

2022



GAZİ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ EL KİTABI



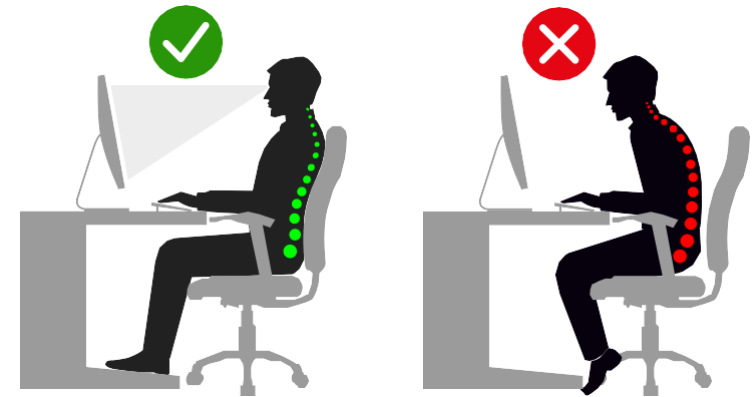
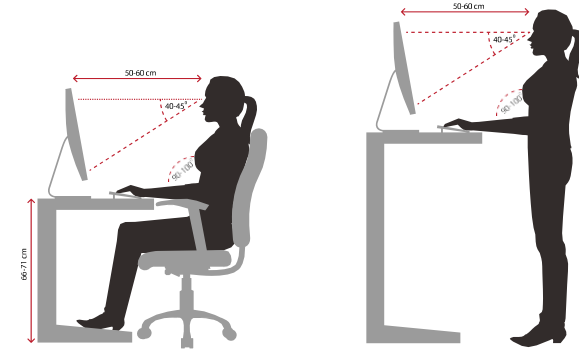
OFİSLER

Sağlıklı ve güvenli bir ofis ortamında çalışmanız, rahatınızı ve verimliliğinizi büyük ölçüde arttıracaktır.

- Ekranlı araçlarla (ekranında harf, rakam, şekil, grafik ve resim gösteren her türlü araç ekranlı araçtır) yapılan çalışmalarda çalışma pozisyonunuzu sık sık değiştiriniz ve 1,5-2 saatlik çalışma sonlarında yerinizden kalkarak kol, omuz vb bölgelerinizi esneten kısa egzersizler yapınız.



- Çay, kahve, yemek vb. ihtiyaçlarınızı çalışma alanlarından ayrı bir yerde gideriniz.
- Çalıştığınız alanların doğal ve varsa suni veya mekanik havalandırma ile havalanmasına özen gösteriniz.
- Ofislerde bulunan aydınlatma, bilgisayar, mobilya vb donanım ve ekipmanların ergonomik gerekleri, çalışma rahatlığını ve konforunuzu sağlayacak şekilde konumlandırılmasına özen gösteriniz.





- Çalışma alanlarınızın yakınında bulunan yangın söndürme cihazlarının bulunduğu noktaları ve nasıl kullanılacağı bilgilerini biliniz.
- Çalışma alanlarınızda bulunan güvenlik ve sağlık işaretlerini dikkate alınız.

- Hasarlı priz ve elektrik kablolarını kesinlikle kullanmayınız. Bu tür durumları yetkili teknik personele haber veriniz.
- Ofis çalışmalarını kaynaklı rahatsızlıklardan korunmak için fiziksel ve zihinsel aktiviteler yapınız.
- Çalışma alanlarındaki teknik, mekanik vb. arıza ve problemleri mutlaka ilgili yerlere ve teknik personele bildiriniz.

LABORATUVAR ÇALIŞMALARINDA GENEL GÜVENLİK KURALLARI

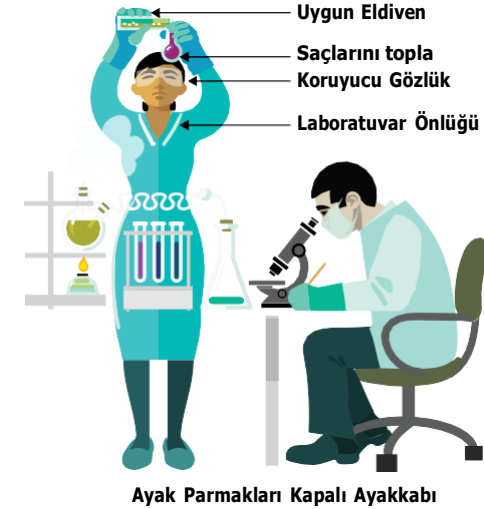
Çalışmaya başlamadan önce, Laboratuvar Çalışmalarında Genel Güvenlik Kurallarını mutlaka okuyunuz.

- Laboratuvarda yalnız çalışmayınız. Mesai saatleri dışındaki çalışmalarda, izin prosedürlerine uyunuz.
- Çalışma yapılan makine, cihaz ve işlemlerin, çalışma ve güvenlik talimatlarını okuyunuz. Taahhüt edilmesi gereken kurallar ve talimatları imzalayınız.
- Laboratuvardaki sağlık ve güvenlik işaretlerinde belirtilen talimatlara uyunuz.



- Laboratuvar sorumlularının ve yetkili kişilerin yazılı ve sözlü talimatlarına uyunuz.
- Laboratuvar içerisinde belirlenmiş yürüyüş yollarını kullanınız.
- Laboratuvarların giriş ve çıkış noktaları denetlenmeli ve analiz yapılan bölümlere çalışanlar dışında kişilerin girmelerini engelleyiniz.
- Laboratuvarda düzeni bozacak veya tehlike oluşturacak şekilde hareket etmeyiniz. Laboratuvarda asla şaka yapmayınız.
- Laboratuvar çalışma alanında; çanta, cüzdan, palto, hırka, mont gibi kişisel malzeme bulundurmuyunuz.

- Laboratuvarda herhangi bir şey yiyip içmeyiniz, çalışırken ellerinizi yüzünüze sürmeyiniz, herhangi bir şeyi ağız yoluyla almayınız.
- Laboratuvar malzemelerini kullanım amacı dışında kullanmayınız.



- Laboratuvar çalışma koşullarına uygun olarak giyiniz. Saçınız uzunsa toplayınız, sallanan takı ve sarkan giysilerle çalışmayınız. Laboratuvar koşullarına uygun olmayan, burnu açık ayakkabı ile girmeyiniz.
- Laboratuvarda çalışırken kontakt lens kullanmayınız.
- Laboratuvara gelmeden önce tedavi amaçlı ilaç alınması halinde, laboratuvar sorumlusuna bilgi veriniz.
- Ellerde kesik, yara ve benzeri durumlar varsa bunların üzerini su geçirmez bir bantla kapayın ve çalışmaya bundan sonra devam ediniz.
- Laboratuvarda müzik dinlemeyiniz.
- Laboratuvarda, kişisel koruyucu donanım kullanmadan çalışmayınız. Her çalışma alanında kullanılacak kişisel koruyucu donanım farklıdır. Uygun kişisel koruyucu donanımı kullanınız.

