

SAĞLIK KONULARI



EĞİTİMİN İÇERİĞİ

1. Kişisel temizlik ve düzeni
2. Kişisel hijyen ve işyeri hijyeni
3. Meslek hastalıklarının sebepleri ve korunma yöntemleri
4. Biyolojik risk etmenleri

KİŞİSEL TEMİZLİK VE DÜZEN

İşyeri ortamının belirli bir düzen dahilinde olmasının hepimizin moralini yükselttiğini, çalışma verimimizi arttırdığını, işverenle olan ilişkilerimizi olumlu yönde etkilediğini hepimiz biliyoruz.



Dağınık bir çalışma moralleri azaltır



Çevre düzenin sağlanmasında temizlik,

Çalışma alanlarında temizlik, düzeni sağlayan en önemli unsurdur.

Temizlik;

- Binalarda ve açık yerlerde
- Çalışma ortamında
- Mutfak ve yemekhanede
- Soyunma odalarında
- WC – banyolarda

Uygulanması gereken en önemli unsurdur.



Tertip ve düzen kayma ve dmelerin
nlenmesinde önemli bir rol oynar.

Islak ve kuru maddelerin dökülmesi,

Dklenleri hemen temizleyin, eęer
sıvı yağlı ise uygun bir temizlik
maddesi kullanılmasını sağlayın.

Zemin temizlendikten sonra bir
süre ıslak kalabilir,
mümkünse zemini kurutun.
insanlara zeminin halen
ıslak olduęunu anlatmak için uygun
bariyerler kullanın ve alternatif
geçis yolları düzenleyin.



Yerde uzanan kablolar;

Ekipmanı, yaya yolundan geçmesini önleyecek şekilde yerleştirin, yüzeylere güvenle monte etmek üzere kablo kaplamalar kullanın, teması önlemek için erişimi kısıtlayın.



Çeşitli çöpler, plastik torbalar

Alanları temiz tutun, çöprü uzaklaştırın ve birikmesine izin vermeyin.



İş yerinde tertip ve düzeni sağlamada gerekli güvenlik önlemleri

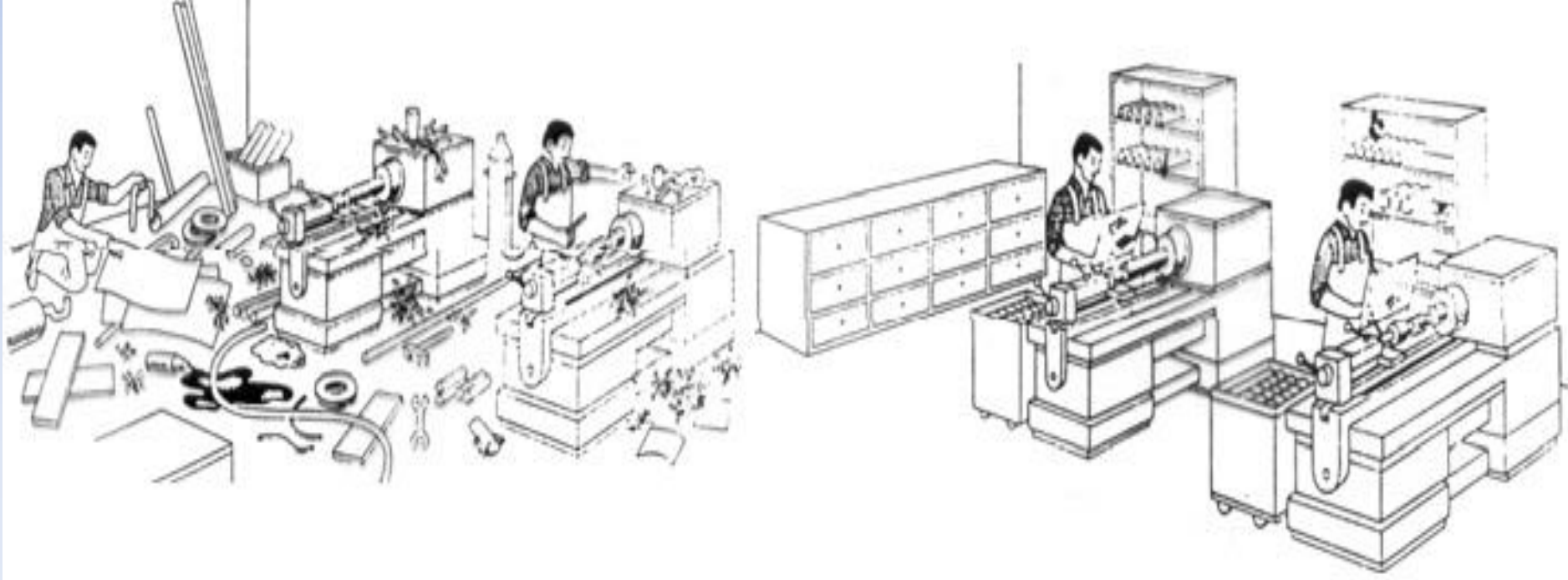
- Yürüme yolları ve çalışma alanlarına giriş/çıkışlar kayma ve düşme tipi yaralanmalara yol açabilecek tehlikelerden arındırılmalıdır.
- Kullanılan alet ve malzeme düzenli bir biçimde bırakılmalı ve muhafaza edilmelidir.



