



# 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, 5510 sayılı Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası Kanunu'na göre, sigortalının çalıştığı işin niteliğine göre tekrarlanan bir sebeple veya işin yürütüm şartları yüzünden uğradığı geçici veya sürekli hastalık, bedensel veya ruhsal engellilik halleridir.

İş kazası, işyerinde veya iş nedeniyle aniden meydana gelen ve vücut bütünlüğünü bozan olaylar iken, meslek hastalığı zamanla gelişen ve birikimli etkilerle ortaya çıkan



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Meslek hastalığının anlık değil süreç odaklı olduğunu vurgulayın.
- Gerçek örnek: Gürültüye bağlı işitme kaybı ile bir makine kazasını karşılaştırın.
- İnteraktif soru: Aranızda meslek hastalığı ile iş kazası arasındaki temel farkı bir örnekle açıklayacak olan var mı?

# Maruziyet, Doz ve Etki İlişkisi

Maruziyet, çalışanın işyeri ortamındaki tehlikeli etkenlerle (kimyasal, fiziksel, biyolojik) karşılaşma süresi ve yoğunluğudur; doz ise bu etkenin vücuda giren veya temas eden miktarını ifade eden temel ölçü birimidir.

Doz-etki ilişkisi, alınan madde miktarı ile vücutta oluşan hasar arasındaki doğrudan korelasyondur; bazı maddelerin düşük dozda bile uzun süreli etkileri, yüksek dozda kısa süreli etkilerden daha yıkıcı olabilir.

İşyerlerinde kullanılan kimyasallar için belirlenen sınır



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Maruziyetin doza dönüşme sürecini basit bir örnekle açıklayın.
- Gerçek örnek: Tozlu bir ortamda maske kullanılmamasının kümülatif etkisinden bahsedin.
- İnteraktif soru: Çalıştığınız alanda maruz kaldığınızı düşündüğünüz bir risk faktörü var mı?

# Latent Dönem ve Kronik Gelişim

Latent dönem, zararlı etkenle ilk karşılaşma anı ile hastalığın klinik belirtilerinin ortaya çıktığı an arasında geçen ve genellikle sessiz seyreden süredir; bu dönemde çalışan kendini sağlıklı hissedebilir.

Birçok meslek hastalığı, latent dönemde teşhis edilemez çünkü vücut dokularında birikim devam ederken dışarıdan gözlemlenebilir bir bozulma henüz meydana gelmemiş olabilir.

Kronik gelişim, hastalığın zamanla yavaşça ilerlemesi ve geri dönüşü olmayan doku hasarlarına yol açmasıdır; bu süreçte erken belirtiler ihmal edilirse tedavi şansı ciddi oranda düşer.

6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu uyarınca, çalışanların periyodik sağlık gözetimleri bu latent dönemi yakalamak ve hastalığın kronikleşmesini engellemek için hayati bir öneme sahiptir.



## KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 4

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Latent dönemi bir buzdağının su altındaki kısmı olarak tanımlayın.
- Gerçek örnek: Asbest maruziyeti sonrası yıllar sonra ortaya çıkan hastalıklar.
- İnteraktif soru: Belirti vermeyen bir hastalığın tehlikesi hakkında ne düşünüyorsunuz?

# Yükümlölük Süresi Kavramı

Yükümlölük süresi, sigortalının meslek hastalığına sebep olan işinden ayrıldığı tarih ile hastalığın meydana çıktığı tarih arasında geçen ve yasal olarak kabul edilen maksimum süredir.

5510 sayılı Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası Kanunu'na göre, bu süre içerisinde ortaya çıkan hastalıklar meslek hastalığı sayılır ve yasal koruma altına alınır.

Bu süre, hastalığın niteliğine ve maruz kalınan etkenin vücuttan atılma veya hasar oluşturma hızına göre değişiklik gösterir; bazı hastalıklarda bu süre yıllarla ifade edilir.

Yükümlölük süresinin aşılması durumunda, hastalığın o işten kaynaklandığını ispatlamak hukuki olarak çok daha zorlaşır; bu nedenle kayıtların eksiksiz tutulması işveren için kritik bir sorumluluktur.



## KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 5

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Yükümlölük süresinin yasal bir sınır olduğunu vurgulayın.
- Gerçek örnek: İşten ayrıldıktan 5 yıl sonra ortaya çıkan mesleki bir rahatsızlık.
- İnteraktif soru: Sizce işten ayrıldıktan sonra neden bu süre takip ediliyor?

# Meslek Hastalıkları Sınıflandırması

Meslek hastalıkları, maruz kalınan etkenin türüne göre kimyasal, fiziksel, biyolojik, ergonomik ve psikososyal etkenler olmak üzere beş ana grupta sınıflandırılır.

Kimyasal etkenler, tozlar, dumanlar ve gazlar gibi maddelerle oluşurken; fiziksel etkenler gürültü, titreşim, basınç ve radyasyon gibi çevresel faktörlerden kaynaklanır.

Biyolojik etkenler enfeksiyon riskleri ile ortaya çıkarken,



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Sınıflandırmanın önleyici tedbirleri belirlediğini anlatın.
- Gerçek örnek: Gürültülü bir fabrikada kulaklık kullanımı (fiziksel).
- İnteraktif soru: Çalıştığınız işyerinde bu sınıflardan hangilerine dair riskler görüyorsunuz?