- Kişisel koruyucu donanımlarınızı kullandıktan sonra temizleyiniz ve saklama kabında muhafaza ediniz.



- Laboratuvardaki aydınlatma koşullarının, yapılan işe uygun olmasına dikkat ediniz.
- Laboratuvar çalışma alanını, yapılan çalışmaya uygun şekilde düzenleyiniz.
- Çalışma alanının, rahatça hareket etmenizi sağlayacak genişlikte olduğundan emin olunuz.



- Çalışmanız esnasında meydana gelen atıklar, talimatlarda belirtilen şekilde atık bidonlarına atınız.
- Kimyasalları lavaboya dökmeyiniz.
- Laboratuvarınızdaki ve kullandığınız kimyasalların "Güvenlik Bilgi Formları (GBF)" tedarikçisinden temin ediniz.

Kimyasalları, GBF içeriğinde yer

alan bilgiler referans alınarak etiketleyiniz, kullanınız, depolayınız ve bertaraf ediniz.

- Kimyasal şişelerden sıvı akıtılırken etiket tarafı yukarı gelecek şekilde tutunuz.
- Kimyasal maddeleri gelişigüzel birbirine karıştırmayınız.
- Kimyasal maddeleri risk gruplarına ve saklama koşullarına göre, havalandırma sistemli ayrı oda, dolap veya depolarda

bulundurunuz. Kimyasal maddelerin bulunduğu yer kilitli olmalı, anahtarı laboratuvar sorumlusunda olmalıdır.

- Kimyasalları, kullanılacak miktar kadar çalışma alanında bulundurunuz.
- Laboratuvarında kimyasal madde taşırken dikkatli ve güvenliğinizden emin olunuz. Kimyasallar taşınırken iki elinizi kullanınız ve bir elinizle kapaktan sıkıca tutarken, diğeriyle şişenin altından kavrayınız.
- Zorunlu hallerde bir laboratuvarından diğesine kimyasal veya biyolojik madde ya da numune taşınması gerekiyorsa korunaklı sağlam bir sepet, el arabası vb. ile taşıyınız.
- Kimyasalların dökülmesi durumunda Güvenlik Bilgi Formları (GBF) içeriğindeki bilgileri referans alınız. Kimyasal emici ped ya da kum kullanılması durumunda, temizleme işlemi bittikten sonra kullanılan malzemeleri atık olarak değerlendiriniz.
- Kimyasal içeren kapları etiketleyiniz. Etiketsiz kabın tespiti hâlinde laboratuvar sorumlusuna bilgi veriniz ve kaba dokunmayınız.

| Risk Kategorileri | Uyarı İbaresini | Risk Piktogramı |
|---|-----------------|-----------------|
| Patlayıcı | Tehlike Uyarı | |
| Alevlenir sıvılar | Tehlike Uyarı | |
| Oksitleyici sıvılar | Tehlike Uyarı | |
| Basınç altındaki gazlar, Sıkıştırılmış gazlar | Tehlike Uyarı | |
| Cildi tahriş edici Metal aşındırıcı | Tehlike Uyarı | |
| Akut zehirlilik | Tehlike Uyarı | |
| Akut zehirlilik Cildi tahriş edici | Tehlike Uyarı | |
| Karsinojenlik | Tehlike Uyarı | |
| Sucul çevre için zararlı | Tehlike Uyarı | |

- Kimyasalları koklamayınız, ağzınıza sürmeyiniz veya deriyle temas ettirmeyiniz.
- Kimyasalları şişelerinden alırken, pipetten ağız yoluyla çekmeyiniz, vakum ya da puvar kullanınız.
- Cam malzemeleri dikkatli kullanınız. Cam kırılması ve parçaların temizlenmesi esnasında ellerin kesilmemesi için özel eldiven veya bez kullanınız.
- Civa herhangi bir şekilde dökülürse vakum kaynağı ya da köpük tipi sentetik süngerlerle toplayınız. Eğer toplanmayacak kadar eser miktarda ise üzerine toz kükürt serpiniz. Termometre kırıklarının civalı kısımlarını ya da civa artıklarını asla çöpe ya da lavaboya atmayınız. Bunları atık yönetimi prosedürlerine göre uygun şekilde ambalajlayıp atık bidonuna atınız.



- Elektrik panolarına müdahale etmeyiniz ve yetkili personel haricindeki kişilerin müdahale etmesine izin vermeyiniz.
- Elektrik fişlerini kordonundan çekerek çıkarmayınız. Elektrikle uğraşırken ellerinizin ve basılan yerlerin kuru olmasına, metal olmamasına dikkat ediniz.
- Laboratuvarda seyyar kablo kullanmanız durumunda, birden fazla seyyar kabloyu birbirine eklemeyiniz.
- Laboratuvarda Acil Durum Ekip Listesi dokümanında, acil durum meydana gelmesi halinde iletişime geçilecek kişi ve kuruluşların numaraları yer almaktadır. Ekip listesini, her laboratuvarın iç kısmındaki çıkış güzergâhında bulundurunuz. Acil durum söz konusu olduğunda laboratuvar sorumlusuna bilgi veriniz.

- Laboratuvarda bulunan ilk yardım malzemelerini amacı dışında kullanmayınız.
- Laboratuvar sorumlusuna danışmadan deneyi bırakıp gitmeyiniz. Deney esnasında, acil olarak deneyin bırakılması gerekiyorsa, deney için kullanılan malzemeleri, tehlike oluşturacak şekilde bırakmayınız.
- Bozulan ve kullanılmaz duruma gelen cihaz, makine ve malzemelerle ilgili laboratuvar sorumlusuna bilgi veriniz.
- Laboratuvar içinde ve dışında bulunan yangın söndürücülerin yerini biliniz, üzerlerinde yer alan kullanım talimatını okuyunuz.
- Laboratuvar çalışmaları için özel bir defter tutunuz. Yapılan çalışma ve gözlemleri kaydediniz.
- Laboratuvarda her çalışma işleminden sonra temizlik ve dezenfeksiyon işlemlerini yapınız, bunların kayıtlarını tutunuz.
- Kullanıldıktan sonra aletleri, cihazları ve ekipmanları kullanım talimatlarına göre temizleyerek yerlerine kaldırınız.
- Suyu, gaz musluklarını ve elektrik düğmelerini, çalışma yapılmadığında ve laboratuvar kullanımının tamamlanması durumunda kapatınız.
- Laboratuvardan izinsiz herhangi bir malzeme ve kimyasal madde çıkarmayınız.
- Çalışma bittikten sonra ellerinizi sabunlu su ve gerektiğinde antiseptik bir sıvıyla yıkayınız.
- Çalışma alanını, çalışma esnasında ve bitiminde düzenli ve temiz tutunuz.

