ve böbrek harabiyeti, siroz)
6. Tetraklor etan (Sinir sistemi bozuklukları, koma ve ölüm)



- **ALKOLLER** (Metil alkol körlüğe, butanol korneada bozukluğa yol açar)
- **KETONLAR** (Aseton; baş ağrısı, baş dönmesi, gözde ve solunum yollarında tahriş)
- **ESTERLER** (Dimetil sülfat; akciğer ödemeine yol açar)
- **GLİKOLLER** (Göz, burun tahrişi, kişilik bozukluğu)
- **ETERLER** (Göz, cilt, sol. İrritasyonu, bronkopnömoni, akc. ödemi)
- **KARBON SÜLFÜR** (Zihinsel bulanıklık, koma)



# KİMYASAL MADDELER ZEHİRLİ GAZLAR

- Karbon monoksit
- Kükürtlü hidrojen
- Halojenler (Klor, Brom, İyot, Fluor )
- Amonyak
- Kükürt dioksit
- Nitroz gazlar (Azot gazının oksitleri)
  - Azot dioksit
- Fosgen
- Siyan gazı



# MESLEKİ CİLT HASTALIKLARI (B GRUBU HASTALIKLAR)

- Mesleki cilt kanserleri

(Baca temizliği, katran maruziyeti, et-balık tütsüleme)

- Mesleki kanser dışı cilt hastalıkları

- Deride günler ya da yıllar içinde İltihap, ve soyulma, kızarıklıklar.

- Tahriş edicilere, allerjenlere, çözücülere ve deterjanlara kronik maruziyet sonunda ortaya çıkabilir.

(Kuvvetli asitler, alkaliler, deterjanlar.)



# FİZİKSEL KAYNAKLI MESLEK HASTALIKLARI

- Gürültü ve sarsıntılı işler,
- Sıcak veya soğuk ortamda çalışma,
- Düşük veya yüksek basınçta çalışma,
- Radyasyon (iyonize olan ve olmayan)

(İnşaat iş kolları, fabrika ve atölyeler, madencilik, tersaneler, taş ve kum ocakları, tekstil, radyoloji birimleri ...)



# GÜRÜLTÜ

**Hoşa gitmeyen, istenmeyen, rahatsız edici ses olarak tanımlanabilir.**

- Sanayide karşılaşılan ortam faktörleri arasında sıcaklıktan sonra en çok görülen faktör gürültüdür.
- İstenmeyen ve hoşa gitmeyen ses olarak tanımlanan gürültü pek çok işin yürütümü sırasında ortaya çıkar.
- Gürültünün sağlık etkisi, meydana gelen sesin şiddetinden kaynaklanmaktadır. Ses, fiziksel bir olgudur.



# GÜRÜLTÜNÜN İNSAN SAĞLIĞINA ETKİLERİ

- Psikolojik etkiler:

Sinir bozukluğu,korku,yorgunluk,tedirginlik,uykusuzluk

- Fizyolojik etkileri:

İşitme kaybı ya da işitme eşiğinin kayması,  
kulak ağrısı, mide bulantısı kan basıncı yükselmesi,

- Konuşma ile olan iletişimi bozulduğu için iş verimi düşer, iş güvenliği açısından da risk oluşturur.**



# GÜRÜLTÜYE BAĞLI İŞİTME KAYIPLARI VE MESLEKİ İŞİTME KAYBININ ÖZELLİKLERİ

- Şiddeti 85 dB(A)' nın üzerindeki seslerde oluşurlar,
- Çok özel işler dışında, işitme kaybı genellikle **çift taraflı olur**, her iki kulakta da aynı düzeydedir.
- İlk işitme kaybı, kulağımızın **4000 Hz' lik frekansı** işiten kısmında oluşur.
- Daha sonra konuşma frekanslarını etkilemeye başlar.
- Oluşan işitme kaybı sinirsel tipte bir kayıp olduğundan, kesinlikle iyileşmez, bu nedenle gürültüden korunma son derece önemlidir.





# NEM

- Meslek hastalığı için risk oluşturabilen diğer bir fiziksel etmen nemdir.
- Çalışma ortamındaki nemin uygun düzeyde olması sağlanmalıdır.
- Isı arttıkça nem azaltılmalıdır.
- Nem termal konfor için de önemlidir



# IŞINLAR

- **İyonize radyasyonlar**
  - X ışınları
  - Gama ışınları
- **İyonize olmayan radyasyonlar**
  - Radyo dalgaları
  - Mikro dalgalar
  - İnfrared ışınları
  - Laser
  - Ultraviöle
  - Bu ışınlara maruz kalınan işlerde çalışanların çalışma süreleri kısıtlıdır, rotasyonel çalışırlar ve yıllık şua izinleri vardır.



# TİTREŞİM

- Çalışanlarda hasara veya meslek hastalığına yol açan bir diğer fiziksel etmen de titreşimdir.
- Titreşimli alanlarda yada titreşimli el araçlarıyla çalışan işçilerde buna bağlı meslek hastalığı görülebilir.
- Sinir, kemik, sindirim sistemine, damarlara, bilek, dirsek ve omuzlara zarar verir.
- Beyaz parmak hastalığına yol açar.



# TOZLAR

Meslek hastalığına sebep olabilen diğer bir fiziksel etmen de tozlardır.

**Toz ;** Partikül büyüklüğü 100 mikrondan daha az olan havada asılı parçacıkların genel adıdır.

**Tozların Kimyasal Yapısı:**Tozlar kimyasal yapılarına göre iki temel gruba ayrılırlar.

- **İnorganik yapıda olan tozlar:** demir, kömür gibi
- **Organik yapıda olan tozlar:** Ağaç tozu, Pamuk tozu gibi)



# TOZLAR

- Solunduğunda **10 mikrondan büyük toz parçacıkları** genellikle burundaki kıllar ve mukoza tarafından yakalanır ve vücut bunları dışarı atar.
- Ancak, **5 mikrondan küçük partiküller daha tehlikelidir**. Çünkü, bunlar akciğerlerin en uç noktalarına (alveollere) kadar ulaşır. Ya da kana karışarak vücudun diğer bölgelerinde tahribata neden olabilir. Toz partikülleri gözleri de etkileyip zarar verebilir.
- **Bazı tozlar** (tahıl silolarında yada un değirmenlerinde) patlayabilir.



# MESLEKİ AKCİĞER TOZ HASTALIKLARI

**PNÖMOKONYOZ:** “Akciğerde tozların birikmesi ve onlara bağlı doku reaksiyonu sonucu oluşan hastalıktır.”

- Silikozis
- Siderosiz
- Berilyosiz
- Bisinozis
- Bagozosis



# SİLİKOZİS

- Akciğer dokusunda, kristal yapıdaki silika tozlarının birikmesiyle oluşur.
- Etken; serbest silis tozu ( $\text{SiO}_2$ )
- 0.5-5 mikron büyüklüğündeki tozlar
- Maden ocaklarında galeri açılması, karayolu, demiryolu, baraj yapımı, tünel kazılması işleri
- Seramik ve cam sanayiinde hammadde kırma, öğütme işinde çalışanlar, ateş tuğlası yapımında, fırın onarımında çalışanlar, kot taşlama



# BİSİNOZİS

- Pamuk, keten, kendir tozları
- 5-6 yıl maruziyet
- Pamuklu dokuma endüstrisinde çalışanlar riskli
- Pazartesi hastalığı

•



# ASBESTOZİS

- Asbest (beyaz toprak), ısıya, aşınmaya, kimyasal maddelere oldukça dayanıklı, yapısal özellikleri açısından esnek, lifli yapıda bir mineraldir.
- 31.12.2010 tarihinde üretimi ve kullanılması yasaklanmıştır. ancak daha önceden kullanıma girmiş olan asbestli maddelerin sökümü, yıkımı, tamirâtı, bakımı, geri dönüşümü sırasında maruz kalındığı bilinmektedir.
- Asbestozis AC dokusunda asbest liflerinin birikmesi sonucu oluşur. Hastalığın ortaya çıkması uzun yıllar alabilir bu yüzden de yükümlülük süresi çok uzundur (10-40 yıl).