İş yerinde tertip ve düzeni sağlamada gerekli güvenlik önlemleri

Atölyeler, Depolama Alanları ve Ofisler: Aletlere ve malzemelere kolayca ulaşılabilmesi için temiz ve düzenli tutulmalıdır.

Aktif Olmayan Çalışma Alanları: Çöp, hurda malzeme veya gereksiz malzemelerden arındırılmalıdır.



İş yerinde tertip ve düzeni sağlamada gerekli güvenlik önlemleri

- Bütün malzemeleri kendi uygun yerlerinde tutunuz.**
- Zeminle ilgili problemleri ve düzgün olmayan yüzeyleri tamir ya da rapor edin.**
- Yürüme yolları ve koridorları engellerden arındırın.**
- Çekmeceleri kapalı tutun.**
- Temizlenen ve tamir edilen yerlerin etrafını kapatın.**
- Koşmayın, yürüyün. Aceleci davranışlardan kaçının.**
- Çalışma ortamında aydınlatmanın yeterli olduğundan emin olun.**
- Makine, alet ve diğer malzemeleri zeminde bırakmayın.**



KİŞİSEL HİJYEN VE İŞ YERİ HİJYENİ

Hijyen;

Sağlıklı temiz ortam ortamda bulunan bakteri sayısının hastalık yapıcı seviyenin altında olmasıdır.

Kişisel Hijyen;

Bireyin sağlığını sürdürmek için yaptığı “ÖZBAKIM” uygulamalarını içerir.



Hijyenik uygulamaların amaçları

- Vücut salgılarının, atıklarının ve geçici mikroorganizmaların vücuttan uzaklaştırılması yoluyla temizliği sağlamak.
- Bireyin rahatlamasını, dinlenmesini, gevşemesini ve kas gerilimini azaltmak.
- Vücuttaki kötü kokuları (ter kokusu) gidermek.
- Bireyin genel görünümünü olumlu hale getirmek, kendine olan güvenini arttırmak
- Deri sağlığını sürdürmek

Kişisel hijyenin konusu içinde;

- ✓ Vücut Bakımı Ve Temizliği,
- ✓ Yüz-boyun Temizliği,
- ✓ El Temizliği,
- ✓ Ayak Temizliği,
- ✓ Kulak Temizliği,
- ✓ Saçların Temizliği,
- ✓ Ağız- Diş Bakımı,
- ✓ Tuvalet Alışkanlığı ve Temizliği
- ✓ Giyim Konuları yer almaktadır.