Laboratuvarda meydana gelen her türlü olayla ilgili (kaza, yaralanma, tehlikeli durum, yangın, bozuk cihaz ve ekipmanlar gibi) laboratuvar sorumlularına bilgi veriniz.

GÜVENLİK VE SAĞLIK İŞARETLERİ

| Güvenlik Sembolü | Renk | Anlamı | Talimat ve Bilgi |
|---|---------|--------------------------------|--|
|  | KIRMIZI | Yasak İşareti | Tehlikeli hareket veya davranış |
| | | Tehlike alarmı | Dur, kapat, düzeneği acil durdur, tahliye et |
| | | Yangınla mücadele ekipmanı | Ekipmanların yerinin gösterilmesi ve ne olduğu |
|  | SARI | Uyarı işareti | Dikkatli ol, Önlem al, Kontrol et |
|  | YEŞİL | Acil kaçış, ilk yardım işareti | Kapılar, çıkış yerleri ve yolları, ekipman, tesisler |
| | | Tehlike yok | Normale dön |
|  | MAVİ | Zorunluluk işareti | Özel bir davranış ya da eylem Kişisel koruyucu donanım kullan |

Bazı Güvenlik ve Sağlık İşaretleri



İŞ EKİPMANLARINDA İSG

İş ekipmanı, işin yapılmasında kullanılan herhangi bir makine, alet, tesis ve tesisatı ifade eder.

- Mesleki yeterlilik gerektiren iş ekipmanlarını kullanmayınız.
- İş ekipmanını kullanmadan önce kullanım talimatını okuyunuz ve talimatlar doğrultusunda kullanınız.
- İş ekipmanları kullanılırken gerekli kişisel koruyucu donanımları kullanınız.
- Basıncılı tüplerin, devrilme vb gibi durumlara karşı sabit bir konumda olmalarına özen gösteriniz.

El Aletleri

El aletleri; bir işin yapımında kullanılan çekiç, tornavida, maket bıçağı, pense, kargaburun, yan keski vb gibi iş ekipmanlarıdır.

- Kullanmadan önce izolasyonların sağlam olup olmadığını kontrol ediniz.
- Yapılacak işe uygun el aleti kullanınız.
- Kullanım esnasında hasarlanan el aletlerini ayırınız ve tekrar kullanılmaması için ilgili yerlere bildirim yapınız.
- Kesici özellikteki iş ekipmanlarının kesici kısmını, kullanım sonrası mutlaka kapatınız.
- Kullanımdan sonra tezgah üzerinde ve benzeri yerlerde bırakmayınız, yerine koyunuz.



Elektrikli El Aletleri

- Elektrik el aletleri; bir işin yapımında kullanılan ve elektrik enerjisi ile çalışan matkap, daire testere, zımpara, freze, taşlama, testere vb iş ekipmanlarıdır.
- Kullanım öncesi ekipmanı, genel olarak ve kablo ile fişinin sağlam olup olmadığını kontrol ediniz.
- Enerji alınan fiş veya prizde toprak hattı bulunmasına dikkat ediniz.
- Elektrikli el aletini, kullanımına uygun işlerde ve kullanımına uygun olarak kullanınız.
- Parçalarının değiştirilmesi vb gibi bir işlem yapılması esnasında enerji kaynağında ayrılmasına özen gösteriniz.
- Enerji kaynağına takılmadan önce kapalı konumda olmasına dikkat ediniz.
- Enerji kaynağına takılan iş ekipmanı kablosunun, sıcak ve keskin yüzeylerden geçirilmemesine özen gösteriniz.
- Bir prizden birden fazla elektrikli iş ekipmanı için enerji almayınız.
- Prizden çekilmesi esnasında kablosundan tutarak çekmeyiniz, fiş yerinden tutarak çekiniz.
- Taşınması esnasında kablosundan tutarak taşımayınız.



- İş ekipmanında olağan dışı bir durum tespit etmeniz durumunda öncelikle enerji kaynağını kesiniz ve ilgililere durumu bildiriniz.
- Kullanım esnasında bol kıyafetler ve takılabilecek aksesuarlarınızın (atkı, şal, kolye, yüzük vb.) olmamasına özen gösteriniz.
- Kullanım esnasında yalıtkan özellikte iş eldiveni ve iş ayakkabısı kullanınız.

Kaldırma ve İletme Ekipmanları

Kaldırma ve iletme ekipmanları; forklift, vinç, mobil vinç, yük asansörü, cephe asansörü, yükleyici ve çekici özellikli iş makinaları vb ekipmanlardır.

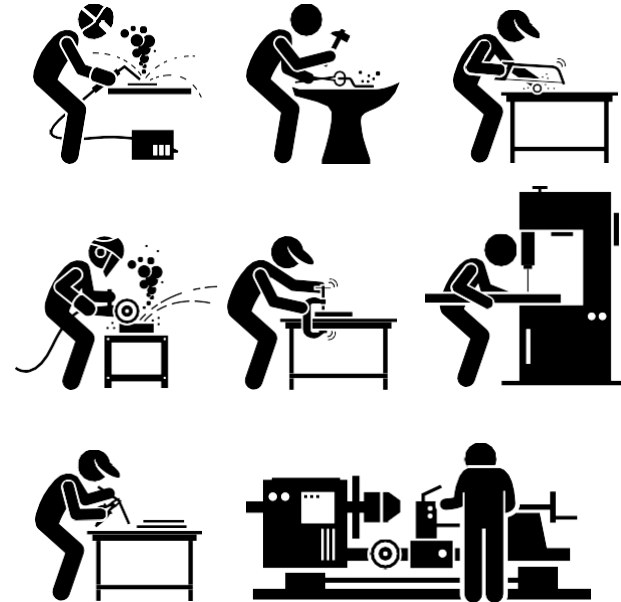
- Yetkiniz ve gerekli eğitiminiz olmayan iş ekipmanını kullanmayınız.
- Çalışmaya başlamadan önce, çalışmada kullanılacak ekipmanları ve malzemeleri mutlaka kontrol ediniz, yıpranma, deformasyon, kesilme vb. gibi etkiler gözlemlenen ekipman ve malzemeleri işin yapımında kullanmayınız.
- İş ekipmanının çalışma, hareket bölgesi ve manevra alanına girmeyiniz.
- Kaldırılan veya taşınan yükün etki alanı içerisinde bulunmayınız.



