



Temel İSG Eğitimi

İSG Eğitim Sunumu · Riskmatik ile üretildi

riskmatik.com

İş güvenliğinin dijital atölyesi

İçindekiler

- Meslek hastalıklarının sebepleri (4 konu)
- Hastalıktan korunma prensipleri ve teknikleri (3 konu)
- Biyolojik ve psikososyal risk etmenleri (3 konu)
- İlk yardım (3 konu)
- Tütün ürünlerinin zararları ve pasif etkilenim (2 konu)



KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 1

- Eğitmen Notu: Bu eğitimde işlenecek ana başlıkları katılımcılara tanıtın.

Meslek Hastalığı Tanımı ve İş Kazasından Farkı

Meslek hastalığı, sigortalının çalıştığı işin niteliğine göre tekrarlanan bir sebeple veya işin yürütüm şartları yüzünden uğradığı geçici veya sürekli hastalık, bedensel veya ruhsal engellilik halidir.

İş kazası ani bir olayla meydana gelirken, meslek hastalığı belirli bir sürece yayılarak ortaya çıkar ve kronik bir seyir izler.

5510 sayılı Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Meslek hastalığı ve iş kazası arasındaki temel farkı vurgulayın.
- Gerçek örnek: Ani bir kaza ile tozlu ortamda uzun süre çalışmaya bağlı gelişen bir akciğer hastalığını karşılaştırın.
- Kritik nokta: Meslek hastalığının tanısı için işin niteliği ile sağlık sorunu arasındaki bağın kurulması şarttır.

Maruziyet, Doz ve Sağlık Üzerindeki Etkiler

Meslek hastalıklarında maruziyet düzeyi, hastalığın ortaya çıkma olasılığını belirleyen temel faktördür; maruz kalınan zararlı etmenin yoğunluğu ve süresi doz miktarını oluşturur.

Doz arttıkça sağlık üzerindeki olumsuz etkilerin şiddeti de artış gösterir, bu yüzden sınır değerlere uyulması hayati önem taşır.

6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliğı Kanunu, çalışma



KONUSMACI NOTLARI

- Eğitmen Notu:
- Baslarken: Doz ve etki iliskisini basit bir ornekle aciklayin.
- Kritik nokta: Limit degerlerin asilmasinin hastalik riskini dogrudan artirdigini belirtin.
- Interaktif soru: Calistiginiz alanda maruz kaldiginiz risk etmenlerini biliyor musunuz?

Hastalığın Gelişimi ve Latent (Gizli) Dönem

Meslek hastalıklarının çoğu aniden değil, uzun süreli maruziyet sonrasında kronik bir seyir izleyerek gelişir.

Hastalığın klinik belirtileri ortaya çıkmadan önce geçen süreye latent (gizli) dönem denir; bu dönemde çalışan genellikle kendini sağlıklı hissedebilir.

Hastalığın bu aşamada tespit edilememesi, ilerleyen dönemlerde geri dönüşü olmayan ciddi sağlık sorunlarına ve iş gücü kaybına yol açabilir.



KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 4

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Latent dönem kavramının neden tehlikeli olduğunu açıklayın.
- Kritik nokta: Belirti olmamasının sağlıklı olduğumuz anlamına gelmediğini vurgulayın.
- Ek bilgi: Periyodik muayenelerin bu dönemdeki önemi.

Yükümlölük Süresi ve Yasal Sorumluluk

Yükümlölük süresi, sigortalının meslek hastalığına neden olan işten ayrılması ile hastalığın ortaya çıkması arasında geçmesi gereken azami süredir.

5510 sayılı Kanun'a göre, bu süre içinde teşhis edilen hastalıklar meslek hastalığı olarak kabul edilir ve çalışanın yasal hakları korunur.

İşverenler, çalışanlarını bu süreleri dikkate alarak düzenli sağlık kontrollerinden geçirmek ve kayıtlarını tutmakla yükümlüdür.



KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 5

- Eğitmen Notu:
- Baslarken: Yukumluluk suresinin ne anlama geldigini basitce ifade edin.
- Kritik nokta: Isverenlerin saglik kayitlarini saklama yukumlulugunu hatirlatin.
- Soru: Is degisikligi yapildiginda saglik gecmisinin aktarilmasi neden onemlidir?

Meslek Hastalıklarının Sınıflandırılması

Meslek hastalıkları, etkenin türüne göre fiziksel, kimyasal, biyolojik, ergonomik ve psikososyal etmenler olarak sınıflandırılır.

Bu sınıflandırma, risk değerlendirmesi yaparken doğru önleyici tedbirlerin seçilmesini ve uygun KKD kullanımını sağlar.

İlgili İSG mevzuatı, her bir etken grubu için gerekli olan iş hijyeni ölçümlerinin ve koruyucu önlemlerin standartlarını detaylı bir şekilde belirlemiştir.



KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 6

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Etken gruplarına göre örnekler verin (gürültü, toz, kimyasal vb.).
- Kritik nokta: Her farklı etken için farklı koruma yöntemleri gerektiğini belirtin.
- Ek bilgi: Risk değerlendirmesi raporlarının önemi.

Erken Tanı ve Sağlık Gözetimi

Meslek hastalıklarından korunmanın en etkili yolu, hastalık henüz klinik belirti vermeden erken tanı koymaktır.

Çalışanların İş Sağlığı ve Güvenliği Eğitimlerinin Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik gereği, periyodik sağlık muayeneleri düzenli olarak yapılmalıdır.

Erken teşhis, hastalığın ilerlemesini durdurur, çalışanın yaşam kalitesini korur ve iş verimliliğinin devamlılığını sağlar.



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Baslarken: Erken tanının tedavi etmekten daha kolay olduğunu vurgulayın.
- Gerçek örnek: İşitme kaybı riski olan bir işte odyometri testinin önemi.
- Kritik nokta: Sağlık muayenelerine katılım bir hak ve yükümlülüktür.

Kimyasal Maddelerin Vücuda Giriş Yolları

Kimyasallar çalışma ortamında solunum, deri teması veya sindirim yoluyla vücuda girerek ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir; bu nedenle maruziyeti önlemek esastır.

Solunum yoluyla alınan toz ve gazlar doğrudan kana karışırken, deri yoluyla emilen maddeler uzun süreli tahrişe neden olabilir; Kimyasal Maddelerle Çalışmalarda Sağlık ve Güvenlik Önlemleri Hakkında Yönetmelik gereği riskler belirlenmelidir.



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken solunumun en yaygın giriş yolu olduğunu vurgulayın.
- Gerçek örnek olarak boya atölyesinde maske kullanımını anlatın.
- İnteraktif soru olarak hangi kimyasallarla çalıştıklarını sorun.

Ağır Metal Zehirlenmeleri ve Riskler

Kurşun, cıva ve kadmiyum gibi ağır metaller vücutta birikerek sinir sistemi, böbrekler ve kan yapıcı organlar üzerinde hasarlar oluşturabilir; bu maddelerin kullanımı denetime tabidir.

Kimyasal Maddelerle Çalışmalarda Sağlık ve Güvenlik Önlemleri Hakkında Yönetmelik kapsamında, bu metallerle çalışılan alanlarda özel önlemler alınmalı ve çalışanların maruziyeti periyodik kontrollerle izlenmelidir.



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitmen Notu:
- Ağır metallerin vücuttan atılmasının zor olduğunu belirtin.
- Gerçek örnek olarak akü üretimini veya metal kaynak işlerini verin.
- Kritik nokta olarak çalışma sonrası ellerin yıkanması gibi hijyenin önemini vurgulayın.

Çözücü ve Solvent Kaynaklı Hastalıklar

Endüstriyel temizlik ve üretim süreçlerinde kullanılan solventler, buharlaşarak solunum yoluyla vücuda girebilir ve merkezi sinir sistemi üzerinde uyuşukluk veya baş dönmesi gibi etkiler yaratabilir.

Solventlerle çalışırken ortamın sürekli havalandırılması ve uygun KKD kullanılması, Kimyasal Maddelerle Çalışmalarda Sağlık ve Güvenlik Önlemleri Hakkında Yönetmelik gereği işverenin sorumluluğundadır.



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Solventlerin uçucu olduğunu hatırlatın.
- Gerçek örnek olarak matbaa veya temizlik işlerini verin.
- Kritik nokta olarak kapalı alanlarda solvent kullanımında havalandırmanın hayati önemini vurgulayın.

Gaz ve Buhar Kaynaklı Sağlık Etkileri

İşyerlerinde oluşan zehirli gazlar ve buharlar, ani maruziyetlerde boğulma veya zehirlenme etkisi gösterirken, uzun süreli maruziyetlerde kronik akciğer hastalıklarına yol açabilir.

Havalandırma sistemlerinin etkinliği ve gaz dedektörlerinin kullanımı, ilgili İSG mevzuatı uyarınca işyerlerinde sürekli denetlenmeli ve acil durum planları bu risklere göre güncellenmelidir.



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Gazların görünmez tehlike olduğunu belirtin.
- Gerçek örnek olarak kapalı tank temizliğini veya kanalizasyon işlerini verin.
- Kritik nokta olarak dedektörlerin kalibrasyonunun doğruluğunu vurgulayın.

Sınır Değerler ve Güvenli Maruziyet

Kimyasal maddelerin çalışma ortamındaki yoğunluğu, çalışanların sağlığını bozmayacak şekilde belirlenen sınır değerlerin (TWA ve STEL) altında tutulması yasal bir zorunluluktur.

Kimyasal Maddelerle Çalışmalarda Sağlık ve Güvenlik Önlemleri Hakkında Yönetmelik, bu değerlerin düzenli olarak ölçülmesini ve sınırların aşılması durumunda derhal müdahale edilmesini zorunlu kılar.

Ölçüm sonuçları, işyeri hekimi ve iş güvenliği uzmanı tarafından değerlendirilerek, gerekli iyileştirme çalışmaları planlanmalı ve sonuçlar çalışanlarla şeffaf bir şekilde paylaşılmalıdır.



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- TWA ve STEL kavramlarını kısaca açıklayın (zaman ağırlıklı ortalama ve kısa süreli maruziyet).
- Ölçümlerin önemini vurgulayın.
- İnteraktif soru olarak ortam ölçümü yapıp yapılmadığını sorun.