# Erken Tanının Önemi

Erken tanı, meslek hastalığının henüz ilerlemeden ve kalıcı hasarlar bırakmadan tespit edilmesi sürecidir; bu, çalışanın yaşam kalitesini korumak için en etkili yoldur.

Çalışanların İş Sağlığı ve Güvenliği Eğitimlerinin Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik gereği, periyodik sağlık muayeneleri ve tıbbi tetkikler erken tanının temel yapı taşlarıdır.

Erken teşhis edilen bir meslek hastalığında, çalışanın iş değişikliği yapması veya çalışma ortamının iyileştirilmesi



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Erken tanının tedavi edici değil önleyici bir güç olduğunu belirtin.
- Gerçek örnek: Rutin bir odyometri testinde fark edilen işitme kaybı başlangıcı.
- İnteraktif soru: Periyodik muayenelerinizi düzenli yapıyor musunuz?

# Kimyasal Maddelere Maruziyet Yolları

Kimyasal maddeler vücuda temel olarak solunum, deri yoluyla temas ve sindirim sistemi aracılığıyla giriş yapar. Kimyasal Maddelerle Çalışmalarda Sağlık ve Güvenlik Önlemleri Hakkında Yönetmelik gereği, çalışma ortamındaki bu yolların kontrol altına alınması hayati önem taşır.

Solunum yolu, toz, gaz veya buhar halindeki kimyasalların akciğerlere hızla ulaşması nedeniyle en yaygın ve tehlikeli



## KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 8

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Kimyasal maddelerin vücuda giriş yollarını basit bir şema ile anlatın.
- Gerçek örnek: Havalandırması olmayan bir atölyede solvent kokusunun etkilerini tartışın.
- İnteraktif soru: Çalışma ortamınızda en çok hangi maruziyet yolundan endişe ediyorsunuz?

# Ağır Metal Zehirlenmeleri ve Etkileri

Kurşun, cıva, kadmiyum gibi ağır metaller, vücutta birikim yaparak kronik meslek hastalıklarına yol açan toksik maddelerdir. Kimyasal Maddelerle Çalışmalarda Sağlık ve Güvenlik Önlemleri Hakkında Yönetmelik kapsamında bu maddelerle çalışmalarda özel sağlık gözetimi şarttır.

Kurşun maruziyeti, özellikle akü üretimi ve boya sektöründe karşımıza çıkarak sinir sistemi ve kan değerleri üzerinde kalıcı hasarlar bırakabilir. Vücuttan atılımı çok yavaş olduğu için birikimli etki gösterir.

Cıva maruziyeti, genellikle ölçüm cihazları veya bazı kimyasal sentez süreçlerinde görülür ve beyin fonksiyonları üzerinde ciddi bozukluklara neden olur. Merkezi sinir sistemi üzerinde yarattığı etkiler genellikle geri dönüşümsüzdür.

Ağır metal maruziyetinden korunmak için mühendislik önlemleriyle ortamdaki konsantrasyonun minimize edilmesi gereklidir. Kişisel koruyucu donanım kullanımı tek başına yeterli olmayıp, biyolojik izleme süreçleri düzenli olarak



## KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 9

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Ağır metallerin vücutta birikme özelliğini açıklayın.
- Gerçek örnek: Kurşun zehirlenmesinin belirtileri üzerine kısa bir vaka analizi yapın.
- İnteraktif soru: Çalışma alanınızda ağır metal kullanımı var mı, biliyor musunuz?

# Çözücü ve Solvent Kaynaklı Riskler

Organik çözücüler ve solventler, endüstride temizlik, boyama ve yapıştırıcı işlemleri gibi çok geniş bir alanda kullanılan uçucu kimyasal maddelerdir. Kimyasal Maddelerle Çalışmalarda Sağlık ve Güvenlik Önlemleri Hakkında Yönetmelik, bu maddelerin buharlaşma riskine karşı sıkı kurallar getirmiştir.

Solventler, genellikle merkezi sinir sistemi üzerinde uyuşturucu ve toksik etkiler göstererek baş dönmesi,



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Solventlerin uçuculuk özelliğini vurgulayın.
- Gerçek örnek: Kapalı alanda solvent kullanımının neden olduğu bir kaza senaryosu paylaşın.
- İnteraktif soru: İkame yöntemi hakkında ne düşünüyorsunuz? Başka madde kullanabilir miyiz?

# Gaz ve Buhar Kaynaklı Hastalıklar

Endüstriyel süreçlerde açığa çıkan gaz ve buharlar, kimyasal yapılarının farklılığına göre boğucu, tahriş edici veya sistemik zehirleyici etkiler gösterebilir. 6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu, işverene çalışma ortamındaki gaz yoğunluğunu sürekli izletme yükümlülüğü verir.

Boğucu gazlar (karbonmonoksit, azot gibi), ortamdaki oksijeni tüketerek veya doğrudan kanın oksijen taşıma kapasitesini azaltarak doku hipoksisine neden olur. Bu durum, fark edilmediği takdirde dakikalar içinde ölümcül sonuçlar doğurabilir.