Tezgahlar

Tezgahlar; bir işin yapımında kullanılan torna, daire testere, planya, zımpara, CNC, matkap vb gibi sabit olarak konumlandırılmış olan iş ekipmanlarıdır.

- Kullanmadan önce kullanım ve güvenlik talimatını mutlaka okuyunuz.
- Kullanım amacı dışında kullanmayınız.
- Kullanım esnasında kullanılması gereken kişisel koruyucu donanımları (KKD'leri) mutlaka kullanınız.
- Kullanım esnasında bol kıyafetler ve takılabilecek aksesuarlarınızın (atkı, şal, kolye, yüzük vb) olmamasına özen gösteriniz.
- Kullanım esnasında saçlarınızın toplu olmasına özen gösteriniz.
- Tezgahların koruyucu muhafazalarını devre dışı bırakmayınız.



Merdivenler

Yüksekte yapılan geçici işlerde uygun merdiven kullanımı önemlidir. İş yerimizde sıklıkla kullanılan merdiven çeşitlerinde İSG kuralları aşağıda verilmiştir.

El Merdivenleri

- Platformlara çıkmakta kullanılan el merdivenlerinin, platformda tutunacak yer bulunmadığı durumlarda, güvenli çıkışı sağlamak için platform seviyesini yeteri kadar aşacak uzunlukta tesis edilmesine dikkat ediniz.
- Merdivenleri kaymaya, düşmeye, ve devrilmeye karşı emniyete alınız.
- Dayamalı merdivenler üzerinde çalışma esnasında kullanılan malzemelerin ilave tehlike arz ettiği ve merdiven üzerinde kullanılacak ekipmanların iki elle kullanılmasının gerektiği durumlarda çalışma yapmayınız.
- Merdiven basamaklarına her iki ayağınızla birden basınız.

Çok Parçalı Merdivenler

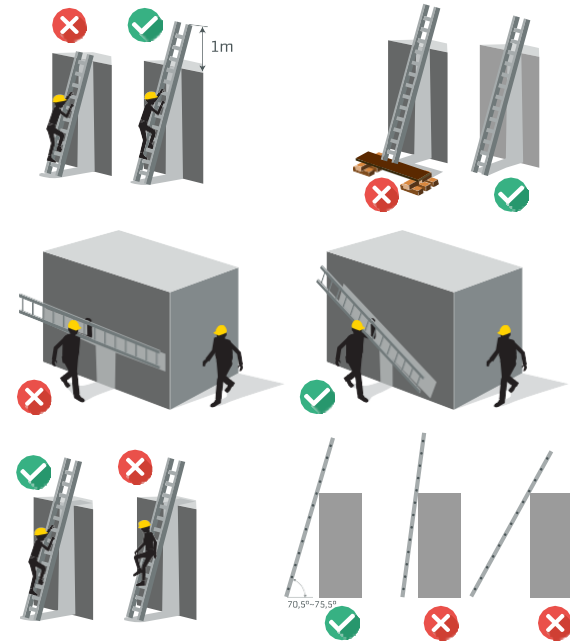
- Merdivenleri uygun ölçülerde uzatın ve birbirine geçiriniz, bükülmelere ve devrilmelere karşı destek elemanları kullanınız.
- Raylı merdivenlerin sabitlenmiş parçalarının kaymamasına dikkat ediniz.

Açmalı Merdivenler

- Hasar görmüş merdivenleri kullanmayınız.
- Kirişleri, basamakları ve yanakları kırılmış ahşap merdivenleri kullanmayınız.
- Ahşap merdivenleri kötü hava koşullarına ve sıcaklık değişikliklerine uygun depolayınız.
- Açmalı merdivenleri sağlam yerleştiriniz. Zemin içine

çökmeye ve devrilmeye karşı önlem alınız.

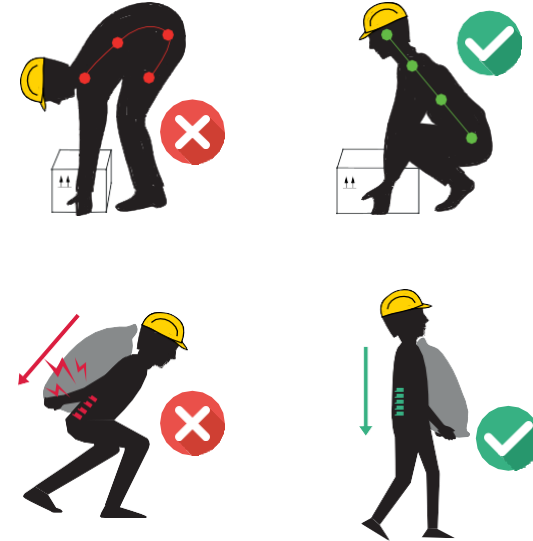
- Yeterli yükseklikte merdiveni hazırlayınız.
- Ayakları açılmaya karşı emniyetli merdivenleri kullanınız.
- Ayrılmayı önleme emniyetinin bulunmasına özen gösteriniz.
- Açmalı merdivenleri yaslamalı merdivenler gibi kullanmayınız.
- Normal merdivenler üzerinde ve eğimli yerlerde sadece uzatmalı merdivenler kullanınız.
- Uzatılan her kirişi iki yerden sürgülenecek sabitleyiniz, sürgülerin ara mesafesini montaj kılavuzuna göre belirleyiniz.
- Açmalı merdivenlerin üzerinden başka çalışma düzlemlerine veya yollara geçmeye çalışmayınız.
- En üst üç basamağı kullanmayınız.
- Sohbet ederek ve sigara içerek merdivende çalışmayınız.