Çıplak gözle görülmeyecek kadar küçük, ancak mikroskopla görülebilen canlılar

Bakteri Çeşitleri;

Virüsler

Bakteriler

Mantar ve küfler

Mayalar

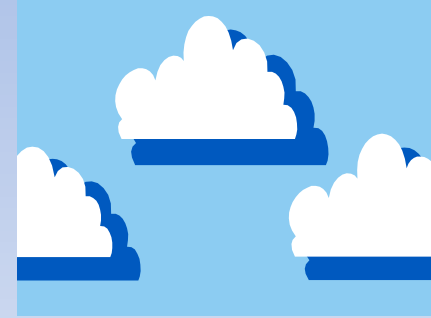


Mikroplar Nereden Gelir ?



TOPRAKTAN

HAVADAN



KİŞİLERDEN



Mikropların vücuda giriş çıkışı

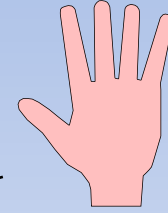
SOLUNUM

ÖKSÜRME

HAPŞIRMA

TIKSIRMA

SAÇLAR



DERİ

KİRLİ ELLER

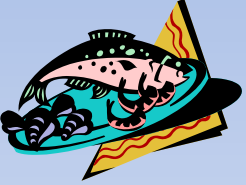
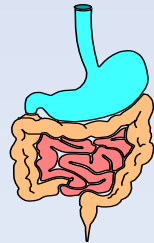
Çıbandan, kesiklerden

Sigara dumanından



SİNDİRİM

DIŞKI İLE TEMAS

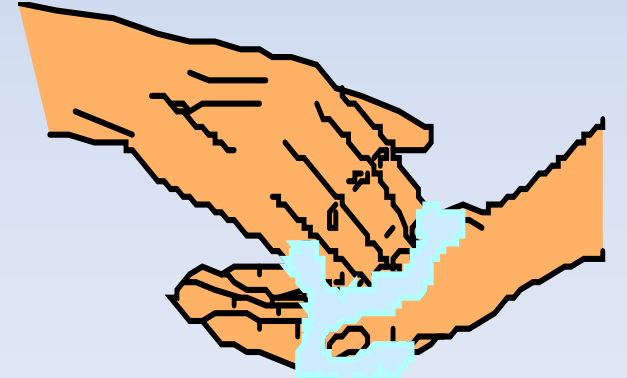


GIDA

KIYAFETLERDEN

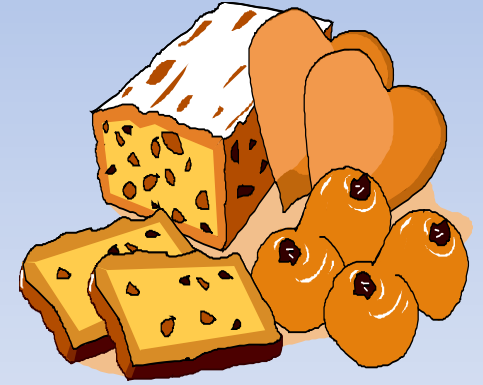
Takılarından

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



Ellerimizi ;

- Tuvalete girmeden önce ve sonra
- Hayvanları sevdikten sonra
- Gıdalara el sürmeden önce ve sonra
- Çiğ et, balık, veya tavukla temas ettikten sonra yıkamalıyız.
- Eller öksürüp-hapşırdıktan sonra mutlaka yıkanmalıdır.
- Tırnaklarımızın kısa ve temiz olmasına özen göstermeliyiz.



Ağız hijyeni;

Ağız bakımında amaç, ağzın tüm organizmalardan temizlenmesi değil, daha çok birikmiş yiyecek artıklarının temizlenmesidir.

Ağız temizliği ve özellikle dişlerin temizliği çok önemlidir.

Herkesin kendine ait bir diş fırçası olmalıdır.



Ağız hijyeni;

- o Diş ve diş etlerinin temizlenmesi, ağzın bol su ile çalkalanması, diş etlerinin uyarılması ağız bakımı ile sağlanır.
- o Ağız bakımına dikkat edilmediği takdirde ağız kokusu, diş eti rahatsızlıkları, çiğneme güçlüğü ve hazımsızlık görülür,



Ağız hijyeni;

- o Dişlerin arasındaki artıkları ve plakları temizlemek için diş ipi kullanılmalıdır.
- o Dişlerde çürük olmasa bile 6 ayda bir diş muayenesi yaptırılmalıdır.



Ayak hijyeni;

o Ayak sağlığı için hem temizlik kurallarının uygulanması, hem de uygun bir ayakkabı seçimi önem taşır.



o Ayakların her gün yıkanması ve yıkandıktan sonra, özellikle parmak aralarının iyice kurulması gerekir. Aksi halde nemli ortam mantar enfeksiyonlarının gelişmesine neden olur.

o Ayak tırnakları da düzenli aralıklarla kesilmelidir, ancak tırnak batmasını önlemek için düz kesilmesi önerilmelidir.

o Uygun ve rahat bir ayakkabı ayak sağlığı için önemlidir.



Kulak hijyeni;

- o Kulak temizliğinde özellikle kulak kepçesinin arka bölümlerindeki temizliğe dikkat etmek gerekir.
- o Kulağa zarar verebilecek ucu sivri cisimlerden kaçınmalıdır

Deri hijyeni;

- o Deriyi Temizlemek,
- o Artıklarını Atmak,
- o Dolaşımı Uyarmak,
- o Kişiyi Rahatlatmak

amacıyla derinin yıkanmasıdır.

o Sabun ve 37-38 derece suyla yapılan banyo kir ve salgıların temizlenmesini sağlar.

o Olabilirse her gün, değilse haftada 3, en az haftada 1 kez banyo yapılmalıdır



Saç hijyeni;

o Saçların temizliği sağlığı etkiler. Çünkü bazı enfeksiyon etkenleri ve parazitler, kirli saçlara ve o bölgedeki deriye daha kolay yerleşir.

o Saçların her gün, olası değilse günde bir, en az haftada 2 kez yıkanması gerekir.

o Bitlenme, bitin insan vücudunun saçlı ve saçsız derisine yerleşmesine denir.

o Saç temizliğine ve bakımına dikkat etmeyen kişilerde bit oluşabilir. Çevredeki kişilere de bit bulaşabilir.

o Tedavi edici şampuan ve losyonlar kullanılmalıdır.



KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

- Temizlik denilince sadece vücut temizliği veya konut temizliği anlaşılmalıdır.
- Yaşadığımız ve çalıştığımız, eğlendiğimiz her yerde sağlığımız açısından temizlik üzerinde ciddiyle durulmalıdır.
- Kirletilmiş çevreyi temizlemek zordur. Ama kirletmemek ve korumak daha kolaydır.



KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

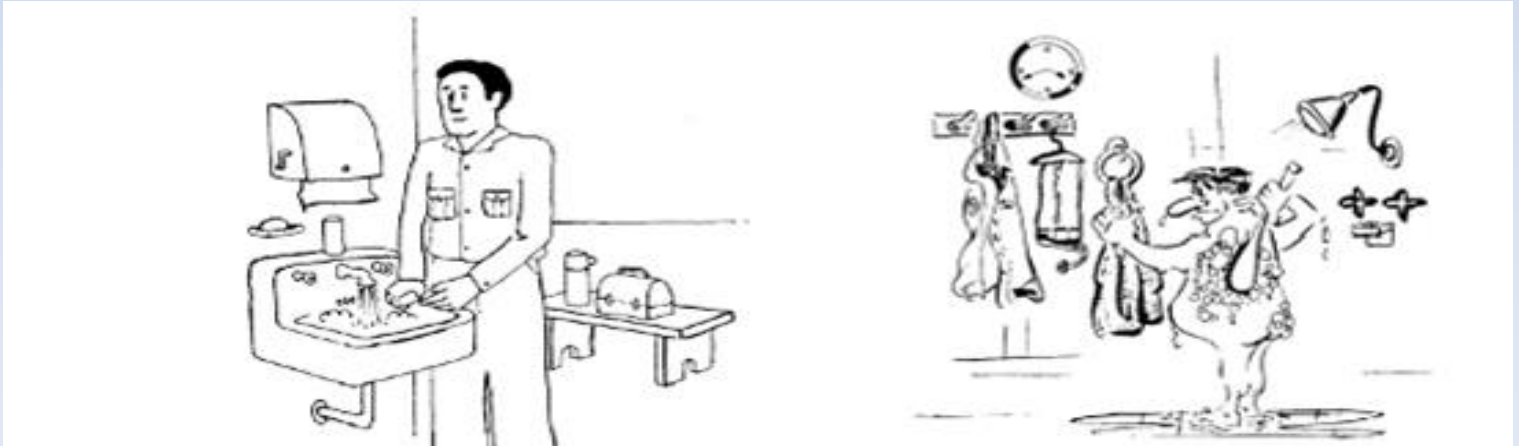
- En az haftada bir defa banyo yapma, çamaşır ve giyecekler sık değiştirilmelidir
- Haftada bir defa el ve ayak tırnakları kesilmelidir
- Yemeklerden önce ve sonra eller su ve sabun ile yıkanıp kurulanmalıdır.
- Tuvaletten sonra eller bol su ve sabun ile yıkanıp kurulanmalıdır.
- Günde en az iki defa diş fırçalanmalıdır.



İŞYERİ HİJYENİ

İyi bir iş yeri hijyeni uygulaması için, şunları hatırdan çıkarmayın:

- Soyunma odasında, tuvaletlerde, veya tehlikeli maddelerin kullanıldığı yerlerde asla bir şey yemeyin
- Ellerinizi ve vücudunuzun kimyasal maddelere maruz kalan bölümlerini düzenli olarak yıkayın ve günlük duşlarınızı yapın
- Uygun iş elbisesi ve iş (güvenliği) ayakkabısı giyin



- İş elbisenizi ve iş dışında giydiğiniz elbiseleri karıştırmayın
- İş elbiselerini, havluları vb., özellikle zehirli ve/veya zararlı maddelerle kirlenmişse (özel olarak diğer çamaşırlarla karıştırtmadan) temizlettirin,
- Koruyucu maskeleri, gözlükleri, eldivenleri, kulak koruyucularını, vb., uygun şekilde kullanın



MESLEK HASTALIKLARI VE KORUNMA YÖNTEMLER

Meslek hastalıkları bazı iş kollarında çalışan kişilerde, işin niteliğine ya da çalışma koşullarına bağlı olarak ortaya çıkan hastalıklardır.

Meslek Hastalıklarının Nedenleri

➤ Kimyasal kaynaklı meslek hastalıkları

Bazı Nedenleri şunlardır:

- Kurşun,
- Civa,
- Karbonmonoksit,
- Hidrojen,
- Kükürt,



➤ Fiziksel kaynaklı meslek hastalıkları

- Gürültü ve sarsıntı
- Tozlar
- Sıcak ve soğuk ortamda çalışma
- Düşük ve yüksek basınçta çalışma
- Radyasyon



TOZLARLA MEYDANA GELEN HASTALIKLAR

Toz maruziyeti en çok madencilikte sorundur. Bununla birlikte toprak ve seramik malzeme imalatı, demir döküm gibi pek çok alanda toz maruziyeti söz konusu olur. Bu işlerde çalışanlar inorganik tozlarla karşılaşır



➤ **Biyolojik kaynaklı meslek hastalıkları**

- **Bakteriler**
- **Virusler**

Bu grupta başlıca sağlık personeli ile tarım ve hayvancılık işlerinde çalışanlarında görülen;

Tüberküloz,

Şarbon,

Parazit hastalıkları biyolojik nedenli meslek hastalıklarının en çok bilinen nedenleridir.



Meslek hastalıklarının önlenmesi için alınacak önlemler ise şunlardır:

- Önce o işyerindeki tehlikeler saptanmalıdır.
- Tehlikelerin giderilmesi için çalışmalar yapılmalıdır.
- İşçiler tehlikeler ve yol açtıkları hastalık belirtileri üzerine eğitilmeli, sürekli uyarılmalıdır.
- Erken tanı için periyodik muayeneler ve biyolojik-çevresel ölçümler yapılmalıdır.



Bu bulgularına ışığında çalışma ortamı ve süresi yeniden düzenlenmelidir:

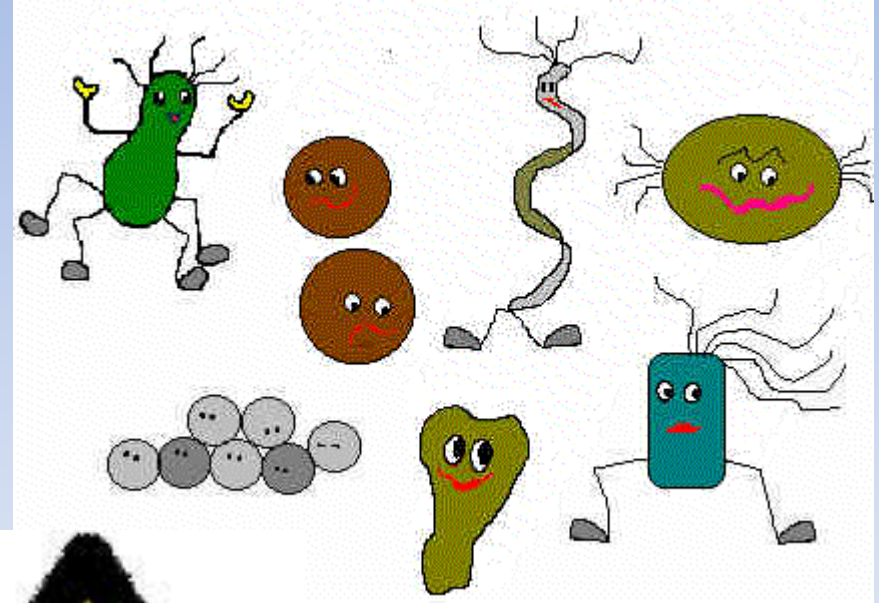
- Yerine koyma
- Yer deęiřtirme
- Ayırma
- Yař alıřma
- Havalandırma
- Kapalı alışma



BİYOLOJİK RİSK ETMENLERİ

Çalışma yaşamında biyolojik risk etmenleri denildiğinde akla; herhangi bir enfeksiyona, alerjiye veya zehirlenmeye neden olabilen mikroorganizmalar, hücre kültürleri ve insan parazitleri gelir.

Biyolojik risk etmenleri, yukarıda belirtilen durumlara neden olan tüm **virüsler**, **bakteriler**, **mantarlar** ve **parazitleri** kapsamaktadır.



MESLEKİ BİYOLOJİK RİSKLERE MARUZ KALINAN SEKTÖRLER

Tarım; ürünün yetiştirilmesi ve hasadı, Hayvancılık, Ormancılık, Balıkçılık

Tarım ürünleri; Gıda paketlenme



Depolama: tahıl siloları, tütün ve diğerleri

Hayvan tüyleri ve derilerinin işlenmesi

Tekstil fabrikaları

Ağaç işleme: marangozhaneler

Laboratuvar hayvanlarının bakımı



Sağlık bakımı;

Hasta bakımı: tıbbi ve dental

Kişisel bakım;

Saç bakımı, vücut bakımı

Klinik ve araştırma laboratuvar

Günlük bakım merkezleri

Bina onarımı

Katı ve sıvı atıkların yok edilmesi

Endüstriyel atıkların yok edilmesi



BİYOLOJİK RİSK ETMENLERİ KORUMA-ÖNLEME

- Biyolojik risk etmenlerine bağlı meslek hastalıklarının tanısında; çalışanların işe giriş ve aralıklı kontrol muayenelerinin düzenli ve sistematik olarak yerine getirilmesi gerekmektedir.