Tahriş edici gazlar (klor, amonyak gibi), solunum yollarında yanmaya, ödem oluşumuna ve uzun vadede kronik bronşit veya astım gibi hastalıklara yol açar. Bu gazlar sadece solunum yollarını değil, göz ve cilt üzerinde de tahriş edici etki yapar.



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Gazların görünmez tehlikeler olduğunu belirtin.
- Gerçek örnek: Karbonmonoksit sızıntısının belirtilerini anlatın.
- İnteraktif soru: İşyerinizde gaz ölçüm cihazı görüyor musunuz?

# Mesleki Maruziyet Sınır Değerleri

Mesleki maruziyet sınır değerleri, çalışanların uzun süreli kimyasal maddelere maruz kalması durumunda sağlıklarının bozulmaması için belirlenen yasal ve teknik limitlerdir. Kimyasal Maddelerle Çalışmalarda Sağlık ve Güvenlik Önlemleri Hakkında Yönetmelik, bu değerlerin aşılmamasını emreder.

TWA (Zaman Ağırlıklı Ortalama), 8 saatlik bir çalışma süresi boyunca maruz kalınabilecek maksimum ortalama konsantrasyonu ifade eder. Bu değerin aşılması, kronik meslek hastalıklarına davetiye çıkarır.

STEL (Kısa Süreli Maruziyet Sınırı), 15 dakikalık bir süre boyunca maruz kalınabilecek ve aşılmaması gereken üst sınırı gösterir. Bu limit, ani ve şiddetli akut etkilerin önlenmesi için kritik bir eşiktir.

İşveren, çalışma ortamı ölçümlerini periyodik olarak yaptırmak ve sonuçları sınır değerlerle kıyaslamak zorundadır. Ölçüm sonuçları sınır değerlerin üzerindeyse, teknik iyileştirmeler yapılana kadar çalışma durdurulmalı veya koruyucu



## KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 12

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: TWA ve STEL farkını basit bir örnekle açıklayın.
- Gerçek örnek: Ölçüm raporlarının nasıl okunması gerektiğini gösterin.
- İnteraktif soru: Sınır değerleri aşan bir durumda ne yapmalısınız?

# Korunma Yöntemleri ve Biyolojik İzleme

Kimyasallardan korunmada temel ilke, tehlikeyi kaynağında yok etmek veya kontrol altına almaktır. 6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu, toplu koruma önlemlerinin kişisel koruyucu donanımlardan önce gelmesini zorunlu kılar.

Biyolojik izleme, çalışanların vücut sıvılarında veya dokularında bulunan kimyasal madde miktarının ölçülmesidir. Bu yöntem, alınan önlemlerin etkinliğini



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Korunma hiyerarşisini hatırlatın (kaynak-ortam-çalışan).
- Gerçek örnek: Biyolojik izleme sayesinde erken teşhis edilen bir vaka örneği verin.
- İnteraktif soru: Güvenlik Bilgi Formlarına (GBF) nasıl ulaşacağınızı biliyor musunuz?

# Gürültüye Bağlı İşitme Kayıpları

- Çalışanların Gürültü ile İlgili Risklerden Korunmalarına Dair Yönetmelik uyarınca, gürültü düzeyi maruziyet sınır değerleri 87 dB(A) olarak belirlenmiştir; bu seviyeyi aşan ortamlarda işitme kaybı riski hızla artmaktadır.
- İşitme kaybı genellikle sinsi bir şekilde ilerler ve tedavi edilebilir bir durum değildir; bu nedenle gürültünün kaynağında azaltılması, teknik önlemler ve uygun kişisel koruyucu donanım kullanımı hayati önem taşır.



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Gürültünün sadece işitme kaybı değil, psikolojik stres ve verim kaybı da yarattığını vurgulayın.
- Gerçek örnek: Gürültülü bir atölyede koruyucu takmamanın uzun vadedeki etkilerini anlatın.
- Kritik nokta: Kulaklığın sadece yüksek sese değil, yasal sınırların üzerindeki her an kullanılmasının önemini belirtin.

# Titreşim Kaynaklı Sağlık Sorunları

- Çalışanların Titreşimle İlgili Risklerden Korunmalarına Dair Yönetmelik kapsamında, el-kol titreşimi ve tüm vücut titreşimi olarak iki ana kategori tanımlanmıştır; her ikisi de ciddi kas-iskelet sistemi hastalıklarına yol açabilir.
- El-kol titreşimi, el aletlerinin kullanımı sırasında damar ve sinir yapısını bozarak parmaklarda beyazlaşma (Raynaud sendromu) ve his kaybına neden olurken, tüm

 **KONUŞMACI NOTLARI**

- Eğitmen Notu:
- Başlarken: Titreşimin vücutta yarattığı mikro travmaların kümülatif etkisini açıklayın.
- Kritik nokta: Titreşim sönmüleyici eldivenlerin kullanımının neden zorunlu olduğunu vurgulayın.
- Ek bilgi: Titreşim ölçüm raporlarının İSG dosyalarında saklanması gerektiğini hatırlatın.