ELLE TAŞIMA İŞLERİNDE İSG

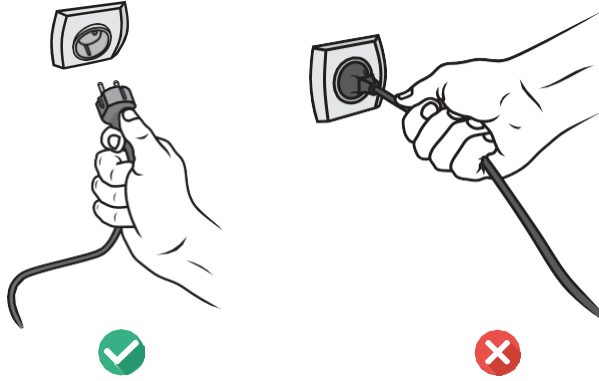
- Öncelikli olarak imkan var ise yükü, mekanik sistemleri kullanarak taşıyınız.
- Elle kaldırma ve taşımanın temel prensipleri olan; sırtın düz tutulması, bacak kaslarının kullanılması, yükün vücuda yakın tutulması, dirseklerin vücuda yakın tutulması, el içi ile kavrama ve ayakların doğru pozisyon almasına özen gösteriniz.
- Uygun kaldırma, itme ve çekme hareketi için ayaklarınız birbirinden ayrı olmalı ve dengenin sağlanabilmesi için ayaklarınızın basma yüzeyini geniş tutunuz. Kaymayan bir ayakkabı giyerek bir ayağınızın önde olmasına özen gösteriniz.
- Yükün büyüklük ve şeklini göz önüne alarak en uygun kaldırma yöntemini seçiniz.
- Taşıma işlerinde yükün ağırlığı önemli olup; yükün, kişisel özelliklerinize uyup uymadığını kaldırma işini yapmadan önce belirleyiniz.
- Ağır cisimleri kaldırarak değil çekerek ya da sürükleyerek taşıyınız.
- Yükü, vücuda yakın tutup mümkünse vücuda simetrik olarak dağıtıttıktan sonra taşıyınız.
- Kaldırma işlemi sırasında bacak ve sırt kasları kullanılarak dizlerinizi bükünüz, kesinlikle belden bükülerek yükü kaldırmayınız.
- Yükü tamamen kaldırmadan sağa sola dönme eylemi yapmayınız.
- Elinizde yük var iken eğilerek yerden bir şey almayınız.
- Yükün taşınacağı güzergahta engeller olmamasına ve yükün taşıma esnasında görme alanınızı kapatmamasına dikkat ediniz.

- Çok ağır bir yükü yüksek bir yere koyarken, önce sizi zorlamayacak bir miktar yükseklikte bir yere, daha sonra istenilen yere kademeli olarak kaldırınız.
- Yüksek bir yerden yük indirirken, yükün ağırlığına ve kaygan olup olmadığına, indirilecek yükün üzerinde başka malzeme olup olmadığına dikkat ediniz.
- Taşımayı iki kişi yaparken yükü eşit olarak dağıtınız. Kaldırma, taşıma ve dönme sırasında birliktelik sağlayınız.
- Uzun bir cisim/madde, iki kişi tarafından taşınırken yükün, aynı tarafta ve yükseklikte olmasına dikkat ediniz.
- Yükü, indirirken esnasında parmaklarınızın ezilmemesine dikkat ediniz.
- Kaldırılacak yük geometrik değil ise önce yükü, alt iç köşesinden ve üst dış köşesinden kavrayıp kaldırınız ve kaldırırken yön değiştirmeyiniz.



ELEKTRİKLE ÇALIŞMALARDA İSG

- Elektrikle ilgili bir arıza/sorun tespit ettiğinizde müdahale etmeyip yetkili teknik personele haber veriniz.
- Kablodan çekmek suretiyle fişleri prizden çıkarmayınız, fişleri prizden çıkarırken tutma yerinden tutarak çıkarınız.



- Elektrik iletkenlerini/kablolarını sıcak yüzeylerden ve keskin kenarlardan geçirmeyiniz.
- Hatalı fiş ve prizleri kullanmayınız.
- Elektrik panolarına, yetkiniz/mesleki yeterliliğiniz yok ise müdahale etmeyiniz.
- Kimyasal maddeler, parlayıcı ve yanıcı maddeleri elektrik panoları yakınına koymayınız.
- Elektrik panolarına, kontrol kutularına veya acil durum şalterleri önüne ve yakınına ulaşımı engelleyecek şekilde malzeme koymayınız.

- Elektrik kablolarının yürüme alanlarından geçmemesine özen gösteriniz.
- Elektrikli el aletleriyle çalışırken kişisel koruyucu ekipmanınızı kullanınız.
- Kullanımınız bittiğinde elektrikli el aletlerini önce açma kapatma düğmesinden kapatın ve sonra fişini prizden çekiniz.
- Elektrikli aletleri kullanırken ıslak veya nemli zeminler üzerinde durmayınız.



ÇALIŞAN SAĞLIĞI

Meslek Hastalıkları

Bir hastalığın meslek hastalığı sayılabilmesi için:

- Yapılan işle ve
- Çalışılan ortamla ilgisi olmalıdır.

Meslek hastalığı belirtilerinde sırasıyla önce işyeri hekimimize, sonra da meslek hastalıkları veya araştırma hastanesi statüsündeki kamu hastanelerine başvurunuz.

Çalışanlarımızda Görülebilecek Mesleki Rahatsızlıklar ve Sağlık Kuralları

Göz, kas iskelet sistemi, KBB (Kulak Burun Boğaz), bilgisayar ve cep telefonların kullanımı sonucu oluşabilecek rahatsızlıklardır.

Göz Rahatsızlıkları

Mesai saatlerinde ekranlı cihazlarda yoğun çalışma sırasında göz sıvısı kurumakta, gözde yanma veya sulanma gibi şikayetlerden söz edilmektedir. Ekranlı araçları kullanırken ekran özelliklerine, kullanma pozisyonuna, ortam aydınlatmasına ve ışık yansımalarına dikkat ediniz.

Göz sağlığı için temel noktalar

- Ekrandaki yansımaları, monitör açısını ayarlayarak değiştiriniz,
- Göz-ekran uzaklığını ayarlayınız,
- Göz kırpma hareketi yaparak göz nemliliğinizi koruyunuz, gözlerinizin kurummasını engelleyiniz,
- Göz kaslarınızı, 20 dakika aralıklarda uzak bir noktaya odaklanarak dinlendiriniz.

Kas İskelet Sistemi Rahatsızlıkları

Ekranlı araçlarla (bilgisayar, monitör v.b) çalışmalarda, uzun süre aynı pozisyonda kalınması nedeniyle, kas iskelet sistemi şikayetleri ve rahatsızlıkları ortaya çıkabilmektedir. Kas iskelet sistemi rahatsızlıklarını önlemek için aynı pozisyonda uzun sürede kalınmamalı mola ve ara dinlenmeleri verilmelidir. Oturarak ve ağırlıklı olarak zihinsel efor ile çalışanlar için, her 45 dk. ile 1 saatlik çalışma süresi sonunda 2 dk. ile 3 dk. arası ara dinlenmeleri ergonomiktir;

- Göz egzersizi
- Biraz yürümek
- Ayağa kalkıp "gerinmek"

Kas iskelet sistemi rahatsızlıklarındaki evreleri:

(a) Erken Evre: Çalışırken rahatsız olan bölgede ağrı ve yorulma olur. Dinlenince geçer ve performansı etkilemez.

(b) Orta Evre: Ağrı ve yorulma, işin başlangıcında hemen ortaya çıkar ve gece boyu sürer. Tekrarlayan işlerde performans azalması olur.

(c) İleri Evre: Ağrı dinlenmekle geçmez, uykuya engel olabilir. Performans azalması belirgindir.