Korunma Yöntemleri ve Biyolojik İzleme

Kimyasallara karşı korunmada öncelik, tehlikeli maddeyi daha az tehlikeli olanla değiştirmek veya mühendislik önlemleriyle maruziyeti kaynağında yok etmektir.

Biyolojik izleme yöntemleri ile çalışanların kan veya idrar örnekleri üzerinden kimyasal maruziyet seviyeleri düzenli olarak takip edilerek, olası sağlık etkileri erkenden tespit edilebilir.

Sağlık gözetimi, çalışanların kimyasal maddelerle



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Kontrol hiyerarşisini hatırlatın (eliminasyon ve ikame).
- Biyolojik izlemenin erken tanı için önemini vurgulayın.
- Sağlık gözetiminin yasal zorunluluk olduğunu ve çalışan haklarını belirtin.

Gürültüye Bağlı İşitme Kayıpları

Gürültü, işitme kaybına neden olan fiziksel bir etmendir; Çalışanların Gürültü ile İlgili Risklerden Korunmalarına Dair Yönetmelik kapsamında gürültü seviyeleri kontrol edilmelidir.

Yüksek sese uzun süre maruz kalmak, iç kulaktaki tüy hücrelerinin kalıcı hasar görmesine ve meslek hastalığı olan işitme kaybına yol açar.

İşveren, gürültü seviyesini azaltmak için mühendislik



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Gürültünün sadece bir rahatsızlık değil, kalıcı bir hastalık kaynağı olduğunu belirtin.
- Gerçek örnek: Sürekli makinelerin çalıştığı bir ortamda kulaklık takmamanın uzun vadeli etkilerini anlatın.
- İnteraktif soru: İşyerinizde gürültü seviyesinin yüksek olduğunu hissettiğiniz alanlar var mı?

El-Kol ve Tüm Vücut Titreşimi

Çalışanların Titreşimle İlgili Risklerden Korunmalarına Dair Yönetmelik gereği, el-kol ve tüm vücut titreşimi maruziyeti sınır değerleri asla aşılmamalıdır.

El aletlerinin yarattığı titreşim, sinir ve damar yapısını bozarak beyaz parmak sendromu gibi kalıcı rahatsızlıklara sebebiyet verebilir.

Titreşim önleyici eldivenlerin kullanımı ve aletlerin periyodik bakımı, çalışanları titreşimin zararlı etkilerinden



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Titreşimin vücut üzerinde yarattığı sinsi etkilerden bahsedin.
- Gerçek örnek: Titreşimli el aletlerini uzun süre kullanan işçilerde görülen parmak uyuşmalarını anlatın.
- İnteraktif soru: Titreşim yapan aletleri kullanırken ellerinizde karıncalanma hissediyor musunuz?

Sıcak ve Soğuk Ortam Kaynaklı Hastalıklar

İşyeri Bina ve Eklentilerinde Alınacak Sağlık ve Güvenlik Önlemlerine ilişkin Yönetmelik, çalışma ortamının termal konfor şartlarına uygun olmasını zorunlu kılar.

Aşırı sıcak çalışma ortamları ısı bitkinliği ve kramplara neden olurken, aşırı soğuk ortamlar donma ve dolaşım bozukluklarına yol açabilir.

İşveren, havalandırma, iklimlendirme veya uygun koruyucu kıyılar temin ederek çalışanların termal risklere



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Vücudun ısı dengesini koruyamaması durumunda ortaya çıkan riskleri açıklayın.
- Gerçek örnek: Sıcak çarpmasının çalışma sahasındaki ani etkilerini vurgulayın.
- İnteraktif soru: Çalıştığınız ortamda termal konfor (ısı, nem, hava akımı) yeterli mi?

Aydınlatma ve Göz Sağlığı

Yetersiz veya hatalı aydınlatma, İşyeri Bina ve Eklentilerinde Alınacak Sağlık ve Güvenlik Önlemlerine İlişkin Yönetmelik hükümlerine göre ciddi bir güvenlik riskidir.

Göz yorgunluğu ve görme bozuklukları, ortamdaki ışık şiddetinin çalışma yüzeyine uygun olmamasından kaynaklanan yaygın meslek hastalıkları arasındadır.

İşyerinde doğal aydınlatmadan mümkün olduğunca yararlanılmalı ve yapay aydınlatma sistemleri göz



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Aydınlatmanın sadece görmeyi değil, iş kazalarını önlemeyi de sağladığını anlatın.
- Gerçek örnek: Kötü aydınlatılmış bir alanda takılma veya düşme vakalarını hatırlatın.
- İnteraktif soru: Çalıştığınız alanda ışık doğrudan gözünüze vuruyor mu?

Basınç Değişimleri ve Sağlık Riskleri

6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu, basınçlı ortamlarda çalışanlar için özel sağlık gözetimi ve çalışma prosedürlerinin uygulanmasını gerektirir.

Ani basınç değişimleri, kulak zarı hasarı veya vurgun gibi ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir; özellikle dalgıçlık veya tünel işlerinde bu risk yüksektir.

Basınçlı ortamlarda çalışanların periyodik sağlık muayeneleri yapılmalı ve çalışma süreleri, yönetmeliklerde belirlenen güvenli limitlere göre sınırlandırılmalıdır.



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Basınçlı ortam çalışmasının özel bir uzmanlık gerektirdiğini vurgulayın.
- Gerçek örnek: Basınç değişiminin vücut üzerindeki fiziksel baskısını açıklayın.
- İnteraktif soru: Basınçlı bir ortamda çalışma durumunuz var mı?

Maruziyet Ölçümü ve Sınır Değerler

İlgili İSG mevzuatı gereği, fiziksel etkenlerin ölçümü uzman kuruluşlar tarafından düzenli aralıklarla yapılmalı ve sonuçlar kayıt altına alınmalıdır.

Ölçüm sonuçlarının belirlenen sınır değerlerin üzerinde çıkması durumunda, işveren derhal teknik ve idari kontrol önlemlerini devreye almalıdır.

Çalışanların maruziyet kayıtları, meslek hastalıklarının önlenmesi ve yasal süreçlerin yönetimi açısından en az 15 yıl boyunca saklanmalıdır.



KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 19

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Ölçümün, sağlığı korumadaki ilk adım olduğunu anlatın.
- Gerçek örnek: Ölçüm raporlarının denetimlerdeki önemine değinin.
- İnteraktif soru: İşyerinizdeki periyodik kontrollerin sonuçlarını biliyor musunuz?

Toz Türleri ve Solunabilir Fraksiyon

Tozlar, havada asılı kalan küçük partiküllerdir ve akciğerlerin derinliklerine ulaşan solunabilir fraksiyonlar en büyük tehlikeyi oluşturur.

Tozla Mücadele Yönetmeliği kapsamında tozun fiziksel ve kimyasal özellikleri, sağlık üzerindeki etkilerini belirlemede temel bir kriterdir.

İşyerindeki toz türü belirlenerek maruziyetin kaynağı ve yoğunluğu analiz edilmeli, gerekli önlemler ivedilikle alınmalıdır.



KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 20

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Tozun sadece gözle görülen değil, görünmeyen kısmının da tehlikeli olduğunu vurgulayın.
- Kritik nokta: Solunabilir toz fraksiyonunun akciğerin en uç noktalarına kadar gidebildiğini anlatın.
- Ek bilgi: Tozla Mücadele Yönetmeliği'nin temel amacının tozun oluşumunu engellemek olduğunu belirtin.

Silikozis: Tanım ve Riskler

Silikozis, kristal yapılı silis tozlarının solunması sonucu akciğer dokusunda kalıcı hasara ve fibroze yol açan ciddi bir meslek hastalığıdır.

Madencilik, döküm ve taş ocakçılığı gibi sektörlerde çalışanlar, uzun süreli silis tozu maruziyeti nedeniyle yüksek risk altındadır.

Tozla Mücadele Yönetmeliği uyarınca, silis içeren tozların kontrolü için mühendislik önlemleri ve çalışma yöntemleri



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Silikozisin geri dönüşü olmayan bir hasar olduğunu belirtin.
- Gerçek örnek: Taş kırma veya kumlama işlerinde tozun ne kadar yoğun olduğunu hatırlatın.
- Kritik nokta: Mühendislik önlemleri ile tozun hapsedilmesinin önemini vurgulayın.

Asbestoz ve Mezotelyoma Tehlikesi

Asbest liflerinin solunması; asbestoz, akciğer kanseri ve mezotelyoma gibi ölümcül hastalıklara yol açan geri dönüşü olmayan sağlık sorunları yaratır.

Asbestle Çalışmalarda Sağlık ve Güvenlik Önlemleri Hakkında Yönetmelik, asbest içeren malzemelerin sökümü sırasında çok sıkı kurallar getirmektedir.

Çalışanlar, asbest maruziyetine karşı özel koruyucu ekipmanlar kullanmalı ve yasal düzenlemelere harfiyen uymalıdır.



KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 22

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Asbestin sessiz bir katil olduğunu ve yıllar sonra hastalık yapabileceğini hatırlatın.
- Kritik nokta: Eski binalarda veya izolasyon malzemelerinde asbest bulunabileceğini belirtin.
- Ek bilgi: Asbestle çalışmanın özel sertifika ve ekipman gerektirdiğini vurgulayın.

Diğer Pnömokonyoz Türleri

Pnömokonyozlar, kömür tozu, talk veya diğer mineral tozların akciğerlerde birikmesiyle oluşan bir hastalık grubudur.

Kömür işçisi pnömokonyozu gibi türler, tozun türüne ve maruziyet süresine bağlı olarak gelişmekte olup ciddi solunum yetmezliğine neden olabilir.

İşletmelerde toz kaynağının türü belirlenerek, ilgili İSG mevzuatı çerçevesinde sağlık gözetimi ve periyodik muayeneler aksatılmadan yapılmalıdır.



KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 23

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Pnömokonyozun genel bir başlık olduğunu ve tozun türüne göre isim aldığını belirtin.
- Kritik nokta: Çalışanların periyodik sağlık muayenelerinin bu hastalıkların erken teşhisi için hayati olduğunu vurgulayın.