# BULAŞICI MESLEK HASTALIKLARI

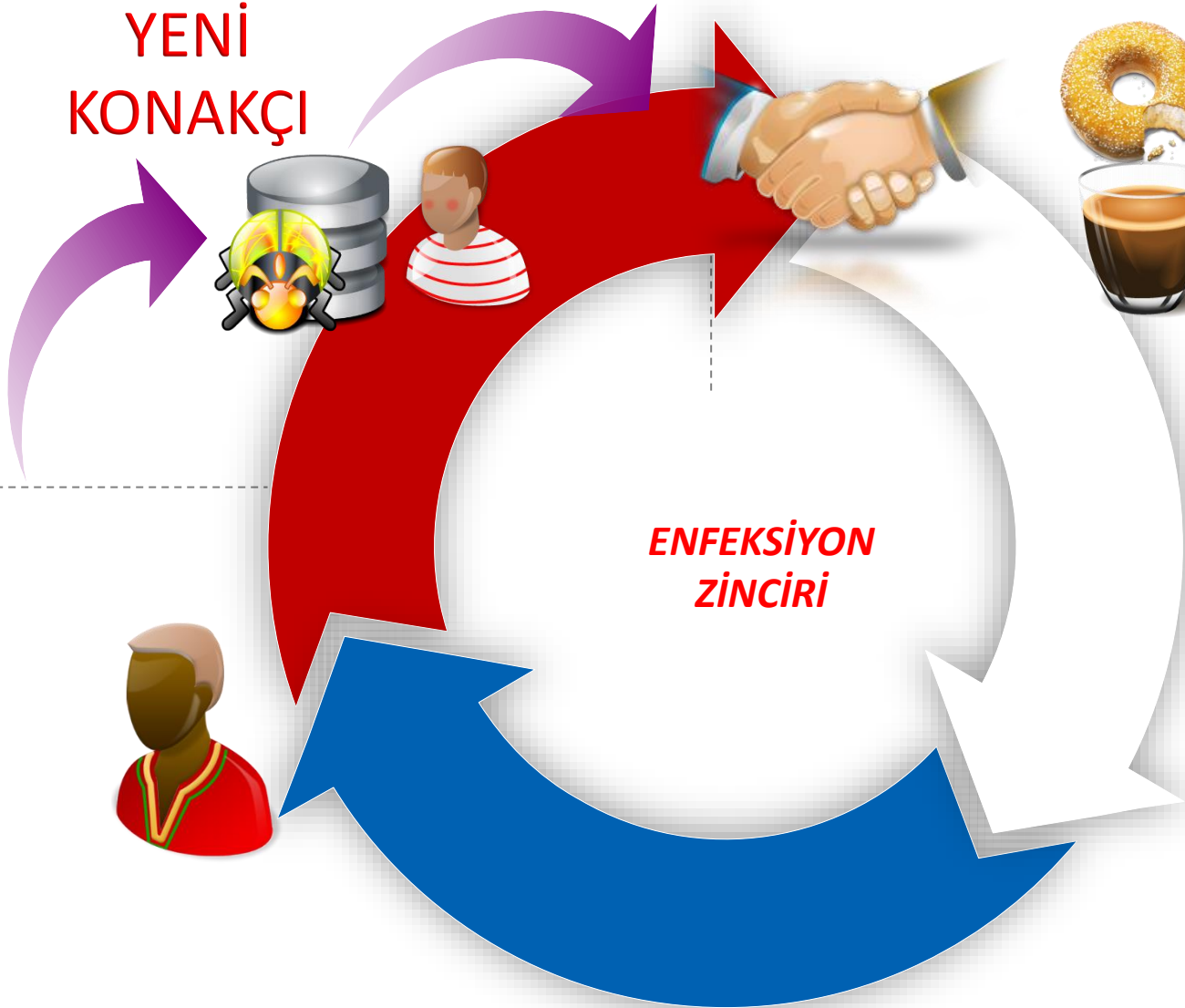
- Bakteriler
- Virüsler
- Mantarlar
- Parazitler
- İş kolları: sağlık çalışanları, lab. çalışanları, tarım ve hayvancılıkla uğraşanlar, veteriner hekimler



YENİ  
KONAKÇI



ENFEKSİYON  
ZİNCİRİ





# MESLEK HASTALIKLARINDAN KORUNMA

## KORUNMA NEDİR?

**Bilinen bir hastalığı olmayan çalışanlarda meslek hastalıklarının ortaya çıkmasını önlemek için;**

- **tehlikelerin belirlenmesi**
- **tanımlanması,**
- **değiştirilmesidir.**

# KORUNMA YÖNTEMLERİ

- 1-Kaynakta koruma
- 2-Ortamda Koruma
- 3-Kişiyi Koruma





## TEKNİK KORUMA

- İş yeri ortam atmosferi **sürekli denetim ve gözetim** altında tutulmalı ve gerekli ölçümler ve iyileştirmeler yapılmalıdır.
- **Kaynağında** yapılacak çalışmalarda mühendislik önlemleri ön plandadır.
- Bu önlemler alındıktan sonra **kişisel koruyucu** kullanımına geçilmelidir.

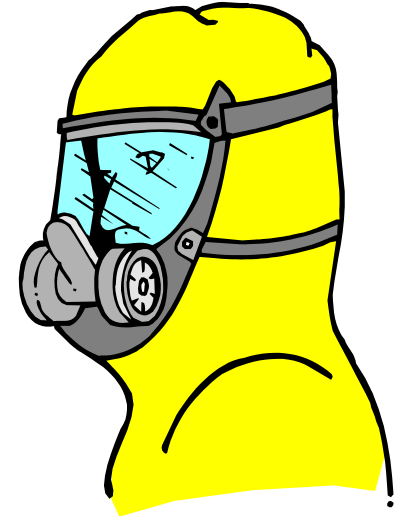
# TIBBİ KORUMA

- 1- İşe giriş tıbbi muayeneleri
- 2- Periyodik muayeneler
- 3- Eğitim ve Uyarma
- 4- Kısa aralıklarla çalıştırma
- 5- Rotasyonel çalıştırma