Uzun Süreli Ayakta Durma ve Ofis Çalışmaları Kaynaklı Görülen Rahatsızlıklar

Bel ve sırt bölgesinde hastalık veya rahatsızlık riski, uzun süre ayakta durmayla artmaktadır. Çalışma alanlarının düzenlenmesi ve egzersizlerin uygulanmasıyla koruma sağlanabilir.

Kulak Burun Boğaz Rahatsızlıkları

Çalışma ortamlarındaki tehlikelerden kaynaklı işitme, solunum ve ses rahatsızlıkları oluşabilmektedir. Ses teli nodülü, ses teli polipi, kronik Larenjit. (Ses tellerinin kronik kalınlaşması ve iltihabı sonucu sesin değişmesi) gibi hastalıklar ses tellerinin yanlış veya kötü kullanılmasıyla oluşmaktadır. Bu hastalıklar, sesin yoğun kullanıldığı mesleklerde yaygın olarak görülmektedir.

Ses sağlığınız için:

- Ortam havasını nemlendirmeli,
- Bol su içmeli,
- Sigara içmemeli ve sigara dumanından uzak durmalı,
- Stresle başa çıkma yöntemlerini bulmalı ve uygulamalı,
- Kafeinli içecekler ve çay gibi ses tellerini etkileyen bazı içecekleri daha az tüketmelisiniz.

Cep Telefonları ve Bilgisayarla Çalışmalarda Sağlık Kuralları

Cep telefonları ve bilgisayar kullanımı hayatımızı kolaylaştırdığı kadar, uzun sürelerle ve dikkatli kullanılmaması hâlinde sağlık sorunlarına yol açar. Teknolojik cihazların kullanımı göz, el ve kol, boyun ve iskelet yapısında kalıcı hasarlara neden olabilir.

- Çalıştığınız iş ekipmanının fiziksel ve ergonomik yapınıza uygun olmasını sağlamanız, iskeletinizin zarar görmesini önleyebilir,
- Bilgisayar ve cep telefonu kullanırken oturma veya ayakta durma pozisyonuzu uygun şekilde ayarlamalısınız,
- Bilgisayar ve cep telefonu kullanırken ekran ile göz arasındaki mesafeyi iyi ayarlamalısınız,
- Bilgisayar ve cep telefonu kullanım süresinize ve gözlük

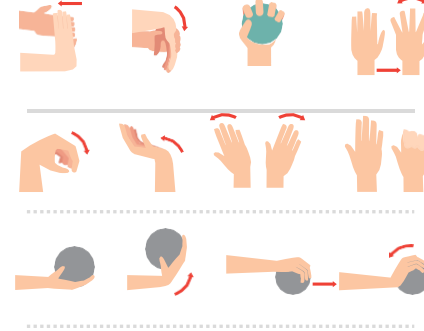
camlarımızın özel olmasına dikkat etmelisiniz,

- Ekranı uzun süre bakmanız hâlinde göz egzersizleri yapmalısınız,
- Ekranlı iş ekipmanı kullanılırken ortam aydınlatmasının göz sağlığınız için uygun olmasına dikkat etmelisiniz,

KARPAL TÜNEL SENDROMU



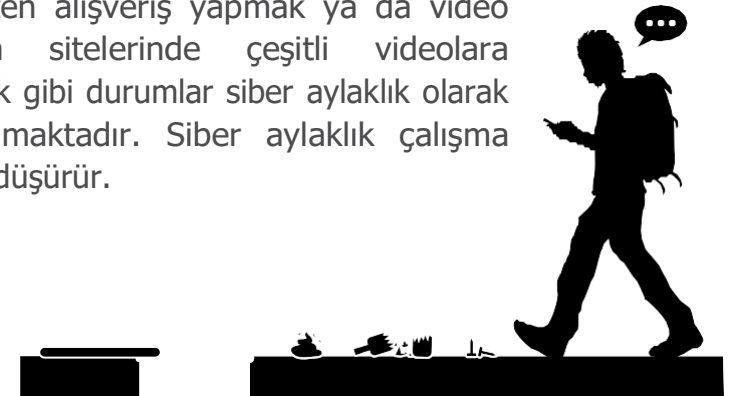
KARPAL TÜNEL SENDROMU EGZERSİZLERİ



- Bilgisayar faresi kullanırken el bileğinizi düz tutmalısınız,
- Cep telefonu kullanımında parmak hareketlerinin sürekli tekrarlamasından kaynaklı rahatsızlıkları egzersizlerle önleyebilirsiniz (parmaklarımızı gergin olarak açıp kapama, yumruk sıkma gibi avuçlarımızı sıkma vb).

Siber Aylaklık

Bilgisayar ortamında iş yaparken, diğer yandan sosyal medya sitelerinde dolaşmak, internetten alışveriş yapmak ya da video paylaşım sitelerinde çeşitli videolara gözetmek gibi durumlar siber aylaklık olarak tanımlanmaktadır. Siber aylaklık çalışma verimini düşürür.



İLK YARDIM

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

Hasta/yaralıların yaşam şansını arttırmak, oluşabilecek komplikasyonları önlemek, iyileşmeyi kolaylaştırmak için ilk yardım hizmetleri çok önemlidir.

Bayılmalarda İlk Yardım

- Çevredekiler uzaklaştırılır,
- Baygın kişi sırt üstü yatırılarak, ayakları 30 cm'e kadar yukarı kaldırılır,
- Solunum yolu ağızdan açılarak içeride görünür bir katı veya sıvı cisim olup olmadığı kontrol edilir,
- Giysiler gevşetilir,
- Baygın kişi kusuyorsa yan yatış pozisyonunda tutulur,
- 112 Acil Yardım aranır ve yardım istenir.

Kanamalarda İlk Yardım

Dış kanamalarda uygulanacak ilk yardımda:

- Kanama bölgesine doğrudan baskı yapılır,
- Kanama durmazsa ikinci bir bez konarak basınç artırılır,
- Gerekiyorsa yara üzerindeki bezler kaldırılmadan bandajla veya bezle sarılarak basınç korunur,
- Solunum, nabız vb. yaşam belirtileri kontrol edilip, 112 Acil Yardım aranıp, yardım istenir.

Burun Kanamasında İlk Yardım

- Yaralıyı sakinleştirin,
- Oturtun,
- Başını hafifçe öne eğin,
- Burun kanatlarını 5 dakika süreyle sıkın,
- 112 Acil Yardımı arayınız ve tıbbi yardım isteyiniz.



Yanıklar

Kimyasal Yanıklarda İlk Yardım

- Kimyasal maddenin deriyle temasını hemen önleyiniz,
- Kimyasal maddeyle temas eden giysileri çıkarınız,
- Yanıklı vücut bölgesini bol, basınçsız yumuşak akan suyla en az 20-25 dakika yıkayınız,
- 112 Acil Yardımı arayınız ve tıbbi yardım isteyiniz.