Toz Ölçümü ve Sınır Değerler

İşyerlerinde toz maruziyetinin kontrol altına alınması için Tozla Mücadele Yönetmeliği gereği düzenli toz ölçümleri yapılmalı ve sonuçlar kayıt altına alınmalıdır.

Mevzuatta belirlenen mesleki maruziyet sınır değerleri, çalışanların sağlığını korumak amacıyla aşılmamalı ve ölçüm sonuçlarına göre iyileştirme planları oluşturulmalıdır.

Çalışma ortamındaki toz yoğunluğu, yetkili laboratuvarlar tarafından standartlara uygun yöntemlerle periyodik olarak kontrol edilmelidir.



KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 24

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Ölçüm yapılmayan ortamda riskin bilinmeyeceğini ifade edin.
- Kritik nokta: Sınır değerlerin sadece yasal bir zorunluluk değil, sağlık limiti olduğunu vurgulayın.
- İnteraktif soru: İşyerimizde en son ne zaman toz ölçümü yapıldığını sorarak katılım sağlayın.

Toz Kontrolü ve Solunum Koruması

Tozla mücadelede öncelik, tozun kaynağında kontrol edilmesi, havalandırma sistemleri ve ıslak çalışma yöntemleri gibi mühendislik önlemlerinin uygulanmasıdır (6331 sayılı İSG Kanunu).

Mühendislik önlemlerinin yeterli olmadığı durumlarda, çalışanlara uygun standartlarda solunum koruyucu maskeler sağlanmalı ve kullanımı denetlenmelidir.

Çalışanlar, tozun zararlı etkilerinden korunmak için verilen



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: KKD'nin en son çare olduğunu, önceliğin tozun kaynağını yok etmek olduğunu vurgulayın.
- Kritik nokta: Maskenin yüzle tam uyum sağlaması gerektiğini ve sakallı çalışmanın maske verimini düşüreceğini belirtin.
- Kapanış: Maske temizliği ve değişim periyotlarına dikkat çekin.

Kontrol Önlemleri Hiyerarşisi: Güvenli Çalışma

6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu uyarınca, işveren riskleri kaynağında yok etmeli, mümkün değilse azaltmalıdır.

Kontrol hiyerarşisi; tehlikeyi giderme, yerine koyma, mühendislik önlemleri, idari düzenlemeler ve en son kişisel koruyucu donanım kullanımı şeklinde uygulanır.

Bu hiyerarşi, iş kazalarını ve meslek hastalıklarını önlemek adına uygulanan temel güvenlik yönetim prensibidir.

Her bir adımın etkinliği, çalışanların katılımı ve işverenin sürekli denetimi ile sağlanmalıdır.



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Kontrol hiyerarşisinin en etkili yolunun tehlikeyi tamamen yok etmek olduğunu vurgulayın.
- Gerçek örnek: Gürültülü bir makineyi değiştirmek, kulaklık takmaktan daha etkindir.
- Kritik nokta: KKD kullanımı hiyerarşinin en son basamağıdır, tek başına yeterli değildir.

Tehlikeyi Kaynağında Yok Etme Yöntemleri

Tehlikeyi kaynağında yok etmek veya azaltmak, iş güvenliği uygulamalarında en öncelikli ve en etkili koruma yöntemidir.

İşyeri Bina ve Eklentilerinde Alınacak Sağlık ve Güvenlik Önlemlerine İlişkin Yönetmelik kapsamında, tehlikeli süreçler izole edilmelidir.

Örneğin, toz üreten bir makineye toz emici sistem takılması veya tehlikeli kimyasalın daha az zararlı olanla



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Kaynağında önlemenin maliyet ve verimlilik açısından neden en iyi yöntem olduğunu açıklayın.
- Gerçek örnek: Solvent bazlı boya yerine su bazlı boya kullanılması.
- Kritik nokta: Mühendislik çözümlerinin kalıcı olduğunu hatırlatın.

Çalışma Ortamında Mühendislik Önlemleri

Mühendislik önlemleri, tehlikenin çalışan ile arasındaki bağı kesmek için fiziksel veya teknik düzenlemeler yapılması sürecidir.

Genel havalandırma sistemleri, kapalı çalışma alanları, bariyerler veya gürültü yalıtımı gibi yöntemler bu kapsamda değerlendirilir.

İlgili İSG mevzuatı gereği, kapalı alanlarda yeterli havalandırma ve uygun çalışma koşulları sağlanması



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Mühendislik önlemlerinin çalışandan bağımsız çalıştığını belirtin.
- Gerçek örnek: Hareketli parçaların etrafına takılan güvenlik kafesleri.
- Kritik nokta: Teknik donanımın periyodik bakımının hayati önem taşıdığını vurgulayın.

Kişisel Koruyucu Donanım (KKD) Kullanımı

Kişisel Koruyucu Donanımların İşyerlerinde Kullanılması Hakkında Yönetmelik gereği, KKD kullanımı en son başvurulacak yöntemdir.

KKD; baret, eldiven, gözlük, iş ayakkabısı ve maske gibi çalışan sağlığını doğrudan koruyan ekipmanları ifade eder.

İşveren, KKD'leri ücretsiz sağlamalı ve çalışanlara uygun kullanım eğitimlerini vermeli, çalışan ise bu ekipmanı



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: KKD'nin bir kalkan olduğunu ancak tehlikeyi yok etmediğini belirtin.
- Gerçek örnek: Yüksekte çalışanlar için emniyet kemeri kullanımı.
- Kritik nokta: KKD'nin çalışana uygun ve standartlara uygun olması gerektiğini vurgulayın.

İdari Kontroller ve Çalışma Süreleri

İdari kontroller, çalışma yöntemlerini ve sürelerini düzenleyerek çalışanların tehlikeye maruziyetini azaltmayı amaçlayan yönetsel tedbirlerdir.

Çalışanların vardiya düzeni, rotasyon sistemleri ve iş molaları, maruziyet sürelerini sınırlandırmak için etkili yöntemlerdendir.

Çalışanların İş Sağlığı ve Güvenliği Eğitimlerinin Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik uyarınca, eğitimler idari



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: İdari kontrollerin maliyetinin düşük ancak etkisinin yüksek olduğunu söyleyin.
- Gerçek örnek: Gürültülü alanda çalışanların rotasyonla dinlendirilmesi.
- Kritik nokta: Eğitimlerin sürekliliğinin yasal bir zorunluluk olduğunu hatırlatın.

Kontrol Önlemlerinin İzlenmesi ve Denetimi

Uygulanan tüm kontrol önlemlerinin başarısını ölçmek için düzenli izleme, ölçüm ve denetim süreçleri gerçekleştirilmelidir.

İlgili İSG mevzuatı, işyerindeki risklerin periyodik olarak gözden geçirilmesini ve alınan önlemlerin yeterliliğinin sorgulanmasını şart koşar.

Ramak kala olayların raporlanması ve kaza analizleri, kontrol önlemlerinin iyileştirilmesi için en değerli verilerdir.



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: İzleme olmadan alınan önlemlerin zamanla etkisini yitirebileceğini anlatın.
- Gerçek örnek: Aylık güvenlik denetimleri ve saha turları.
- Kritik nokta: Ramak kala olayların bir uyarı olduğunu vurgulayın.

İşe Giriş Muayenesi: Temel Gerekliklik

İşe giriş muayenesi, çalışanın yapacağı işe fiziksel ve zihinsel olarak uygun olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılır.

Çalışanların Sağlık Gözetimine Yönelik Tıbbi Tetkiklerin Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik uyarınca, işe başlamadan önce sağlık durumunun tespiti zorunludur.

Bu muayene, mevcut sağlık sorunlarının işe bağlı gelişmediğini kanıtlamak ve işe uygun personeli seçmek



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: İşe giriş muayenesinin bir eleme değil, uyum tespiti olduğunu vurgulayın.
- Gerçek örnek: Ağır kaldırma gerektiren bir işte bel fitiği olan birinin başlamasının hem kendisi hem işveren için risk olduğunu belirtin.
- Kritik nokta: Muayenenin işe başlamadan önce tamamlanmış olması gerektiğini hatırlatın.

Periyodik Muayeneler ve Zamanlama

Periyodik muayeneler, çalışanın işe başladıktan sonra sağlığının değişip değişmediğini kontrol etmek için belirli aralıklarla tekrarlanır.

İşyeri Hekimi ve Diğer Sağlık Personelinin Görev, Yetki, Sorumluluk ve Eğitimleri Hakkında Yönetmelik gereği, periyodik muayene süreleri için tehlike sınıfına göre belirlenir.

Çok tehlikeli sınıftaki işyerlerinde yıllık, tehlikeli sınıfta 3 yılda bir ve az tehlikeli sınıfta 5 yılda bir muayene yapılması esastır.

Bu süreçler, meslek hastalıklarının erken tespiti ve çalışma ortamındaki risklerin çalışan sağlığı üzerindeki etkilerinin izlenmesi için elzemdir.



KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 33

- Eğitimci Notu:
- Baslarken: Muayene sıklığının tehlike sınıfına göre değiştiğini belirtin.
- Gerçek örnek: Çok tehlikeli sınıfta bir fabrikada yıllık kontrollerin neden kritik olduğunu açıklayın.
- Kritik nokta: Sürelerin mevzuatta belirlenen azami süreler olduğunu, riskli durumlarda hekimin süreyi kısaltabileceğini hatırlatın.

Maruziyete Özgü Tıbbi Tetkikler

Maruziyete özgü tetkikler, çalışanın yaptığı işin özel risklerine (gürültü, toz, kimyasal) göre planlanan spesifik tıbbi kontrollerdir.

Odyometri (işitme testi) gürültülü işlerde, solunum fonksiyon testleri (SFT) tozlu ortamlarda çalışanlar için zorunlu tetkikler arasındadır.

İlgili İSG mevzuatı gereği, işyeri hekimi tarafından belirlenen bu testler, meslek hastalıklarının başlangıç



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Baslarken: Her işin kendine has riskleri olduğunu ve muayenelerin buna göre özelleştigini açıklayın.
- Gerçek örnek: Gürültülü ortamda kulak koruyucu kullanılmasına rağmen odyometride düşüş görülmesinin, koruyucunun yetersiz olduğunu gösterdiğini anlatın.
- Kritik nokta: Tetkiklerin sadece yasal bir formalite değil, sağlığı koruma aracı olduğunu vurgulayın.