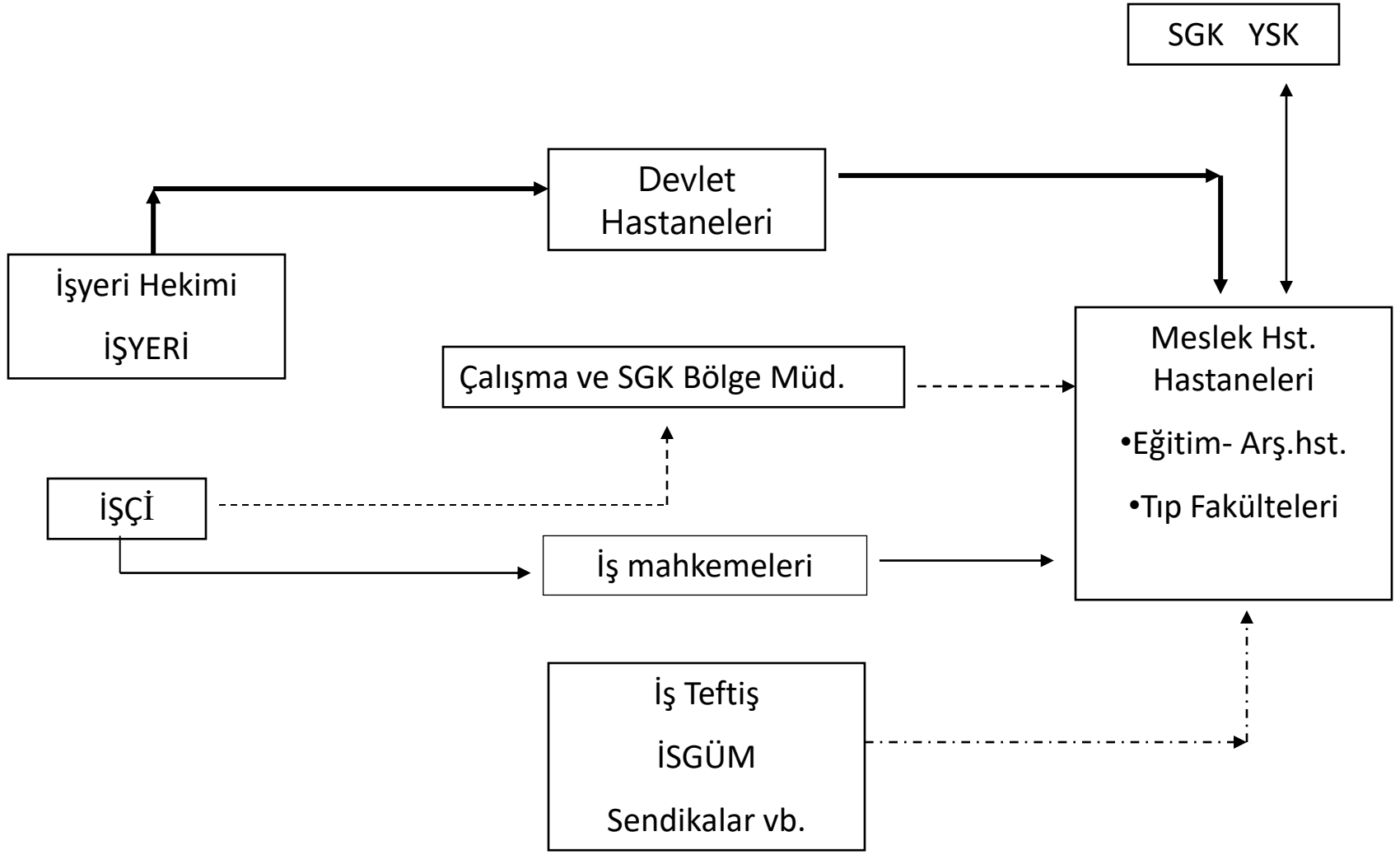
# KİŞİSEL KORUNMA

- 1- Solunum Sisteminin Korunması
- 2- Gözlerin Korunması
- 3- Derinin Korunması
- 4- Başın Korunması
- 5- Ayakların Korunması
- 6- Yüzün Korunması
- 7- Bağışıklama





# TÜRKİYE'DE MESLEK HASTALIKLARI İLE İLGİLİ TANI SÜREÇLERİ





# MESLEK HASTALIKLARININ TEDAVISI

- Maruziyetin kesilmesi
- Varsa spesifik tedavinin uygulanması
- Rehabilitasyon işlemleri



# M.H'DA İŞVERENİN YÜKÜMLÜLÜKLERİ

- İşveren işyerinde her türlü sağlık tedbirlerini almak zorundadır.
- İşçinin işe başlamadan önce sağlık raporunun ve işçi özlük dosyasının bulunması şarttır.
- Meslek hastalığının öğrenildiği günden başlayarak **üç iş günü** içinde Sosyal Güvenlik Kuruma bildirilmesi gerekir.
- Aksi halde kurum tarafından yapılan tüm masraflar işverene rücu edilir.



# M.H'DA İŞÇİNİN YÜKÜMLÜLÜKLERİ

- Çalışan durumunu fark ettiği günden itibaren işverene bildirmekle yükümlüdür.
- Çalışan tedaviyi kabul etmek ve tavsiyelere uymak zorundadır.
- Tavsiyelere uymazsa işgöremezlik ödeneği en çok % 50 oranında düşürülür.
- Tedaviyi kabul etmezse sağlık yardımı yapılmayacağı gibi, işgöremezlik ödeneği de ödenmeyecektir.
- Tedavi gördüğü hekimden tedavinin sona erdiğine ve çalışabilir olduğuna dair belge alarak tekrar işine başlayabilir.



# SONSÖZ

- İster az zedelesin, ister çok zedelesin; meslek hastalıklarının **“önlenebilir”** olduğu hiçbir zaman unutulmamalıdır.
- Önlenebilmesi de **“niyet”e** bağlıdır.
- Niyet yasalarla belirlenir, uygulamalarla sonuca erdirilir.
- Bu niyet hiç kuşkusuz **işçinin, işverenin ve devletin** insan haklarına saygısı ile yakından ilgilidir.



# **HASTALIKLARDAN KORUNMA YOLLARI**



## **Hastalıkları şöyle gruplandırabiliriz**

- \*Bulaşıcı hastalıklar
- \*Kalp ve damar hastalıkları
- \*Sindirim sistemi hastalıkları
- \*Beyin ve sinir sistemi hastalıkları
- \*Kan hastalıkları
- \*Deri hastalıkları
- \*Kas ve iskelet sistemi hastalıkları
- \*Psikolojik hastalıklar
- \*Kanserler
- \*Genito-üriner sistem hastalıkları
- \*Hormonal hastalıklar
- \*Kalıtsal hastalıklar



## Bulaşıcı Hastalıklar nasıl yayılır

- **Yakın temas ile:** Grip, Tbc, Uçuk, Pnömoni vs.
- **Besinlerle:** Tifo, Paratifo, Kolera, İshaller, Gıda zehirlenmeleri vs.
- **Sularla:** Tifo, Paratifo, Kolera, Viral hepatit
- **Hava yolu ile:** Üst sol. Yolu has.ları, Boğmaca, Difteri, Kızamık, Kızamıkçık, Tbc. Vs.
- **Vektörlerle:** Sıtma, Tifüs, Kayalık dağları humması, Kırım kongo kanamalı ateşi vs.
- **Kan ve vücut sıvıları ile**





# BULAŞICI HASTALIKLARDAN KORUNMA YOLLARI

- **Ellerinizi çok iyi yıkayın:** Eller bol su ve sabunla yıkanmalıdır.
- **Kişisel bakım ürünlerinizi paylaşmayın:** Tırnak makası, tarak, havlu diş fırçası vb.
- **Bardakları paylaşmayın:** Tek kullanımlık kağıt bardaklar tercih edilmelidir.
- **Kağıt mendil kullanın:** Özellikle burun ifrazatımızı kağıt mendil ile silerek hemen(Herhangi bir eşyaya bulaştırmadan)çöpe atmamızdır.
- **Gözler, burun ve ağızınıza ellerinizi sürmeyin:** Bulaşıcı hastalığı olan biriyle temas ettiğinizde eller çok iyi yıkanmadan ; göz, ağız ve burunla temas etmemelidir.



\***Kağıt havlu kullanın:** Tuvalet,banyo,mutfak gibi yerlerde pamuklu kumaştan yapılmış havlu yerine kağıt havlu tercih edilmelidir.

\***Başka yöne hapşırın:** Diğerlerinden uzağa veya mendile hapşırılması önemlidir. Ağzınızı elleriniz ile kapadıysanız, elinizi yıkayınız. Bu modeli çocuklarınızın da örnek almalarını sağlayın.

\***Mikropları temizleyin:** Mikroplar üç saate kadar, kapı kollarında, ışık düğmelerinde, telefon, uzaktan kumanda gibi sıkça dokunulan yüzeylerde yaşayabilirler. Bunların ara sıra dezenfektanlarla silinmesi faydalıdır.



- \* **Açıkta satılan hiçbir gıda maddesini satın almayın.**  
Yere düşen hiçbir gıdayı iyice yıkamadan yemeyin
- \* **Ortamı havalandırın:** Mikroplar durağan havada asılı kalırlar. Pencereleler açıldığında temizlenirler. Ayrıca oda nemlendirilmelidir.
- \* **Sigara içmeyin, içirmeyin:** Sigara içilmesi burun ve akciğerleri olumsuz etkiler. Çocuğunuzun yanında sigara içmeyin, içilmesine izin vermeyin.
- \* **Grip, tetanos, hepatit B vb. aşılarınızı mutlaka yaptırın**



## KALP VE DAMAR HASTALIKLARINDAN KORUNMA

- Düzenli **egzersiz** ve spor yapın
- Tuzu azaltın.
- Doymuş ve yanmış yağlardan **uzak durun.**
- **Şişmanlamayın.**
- Fazla kilolarınızı diyetisyen kontrolünde diyet yaparak verin.
- **Ailede özellikle genç yaşta kalp krizi geçiren** varsa veya yüksek tansiyon, yüksek kan yağları, şeker gibi kalp hastalığı riskini arttıran faktörlerden biri mevcutsa
- **Her yıl kontrol muayenesi (check-up) yaptırın.**



# SİNDİRİM SİSTEMİ HASTALIKLARINDAN KORUNMA YOLLARI

- Sigara ve alkolden **uzak durun.**
- **Stress** ten kaçınınız.
- Tüketilen besinleri çok iyi yıkayınız.
- Kızartma, tava gibi pişirme teknikleri yerine, ızgara, haşlama, buğulama tercih ediniz.
- **Çeşitli ve bol posa bırakan gıdaları tercih ediniz.**
- **Meyve, sebze** ve öğütülmüş tahılları şeker, nişasta ve beyaz una **tercih ediniz.**



- Çay, çorba gibi sıcak içecekleri biraz **soğutarak** tüketin.
- **Dengeli** beslenin.
- Sofradan sindirim sistemimizi yoracak kadar çok Yemeden kalkın
- Kafeinli ve asitli içeceklerden **uzak durun..**
- Lokmaları iyice **çiğneyin** ve **yavaş** yiyin.
- Yemeklere **çiğ salata** veya taze meyve ile başlayın.