Elektrik Yanıklarında İlk Yardım

- Soğukkanlı ve sakin olunuz,
- Yaralıya temastan önce, elektrik akımını kesiniz,
- Elektrik akımını kesemiyorsanız yalıtkan bir nesneyle yaralının elektrikle temasını kesiniz,
- Yaralının bilinç ve solunum kontrolünü yapınız,
- Yanan bölgeyi yumuşak ve temiz bezle örtünüz,
- 112 Acil Yardımı arayınız ve tıbbi yardım isteyiniz.

Böcek ve Hayvan Sokma/Isırmaları

Arı Sokması

Derinin üzerinde arının iğnesi görülüyorsa çıkarılmalı ve buz veya soğuk suyla soğuk uygulama yapılmalıdır. Eğer arı ağızdan sokmuşsa, şişme nedeniyle solunum yolu tıkanıklığı söz konusu olabileceğinden, ağız içinde buz emilmesi sağlanmalı ve tıbbi yardım istenmelidir. Alerjisi olanlar için 112 Acil Yardım aranıp, tıbbi yardım istenmelidir.

Yılan Sokması

Hava yolu açıklığı sağlanmalı, solunum kontrol edilmeli, yaralı sakinleştirilmeli, yara mümkünse sabunlu suyla yıkanmalı, yaralı bölgeye soğuk uygulama yapılmalı, yaralı hareket ettirilmemeli ve 112 Acil Yardım aranıp, tıbbi yardım istenmelidir.

Kene Isırması

Zaman kaybetmeden en yakın sağlık kuruluşuna ulaşın, keneyi çekip koparmaya, çıkarmaya veya üzerine bir şey sürmeye çalışmayın. Keneye çıplak elle dokunmayın, kene çıkmış ise keneyi cam kavanoza koyun ve birlikte en yakın sağlık kuruluşuna gidiniz.

Köpek ve Kedi Isırması

Isırılan bölge hemen su ve sabun yardımıyla en az 5 dakika boyunca yıkanıp temizlenmeli, bez yardımıyla sarılıp kapatılmalı ve en yakın sağlık kuruluşuna gidilmelidir. Şiddetli bir kanama söz konusuysa kanamalarda ilkyardım adımları uygulanmalıdır.

Solunum Yolu Tıkanıklıkları

- Kişi öksürebilir, konuşabilir ve solunumu sürüyor hâldeyse kesinlikle müdahale etmeyiniz ve öksürmeye devam etmesi için teşvikte bulununuz.

Tam Tıkanma

- Tam tıkanma durumunda Heimlich Manevrası uygulanır.
- Hastanın veya yaralının bilincini ağız içini ve solunumu kontrol ediniz,
- Bilinci yerindeyse iki kürek kemiği arasına 5 kez vurunuz,
- Nesnenin çıkıp çıkmadığını ağız içinden kontrol ediniz,
- Cisim çıkmadıysa hasta oturur pozisyondayken arkasından sarılın ve gövdesini kavrayın,
- Bir elinizi yumruk yapıp, başparmak çıkıntınızı midesinin üst bölümüne, iki göğüs kemiği altına gelecek şekilde yerleştiriniz,
- Diğer elinizle yumruk yapılan elinizi kavrayın, ardından kuvvetle arkaya ve yukarı doğru 5 ila 7 kez basınç uygulayın,
- Yabancı cisim çıkana kadar hastanın sırtına vurmaya ve karnına basınç uygulamaya devam edin,
- Kişinin bilinci kaybolursa 112 Acil Yardım aranıp, tıbbi yardım isteyin.



ACİL DURUMLAR

Acil durumlar, genel olarak iş yerinin tamamında veya bir kısmında meydana gelebilecek yangın, patlama, tehlikeli kimyasal maddelerden kaynaklanan yayılım, doğal afet, kaza gibi acil müdahale, mücadele, ilkyardım veya tahliye gerektiren olayları ifade etmektedir.



İş Kazası ve Yapılması Gerekenler

5510 sayılı SSGSSK 13 .Madde'ye göre iş kazası;

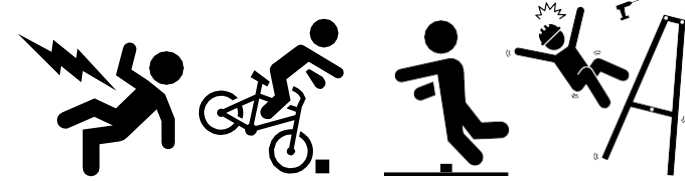
- Sigortalının iş yerinde bulunduğu sırada,
- İşveren tarafından yürütülmekte olan iş nedeniyle sigortalı kendi adına ve hesabına bağımsız çalışıyorsa yürütmekte olduğu iş nedeniyle,
- Bir işverene bağlı olarak çalışan sigortalının, görevli olarak işyeri dışında başka bir yere gönderilmesi nedeniyle asıl işini yapmaksızın geçen zamanlarda,
- Anne olan sigortalı çalışan kadınların emzirme dönemlerinde süt izni kullandıkları zamanlarda,
- Sigortalıların, işverence sağlanan bir taşıtla işin yapıldığı yere gidiş geliş sırasında, meydana gelen ve sigortalıyı hemen veya sonradan bedenen ya da ruhen engelli hâle getiren olaydır.

6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu Madde 3/g'ye göre iş kazası;

İş yerinde veya işin yürütülmesi nedeniyle meydana gelen, ölüme yol açan veya vücut bütünlüğünü ruhen ya da bedenen engelli hâle getiren olayı ifade eder.

İş Kazası Hâlinde;

- Sakin olunuz.
- Öncelikle 112 acil yardım hattına ve üniversitemizin Mediko Sağlık Hizmetleri Birimi'ne haber veriniz.
- Sağlık personeli olay yerine gelinceye kadar, varsa sertifikalı ilk yardım personeline haber veriniz.



Deprem

- Sakin olunuz.
- Bina içindeyseniz, devrilip dökülebilecek eşyalardan uzak bir yerde veya sağlam bir masanın altında çök-kapan-tutun hareketini yapınız
- Okuldaysanız pencerelerden uzak durunuz ve sırtınız pencerelere dönük hâlde bir sıranın altında çök-kapan-tutun hareketini yapınız.
- Spor, konferans salonu vb. bir yerdeyseniz, düşme ihtimali olan cisimlerden uzak durunuz ve yan duvarların yanında çök-kapan-tutun hareketini yapınız.
- Asansördeyseniz en yakın kat düğmesine basıp asansörü terk ediniz.
- İlk sarsıntı geçtikten sonra, en yakın ve güvenli kapıdan binayı terk ediniz ve güvenli toplanma bölgelerine gidiniz.
- Binadan çıkış için asansörü kullanmayınız, pencerelerden atlamayınız, merdivenlerin sağlam olduğundan emin olunuz.
- Yetkili kişilerin yönlendirmelerine ve kat tahliye planlarına mutlaka uyunuz.
- Dışarıdaysanız düşme, devrilme, yıkılma olasılığı olan cisimlerden uzakta çömelmiş halde durunuz.