Biyolojik İzleme ve Sağlık

Biyolojik izleme, çalışanın vücuduna giren kimyasal maddelerin kanda veya idrarda ölçülmesiyle yapılan bir maruziyet değerlendirmesidir.

Biyolojik Etkenlere Maruziyet Risklerinin Önlenmesi Hakkında Yönetmelik kapsamında, özellikle kimyasal riskli alanlarda bu izleme süreci uygulanır.

Bu yöntem, koruyucu donanımların veya havalandırma sistemlerinin ne kadar etkili çalıştığını gösteren somut bir veridir.

Biyolojik değerlerin sınırları aştığı durumlarda, çalışma ortamındaki önlemlerin gözden geçirilmesi ve gerekli iyileştirmelerin yapılması şarttır.



KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 35

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Biyolojik izlemenin vücuda giren maddeyi tespit eden bir erken uyarı sistemi olduğunu belirtin.
- Gerçek örnek: Kursunlu boya ile çalışan birinin kanındaki kurşun düzeyinin izlenmesini örnek verin.
- Kritik nokta: Değerlerin sınırı aşmasının, ortamdaki kontrol önlemlerinin yetersiz olduğunu gösterdiğini vurgulayın.

Erken Tanı ve İş Değişikliği

Erken tanı, meslek hastalığı veya işle ilgili sağlık sorunlarının kronikleşmeden tespit edilerek gerekli tedbirlerin alınmasını sağlar.

6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu, işverene çalışanın sağlığına uygun iş tanımlama ve gerektiğinde iş değişikliği yapma yükümlülüğü getirir.

Sağlık gözetimi sonucu bir rahatsızlık tespit edilirse, çalışan daha güvenli bir pozisyona aktarılmalı veya tedavi süreci başlatılmalıdır.



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Baslarken: Erken taninin çalışanın uzun vadeli sağlığı için hayati olduğunu belirtin.
- Gerçek örnek: Bel ağrısı başlayan birinin daha az fiziksel güç gerektiren bir birime geçirilmesinin, hastalığın ilerlemesini durdurabileceğini anlatın.
- Kritik nokta: İş değişikliğinin çalışanı işinden etmek değil, sağlığını korumak için yapıldığını vurgulayın.

Kayıt Saklama ve Gizlilik

Tüm muayene sonuçları, tıbbi tetkikler ve sağlık kayıtları, Çalışanların Sağlık Gözetimine Yönelik Tıbbi Tetkiklerin Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik gereği saklanmalıdır.

Sağlık verileri kişisel veri niteliğinde olup, işyeri hekimi tarafından gizlilik esasına göre korunmalı ve yetkisiz kişilerle paylaşılmamalıdır.

İşveren, çalışanın sağlık dosyasına erişim yetkisi olmaksızın, sadece işe uygunluk durumuna dair bilgilendirme alabilir.

Kayıtların düzenli tutulması, olası hukuki durumlarda veya meslek hastalığı incelemelerinde en önemli kanıt niteliğini taşır.



KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 37

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Sağlık verilerinin en özel veriler olduğunu ve korunması gerektiğini vurgulayın.
- Gerçek örnek: İşverenlerin çalışanın özel teshisini değil, sadece çalışıp çalışamayacağını bilme hakkı olduğunu hatırlatın.
- Kritik nokta: Kayıtların düzenli tutulmasının işvereni ve çalışanı hukuki açıdan koruduğunu belirtin.

El Hijyeni ve Hastalıklardan Korunma

El hijyeni, işyerinde bulaşıcı hastalıkların yayılmasını önleyen en temel uygulamadır; ellerin düzenli olarak su ve sabunla yıkanması gerekir.

İşyeri Bina ve Eklentilerinde Alınacak Sağlık ve Güvenlik Önlemlerine İlişkin Yönetmelik gereği, işyerlerinde el yıkama yerleri yeterli sayıda ve uygun konumda bulunmalıdır.

Özellikle yemekten önce, tuvalet sonrası ve kimyasal



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: El hijyeninin basit ama en etkili önlem olduğunu belirtin.
- Gerçek örnek: Özellikle ortak kullanım alanlarında el hijyeninin önemini anlatın.
- İnteraktif soru: İşyerinizde el yıkama alanları ulaşılabilir mi?

Kişisel Bakım ve Soyunma Düzeni

Çalışanların kişisel temizliğine özen göstermesi, hem sağlık hem de profesyonel çalışma ortamı açısından zorunludur; kişisel bakım ürünlerinin kullanımı düzenli olmalıdır.

Soyunma odalarında temiz ve kirli giysilerin birbirine karışmaması için ayrılmış bölmeler kullanılmalı, eşyalar düzenli şekilde muhafaza edilmelidir.

İşyeri Bina ve Eklentilerinde Alınacak Sağlık ve Güvenlik



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Soyunma odalarının sadece eşya bırakma yeri olmadığını, hijyen noktası olduğunu vurgulayın.
- Gerçek örnek: Kirli iş kıyafetlerinin temiz kıyafetlerle temas etmemesi gerektiğini anlatın.
- İnteraktif soru: Soyunma dolabınızda düzenli bir sisteminiz var mı?

Yeme ve İçme Alanlarında Hijyen

Yeme ve içme faaliyetlerinin çalışma alanından ayrılmış, hijyenik ortamlarda yapılması gerekir; çalışma masalarında gıda tüketimi kontaminasyon riskini artırır.

İşyerinde belirlenen yemekhane veya dinlenme alanları, temizlik ve havalandırma açısından sürekli kontrol altında tutulmalıdır.

Gıdaların saklandığı bu alanların temizliği, haşere ve kemirgen airisini engellevecek şekilde düzenli olarak



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Çalışma alanında yemek yemenin neden tehlikeli olduğunu (kimyasal bulaşma, toz) açıklayın.
- Gerçek örnek: Yemekhanede masaların temizliğinin kişisel sorumluluğunuz olduğunu hatırlatın.
- İnteraktif soru: Yemek alanlarınızın temizliğinden memnun musunuz?

İş Kıyafetleri ve Kontaminasyon Önleme

İş kıyafetleri, çalışılan ortamın özelliklerine göre belirlenmeli ve hijyenik tutulmalıdır; kirlenen kıyafetler düzenli olarak yıkanmalı veya değiştirilmelidir.

Kontaminasyon riski olan alanlarda kullanılan kıyafetlerin, ev ortamına taşınmaması veya ayrı yıkanması, çalışan sağlığı açısından hayati bir öneme sahiptir.

İşyeri Bina ve Eklentilerinde Alınacak Sağlık ve Güvenlik Önlemlerine İlişkin Yönetmelik. kıyafetlerin temizliğini



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: İş kıyafetlerinin koruyucu özelliğinin temizlikle doğrudan ilişkili olduğunu belirtin.
- Gerçek örnek: Tehlikeli maddelerle temas eden kıyafetlerin eve götürülmesinin risklerini anlatın.
- İnteraktif soru: İş kıyafetlerinizin temizliği kim tarafından sağlanıyor?

Sistemli İşyeri Temizlik Programı

İşyerinde temizlik faaliyetleri, rastgele değil, önceden belirlenmiş bir temizlik programı ve kontrol listeleri doğrultusunda yürütülmelidir.

Zeminler, çalışma yüzeyleri ve ortak kullanım alanları, bakteri ve toz birikimini önlemek amacıyla periyodik olarak temizlenmelidir.

İlgili İSG mevzuatı, işyerlerinin temiz ve düzenli tutulmasını zorunlu kılar: temizlik malzemeleri ise güvenli



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Temizliğin bir süreç olduğunu, tek seferlik bir eylem olmadığını vurgulayın.
- Gerçek örnek: Düzenli temizliğin düşme ve kayma kazalarını nasıl önlediğini anlatın.
- İnteraktif soru: İşyerinizde temizlik sorumlulukları kimde?

Hijyen Denetimi ve Sürekli İzleme

İşyerinde hijyen uygulamalarının etkinliği, düzenli denetimler ve çalışan geri bildirimleri ile sürekli olarak izlenmeli ve değerlendirilmelidir.

Hijyen denetimleri sırasında tespit edilen eksiklikler, 6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu kapsamında ivedilikle giderilmelidir.

Eğitimler ve bilgilendirme çalışmaları ile çalışanların hijyen konusundaki farkındalığı artırılmalı, temizlik bir kurum



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Denetimin cezalandırma değil, iyileştirme aracı olduğunu belirtin.
- Gerçek örnek: Hijyenik bir ortamda çalışanların hastalık nedeniyle devamsızlığının azaldığına dair örnekler verin.
- İnteraktif soru: Hijyen eksikliği gördüğünüzde kime bildiriyorsunuz?

Biyolojik Etkenlerin Sınıflandırılması

Biyolojik etkenler, Biyolojik Etkenlere Maruziyet Risklerinin Önlenmesi Hakkında Yönetmelik uyarınca enfeksiyon riskine göre 4 gruba ayrılır.

Grup 1 etkenler sağlıklı insanda hastalık yapma olasılığı bulunmayan, Grup 2 ise insanda hastalığa yol açabilen ancak topluma yayılma olasılığı bulunmayan, genellikle etkili korunma veya tedavi imkânı olan etkenlerdir.

Grup 3, ağır hastalığa yol açabilen ve topluma yayılma



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Biyolojik etkenlerin sadece sağlık sektöründe değil, birçok alanda (atık, tarım) risk oluşturduğunu belirtin.
- Kritik nokta: Grup 3 ve 4 etkenlerin özel çalışma izni gerektirdiğini vurgulayın.
- İnteraktif soru: Çalıştığınız ortamda hangi biyolojik risklerle karşılaşabileceğinizi hiç düşündünüz mü?

İşyerinde Bulaşma Yolları

Biyolojik etkenler işyerinde solunum yolu (damlacıklar, tozlar), sindirim yolu (kontamine gıdalar), deri teması (kesikler, yaralar) veya mukozal temas yoluyla bulaşabilir.

Özellikle sağlık, laboratuvar ve atık yönetimi gibi sektörlerde bulaşma riski diğer alanlara göre daha yüksektir.

Çalışanların bu bulaşma yollarını tanıması ve temel hijyen kurallarına riayet etmesi, işyerindeki enfeksiyon riskini en



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Bulaşma yollarını bilmenin korunmanın ilk adımı olduğunu belirtin.
- Gerçek örnek: Havalandırma sistemlerinin damlacık yayılımındaki rolünden bahsedin.
- Kritik nokta: El hijyeninin tüm bulaşma yolları için ortak bir önlem olduğunu vurgulayın.

Kan Yoluyla Bulaşan Tehlikeler

Kan yoluyla bulaşan hastalıklar, enfekte kan veya vücut sıvılarıyla doğrudan temas sonucu meydana gelir ve özellikle sağlık personeli için büyük bir risk oluşturur.

Hepatit B, Hepatit C ve HIV, bu yolla bulaşan en yaygın ve ciddi sağlık sorunları arasında yer almaktadır.

Kesici-delici alet yaralanmaları, biyolojik etkenlerin kana karışmasına neden olan en kritik iş kazası türüdür ve



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Kan ile temasın sadece sağlıkta değil, acil müdahale gerektiren her durumda risk olduğunu hatırlatın.
- Kritik nokta: Kesici aletlerin mutlaka uygun atık kutusuna atılması gerektiğini vurgulayın.
- Ek bilgi: Hepatit B aşısının önemi üzerinde durun.

Başışıklama ve Sağlık Gözetimi

İşveren, risk değerlendirmesi sonuçlarına göre biyolojik etkenlere maruz kalan çalışanların aşılanmasını veya koruyucu önlemlerin alınmasını sağlamakla yükümlüdür.

Aşılama, özellikle Hepatit B gibi önlenabilir hastalıklara karşı çalışanları koruyan en temel biyolojik güvenlik uygulamalarından biridir.

Sağlık gözetimi kapsamında çalışanların bağışıklık düzeyleri düzenli olarak takip edilmeli ve aerekli



KONUşMACI NOTLARI

- Eğitmen Notu:
- Başlarken: Sağlık gözetiminin yasal bir zorunluluk olduğunu hatırlatın.
- Kritik nokta: Aşılamanın kişisel bir tercih değil, işyeri güvenlik protokolü olduğunu belirtin.
- İnteraktif soru: İşyeri hekiminizin yaptığı son sağlık taramasını hatırlıyor musunuz?

Temel Biyogüvenlik Uygulamaları

Biyogüvenlik önlemleri, biyolojik etkenlerin yayılmasını önlemek için alınan teknik ve idari tedbirlerdir; işyerinde temizlik ve havalandırma bu kapsamdadır.

Kontamine atıklar, ilgili yönetmeliklere uygun olarak toplanmalı, etiketlenmeli ve sızdırmaz torbalarda muhafaza edilerek imha edilmelidir.

İşyerinde el hijyeni istasyonlarının bulunması ve çalışma alanlarının düzenli dezenfeksiyonu, enfeksiyon zincirini



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Biyogüvenliğin bir disiplin meselesi olduğunu vurgulayın.
- Gerçek örnek: Atık yönetimindeki hataların nasıl büyük riskler doğurduğunu anlatın.
- Kritik nokta: Dezenfeksiyonun sadece yüzeyde değil, hava kalitesinde de önemli olduğunu belirtin.

KKD Kullanımı ve Dekontaminasyon

Kişisel Koruyucu Donanımlar (maske, eldiven, önlük, gözlük), biyolojik etkenlerle doğrudan teması engellemek için kullanılan son savunma hattıdır.

Kullanılan KKD türü, maruz kalınacak etkenin özelliğine, bulaşma yoluna ve işin risk düzeyine göre titizlikle seçilmelidir.

Çalışma sonunda kirlenmiş ekipmanların dekontaminasyonu, yani temizlenmesi ve arındırılması,



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: KKD'nin doğru takılması kadar doğru çıkarılmasının da önemli olduğunu vurgulayın.
- Kritik nokta: Kirlenmiş ekipmanla sosyal alanlara girilmemesi gerektiğini hatırlatın.
- Kapanış: KKD'lerin düzenli kontrol edilmesini önerin.

Psikososyal Risk Faktörleri Nelerdir?

Psikososyal riskler; işin tasarımı, organizasyonu ve yönetimi ile sosyal bağlamın çalışanların psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratma potansiyelidir.

6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu kapsamında işveren, işyerinde çalışma ortamının psikososyal açıdan da güvenli ve sağlıklı olmasını sağlamakla yükümlüdür.

Bu riskler; iş yükü, karar verme mekanizmaları, sosyal



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Baslarken: Psikososyal risklerin sadece fiziksel değil, zihinsel sağlık üzerinde de ciddi etkileri olduğunu belirtin.
- Kritik nokta: 6331 sayılı kanun gereği işverenin sadece fiziksel değil, psikososyal riskleri de yönetmesi gerektiğini vurgulayın.
- Interaktif soru: İşyerinde iş yükünün dengesiz dağıldığını hissettiğiniz durumlar oldu mu?

İş Stresinin Kaynakları ve Belirtileri

İş stresi; çalışanın kapasitesini aşan iş talepleri, zaman baskısı ve yetersiz kaynaklar nedeniyle oluşan fiziksel ve duygusal tepkiler bütünüdür.

Fiziksel belirtiler arasında baş ağrısı, yorgunluk ve uyku bozuklukları görülürken, zihinsel olarak konsantrasyon kaybı, sinirlilik ve motivasyon düşüklüğü sıkça yaşanmaktadır.

Stresin erken dönemde fark edilmesi; iş kazalarının



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Baslarken: Stresin her zaman kötü olmadığını ancak kontrol edilemez olduğunda tehlikeli olduğunu açıklayın.
- Gerçek örnek: Zaman baskısı altındayken yapılan hataların iş kazası riskini nasıl artırdığını anlatın.
- Kritik nokta: Belirtileri görmezden gelmenin tükenmişliğe yol açacağını vurgulayın.

Tükenmişlik Sendromu ve Etkileri

Tükenmişlik sendromu; uzun süreli iş stresi sonrasında ortaya çıkan duygusal tükenme, işe karşı yabancılaşma ve kişisel başarı duygusunda azalma durumudur.

Çalışanlarda işe karşı ilgisizlik, sürekli yorgunluk hissi ve sosyal çevreden geri çekilme gibi davranışlar, sendromun en belirgin göstergeleri arasında yer alır.

İlgili İSG mevzuatı çerçevesinde, tükenmişlik belirtileri gösteren çalışanlar için işvereri hekimi veya uzman desteği



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Tükenmişliğin bir zayıflık değil, uzun süreli stresin sonucu olduğunu belirtin.
- Kritik nokta: Tükenmişlik yaşayan çalışanın risk algısının zayıfladığını ve kaza riskinin arttığını anlatın.
- Ek bilgi: İşyeri hekiminden destek almanın yasal bir hak olduğunu hatırlatın.

Sağlıklı İş-Yaşam Dengesi Nasıl Kurulur?

İş-yaşam dengesi, profesyonel sorumluluklar ile kişisel yaşam ihtiyaçları arasında sürdürülebilir bir sınır oluşturarak zihinsel sağlığı koruma becerisidir.

Zaman yönetimi tekniklerinin kullanılması, iş saatleri dışında işle ilgili bağlantının kesilmesi ve düzenli mola verilmesi dengeyi sağlamada oldukça etkilidir.

Bu denge, çalışanların işe daha dinç ve odaklanmış dönmesini sağlavalarak hata yapma riskini azaltır ve genel



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Baslarken: Teknolojinin işi 7/24 eve taşıdığını ve sınır çizmenin önemini vurgulayın.
- Gerçek örnek: Molalarda işten uzaklaşmanın zihni nasıl tazelediğini anlatın.
- Kritik nokta: İş-yaşam dengesinin işveren için de verimlilik artışı anlamına geldiğini belirtin.

İşyerinde Alınabilecek Örgütsel Önlemler

İşyerinde psikososyal riskleri yönetmek için net görev tanımları oluşturulmalı, çalışanların kararlara katılımı desteklenmeli ve açık iletişim kanalları kurulmalıdır.

6331 sayılı İSG Kanunu uyarınca yapılan risk değerlendirmelerinde, sadece fiziksel tehlikeler değil, psikososyal faktörler de analiz edilmeli ve önleyici tedbirler alınmalıdır.

Adil bir çalışma ortamı, iş yükünün dengeli dağıtılması ve



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Baslarken: Önlemenin tedaviden her zaman daha ucuz ve kolay olduğunu belirtin.
- Kritik nokta: Risk değerlendirmesinin sadece fiziksel tehlikelerle sınırlı olmadığını hatırlatın.
- Interaktif soru: İşyerinde iletişimi geliştirmek için neler yapılabilir?

Destek Mekanizmaları ve Danışmanlık

Çalışanların yaşadığı stres veya tükenmişlik durumlarında, işyeri hekimi, İSG uzmanı veya insan kaynakları birimlerinden profesyonel destek almaları teşvik edilmelidir.

İşyerlerinde oluşturulan destek programları ve danışmanlık hizmetleri, sorunların büyümeden çözülmesine ve çalışanların kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olmaktadır.



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Destek istemenin profesyonel bir davranış olduğunu vurgulayın.
- Kritik nokta: Destek birimlerinin gizlilik ilkesiyle çalıştığını hatırlatın.
- Kapanış: Sorunlarınızı paylaşmaktan çekinmeyin, sağlıklı çalışma ortamı hepimizin sorumluluğudur.

İşyeri Şiddeti Türleri ve Kapsamı

İşyeri şiddeti, çalışanların görevlerini yerine getirirken maruz kaldığı fiziksel veya psikolojik saldırgan davranışları ifade eder; bu durum 6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu kapsamında risk etmeni olarak değerlendirilir.

Şiddet türleri fiziksel saldırı, sözlü taciz, tehdit veya cinsel taciz gibi farklı şekillerde ortaya çıkabilir; işyerinde güvenli çalışma ortamını tehdit eden her türlü davranış bu kapsamdadır.