- Aşırı acılı, ekşili, asitli yiyeceklerden **uzak durun.**
- Tatlandırıcı vs. gibi suni maddeleri **tüketmeyin.**
- Açıkta satılan ambalajsız, kullanma talimatı, üretim ve Son tüketim tarihi vs. gibi bilgileri taşımayan gıdaları **tüketmeyin.**



# BEYİN VE SİNİR SİSTEMİ HASTALIKLARINDAN KORUNMA YOLLARI

- Ailede nörolojik kalıtsal hastalık öyküsü varsa her yıl nörolojik kontrolden geçilmeli
- Merkezi felçlerden korunmak için kalp ve damar sağlığına dikkat edilmeli
- Epilepsi vs gibi konvülsiyonlu hastalıkları önlemek için kafa travmalarına yönelik önlemler alınmalı (evlerdeki sert köşeler yumuşatılmalı, sert zeminler yumuşak maddelerle döşenmeli, çocuklarla oynarken atma, tutma, zıplatma gibi riskli hareketlerden kaçınmalı)





- Özellikle çocukların havale geçirmesini önlemek için ateşli çocukların vücut ısıları sık sık kontrol edilmeli, yüksek ateşli durumlarda sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.
- Yüz felcinden korunmak için özellikle soğuk havalarda yüz soğuktan korunmalı
- Ensefalit, menenjit, çocuk felci gibi hastalıklar için aşılama önem verilmelidir.



## KORUNMA ÖNLEMLERİ GENELLİKLE ŞUNLARDIR

- İşe giriş ve aralıklı kontrol muayeneleri yapılmalı
- Sağlık eğitimine önem verilmeli
- Beyin ve sinir yaralanmalarını önlemek için kazalara karşı önlem alınmalı
- Sigara, Alkol, uyuşturucu gibi zararlı maddelerden uzak Durulmalı
- Dengeli beslenmeli, Stres den kaçınmalıdır.



## Kan hastalıklarından korunma

Kansızlık (= Anemi)

Anemilerden korunmak için;

- Dengeli beslenmeli özellikle sakatat, balık, kuru kayısı, kuru baklagiller, taze meyve ve sebze yeterli miktarda tüketilmelidir.
- C vitamini bakımından zengin olan gıdalara mutlaka öğünde yer verilmelidir.
- Çay tüketimi sınırlandırılmalıdır.
- Demir ihtiyacının arttığı gebelik, emzirme ve çocukluk dönemlerinde mutlaka dışarıdan demir takviyesi yapılmalıdır.



- Eğitimlerle toplum bilgilendirilmelidir.
- Anne sütünün anemi açısından önemi vurgulanarak, emzirme teşvik edilmelidir.
- Bebeklere 4 aylıkken başlanarak, 1 yaşına kadar demir desteği verilmelidir.
- Çiftler evlilik öncesi tıbbi kontrolden geçmelidir.



## **Kanın gereksiz yere pıhtılaşarak ,trombüs,emboli ve tromboflebit oluşumunu engellemek için;**

- a)**Oturmak veya ayakta durmaktansa yatmak ve ya yürümek yeğdir sözünü hiçbir zaman aklınızdan çıkarmayın.
- b)**Mümkün olduğu kadar bol ve düzenli spor yapın( Uygun spor türleri koşma,yürüme, yüzme ve bisiklettir.)
- c)**Kilonuzu kontrol altında tutun. Çünkü aşırı kilo hem kalbiniz hem de dolaşım sisteminiz için yük demektir.
- d)**Bol sıvı için (Özellikle yazın en az 2,5 litre su)



-Kan kanserlerinin sebebinin bilinmemesi nedeni ile korunma yolları da net olarak bilinmemektedir.

Yine de;

**a)Radyasyona**

**b)Kimyasal maddelere**

**c)Toksinlere maruz kalmamak riski azaltabilir.**



# Deri Hastalıklarından korunma yolları

- Cildinizi temizleyin.
  - Cildinizi nemlendirin.
  - Radyasyondan kendinizi koruyun.
  - Güneşten korunun (Sadece direkt güneş ışınları değil, gölgede yansıyan ışınlar bile zararlıdır.)
- Ayrıca yüksek koruma faktörlü kremler kullanın.



- Saçlarınızı sık yıkayın(Saçlı derinizin özelliğine göre yıkama sıklığını belirleyin.Derinin kurummasına ve neminin azalmasına izin vermeyin).
- Yıkadıktan sonra özellikle ayak parmak aralarını mutlaka kurulayın.
- Özellikle görünen bir cilt hastalığı olan biriyle temas ettiğinizde mutlaka ellerinizi yıkayın.
- Ayakkabı seçimine özen gösterin.(Nasır,tırnak hipertrofisi vs.engellemek için).





- Çıplak ayakla dolaşmayın. Kişisel eşyalarınızı paylaşmayın.
- Ben'ler le oynamayın.
- Saçlarınızı tarayın ve fırçalayın.
- Yıkandıktan sonra özellikle ayak parmak aralarını mutlaka kurulayın



## **\*KAS VE İSKELET SİSTEMİ HASTALIKLARINDAN KORUNMA YOLLARI**

- Spor yapın(yapılan sporlar yaşa uygun olmalıdır).
- Vücudunuzun duruş ve oturuş şekillerine dikkat edin.
- D vitamini alın(Kemikler açısından D vitamini önemlidir).



- Dar ve yüksek topuklu ayakkabı giymeyin.
- Çok ağır yükleri kaldırmayın.
- Kasları aşırı zorlamayın.
- Ağırlığı bel ile yük arasında fazla uzaklık bırakmadan dizleri bükerek kaldırın.
- Karın ve bel kaslarını güçlendiren hareketler yapın.



## **RUH SAĞLIĞI**

- \*Ruh sağlığı ve sosyal iyilik hâli de beden sağlığı kadar önemlidir.
- \*Ruh sağlığını korumak psikiyatriden başka birçok alanı ilgilendiren çok geniş bir kavramdır.
- \*Ruh hastalıkları tıbbın diğer hastalıklarından farklı değildir.
- \*Ruh hastalığının olması, kişiliğin zayıf olduğu anlamına gelmez.



## **Psikolojik hastalıklardan korunmak için**

\*Kendimize güvenmeli, saygı duymalı ve kendimizle barışık olmalıyız.

\*Başkalarını da sevmeli, anlamalı, çevremize güvenmeli, kişiler arası ilişkilerden doyum sağlamalı, Gerektiğinde onlara ilişkin sorumluluklar yüklenmeliyiz.



\*Başarısızlıkları, düş kırıklıklarını yani kendimizin sınırlı yetilelerini olumlu biçimde kabul etmeli, problemleri çözmeliyiz.

\*Değişen durumları değerlendirip, yeni seçenekler bulabilmeli, kendimiz ve çevremiz için en yararlıyı seçebilmeliyiz.

\*Yeniliklere açık olup, farklılıkları anlayışla karşılayabilmeli, esnek ve saygılı olmalıyız.



- \*Tutum ve davranış eylemlerimizle kendimize ve çevremize rahatsızlık değil, neşe ve huzur vermeliyiz.
- \*Karşı cinsle anlaşmalı, sevgi ve saygıya dayanan ilişkiler kurabilmeliyiz.
- \*Güncel olaylardan ve yaptığımızdan tat almalı, gerektiğinde sevinebilmeli veya üzülebilmeliyiz.



## KANSERLERDEN KORUNMA YOLLARI

- \*Her akşam duş alın. Üstünüzü tamamen değiştirin.  
(Çevre kirliliğini eve taşımayın).
- \*Bulaşığı en az deterjanla ve eldiven kullanarak yıkayın.
- \*Çamaşırda deterjandan kaçının. Defne ve zeytinyağı bazlı sabunlar kullanın. Ellerinizi ve vücudunuzu defne, fıstık ve zeytinyağı bazlı sabunlarla yıkayın.





- \*Beyaz iç çamaşırlarınızı yeni aldığınızda mutlaka 2 kez kaynatın.(Kanserojen maddelerle beyazlatılıyorlar).
- \*Oda spreyi kullanmayın.(Petrol menşeli ve kanserojen).
- \*Sebzeleri mevsiminde dondurup saklayın. Bir kez çözülünce mutlaka pişirin. Mikrodalga veya ateşte 1 kez ısıtın.2. kez ısıtıldığında DNA sı bozular. DNA kırılması kanserojendir.
- \*Televizyondan, özellikle cep telefonundan ve radyasyon yayayan(Özellikle tüplü)cihazlardan uzak durun. Başınızı cep telefonuna fazla yaklaştırmayın.



- \*Kızartma için zeytin yağı kullanın.
- \*Fastfood türü yiyeceklerden uzak durun.
- \*Meyve ve yoğurdu bol tüketin. Probiotik ev yoğurdunu tercih edin. Keçi peyniri ve çökelek'i tercih edin.
- \*Tuzdan uzak durun. Mutlaka tüketilecekse ,deniz tuzunu çok az miktarda kullanın.



\*Şeker ve şekerli maddelerden uzak durun veya çok az tüketin.

\*Sırasıyla ceviz, fındık ve bademi kavrulmamış yeterince tüketin(Kabuklu o larak alın. Pestisid riski).

\*Elmayı bol tüketin. Meyvelerin üzerine parlak görünmesi için mum sürülüyor. Bu nedenle önce karbonatlı suda bekletip yıkadıktan sonra elma sirkeli suda bekletin,iyice duruladıktan sonra kabuğu ile tüketin.

\*Kesinlikle kepekli un tüketin.



- \*Lahana,marul gibi yiyeceklerin ilk dört yaprağını çöpe atın.  
(Ne yaparsanız yapın, pestisidleri gideremezsiniz).
- \*Plastik, bakır, alüminyum kablur kullanmayın. Çelik,cam,porselen kablur kullanın.
- \*Klorla temizlenmiş havuzlara girmeyin(Ozonla temizlenmeli).
- \*Bütün beyazlatıcılardan uzak durun.(Özellikle çocuklarınıza klorla beyazlatılmış defter kullandırmayın. Kullandıkları boyalarda da kanserojen olmamasına dikkat edin).



- \*Üç ayda bir kullandığınız suyu değiştirin(Satın aldığınız sular-  
da az da olsa kanserojen karışma ihtimali nedeni ile).
- \*Alkol ve sigara kullanmayın. Kullanılan yerlerden uzak durun.
- \*Her gün düzenli yürüyün.
- \*Kilonuzu düzenli olarak kontrol edin.



## Genito-Üriner sistem hastalıklarından korunma

\***G**enito üriner sistemde kabaca en çok görülen hastalıklar şunlardır

- enfeksiyonlar
- böbrek taşları
- kronik böbrek yetmezliği
- prostata hipertrofisi
- kistik oluşumlar
- kanserler
- Doğumsal anomaliler



## **Korunma yolları özet olarak şöyledir.**

- \*Yeterli sıvı, özellikle su alınmalıdır.
- \*Tuvalet ihtiyacı ertelenmemelidir.
- \*Tuvalette hijyenik kurallara uygun temizlenilmelidir.
- \*Ev ve işyeri tuvaletleri son derece hijyenik olmalıdır.
- \*Vajinal tampon ve pedler sıklıkla değiştirilmelidir.
- \*Çok dar kıyafetlerden kaçınılmalıdır.
- \*Pamuk içerikli çamaşır kullanılmalıdır.
- \*Sigara kullanılmamalıdır.
- \*Aşırı kilo alınmamalıdır.



\*Aşırı kilo almayın.

\*Doktor kontrol ve danışmanlığı olmadan östrojen almayın.

\*Herhangi bir şikâyet veya hastalık varsa vakit kaybetmeden tedavisi için başvurun.





\*Yılda en az bir kez jinekolojik açıdan muayene olun, gerekli tarama testleri yaptırın.

\*Genital bölgenin temizlik ve bakımına itina gösterin.

\*Tıbbi ve bilimsel olmayan korunma yöntemleri uygulamayın

\*Provoke düşük yöntemlerine kalkışmayın, hastane şartlarında doğum yapın.



## **Hormonal hastalıklardan korunma yolları**

- \*Hareketli olun. Bol egzersiz yapın(Özellikle çocuklarda büyüme hormonu açısından).
- \*Düzenli uyuyun. Uyku bozukluğunuz varsa tedavi ettirin.
- \*Düzenli beslenin. Özellikle uzun süre aç kalmayın. Şeker ve şekerli gıdalardan uzak durun.
- \*Stresten kaçının. Stresle baş etmeyi öğrenin



\*İyottan zengin beslenin. florize edilmiş olan diş macunları, içme suları flor ve beyaz ekmekler, pastalar, kekler, vs. beyaz

olan herşey beyazlatıcı olarak kullanılan brom içerir ve bu maddelerde troid bezimizin çalışmasını bozar).

\*Doktor kontrolü olmaksızın, kendiliğinizden hormon preparatı kullanmayın.



## **Genetik hastalıklardan Korunma yolları**

Genetik tarama yaptırılarak hastalık riski belirlenmeli ve gerekirse hamilelik sonlandırılmalıdır.

(Bu karar aileye aittir)



# BİYOLOJİK RİSK ETMENLERİ



# AMAÇ

Sağlığı olumsuz etkileyen **biyolojik risk etmenleri** hakkında bilgi sahibi olmak ve **bu etmenlere karşı alınması gereken tedbirleri** öğrenmek.

# HEDEF

- Çalışma ortamında risk etmeni olarak karşılaşılabilecek **bakteriler, virüsler, mantarlar ve parazitleri tanımlamak,**
- Bunların neden olduğu **hastalıkların özellikleri ile bulaşma yollarını sıralamak,**
- Biyolojik risk etmenlerinden **korunma yöntemlerini sıralamak.**





# ALT BAŞLIKLAR

- Biyolojik risk etmenleri ile ilgili tanım ve sınıflandırmalar,
- Biyolojik risk etmenleriyle karşılaşılabilecek çalışma ortamları,
- Bunlarla temas sonucu oluşacak riskler ve sık görülen enfeksiyon hastalıkları,
- Biyolojik risk etmenlerinden korunma yöntemleri.



# TANIMLAR

## Biyolojik risk etmenleri

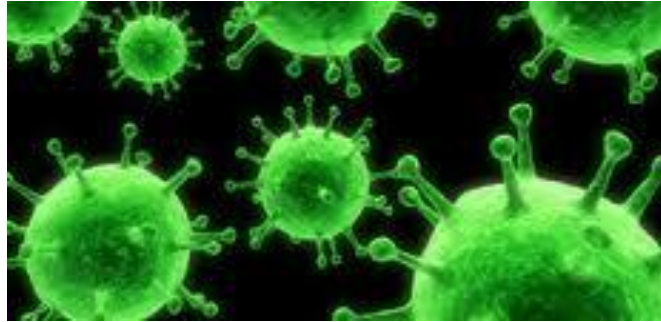
“Herhangi bir **enfeksiyona, alerjiye veya zehirlenmeye** neden olabilen, **mikroskopik canlılar ve insan parazitleridir.**”



# TANIMLAR

## Mikroplar,

- Tek hücreli veya hücre grupları halinde,
- Diğer canlı formları için öldürücü olan koşullarda bile yaşayabilen farklı bir canlı grubudur.



# BİYOLOJİK TEHLİKE



# BİYOLOJİK RİSK ETMENLERİ

- Virüsler
- Bakteriler
- Mantarlar ve
- Parazitleri kapsamaktadır.





# SINIFLANDIRMA

GRUP	İnsanda hastalık yapma	Diğer çalışanlar için tehlike	Topluma yayılma olasılığı	Tedavi
GRUP 1	-	-	-	-
GRUP 2	+	+	-	+
GRUP 3	+	+	+	+
GRUP 4	+	+	+	-



## **Biyolojik risk etmenleri ile sıklıkla karşılaşılan iş kolları**

- Tarım
- Hayvancılık
- Ormancılık
- Balıkçılık
- Tarımsal ürünlerin paketlenmesi, depolanması
- Hayvan tüyleri ve derilerinin işlenmesi
- Tekstil fabrikaları
- Ağaç işleme, Marangozhaneler



## **Biyolojik risk etmenleri ile sıklıkla karşılaşılan iş kolları**

- Laboratuvar hayvanlarının bakımı
- Sağlık hizmetleri, hasta bakımı
- İlaç ve bitkisel ürünlerin üretimi
- Kişisel bakım: Saç-vücut bakımı
- Klinik ve araştırma laboratuvarları
- Biyoteknoloji merkezleri
- Bina onarımı: Hasta binalar
- Katı ve sıvı atıkların yok edilmesi
- Endüstriyel atıkların yok edilmesi

# ÇALIŞMA ORTAMLARI

Biyolojik risk etmenleri açısından en hassas çalışma ortamları,

- Sağlık çalışanları (Hastane çalışanları)
- Laboratuvar çalışanları
- Tarım çalışanları'nın çalışma ortamlarıdır.



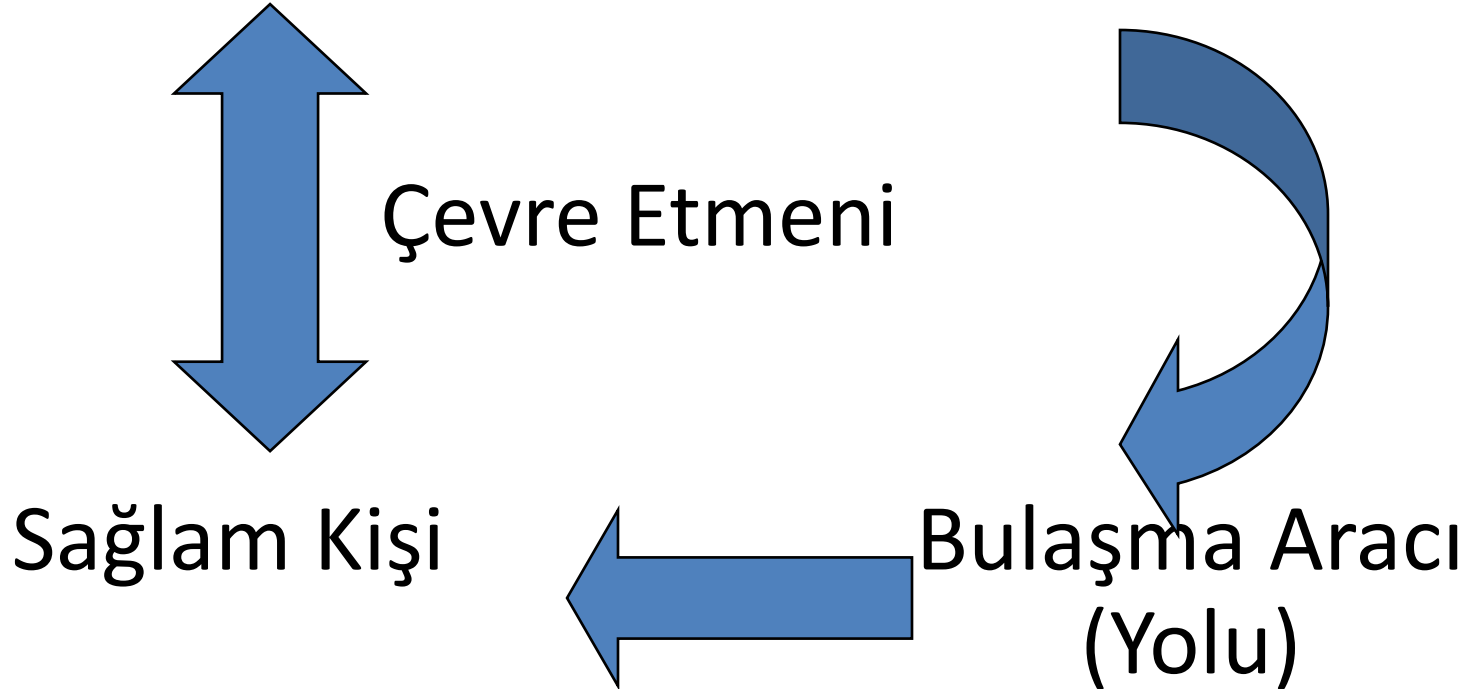
# ENFEKSİYON ZİNCİRİ

Biyolojik bir etkenin sağlıklı kişide hastalığa yol açması;

1. Etkenin **hastalık yapabilme yeteneği** ile ağır veya öldürücü bir hastalık oluşturma yeteneğine
2. **Bulaşma yollarına** (Temas, ortak kullanılan cansız maddeler, hava ve taşıyıcı canlılar)
3. Konakçı **kişinin duyarlılığına**
4. **Çevre** etmenlerine (Isı değişiklikleri, nem, radyasyon, hava basıncı, hava akımının hızı, kimyasal maddeler, gazlar ve toksinler) bağlıdır.

# ENFEKSİYON ZİNCİRİ

Enfeksiyon Kaynağı



# BULAŞMA YOLLARI

- 1-Su ve besinlerle (**Hepatit A**, Tifo, Kolera, **Gıda zeh.**, Brusella, Bağırsak Parazitleri.)
- 2-Hava yoluyla (Tbc, **Grip, Covid-19**, Pnömoni)
- 3-Kan yoluyla (AIDS, **Hepatit B**)
- 4-Cinsel temas yoluyla (**AIDS**, Hepatit B, **Sifiliz**,  
Gonore)
- 5-Vektörler yoluyla(Sıtma, **KKKA**, Veba)
- 6-Direkt temas yoluyla (**Tetanoz**, Kuduz, Mantar enfeksiyonları )



# SU VE BESİNLERLE BULAŞMA

- Genellikle hastalık etkeni ile **kirlenmiş su ve besinler** vasıtasıyla hastalık bulaşır.
- Hızla **salgınlara** yol açabilirler.
- Özellikle **hijyen** koşullarının **kötü** olduğu, kişilerin temizlik alışkanlığının az olduğu, kirli sular, açık tuvaletler, açıkta satılan yiyeceklerin ve sinek, böcek, fare gibi canlıların çok olduğu yerlerde sık görülürler.



## HAVA YOLU İLE BULAŞMA

- Aksırma, öksürme ile etrafa saçılan damlacıkların içindeki mikropların havada kalması ile
- Hasta kişilerin mikropları etrafa bulaştırması ve hassas bireylerin de bunu elleriyle ağız-burun mukozalarına sürmeleri ile hastalık bulaşır.
- Bu nedenle bu yolla hastalık bulaşmasını engellemenin en kolay yolu **ellerin sık yıkanmasıdır.**



# GENEL ÖNLEMLER-1

- İçme suyu ve besinlerin denetimi,
- Sağlıklı tuvalet ve el yıkamanın sağlanması,
- Çevre denetimi,
- Taşıyıcı canlılarla mücadele,
- Bulaşıcı hastalıkların izlenmesi,
- Temel bulaşıcı hastalıkların tanınması,
- Gerekli koruma, temel tedavi ve sevk,
- Risk faktörlerinin belirlenmesi, uygun önlem alınması.



## GENEL ÖNLEMLER-2

- Periyodik tarama (Duyarlı kişiler)
- Personel eğitimi
- Çalışırken uyulacak hareket tarzları
- Çalışma ortamı, mimari yapı uygunluğu
- Uygun yalıtım ve dezenfeksiyon
- Enfeksiyon taraması
- Bağışıklama (Aşılama)



# HEPATİT-A

Halk arasında sarılık adıyla bilinen, karaciğerin etkilenmesi ile kendini belli eden bulaşıcı bir hastalıktır.

**Etken:** Hepatit A virüsü

**Bulaşma yolu:**

**İnfekte gıdalar**

- Çiğ tüketilen sebze- meyve,deniz ürünleri,süt ve süt ürünleri
- Gıdalar hazırlanırken infekte kişiler tarafından kontamine edilmesi

**Yakın temas**

- Aile içi sıkı temas veya toplu yaşam, Cinsel ilişki

**Kan yolu** Çok nadir

- Ortak enjektör kullanımı, kan nakli





# HEPATİT-A

## Belirtiler:

- Ateş, Yorgunluk, Bulantı, Kusma, İshal
- Bir veya iki hafta sonra karaciğer büyüyebilir ve sarılık belirtileri görülebilir.
- Sarılık en kolay şekilde gözlerin beyaz kısmında fark edilir.
- Sarılık sırasında idrar koyulaşır ve dışkının rengi açılır.
- Genellikle 3-6 hafta sürer. Ancak bazı durumlarda daha uzun da sürebilir.

## Korunma:

- Kaynak ve bulaşma yollarına yönelik korunma: Toplumun gelişmişlik düzeyi ile ilgilidir.
- Sağlam insana yönelik korunma: Aşı



# BRUSELLA

- Besinlerle bulaşan hastalıklardan en sık görülenlerden birisi de halk arasında 'Malta Humması' olarak bilinen 'Brusellozis'dir.
- Hayvanların (inek, koyun, keçi vb.) kan ,plasenta gibi vücut sıvılarına doğrudan temas ile veya enfekte çiğ hayvan ürünlerinin özellikle taze peynir başta olmak üzere süt ve süt ürünlerinin tüketilmesi ile bulaşan en yaygın zoonozdur.
- Enfeksiyonu kontrol yöntemlerinden en önemlisi korunmadır.
- Sütlerin çok iyi kaynatılması ve pastörize edilmesi bu hastalığı önler. Günlük pastörize süt yada UHT tekniğiyle sterilize edilen uzun ömürlü, dayanıklı paket sütler kullanılmalıdır.



# TBC (VEREM)

**Etken:** Mycobacterium tuberculosis

**Bulaşma:**

Hasta kişilerin balgam çıkarmaları ile veya aksırma, öksürme ve konuşmaları sırasında havaya saçılan mikropların sağlam kişiler tarafından solunması ile bulaşır.

Vücut direnci düşük kişiler (sigara-alkol kullanımı, dengesiz beslenme) sıklıkla hastalığa yakalanırlar.

**Korunma:**

Aşısı mevcuttur ve koruyuculuğu yüksektir. Ayrıca hasta kişilerin tespiti ve tedavisi sağlanmalıdır.



# GRİP(İNFLUENZA)

**Etken:** İnfluenza A ve İnfluenza B virüsleri

**Belirtiler:**

- Hastalık 10 gün kadar sürer.
- **Yüksek ateş** vardır.
- Titreme nöbetleri ve **kas ağrıları** olur.
- Şiddetli baş ağrısı olabilir.
- Kusma görülebilir.
- Ciddi komplikasyon riski vardır. (Pnömoni)

**Korunma:**

- Kişisel **hijyene** önem verilmelidir. Aşı koruyuculuğu % 80-85



# HEPATİT-B

**Etken:** Hepatit B virüsü

**Bulaşma yolu:**

- Kan ve kan ürünleri ile temas, cinsel temas, vücut sıvıları ile temas, anneden fetuse, aile içi sıkı temas
- İğne batması ile bulaşma %20-30

**Belirtiler:**

- Kuluçka süresi 1-6 ay
- Halsizlik, yorgunluk, hafif ateş, baş ağrısı gibi **grip benzeri belirtilerle** başlar. Sarılık, bulantı, kusma, ishal, iştahsızlık, sigaraya karşı tiksinti, idrarın çay rengini alması gibi belirtilerle kendini gösterir.
- Akut enfeksiyonda sarılık %10
- Kronikleşme %10 Bunların 1/3 Kronik Aktif Hepatit
- Türkiye'de virüsle **karşılaşma %60-80**



# HEPATİT-B

**Tanı:** Serum ALT,AST de artış ve serolojik testlerle konur.

**Tedavi:** Akut dönemde özgün tedavi yok. Kronik vakalarda alfa interferon

**Korunma:**

- Kaynak ve bulaşma yollarına yönelik korunma: Toplumun gelişmişlik düzeyi ile ilgilidir.
- Sağlam insana yönelik korunma: **Aşı %90-95 koruyucu**



# EBYS (AIDS)

**Etken:** HIV Virüsü

**Bulaşma yolu:** Hepatit-B ye benzer İğne batması ile bulaşma 1/650

**Tanı:** Serumda virüse karşı antikor

**Tedavi:** Özgün tedavi yok.

**Korunma:** Kaynak ve bulaşma yollarına yöneliktir.



# KKKA

## Etken-Belirtiler:

- Kırım-Kongo Kanamalı Ateşi (KKKA), **keneler** tarafından bulaştırılan ateş, cilt içi ve diğer alanlarda kanama gibi bulgular ile seyreden bir virüs enfeksiyonudur.

## Korunma:

- İnsanlar kenelerden uzak tutulabilir ise bulaşma önlenir. Bu nedenle de mümkün olduğu kadar **kenelerin bulunduğu alanlardan kaçınmak gerekir.**
- Kenelerin yoğun olabileceği çalı, çırpı ve gür ot bulunan alanlardan uzak durulmalı, bu gibi alanlara **çiplak ayak yada kısa giysiler ile gidilmemelidir.**
- Kenelerin bulunduğu alanlara gidildiği zaman vücut belli aralıklarla kene için taranmalıdır.
- Vücuda yapışmış keneler uygun bir şekilde kene ezilmeden, ağızdan veya başından tutularak bir cımbız veya pens yardımıyla sağa sola oynatarak alınmalıdır. Kenenin tümüyle çıkarılması zor olduğundan sağlık kuruluşuna başvurmak gerekir.





# TETANOZ

## Etkeni:

- Tetanoz merkez sinir sisteminin etkilendiği akut bir enfeksiyon hastalığıdır. **Clostridium tetani** adı verilen özel bir mikroorganizmanın çıkardığı toksinlerle meydana gelir.
- Tabiatta toprakta, gübrede, tozlar içerisinde, evcil hayvanların tüylerinde yaygın olarak bulunur. Oksijenli ortamda yaşayamaz.
- Kesik ve yaralanmalarla **deri bütünlüğü bozulduğundan**, deriden, mukozalardan dokulara geçerek vejetatif hale geçerek toksin yapmaya başlarlar. Önce çığneme kaslarında, daha sonra kalça, kol, bacak ve gövde kaslarında ağrılı kasılmalara yol açar.

## Korunma:

- Tetanozdan korunmada temiz yara bakımı ve kirli yaraların cerrahi tedavisinden başka en önemli ve etkili korunma yolu aktif bağışıklama yani **AŞILAMA'** dır. Tetanoz aşısı **% 95 oranında** hastalıktan koruyucudur.



# KİŞİSEL HİJYEN

- Vücut bakımı ve temizliği
- Yüz bakımı ve temizliği
- El temizliği
- Ayak temizliği
- Kulak temizliği
- Saçların temizliği
- Ağız diş bakımı
- Beslenme
- Tuvalet temizliği
- Giyinme

**Elleri su ve sabunla yıkamak mikroorganizmaları uzaklaştırmanın en etkili yoludur ve hastalıkları önlemeye yardımcıdır.**



# İÇME SULARI

- Özellikle ılıman iklimlerde insan ve hayvan dışkısı ile kirlenen sularda pek çok mikroorganizma üreyebilir ve bir yerden bir yere taşınabilir.
- İçme suyu olarak temiz su kullanılmalı
- Temizliğinden emin olunmayan sular kesinlikle içilmemeli



# BESİNLER

- Su ve besinlerle bulaşan hastalıklardan korunmak için sebze ve meyveler iyice yıkanarak tüketilmelidir.
- Sebze ve meyveleri **tarım ilaçlarından arındırmak** için karbonatlı suda 25-30 dakika bekletilmeli sonra akan suda ovalayarak temizlemelidir. **Parazit yumurtalarından arındırmak** için 20 dakika sirkeli suda bekletilmeli sonra akan suda durulanmalıdır.
- Sokakta yada açıkta satılan ve kaynağını bilmediğimiz yiyecekler tüketilmemelidir.
- Gıdaların üstünü kapalı tutarak sinek ve böceklerden korumalıdır.
- Gıdaları satın alırken son kullanma tarihine ve içeriğine dikkat edilmelidir.

# Aşı ile Korunulabilir Hastalıklar

- Tüberküloz
- Hepatit B
- Difteri
- Boğmaca
- Tetanos
- Kızamık
- Kızamıkçık
- Hepatit A
- HPV
- Kabakulak
- HIB Menenjit
- Çocuk Felci
- Meningokok Menenjit
- Sarı Humma
- Suçiçeği
- Grip
- Pnömonokok Pnömonisi



# **PSİKOSOSYAL RİSK ETMENLERİ**



## **Amaç;**

İşyerindeki sağlığa zararlı psikososyal risk etmenleri hakkında bilgi sahibi olmak.



# Öğrenme Hedefleri

- Çalışanları olumsuz etkileyen risk etmenleri
- İşyerinde stres kavramı
- Psikososyal risk etmenlerinin kontrolü





## **Risk Etmenleri;**

1. Biyolojik
2. Biyomekanik
3. Kimyasal
4. Fiziksel
5. Psikososyal



# Psikososyal Tehlikeler;

## Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) Psikososyal Tehlikeleri

- İş doyumu
- İş örgütlenmesi ve yönetimi
- Çevresel ve örgütsel koşullar
- İşçilerin uzmanlığı ve gereksinimleri arasındaki etkileşim temelinde tanımlar.



**Psikososyal Tehlike;** iş tasarımı, iş örgütlenmesinin ve yönetiminin ve gerçekleştirildiği toplumsal ve çevresel koşulların psikolojik, toplumsal veya fiziksel hasara yol açma potansiyeli taşıyan boyutlarıdır.



## **İşyerinde Stres;**

- İşin gerekleri, işçinin bilgi, beceri ve gereksinimleriyle çatıştığında,  
(nicel aşırı yük, nitel düşük yük)
- İşçinin işi üzerindeki denetim yetersizliği
- İşçinin, işi ile ilgili sosyal destek yetersizliği

**Strese** neden olur.



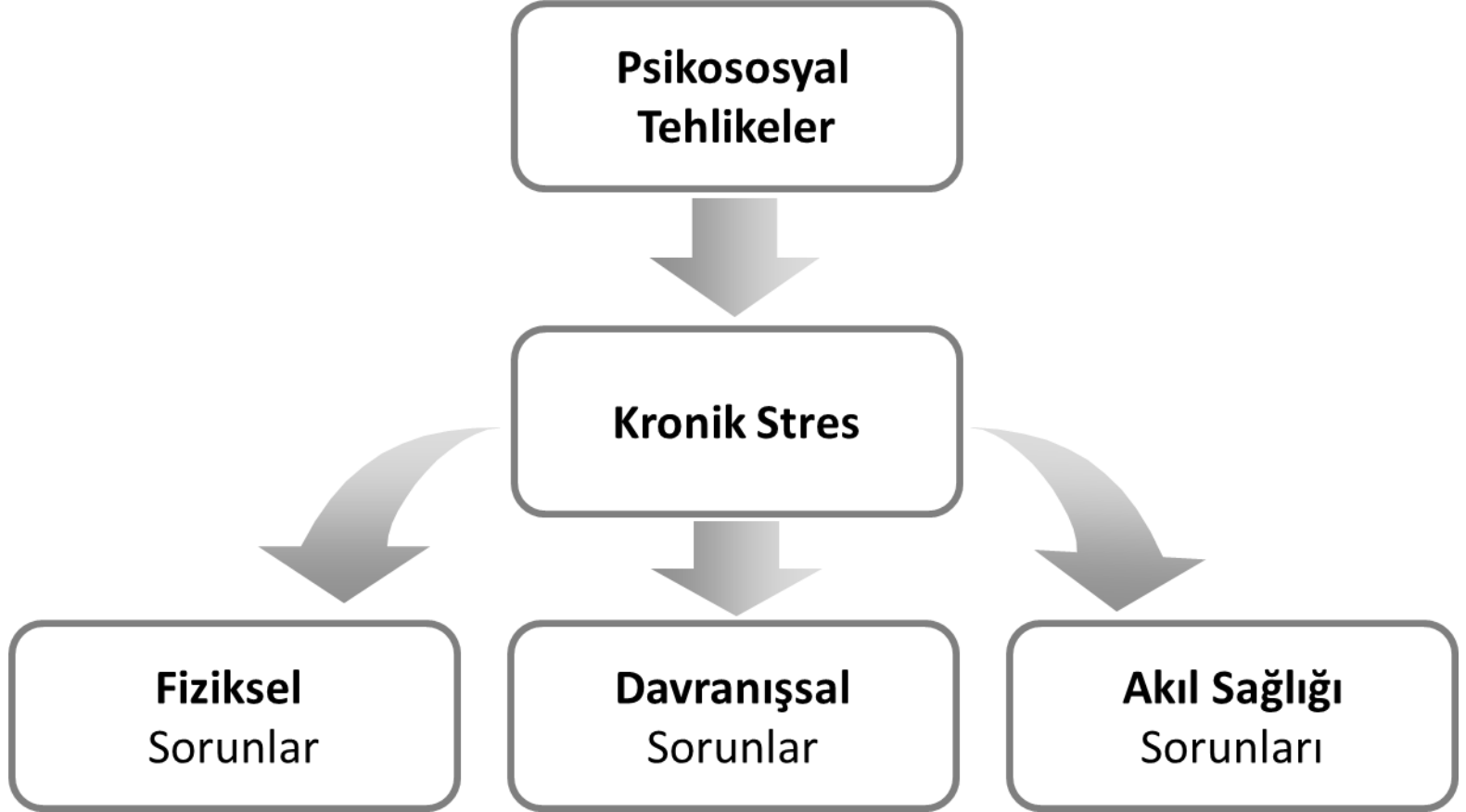
## **İşin yapıldığı koşullar ve iş çevresi ile ilgili tehlikeler;**

- Örgütsel kültür ve işlev
- Örgütsel rol (rol çatışması, rol yetersizliği, aşırı sorumluluk)
- Kariyer gelişimi (durgun kariyer, düşük ücret, güvencesiz iş)
- Karar serbestisi / iş üzerindeki denetim)
- İşte kişiler arası ilişkiler
- iş-ev çatışması (özellikler çocuklu kadınlar)



## **İşin içeriği ile ilgili tehlikeler;**

- İş çevresi ve teçhizatı (güvensiz, bakımsız iş çevresi)
- Görev tanımı (tekdüze, tekrarlayıcı, vasıfsız iş)
- İş yükü / iş hızı (aşırı yüklenme, hızı denetleyememe)
- Çalışma saatleri (vardiyalı çalışma, uzun çalışma saatleri)





# Kronik Stres





## **Fiziksel Sorunlar;**

- Kalp ve dolaşım sistemi sorunları (yüksek tansiyon, kalp damar hastalıkları)
- Sindirim sistemi sorunları (midede şişkinlik, hazımsızlık, ülser?)
- Kas-iskelet sistemi sorunları (Omuz, kol, sırt kaslarında gerginlik ve ağrı)
- Bağışıklık sisteminin zayıflaması



## **Davranışsal sorunlar;**

- Çay, kahve, sigara tüketiminde artış,
- Madde bağımlılığı,
- Uyku bozuklukları,
- İşe devamsızlık.



## **Akıl sağlığı sorunları;**

- Nevrozlar,
- Doyumsuzluk,
- İşsizlik, emeklilik psikopatisi,
- Depresyon,
- Somatik (bedene çevrilen) hastalıklar,
- Kaygı (anksiyete),
- Tükenmişlik sendromu
- Psikozlar (ileri derecede akıl hastalıkları)



## **Çalışmanın Olumlu Yanı;**

Çalışmak, üretim yapmak, iş çevresinde değişik kişilerle sosyal ilişkilerde bulunmak, bir kişinin psikososyal sağlığı üzerinde olumlu etkiler yapar.

Çalışmak kişiyi üç büyük dertten kurtarır;

- yoksulluk,
- aylaklık
- dedikodu...

Voltaire



## **Stres Yönetimi;**

Kişisel;

- Gevşeme teknikleri,
- Egzersiz,
- Sağlıklı beslenme,
- Davranış değişiklikleri.



## **Stres Yönetimi**

Örgütsel;

- İşi denetim olanaklarının artırılması,
- İşyerindeki kararlara katılımın sağlanması,
- İşte özerklik verilmesi,
- Esnek çalışma biçimi.



## **Stresten korunma;**

Birincil;

- Görev içeriğinin yeniden tasarlanması
- İletişimin yeniden yapılandırılması

İkincil;

- Stresle başa çıkma eğitimi verilmesi

Üçüncül;

- İşçinin işyerine uyumunun sağlanması,
- Danışmanlık, tedavi, psikoterapi hizmetlerinin sağlanması.



**TEŞEKKÜRLER**