- Arabadaysanız yıkılma, devrilme, düşme ihtimali olan cisimlerden uzak trafikte güvenli bir yerde arabanızı durdurunuz ve araç içinde kalınız.
- Yaralanma ve kayıpların çoğunun bina içine girme veya bina dışına çıkma esnasında meydana geldiğini unutmayınız.

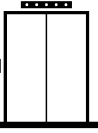


Sarsıntı

Merdivenleri kullan



Asansörü kullanma

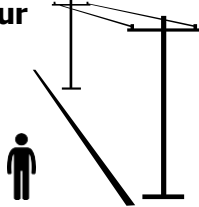


Masa altına geç ve tutun



Başını ve boynunu koru

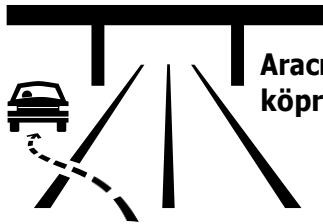
Enerji hatlarından uzak dur



Kapı girişlerinde durma



Tehlike potansiyeli olan nesnelere uzak dur



Aracını açık alana doğru sür köprülerden uzak dur

Yangın

Yangın Çeşitleri

- **A Sınıfı Yangınlar:** Katı madde yangınlarıdır. Soğutma, yanıcı maddenin uzaklaştırılması, su, köpük ve kuru kimyevi toz ile söndürülebilir.
- **B Sınıfı Yangınlar:** Yanabilen sıvılar bu sınıfa girer. Soğutma (sis halinde su), boğma, karbondioksit, köpük ve kuru kimyevi toz ile söndürülebilir.
- **C Sınıfı Yangınlar:** Likit petrol gazı (LPG), hava gazı, hidrojen gibi çeşitli yanıcı gazların yanmasıyla oluşan yangınlardır, yangın kaynağı kesilerek ve soğutma işlemi yapılarak kuru kimyevi toz ile söndürülebilir.
- **D Sınıfı Yangınlar:** Yanıcı hafif metallerin ve alaşımların (magnezyum, lityum, sodyum, seryum vb.) yanmasıyla meydana gelen yangınlardır. Kuru kimyevi toz ile söndürülebilir.
- **E Sınıfı Yangınlar:** Elektrik donanımlarının yanmasıyla oluşan yangınlardır. Elektrik akımı kesilerek müdahale edilmeli, kuru kimyevi tozlu ve karbondioksitli yangın söndürücü ile söndürülebilir.



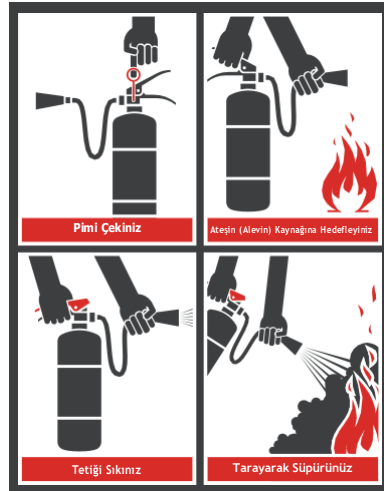
YANGIN ALARM BUTONU

- SAKİN OLUNUZ.
- Bulduğunuz yerde yangın ihbar düğmesi varsa basınız.
- 110'uarayıp İtfaiyeye veyerleşkelerimizin ilgili güvenlik birimlerine haber veriniz.
- Yangın adresini en kısa ve doğru şekilde veriniz.
- Mümkünse yangının kaynağını sıvı, katı, gaz, elektrik vb. belirtiniz
- Yangını çevrenizdekilere duyurunuz.
- Yangın eğitiminiz varsa, itfaiye gelinceye kadar eldeki mevcut imkânlarla yangına bilinçli şekilde müdahale ediniz.

- Yangının yayılmasını önlemek için kapı ve pencereleri kapatınız.
- Yangın yerinde patlamaya yol açacak yanıcı ve parlayıcı maddeleri uzaklaştırınız.
- Yangın müdahale edilemeyecek şekildeyse uzaklaşıp itfaiyeyi bekleyiniz.
- Yangından öncelikle canlıları, sonra kurtarılması gerekli evrak ve eşyaları kurtarıp toplanma bölgesine gidiniz.
- Yangın yerine görevlilerden başkasının girmesine engel olunuz.
- Bunları yaparken kendinizi ve başkalarını tehlikeye atmayınız.
- Elektrik yangınlarına akımı kesmeden suyla müdahale etmeyiniz.

Yangın Söndürme Cihazı Kullanımı

- Yangın söndürme cihazı kullanmadan önce 1-2 kez sallayınız.
- Yangına, rüzgârı arkanıza alarak mümkün olduğunca yaklaşınız.
- Yanan nesneye olabildiğince yaklaşarak yangın söndürme cihazı tetik mekanizmasını kilitleyen pimi ya da kurşun mühürlü emniyeti yuvasından çekip çıkartınız veya karbondioksit tüpünün valfini sola doğru çevirip açınız.
- Yangın söndürme cihazının tetiğine sonuna kadar basarak çıkan gazı veya tozu yangının doğduğu yere doğru püskürtünüz.



- Yangını önden arkaya, aşağıdan yukarıya doğru müdahalelerle söndürünüz. Fakat yakıtı olan ve damlayan yangınlarda yukarıdan aşağıya doğru müdahale ediniz.
- Birden fazla yangın söndürme cihazınız varsa arka arkaya değil, başka birinin de yardımıyla hepsini aynı anda püskürtünüz.
- Tozlu söndürücüleri, toz bitene kadar boşaltınız.
- Yangının söndüğünden emin olmadan yangın yerini terk etmeyiniz.
- Kullanılan yangın söndürme cihazlarını tekrar dolumu yaptırılmadan yerine asmayı

| YANGIN TÜRLERİ VE SÖNDÜRÜCÜLER | | SU | KÖPÜK | KURU KİMYEVİ TOZ | KARBONDİOKSİT |
|----------------------------------|--|----|-------|------------------|---------------|
| A SINIFI Gıyalar, Ağaç, Kağıt | | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ |
| B SINIFI Yanabilir Sıvılar | | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ |
| C SINIFI Yanabilir Gazlar | | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ |
| D SINIFI Metali Yangınları | | ✗ | ✗ | ✓ | ✗ |
| E SINIFI Elektrik Yangınları | | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ |