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Baslarken: İşyerinde şiddetin sadece fiziksel olmadığını vurgulayın.
- Gerçek örnek: Müşteri hizmetleri veya güvenlik görevlilerinin karşılaştığı zorluklardan bahsedin.
- Kritik nokta: İşverenin şiddeti bir risk olarak tanımlaması gerektiğini hatırlatın.

Mobbing: Tanım ve Gelişim Aşamaları

Mobbing, işyerinde bir veya birden fazla kişi tarafından diğerine yönelik, sistematik, kasıtlı ve tekrarlayıcı nitelikteki psikolojik taciz davranışlarıdır; basit bir çatışmadan farklı olarak süreklilik arz eder.

Mobbing süreci genellikle bir çatışma ile başlar, ardından taciz evresi, yönetimin olaya dahil olması ve mağdurun işten ayrılması veya dışlanması gibi aşamalarla devam eder.

Bu davranışlar, mağdurun özgüvenini ve çalışma motivasyonunu hedef alır; işyerinde huzuru bozarak verimliliği düşüren ciddi bir psikososyal risk faktörüdür.



KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 57

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Mobbingin anlık tartışmalardan farkını açıklayın.
- Kritik nokta: Mobbingin sistemli ve tekrarlayıcı olmasının hukuki tanım için şart olduğunu belirtin.
- Interaktif soru: Mobbingin bir işyerinde nasıl izler bıraktığını düşünüyorsunuz?

Belirtiler ve Psikososyal Etkiler

Mobbinge maruz kalan çalışanlarda stres, kaygı, uyku bozuklukları, odaklanma sorunları ve motivasyon kaybı gibi sağlık sorunları sıkça gözlemlenir; bu durum mesleki tükenmişliğe yol açabilir.

İşyerinde yalnızlaştırma, görev tanımı dışı işler verme, sürekli eleştirilme veya bilginin saklanması gibi davranışlar, mobbingin en yaygın belirtileri arasındadır.

Bu etkiler sadece çalışanı değil, işyerindeki genel çalışma iklimini ve diğer çalışanların performansını da olumsuz etkileyerek iş verimliliğini ciddi oranda düşürür.



KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 58

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Psikolojik etkilerin fiziksel sağlığa nasıl yansıdığını açıklayın.
- Gerçek örnek: Bir çalışanın işyerine gelirken hissettiği kaygıyı örnekleyin.
- Kritik nokta: Mobbingin sadece mağduru değil, tüm ekibi etkilediğini vurgulayın.

Yasal Çerçeve ve Çalışan Hakları

Türk Borçlar Kanunu'nun 417. maddesi gereği işveren, işyerinde çalışanların kişilik haklarını korumakla ve psikolojik tacizi önlemekle yükümlüdür; bu bir gözetme borcudur.

6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu, işyerindeki her türlü riskin değerlendirilmesini ve önlenmesini zorunlu kılar; psikososyal riskler de bu değerlendirmenin ayrılmaz bir parçasıdır.

Çalışanlar, mobbinge maruz kaldıklarında çalışma koşullarının iyileştirilmesini talep edebilir, şartlar düzelmiyorsa haklı nedenle iş sözleşmesini feshetme veya tazminat talep etme hakkına sahiptir.



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Baslarken: İşverenin çalışanı koruma borcunun kanuni dayanaklarını hatırlatın.
- Kritik nokta: TBK 417 maddesinin önemini vurgulayın.
- Interaktif soru: Haklarınızı bilmenin siddeti önlemede nasıl bir rolü olabilir?

Başvuru ve Çözüm Mekanizmaları

Mobbinge maruz kalan çalışanlar, öncelikle şirket içi şikayet mekanizmalarını (insan kaynakları, İSG kurulu veya etik kurul) kullanarak durumu resmi kayıt altına almalıdır.

İşyerindeki mekanizmaların yetersiz kaldığı durumlarda, Çalışma ve Sosyal Güvenlik İletişim Merkezi olan ALO 170 hattı üzerinden destek alınabilir ve şikayet süreci başlatılabilir.



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Baslarken: Şikayet sürecinde kanıt toplamanın önemini belirtin.
- Gerçek örnek: Yazılı iletişimin sözlü iletişimden neden daha güvenli olduğunu anlatın.
- Kritik nokta: ALO 170 hattının ücretsiz ve erişilebilir olduğunu hatırlatın.

Önleme Politikası ve İşyeri Kültürü

İşyerinde şiddet ve mobbingi önlemek için sıfır tolerans politikası benimsenmeli, bu politika tüm çalışanlara açıkça duyurulmalı ve eğitimlerle desteklenmelidir.

Güvenli bir çalışma iklimi için açık iletişim kanalları oluşturulmalı, çalışanların görüşleri düzenli olarak dinlenmeli ve yaşanan sorunlara hızlı, adil çözümler üretilmelidir.

İşveren ve İSG profesyonelleri, risk değerlendirmesi



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Baslarken: Onlemenin tedaviden daha etkili olduğunu vurgulayın.
- Kritik nokta: Sıfır tolerans politikasının sadece yazıda kalmaması, uygulamada da gösterilmesi gerektiğini belirtin.
- Kapanış: Herkesin birbirine karşı saygılı olduğu bir işyerinin verimliliği artırdığını hatırlatın.

İlkyardım Tanımı ve Temel Amaçlar

İlkyardım, herhangi bir kaza veya yaşamı tehlikeye düşüren durumda, sağlık görevlilerinin yardımı sağlanana kadar hayatı kurtarmak amacıyla yapılan geçici müdahaledir.

İlkyardım Yönetmeliği kapsamında ilkyardımın temel amaçları; yaşamı korumak, durumun kötüleşmesini engellemek ve iyileşmeyi kolaylaştırmaktır.

Bu süreçte tıbbi araç ve gereç aranmaksızın mevcut



-  **KONUŞMACI NOTLARI**
- Eğitimci Notu:
 - Başlangıç: İlkyardım ile acil yardım arasındaki farkı vurgulayın.
 - Kritik nokta: İlkyardımcının temel amacının hastayı iyileştirmek değil, sağlık ekibi gelene kadar hayatta tutmak olduğunu belirtin.
 - Soru: İlkyardımcı kimdir, herkes ilkyardımcı olabilir mi?

Olay Yeri Güvenliği ve Risk Yönetimi

İlkyardımda ilk ve en önemli kural, hem kendinizin hem de çevrenin güvenliğini sağlamaktır; tehlikeli bir ortamda müdahale etmek yeni kazalara yol açabilir.

İlkyardım Yönetmeliği doğrultusunda, olay yerindeki elektrik, yangın veya trafik riski gibi tehlikeleri belirleyerek alanı güvenli hale getirmek önceliklidir.

Olay yerinde ikincil kaza riskini azaltmak için uyarı levhaları kullanmak veya ortamdaki tehlikeli ekipmanları



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitmen Notu:
- Gerçek örnek: Trafik kazasında aracın arkasına reflektör koymanın önemi.
- Kritik nokta: Kendi güvenliğiniz yoksa kazazedenin güvenliğini sağlayamazsınız.
- Soru: Olay yerinde görülen tehlikelere karşı ilk tepkiniz ne olmalı?

Bilinç ve Solunumun Değerlendirilmesi

Olay yerinde güvenlik sağlandıktan sonra, kazazedenin bilinci sesli ve ağırlı uyarılarla kontrol edilmelidir; yanıt alınamıyorsa bilinç kapalı kabul edilir.

İlk Yardım Yönetmeliği'nde belirtilen 'bak-dinle-hisset' yöntemi ile kazazedenin solunum yapıp yapmadığı 10 saniye boyunca gözlemlenmelidir.

Solunumun varlığı göğüs kafesinin hareketleri, ağızdan gelen nefes sesi ve yanağınızda hissedilen hava akışı ile



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Kritik nokta: Solunum kontrolü en fazla 10 saniye sürmelidir.
- Gerçek örnek: Bilinci kapalı olan birinde dilin soluk yolunu tıkayabileceğini hatırlatın.
- Soru: Solunum yoksa ilk yapılacak işlem nedir?

112 Acil Çağrı Sistemi ve Bilgi Verme

İlk yardım müdahalesi sırasında veya hemen sonrasında, profesyonel yardım için 112 acil çağrı merkezi aranmalı ve net bilgiler verilmelidir.

Çağrı merkezine; olayın tam adresi, yaralı sayısı, yaralanmanın türü ve kazazedelerin genel durumu sakın bir ses tonuyla aktarılmalıdır.

6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu çerçevesinde, acil durum bildirimlerinin hızlı ve doğru yapılması yasal bir



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: 112'nin tek numara olduğunu hatırlatın.
- Kritik nokta: Adres verirken çevredeki belirgin noktaların kullanımı çok önemlidir.
- Soru: 112'yi ararken en çok yapılan hata nedir?

Müdahale Önceliğı ve Tıbbi Yaklaşım

Çok sayıda yaralının bulunduğu durumlarda; solunum güçlüğü çekenler, kanamalı olanlar ve bilinci kapalı olanlar müdahalede önceliklidir.

İlk Yardım Yönetmeliğı'nde belirtildiğı üzere, müdahale sırasında kazazedenin vücut ısını korumak ve onu sakinleştirmek iyileşme sürecini destekler.

Kazazedeyi hareket ettirmekten kaçınmalı, ancak güvenli olmayan bir ortamdaysa (örneğin yangın riski varsa)



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğıtmen Notu:
- Baslarken: Triage (önceliklendirme) mantığını kısaca açıklayın.
- Kritik nokta: Bilinci açık olanların genelde daha iyi durumda olduğunu unutmayın.
- Soru: Birden fazla yaralı varsa kime önce bakarsınız?

İlkyardımcının Sorumlulukları ve Etik Kurallar

İlkyardımcı, olay yerinde sakinliğini korumalı, çevresindekileri organize ederek paniği önlemeli ve yeteneklerinin sınırını bilmelidir.

İlkyardım Yönetmeliği'ne göre, ilkyardımcının temel sorumluluğu, profesyonel yardım gelene kadar kazazedeyi en güvenli şekilde bekletmektir.

Kazazedenin özel hayatının gizliliğine saygı duymalı, gereksiz fiziksel müdahalelerden kaçınmalı ve sadece



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: İlkyardımcının en önemli özelliğinin sakinlik olduğu vurgulayın.
- Kritik nokta: Bilmediğiniz bir yöntemi asla denemeyin.
- Soru: İlkyardımcının yasal sorumluluğu hakkında ne düşünüyorsunuz?

Kanama ve Şok Durumunda İlk Yardım

- Kanama kontrolü için temiz bir bezle doğrudan baskı uygulanmalı; kanayan bölge kalp seviyesinin üzerinde tutulmalıdır.
- Şok belirtileri (soğuk terleme, hızlı nabız) gösteren kişi sırtüstü yatırılmalı ve ayakları 30 cm yükseltilmelidir.
- İlk Yardım Yönetmeliği gereği, kanama durdurulamıyorsa en yakın sağlık kuruluşuna hızlıca nakil sağlanmalıdır.



KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 68

- Eğitmen Notu: Kanama kontrolünde doğrudan baskının önemini vurgulayın. Şok pozisyonunun beyne kan akışını nasıl desteklediğini anlatın. Asla kanamayı durdurmak için turnike uygulamasına uzman değilseniz başvurmayın.

Yanık Türleri ve Müdahale Yöntemleri

- Yanık bölgesini en az 20 dakika boyunca soğuk akar su altında tutarak ısıнын yayılmasını engellemelisiniz.
- Yanık üzerindeki su toplamış yerleri patlatmamalı ve bölgeye dış macunu, yağ gibi yabancı maddeler sürmemelisiniz.
- İlk Yardım Yönetmeliği'ne uygun olarak, ciddi yanıklarda giysiler yapışmadıysa çıkarılmalı ve bölge steril bezle



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu: Yanığa dış macunu veya yoğurt sürmenin enfeksiyon riskini artırdığını belirtin. Akan suyun ısıнын dokuya daha derine işlemesini engellediğini vurgulayın.

Kırık, Çıkık ve Burkulmalarda Doğru Yaklaşım

- Kırık, çıkık veya burkulma şüphesi olan bölgeyi tespit etmek için hareket ettirmemeli ve sabit tutmalısınız.
- Tespit (atel) işlemi yapılırken, kırık bölgenin alt ve üst eklemlerini içine alacak şekilde desteklenmesi önemlidir.
- İlk Yardım Yönetmeliği uyarınca, bölgedeki şişliği azaltmak için soğuk uygulama yapılabilir, ancak doğrudan cilde temas ettirilmemelidir.



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu: Kırık bölgeyi düzeltmeye çalışmanın sinir ve damar hasarına yol açabileceğini anlatın. Sabitlemenin (atel) hayat kurtarıcı olduğunu belirtin.

Bayılma ve Bilinç Kaybında İlk Müdahale

- Kişi bayılmışsa hemen sırtüstü yatırılmalı ve ayakları 30 cm yükselterek beyne giden kan akışı desteklenmelidir.
- Solunum yolu açıklığı kontrol edilmeli; eğer kişi kusuyorsa veya nefes almada zorlanıyorsa yan yatış pozisyonu verilmelidir.
- İlk Yardım Yönetmeliği gereği, bilinci kapalı kişiye asla yiyecek veya içecek vermemeli, kendine gelmesi için



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitmen Notu: Bilinci kapalı kişiye su içirmeye çalışmanın boğulmaya neden olabileceğini hatırlatın. Yan yatış pozisyonunun (koma pozisyonu) önemini açıklayın.

Zehirlenme ve Boğulma Durumlarında İlk Yardım

- Zehirlenme şüphesinde, kişinin ağzını temizleyerek yaşamsal fonksiyonlarını kontrol etmeli ve hemen 112'yi aramalısınız.
- Solunum yolu tıkanıklığında (boğulma) Heimlich manevrası uygulanmalı; kişinin sırtına 5 kez vurulup 5 kez karın basısı yapılmalıdır.
- İlk Yardım Yönetmeliği'ne göre, zehirlenme tipine (yutma, soluma, temas) göre müdahale değişebileceğinden,



KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 72

- Eğitmen Notu: Heimlich manevrasının nasıl yapıldığını uygulamalı gösterin. Zehirlenme durumunda 112 ekiplerine maddenin ne olduğunun söylenmesi gerektiğini vurgulayın.

Elektrik arpmasında Güvenli Müdahale

- Elektrik arpmasına uğrayan kişiye dokunmadan önce, akımı kesmek için sigortayı kapatmalı veya yalıtkan bir nesne kullanmalısınız.
- Akım kesildikten sonra kişinin solunumunu kontrol etmeli; durmuşsa 112 ekipleri gelene kadar temel yaşam desteğine başlamalısınız.
- Elektrik Kuvvetli Akım Tesisleri Yönetmeliğı'ne göre, akımın olduğı bölgeye vaklaşmak diğer kişiler için de



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu: Elektrik arpmasında ilk kuralın kendi güvenliğiniz olduğunu unutmayın. Akımı kesmeden kişiye dokunmanın sizi de kurban yapacağını önemle vurgulayın.

Kalp Durması Belirtileri

Kalp durması, kişinin bilincini kaybetmesi ve solunumunun durması ile karakterize acil bir durumdur; bu durumda nabız alınamaz ve kişi uyarılara yanıt vermez.

İlk Yardım Yönetmeliği gereğince, hayati fonksiyonların kaybı durumunda zaman kaybetmeden müdahale edilmelidir; aksi takdirde beyin hasarı dakikalar içinde başlayabilir.

Kişinin omuzlarına hafifçe dokunarak bilinç kontrolü yapılmalı ve solunumun varlığı göğüs hareketleri izlenerek



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Kalp durmasının saniyelerle yarışılan bir durum olduğunu vurgulayın.
- Gerçek örnek: Bilincini kaybetmiş bir kişiye seslenerek tepki ölçümünü canlandırın.
- Kritik nokta: Nabız kontrolü sadece deneyimli kişilerce yapılmalıdır, emin değilseniz doğrudan basıya başlayın.

Göğüs Basısı Tekniği

Göğüs basısı, kalbin dışarıdan mekanik olarak sıkıştırılarak kan pompalamasını sağlamak amacıyla uygulanır; hastanın göğüs kemiğinin alt yarısına el topuğu yerleştirilmelidir.

Bası derinliği yetişkinlerde 5-6 cm olacak şekilde uygulanmalı ve dakikada 100-120 hızında ritmik bir baskı sağlanmalıdır; her basıdan sonra göğsün eski haline gelmesine izin verilmelidir.

İlk Yardım Yönetmeliği kuralları çerçevesinde bası işlemi,



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitmen Notu:
- Başlarken: Basının kalbi mekanik olarak sıkıştırdığını belirtin.
- Gerçek örnek: Doğru el pozisyonunu manken üzerinde gösterin.
- Kritik nokta: Bası hızını ve derinliğini ritmik tutmak hayati önem taşır.

Suni Solunum Uygulaması

Suni solunum, hastanın hava yolunun açık tutulması ve akciğerlere oksijen gönderilmesi işlemidir; baş-çene pozisyonu verilerek hava yolu açıklığı sağlanmalıdır.

Her 30 göğüs basısından sonra 2 kez suni solunum yapılmalı; bu işlem sırasında burun kanatları kapatılarak ağızdan ağza veya maske ile hava verilmelidir.

İlk Yardım Yönetmeliği standartlarına göre, enfeksiyon riskinden korunmak için mümkünse bariyer veya maske



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Hava yolu açıklığının önemini belirtin.
- Gerçek örnek: Baş-çene pozisyonunu gösterin.
- Kritik nokta: Suni solunum sırasında hastanın göğüs kafesinin yükseldiğinden emin olun.

OED (Otomatik Eksternal Defibrilatör) Kullanımı

OED cihazı, kalp ritmini analiz eden ve gerekirse şok uygulayarak kalbi normal ritmine döndüren hayat kurtarıcı bir cihazdır; sesli komutlarla kullanıcıyı yönlendirir.

Cihazın pedleri, hastanın göğsüne cihaz üzerinde gösterilen yerlere sıkıca yapıştırılmalı ve analiz sırasında hastaya dokunulmamalıdır.

İlkyardım Yönetmeliği gereği, toplu yaşam alanlarında bulunması önerilen bu cihazlar, temel yaşam desteği



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: OED cihazlarının karmaşık olmadığını belirtin.
- Gerçek örnek: Cihazın nasıl sesli talimat verdiğini anlatın.
- Kritik nokta: Analiz sırasında hastaya dokunmanın sonucu bozacağını vurgulayın.

Bebek ve Çocuklarda CPR Farkları

Çocuk ve bebeklerde kalp durması genellikle solunum yetmezliğine bağlı gelişir; bu nedenle müdahalede hava yolu açıklığı ve suni solunum daha önceliklidir.

Bebeklerde bası derinliği 4 cm olacak şekilde sadece iki parmakla, çocuklarda ise tek elle uygulanmalıdır; solunum desteği ise daha küçük hacimlerle verilmelidir.

İlkyardım Yönetmeliği çerçevesinde, yaş grubuna özel tekniklerin uygulanması, hastanın ivilesme şansını



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitmen Notu:
- Başlarken: Çocuklarda neden önceliğin solunum olduğunu açıklayın.
- Gerçek örnek: İki parmakla bası tekniğini bebek mankeni üzerinde gösterin.
- Kritik nokta: Bası derinliğinin yetişkinden farklı olduğunu hatırlatın.

Erken Müdahale Zinciri

Hayat kurtarma zinciri; 112 acil servisin aranması, erken temel yaşam desteği, OED kullanımı ve ileri yaşam desteği aşamalarından oluşur.

Zincirin her halkası birbirini tamamlar; hızlı müdahale, hastanın hastaneye ulaşmadan hayatta kalma şansını belirleyen en önemli faktördür.

İlgili İSG mevzuatı gereği, tüm çalışanların bu zincirin ilk halkalarını bilmesi ve acil durumlarda soğukkanlılıkla hareket etmesi beklenir.



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Zincir benzetmesini kullanarak sistemin bütünlüğünü vurgulayın.
- Gerçek örnek: 112'yi ararken verilecek bilgilerin netliğini anlatın.
- Kritik nokta: Zincirin bir halkasının kopması tüm süreci olumsuz etkiler.

Tütün İçeriği ve Bağımlılık Mekanizması

Tütün rnleri, nikotin dahil olmak üzere binlerce kimyasal madde içerir; bu maddeler beyinde bağımlılık döngüsünü tetikleyerek bırakma sürecini zorlaştırır.

6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu kapsamında işveren, çalışanların genel sağlığını korumak adına bağımlılık yapıcı maddelerle mücadele süreçlerini desteklemekle sorumludur.

Bağımlılık, alışma ortamında odaklanma sorunlarına ve



KONUşMACI NOTLARI

- Eğitmen Notu:
- Başlarken: Tütün rnlerinin sadece bir alışkanlık değil, biyolojik bir bağımlılık olduğunu vurgulayın.
- Gerçek rnek: Nikotin yoksunluğunun iş üzerindeki odaklanma kaybına nasıl yansıdığını belirtin.
- İnteraktif soru: Tütün bağımlılığının çalışma disiplini nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?

Solunum ve Kalp-Damar Hastalıkları

Tütün kullanımı, kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH) ve astım gibi solunum yolu rahatsızlıklarının ana tetikleyicisidir; akciğer kapasitesini kalıcı olarak düşürür.

Kalp ve damar sistemine verdiği zarar sonucunda yüksek tansiyon ve kalp krizi riski artar; bu durum fiziksel performans gerektiren işlerde ciddi kısıtlamalar yaratır.

İlgili İSG mevzuatı gereği, solunum sistemi riskli olan çalışanlar için periyodik sağlık kontrolleri ve uyarı ise



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Solunum kapasitesinin iş verimliliği üzerindeki etkisini açıklayın.
- Gerçek örnek: Ağır fiziksel işlerde nefes darlığının yarattığı tehlikeleri anlatın.
- İnteraktif soru: Sigaranın günlük iş performansınızı nasıl kısıtladığını gözlemlediniz mi?

Kanser Riski ve Pasif Etkilenim

Tütün ürünleri, başta akciğer kanseri olmak üzere ağız, gırtlak ve yemek borusu gibi pek çok kanser türünün kanıtlanmış en önemli nedenidir.

Kanserojen maddelere maruziyet sadece içen kişiyi değil, aynı zamanda çevresindekileri de pasif içicilik yoluyla ciddi sağlık riskleriyle karşı karşıya bırakır.

İş sağlığı uygulamaları, çalışanların kanserojen maddelere maruziyetini en aza indirme hedefler: tütün kullanımı bu



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Kanserojen maddelerin sadece kimyasal kaynaklı değil, tütün kaynaklı da olabileceğini hatırlatın.
- Gerçek örnek: Pasif içiciliğin çalışma arkadaşları üzerindeki olumsuz etkisini anlatın.
- İnteraktif soru: Kapalı alanlarda tütün kullanımının diğer çalışanlara verdiği zararı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Tütünün İşyeri Verimliliğine Etkisi

Tütün kullanımı, sık molalar verilmesine neden olarak iş verimliliğini düşürür ve çalışma disiplinini olumsuz yönde etkileyen bir faktör olarak görülür.

Sağlık sorunları nedeniyle artan devamsızlıklar ve tedavi süreçleri, hem çalışan hem de işveren tarafında ciddi ekonomik ve operasyonel kayıplara yol açar.

Çalışanların sağlığını korumak ve verimliliği artırmak amacıyla, tütünle mücadele programları is sağlığı



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitmen Notu:
- Başlarken: Verimliliğin sadece teknik değil, sağlıkla doğrudan ilişkili olduğunu belirtin.
- Gerçek örnek: Sık sık molaya çıkmanın iş akışını nasıl böldüğünü anlatın.
- İnteraktif soru: İşyerinde verimliliği artırmak için sağlıklı yaşam alışkanlıklarının önemi nedir?

Dumansız Hava Sahası Düzenlemeleri

Dumansız hava sahası uygulamaları, kapalı alanlarda tütün kullanımını yasaklayarak pasif içiciliği önler ve tüm çalışanlar için temiz bir solunum ortamı sağlar.

İlgili İSG mevzuatı kapsamında, işyerlerinde sigara içme alanları net olarak belirlenmeli ve kapalı çalışma alanları tütünden arındırılmalıdır.

Dumansız hava sahası kurallarına uymak, sadece yasal bir zorunluluk değil, aynı zamanda işverinde karşılıklı



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Dumansız hava sahası kavramının çalışan hakları ile bağlantısını açıklayın.
- Gerçek örnek: Belirlenen özel alanların iş disiplinini nasıl koruduğunu anlatın.
- İnteraktif soru: İşyerinizdeki sigara içme alanlarının düzenini nasıl buluyorsunuz?

Pasif İiciliğın Sağlık Üzerindeki Etkileri

Pasif içicilik, tütün ürünlerini kullanmayan kişilerin başkasının dumanına maruz kalmasıdır; bu durum kalp hastalıkları ve solunum yolu rahatsızlıkları riskini önemli oranda artırır.

Dumana maruz kalan bireylerde akciğeri kanseri ve astım gibi kronik hastalıkların tetiklenme ihtimali yükselir; temiz hava solunak temel bir haktır.

İşyerinde tütün dumanı içermeyen bir ortam sağlamak,



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitmen Notu:
- Baslarken: Pasif iciliğın sadece sigara icenleri değil, çevresindekileri de doğrudan etkilediğini belirtin.
- Gerçek örnek: Kapalı bir ofis ortamında sigara dumanının nasıl hızla yayıldığını hatırlatın.
- İnteraktif soru: İşyerinizde sigara icilmeyen alanların yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?

İşyerinde Tütün Ürünleri ve Yasal Düzenlemeler

İşyerlerinde kapalı alanlarda tütün ürünü kullanımı yasal mevzuat gereği yasaktır; bu yasak, hem çalışan sağlığını korumak hem de yangın riskini önlemek amacıyla uygulanır.

İşverenler, sigara içilmemesi gereken alanları belirgin levhalarla işaretlemeli ve çalışanların bu kurallara uyumunu takip ederek gerekli denetimleri sağlamalıdır.

Çalışanların İş Sağlığı ve Güvenliği Eğitimlerinin Usul ve



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Baslarken: İşyerinde sigara içme yasaklarının sadece bir kural değil, güvenlik önlemi olduğunu vurgulayın.
- Gerçek örnek: Sigara izmaritlerinin yanlış yere atılmasının yaratabileceği yangın riskinden bahsedin.
- Interaktif soru: İşyerinizdeki sigara içme alanları yasal kurallara uygun mu?

Tütün Kullanımını Bırakma Yöntemleri

Tütün ürünlerini bırakmak isteyen çalışanlar için davranışsal terapi ve profesyonel destek yöntemleri, başarı oranını artıran en etkili yollardır.

Bırakma sürecinde kararlılık ve planlama önemlidir; birey kendine bir bırakma tarihi belirlemeli ve bu süreçte tetikleyici durumlardan uzak durmalıdır.

Sağlık kuruluşlarından alınan tıbbi destek ve danışmanlık hizmetleri, yoksunluk belirtileriyle başa çıkmayı



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Baslarken: Tütün ürünlerini bırakmanın zor olduğunu ancak profesyonel destekle mümkün olduğunu belirtin.
- Gerçek örnek: Bırakma sürecinde destek alan birinin yaşadığı olumlu değişimlerden bahsedin.
- Interaktif soru: Sigarayı bırakmayı düşünen veya bırakmış olan var mı?

Bırakma Desteği ve Sağlık Programları

Sağlık Bakanlığı tarafından sunulan tütün bırakma danışma hatları ve poliklinikleri, çalışanlara ücretsiz ve profesyonel destek sağlayan en önemli kaynaklardır.

İşyerleri, sağlık birimleri aracılığıyla çalışanlarına bırakma programları hakkında bilgi vermeli ve bu süreci teşvik eden bilgilendirici materyaller sunmalıdır.

Düzenli sağlık kontrolleri sırasında tütün kullanımı sorgulanmalı ve bırakmak isteyenlere gerekli



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitmen Notu:
- Baslarken: Devletin sunduğu ücretsiz bırakma desteklerine odaklanın.
- Gerçek örnek: Alo 171 gibi hatların nasıl çalıştığını kısaca anlatın.
- Interaktif soru: Sağlık birimlerimizin sunduğu desteklerden haberdar mısınız?

İşyerinde Sağlıklı Yaşamı Teşvik Etmek

İşverenlerin çalışanları sağlıklı yaşama teşvik etmesi, sigarasız bir çalışma ortamı oluşturulmasına yardımcı olur ve genel iş verimliliğini artırır.

Spor faaliyetleri, sağlıklı beslenme kampanyaları ve dumansız bir iş yeri ortamı, çalışanların tütün kullanma isteğini azaltan olumlu faktörlerdir.

İşyerinde oluşturulan sağlıklı yaşam kültürü, çalışanların hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha iyi hissetmelerini



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Sağlıklı yaşam tercihlerinin işyerindeki olumlu etkilerinden bahsedin.
- Gerçek örnek: Şirketin düzenlediği spor veya sağlık etkinliklerinden örnekler verin.
- Interaktif soru: Daha sağlıklı bir işyeri için önerileriniz nelerdir?

Özet ve Kapanış

Eğitimde Ele Alınan Konular:

- Bu eğitimde Temel İSG Eğitimi konusunun temel kavramlarını ve uygulamalarını öğrendik.
- Yasal mevzuat, sorumluluklar ve yaptırımlar hakkında bilgi edindik.
- İşyerinde uygulanması gereken önlemler ve dikkat edilmesi gereken noktalar ele alındı.

Hatırlatmalar:

- İş sağlığı ve güvenliği herkesin sorumluluğudur.
- Gördüğünüz tehlikeleri bildirin, öneri ve görüşlerinizi paylaşın.



KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimin özetini yapın ve katılımcıların sorularını yanıtlayın.



İSG Eğitimini Uçtan Uca Riskmatik ile Yönet



AI ile mevzuata uygun eğitim sunumu + ölçme formlarını dakikalar içinde üret



Online İSG eğitimi düzenle, çalışana ata, uzaktan takip et, sertifikala



Ücretsiz başla → riskmatik.com

İş güvenliğinin dijital atölyesi