# Termal Konfor ve Sıcaklık Stresi

- İşyeri Bina ve Eklentilerinde Alınacak Sağlık ve Güvenlik Önlemlerine İlişkin Yönetmelik, çalışma ortamının sıcaklık ve nem dengesinin çalışanların sağlığına uygun olması gerektiğini açıkça hükme bağlamıştır.
- Aşırı sıcak ortamlarda çalışma, ısı çarpması ve dehidrasyona neden olurken, aşırı soğuk ortamlar donma ve dolaşım sistemi bozukluklarına yol açar; bu nedenle ortam iklimlendirmesi sürekli kontrol edilmelidir.



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Termal konforun sadece fiziksel değil, zihinsel dikkat üzerindeki etkisine değinin.
- Gerçek örnek: Yaz aylarında dış sahada çalışan personelin su tüketimi ve dinlenme molalarının önemini anlatın.
- Kritik nokta: İklimlendirme sistemlerinin bakımının yapılmamasının sağlık risklerini artırdığını belirtin.

# Aydınlatma Koşulları ve Göz Sağlığı

- 6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu uyarınca, her işyerinde yapılan işin türüne uygun aydınlatma düzeyi sağlanmalıdır; yetersiz veya aşırı aydınlatma göz yorgunluğu ve iş kazalarına davetiye çıkarır.
- Yetersiz aydınlatma, çalışanlarda görme bozuklukları, baş ağrısı ve dikkat dağınıklığına neden olurken, yanlış ışık açısı parlamalara ve derinlik algısının bozulmasına yol açarak ciddi güvenlik riskleri oluşturmaktadır.



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Aydınlatmanın iş kazalarının önlenmesindeki dolaylı etkisini vurgulayın.
- Kritik nokta: Hassas montaj veya ince işçilik yapılan alanlarda aydınlatma şiddetinin önemine değinin.
- İnteraktif soru: Çalıştığınız alanda ışığın yetersiz olduğunu hissettiğinizde ne yapmalısınız?

# Basınç Değişimlerinin İnsan Sağlığına Etkisi

- Basınçlı ortamlarda çalışanlar için ilgili İSG mevzuatı, özel sağlık gözetimi ve çalışma protokolleri öngörmektedir; ani basınç değişimleri vücutta gaz kabarcıkları oluşumuna ve ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir.
- Dekompresyon hastalığı (vurgun), hızlı basınç düşüşlerinde kanda biriken azotun dokularda baloncuklar oluşturması sonucu meydana gelir; bu



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Basınçlı işlerin özel uzmanlık gerektirdiğini ve eğitimlerin önemini vurgulayın.
- Kritik nokta: Basınç göstergelerinin yanlış okunmasının veya ihmal edilmesinin felaketle sonuçlanabileceğini belirtin.
- Ek bilgi: Basınçlı ekipmanların periyodik muayenelerinin yasal zorunluluk olduğunu hatırlatın.

# İş Hijyeni Ölçümleri ve Sınır Değerler

- 6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu gereğince, işyerindeki fiziksel etkenlerin (gürültü, titreşim, aydınlatma vb.) çalışan sağlığı üzerindeki etkileri düzenli olarak ölçülmeli ve analiz edilmelidir.
- İş hijyeni ölçümleri, akredite kuruluşlar tarafından yapılmalı ve sonuçlar risk değerlendirmesi ile karşılaştırılarak, sınır değerlerin aşıldığı durumlarda derhal iyileştirici önlemler devreye alınmalıdır.



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Ölçüm yapılmayan bir riskin yönetilemeyeceğini vurgulayın.
- Kritik nokta: Ölçüm sonuçlarının sadece kağıt üzerinde kalmaması, eyleme dönüştürülmesi gerektiğini belirtin.
- Kapanış: Ölçüm periyotlarının mevzuata uygun şekilde takip edilmesinin yasal sorumluluk olduğunu hatırlatın.

# Toz Türleri ve Solunabilir Fraksiyonlar

- Tozlar, fiziksel ve kimyasal özelliklerine göre sınıflandırılır; solunabilir tozlar, akciğerlerin derinliklerine (alveollere) kadar ulaşarak hasara neden olan, aerodinamik eşdeğer çapı 0,1–5,0 mikron büyüklüğündeki parçacıklardır ve Tozla Mücadele Yönetmeliği kapsamında özel olarak takip edilmelidir.
- Solunabilir fraksiyon, tozun alveollere kadar ulaşan kısmını ifade eder; bu parçacıklar, vücudun doğal



## KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 20

- Eğitimci Notu: Tozun neden sadece gözle görülen değil, görünmeyen kısmının daha tehlikeli olduğunu vurgulayın. Solunabilir fraksiyon kavramını basit bir benzetmeyle açıklayın.

# Silikozis: Kristalize Silika Maruziyeti

- Silikozis, kristalize silika içeren tozların solunması sonucu akciğer dokusunda skarlaşma ile karakterize bir pnömokonyoz türüdür; Tozla Mücadele Yönetmeliği uyarınca, silika içeren ortamlarda çalışanların sağlık gözetimi titizlikle yapılmalıdır.
- Hastalık, maruziyetten yıllar sonra bile ortaya çıkabilir; kronik öksürük, nefes darlığı ve göğüs ağrısı en temel belirtilerdir ve ilerlediğinde solunum yetmezliğine kadar



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu: Silikozisin neden kronik bir hastalık olduğunu ve geç belirti verdiğini açıklayın. Erken tanı için sağlık gözetiminin önemini belirtin.

# Asbestoz ve Mezotelyoma Riski

- Asbest, lifli yapısı nedeniyle akciğerlerde kalıcı hasara yol açan kanserojen bir maddedir; Asbestle Çalışmalarda Sağlık ve Güvenlik Önlemleri Hakkında Yönetmelik, asbestle temasın olduğu her türlü söküm ve çalışma için katı kurallar getirmiştir.
- Asbestozis, akciğerde lif birikimi sonucu oluşan fibrozistir; mezotelyoma ise asbest maruziyetiyle doğrudan ilişkili, tedavisi oldukça zor olan bir akciğer



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu: Asbestin neden yasaklı veya kontrollü olduğunu anlatın. Mezotelyoma riskinin düşük doz maruziyette bile oluşabileceğini hatırlatın.

# Diğer Pnömokonyoz Türleri

- Kömür işçisi pnömokonyozu, kömür tozlarının uzun süreli solunmasıyla ortaya çıkar; 6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu kapsamında, riskli sektörlerde çalışanlar için toz yoğunluğunun sürekli izlenmesi yasal bir zorunluluktur.
- Talkozis, talk tozuna maruz kalanlarda görülen bir durumdur; metalik tozlar ve diğer mineral tozlar da benzer şekilde akciğerlerde doku bozukluğuna yol açarak pnömokonyoz tablosunu tetikleyebilir.
- Her pnömokonyoz türü, solunan tozun kimyasal yapısına göre farklı klinik seyir izler; ancak ortak özellikleri, maruziyet durdurulsa bile hastalığın ilerleyebilmesi ve kalıcı solunum kapasitesi kaybına neden olmasıdır.



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu: Pnömokonyozun genel bir başlık olduğunu ve farklı tozların farklı hastalıklara yol açtığını belirtin. Maruziyetin kalıcı etkilerine değinin.

# Toz Ölçümü ve Sınır Değerler

- İşyerlerinde toz ölçümleri, Tozla Mücadele Yönetmeliği'nde belirlenen periyotlarda ve yetkili laboratuvarlar tarafından gerçekleştirilmelidir; ölçüm sonuçları, yasal mesleki maruziyet sınır değerleri ile karşılaştırılarak değerlendirilmelidir.
- Kişisel toz maruziyeti ölçümleri, çalışanın solunum bölgesine yerleştirilen cihazlarla yapılmalı ve ortamdaki tozun gerçek konsantrasyonu belirlenmelidir; bu veriler, risk değerlendirmesinin güncellenmesi için temel teşkil eder.
- Sınır değerlerin aşıldığı durumlarda işveren, gecikmeksizin tozun kaynağında azaltılmasına yönelik ek mühendislik önlemleri almalı ve çalışanları bilgilendirerek gerekli koruyucu donanımları sağlamalıdır.



## KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 24

- Eğitmen Notu: Ölçümün neden 'çalışanın solunum bölgesinden' yapılması gerektiğini açıklayın. Sınır değer aşımında işverenin sorumluluklarını hatırlatın.

# Toz Kontrolü ve Solunum Koruması

- Tozla mücadelede öncelik, tozun kaynağında yok edilmesi veya azaltılmasıdır; kapalı sistemler, yerel havalandırma ve ıslak çalışma yöntemleri, Tozla Mücadele Yönetmeliği uyarınca ilk başvurulması gereken teknik yöntemlerdir.
- Mühendislik önlemlerinin yetersiz kaldığı durumlarda, çalışanlara uygun FFP2 veya FFP3 sınıfı solunum koruyucu maskeler sağlanmalı; maskelerin yüze tam



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu: Koruma hiyerarşisini (kaynak, ortam, kişi) hatırlatın. Maske kullanımında 'fit-test'in önemini ve maske bakımını vurgulayın.

# Kontrol Önlemleri Hiyerarşisi: Temel Prensipler

İş sağlığı ve güvenliğinde temel amaç tehlikeyi kaynağında yok etmektir; 6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu kapsamında uygulanan kontrol hiyerarşisi, en etkili yöntemden en az etkiliye doğru sıralanır.

Sıralama sırasıyla; tehlikenin eliminasyonu, yerine koyma (ikame), mühendislik kontrolleri, idari kontroller ve son çare olarak kişisel koruyucu donanım kullanımı



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Kontrol hiyerarşisinin neden bir zorunluluk olduğunu vurgulayın.
- Gerçek örnek: Bir kimyasalın kullanımını yasaklamanın (eliminasyon), o kimyasal daha az zararlı olanla değiştirmekten (ikame) daha güvenli olduğunu açıklayın.
- İnteraktif soru: Çalıştığınız birimde KKD dışında aldığınız toplu koruma önlemi nedir?

# Tehlikeyi Kaynağında Yok Etme ve İkame

Tehlikenin kaynağında yok edilmesi, riski tamamen ortadan kaldıran en güvenli ve en kesin yöntemdir; örneğin, gürültülü bir makinenin süreçten çıkarılması riski sıfırlar.

Eğer tehlikeyi yok etmek mümkün değilse, ikame yöntemi uygulanarak daha az tehlikeli bir madde veya ekipman kullanılır; bu, kontrol hiyerarşisinin ikame basamağı olan kaynağa yönelik güçlü bir önlemdir (mühendislik



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Kaynakta kontrolün neden en yüksek güvenlik seviyesi olduğunu anlatın.
- Gerçek örnek: Tozlu bir üretim ortamında toz toplama sisteminin takılmasını kaynakta kontrol olarak örneklendirin.
- İnteraktif soru: İşyerinizde kaynağında yok edilebilecek bir tehlike düşünebiliyor musunuz?

# Ortama Yönelik Önlemler ve Havalandırma

İşyeri Bina ve Eklentilerinde Alınacak Sağlık ve Güvenlik Önlemlerine İlişkin Yönetmelik, çalışma ortamının uygun şekilde havalandırılmasını ve çevresel şartların düzenlenmesini zorunlu tutmaktadır.

Ortama yönelik önlemler, tehlikenin çalışanla temasını kesmek için fiziksel engeller veya havalandırma sistemleri gibi mühendislik çözümlerini kapsar; bu sayede kirli hava veya gürültü kaynağında hapsedilir.



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Ortam önlemlerinin toplu koruma içindeki yerini belirtin.
- Gerçek örnek: Kaynak atölyelerinde kullanılan yerel emiş kollarının önemini anlatın.
- İnteraktif soru: Çalışma alanınızdaki havalandırma sistemlerinin yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?

# Kişisel Koruyucu Donanım (KKD) Kullanımı

Kişisel Koruyucu Donanımların İşyerlerinde Kullanılması Hakkında Yönetmelik gereği, tüm toplu koruma önlemleri uygulandıktan sonra riskin tamamen yok edilemediği durumlarda KKD kullanımı zorunludur.

KKD, çalışanı tehlikeye karşı doğrudan koruyan son savunma hattıdır; baret, eldiven, gözlük veya iş ayakkabısı gibi donanımlar yapılan işin niteliğine uygun seçilmelidir.

İşveren, bu donanımları çalışanlara ÜCRETSİZ temin



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: KKD'nin neden en son çare olduğunu hatırlatın.
- Gerçek örnek: Yanlış eldiven kullanımının kimyasal yanıklara yol açtığı bir durumu anlatın.
- İnteraktif soru: KKD'nizi kullanırken en çok zorlandığınız anlar nelerdir?

# İdari Kontroller ve Çalışma Düzeni

İdari kontroller, işin yürütölme şeklinin düzenlenerek maruziyetin azaltılmasını hedefler; çalışma saatlerinin sınırlandırılması, rotasyon sistemi ve eğitimler bu kapsamdadır.

Çalışanların tehlikeye maruz kaldığı süreyi kısıtlamak amacıyla uygulanan iş rotasyonu, özellikle fiziksel zorlanma veya yüksek gürültülü ortamlarda çalışanlar için oldukça etkilidir.



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: İdari kontrollerin maliyeti düşük ama etkisi yüksek önlemler olduğunu belirtin.
- Gerçek örnek: Vardiya sisteminde dinlenme sürelerinin kaza riskini nasıl azalttığını anlatın.
- İnteraktif soru: İşyerinizdeki güvenlik levhalarının yeterince açıklayıcı olduğunu düşünüyor musunuz?

# Etkinliğin İzlenmesi ve Sürekli İyileştirme

Çalışanların İş Sağlığı ve Güvenliği Eğitimlerinin Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik çerçevesinde, alınan tüm önlemlerin etkinliği düzenli olarak izlenmeli ve değerlendirilmelidir.

İş kazası ve ramak kala olaylarının analizi, mevcut önlemlerin yeterliliğini gösteren en önemli veridir; bu analizler doğrultusunda önlemler güncellenmelidir.

Saha denetimleri ve periyodik ölçümler, koruma



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: İSG'nin statik değil, dinamik bir süreç olduğunu vurgulayın.
- Gerçek örnek: Bir ramak kala olayından sonra alınan önlemin nasıl büyük bir kazayı engellediğini anlatın.
- İnteraktif soru: İşyerinizde bir tehlike gördüğünüzde kime başvuruyorsunuz?

# İşe Giriş Muayenesi ve Sağlık Uygunluğu

- İşe giriş muayeneleri, Çalışanların Sağlık Gözetimine Yönelik Tıbbi Tetkiklerin Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik gereği zorunludur; çalışanın işe uygunluğunu belirlemek için yapılır.
- Muayene süreci, çalışanın fiziksel ve zihinsel kapasitesini, yapacağı işin gerektirdiği sağlık şartları ile eşleştirerek iş kazalarını ve meslek hastalıklarını önlemeyi hedefler.



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: İşe giriş muayenesinin sadece bir formalite değil, koruyucu hekimliğin ilk adımı olduğunu belirtin.
- Kritik nokta: Raporu olmayan çalışanın işe başlatılmasının idari para cezası doğurduğunu hatırlatın.
- Gerçek örnek: Uygun olmayan bir işe yerleştirmenin yarattığı sağlık risklerini vurgulayın.

# Periyodik Muayenelerin Zamanlaması

- Periyodik muayeneler, işyerinin tehlike sınıfına göre belirlenen aralıklarla yapılır; 6331 sayılı İSG Kanunu kapsamında az tehlikeli işlerde 5 yılda bir muayene yeterlidir.
- Tehlikeli sınıftaki işyerlerinde periyodik muayeneler en geç 3 yılda bir, çok tehlikeli sınıfta ise en geç 1 yılda bir tekrarlanmak zorundadır.
- Hekim, işin niteliğine veya çalışanın sağlık durumuna göre bu süreleri kısaltabilir; daha sık muayene yapılması gerektiğine karar verirse, işveren bu kararı uygulamakla mükelleftir.
- Muayene takvimi işyeri hekimi tarafından takip edilir; işveren, muayene tarihlerini takip ederek çalışanların ilgili sağlık kuruluşuna yönlendirilmesini sağlamalıdır.



## KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 33

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Tehlike sınıflarına göre muayene sıklığındaki farkları açıklayın.
- Kritik nokta: Muayene tarihinin geçirilmesinin işverene sorumluluk yüklediğini vurgulayın.
- İnteraktif soru: Çalıştığınız birimde en son ne zaman muayene oldunuz?

# Maruziyete Özgü Tıbbi Tetkikler

- Gürültülü ortamlarda çalışanlar için odyometri, tozlu işlerde çalışanlar için solunum fonksiyon testleri (SFT) gibi spesifik tetkikler maruziyetin erken belirtilerini yakalamak için kritiktir.
- İşyeri hekimi, Çalışanların Sağlık Gözetimine Yönelik Tıbbi Tetkiklerin Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik çerçevesinde, çalışanın maruz kaldığı risk etmenine uygun tetkikleri belirler.



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Odyometri ve SFT gibi testlerin neden önemli olduğunu anlatın.
- Kritik nokta: Bu testlerin sonucunda koruyucu önlemlerin (KKD gibi) gözden geçirilmesi gerektiğini belirtin.
- Ek bilgi: Tetkiklerin işyeri hekimi gözetiminde uzmanlarca yapılması gerektiğini hatırlatın.

# Biyolojik İzleme Yöntemleri

- Biyolojik izleme, çalışanın maruz kaldığı kimyasal maddelerin vücuttaki emilimini ölçmek için kan veya idrar gibi örneklerin analiz edilmesini içeren bir sağlık gözetim aracıdır.
- Biyolojik Etkenlere Maruziyet Risklerinin Önlenmesi Hakkında Yönetmelik uyarınca, belirli kimyasallarla çalışanlar için bu izleme yöntemi yasal bir gereklilik haline gelmiştir.
- Analiz sonuçları, çalışanın maruziyet seviyesinin kontrol altında olup olmadığını gösterir; yüksek sonuçlar, işyerindeki mühendislik önlemlerinin yetersiz olduğunu işaret edebilir.
- Biyolojik izleme verileri, işyeri hekimi tarafından korunmalı ve sadece çalışanın sağlık durumunu iyileştirmek adına gerekli olduğunda kullanılmalıdır.



## KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 35

- Eğitmen Notu:
- Başlarken: Biyolojik izlemenin maruziyeti doğrudan ölçen bir yöntem olduğunu belirtin.
- Kritik nokta: Bu verilerin sadece sağlık amaçlı kullanılması gerektiğini vurgulayın.
- Gerçek örnek: Kurşun veya solvent maruziyetinde kan testinin değerini anlatın.

# Erken Tanı ve İş Değişikliği

- Sağlık gözetimi, meslek hastalıklarının erken evrede teşhis edilmesini sağlayarak çalışanın sağlığını korur; erken tanı, tedavi şansını artırır ve kalıcı hasarları önler.
- Hekim, muayene sonucunda çalışanın mevcut işini yapmasının sağlık durumunu kötüleştireceğini tespit ederse, çalışanın daha uygun bir pozisyona geçirilmesini önerebilir.
- İşveren, hekimin iş değişikliği tavsiyesini dikkate alarak çalışanı mümkün olan en kısa sürede uygun bir çalışma



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Erken tanının önemini vurgulayın; hastalık ilerlemeden müdahale hayat kurtarır.
- Kritik nokta: Hekim önerisinin işveren için bağlayıcı olduğunu unutmayın.
- İnteraktif soru: İş değişikliği durumunda çalışanın hakları hakkında ne biliyorsunuz?

# Kayıt Saklama ve Sağlık Verisi Gizliliği

- İşyeri hekimi tarafından oluşturulan sağlık dosyaları, kişisel verilerin korunması ilkesi ve ilgili İSG mevzuatı gereğince gizli tutulmak zorundadır.
- Sağlık kayıtları, işten ayrılma tarihinden itibaren en az 15 yıl boyunca saklanmalıdır; bu süre meslek hastalıklarının geç ortaya çıkma özelliği nedeniyle kritiktir.
- Çalışanın sağlık bilgileri, işverene sadece işle ilgili kısıtlamalar veya çalışma durumu hakkında gerekli olduğu ölçüde bilgi verilecek şekilde paylaşılmalıdır.
- Kayıtların izinsiz üçüncü kişilerle paylaşılması hem yasal suç teşkil eder hem de etik kurallara aykırıdır; verilerin güvenliği işyeri hekiminin sorumluluğundadır.



## KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 37

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Sağlık verilerinin en hassas kişisel veriler olduğunu hatırlatın.
- Kritik nokta: 15 yıllık saklama süresinin nedenlerini açıklayın (meslek hastalıklarının geç belirti vermesi).
- Kapanış: Gizliliğin hem hukuki hem de etik bir zorunluluk olduğunu vurgulayın.

# Etkin El Hijyeni ve Yıkama Teknikleri

- El hijyeni, enfeksiyonların yayılmasını önlemede en temel savunma hattıdır; ellerin en az yirmi saniye boyunca sabun ve ılık suyla yıkanması, parmak araları ve tırnak dipleri dahil tüm yüzeylerin temizlenmesini sağlar.
- İşyeri Bina ve Eklentilerinde Alınacak Sağlık ve Güvenlik Önlemlerine İlişkin Yönetmelik gereği, çalışma alanlarına uygun yeterli sayıda lavabo ve temizlik



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: El hijyeninin sadece sağlık değil, iş güvenliği için de kritik olduğunu belirtin.
- Gerçek örnek: Kirli ellerle dokunulan yüzeylerin çapraz bulaşma riskini anlatın.
- İnteraktif soru: İşyerinizde el yıkama istasyonlarına ne kadar sürede ulaşıyorsunuz?

# Kişisel Temizlik ve Soyunma Odası Düzeni

- Kişisel temizlik, çalışanların genel sağlığını korumak adına günlük rutin haline getirilmelidir; özellikle tozlu veya kirli çalışma ortamlarında kişisel hijyen, meslek hastalıklarını önlemede kritik bir koruyucudur.
- 6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu kapsamında, işyerlerinde çalışanların kendilerine ait kişisel eşyalarını muhafaza edebilecekleri, temiz ve düzenli kilitli dolaplar tahsis edilmesi zorunludur.
- Soyunma odalarında temiz ve kirli kıyafetlerin birbirine karışmaması için ayrıştırılmış dolap sistemleri kullanılmalıdır; iş kıyafetleri ev ortamına taşınmamalı, çalışma alanında bırakılmalıdır.
- İşveren, soyunma odalarının periyodik olarak havalandırılmasını ve temizlenmesini sağlamalıdır; hijyenik olmayan soyunma alanları, bakteri üremesi ve koku oluşumu nedeniyle sağlık riskleri doğurmaktadır.



## KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 39

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Dolap düzeninin işyeri disipliniyle olan ilişkisini anlatın.
- Gerçek örnek: İş kıyafetlerinin eve götürülmesinin aile sağlığı üzerindeki etkisine değinin.
- İnteraktif soru: Dolaplarınızda gereksiz eşya biriktiriyor musunuz?

# Yeme-İçme Alanlarında Hijyen Kuralları

- Yemek yeme alanları, üretim ve kimyasal çalışma bölgelerinden fiziksel olarak tamamen ayrılmalıdır; bu ayırım, toz veya kimyasalların gıdalara bulaşmasını engelleyen en temel güvenlik önlemidir.
- İşyeri Bina ve Eklentilerinde Alınacak Sağlık ve Güvenlik Önlemlerine İlişkin Yönetmelik gereği, yemekhanelerin hijyen standartlarına uygun, kolay temizlenebilir zemin ve duvarlara sahip olması gerekmektedir.



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Yemek alanının bir dinlenme ve arınma alanı olduğunu hatırlatın.
- Gerçek örnek: Çalışma masasında yemek yemenin yarattığı risklerden bahsedin.
- İnteraktif soru: Yemekhane'deki temizlikten memnun musunuz?

# İş Kıyafeti ve Kontaminasyonun Önlenmesi

- İş kıyafetleri, çalışılan işin türüne uygun olarak tasarlanmış kişisel koruyucu donanım niteliğindedir; kıyafetlerin temizliği, işlevselliğini yitirmemesi ve hijyenik kalması için düzenli olarak yapılmalıdır.
- Kişisel Koruyucu Donanımların İşyerlerinde Kullanılması Hakkında Yönetmelik uyarınca, işveren koruyucu nitelikteki iş kıyafetlerinin temizlik ve bakımından sorumludur; bu işlemler çalışana maliyet yüklemekten



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: İş kıyafetinin sadece bir üniforma değil, bir koruyucu araç olduğunu vurgulayın.
- Gerçek örnek: Aşınmış bir eldivenin veya önlüğün yarattığı riski anlatın.
- İnteraktif soru: Kıyafetlerinizin temizliğinden emin misiniz?

# Sistematik İşyeri Temizlik Programı

- İşyerinde temizlik, rastgele yapılan bir işlem değil, 6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu gereği planlı ve periyodik olarak yürütülmesi gereken bir süreçtir.
- Günlük temizlik programı; zeminlerin süpürülmesi, yüzeylerin tozdan arındırılması ve ortak kullanım alanlarının dezenfekte edilmesini kapsamalıdır; temizlik faaliyetleri kayıt altına alınmalıdır.
- Atık yönetimi programın ayrılmaz bir parçasıdır; tehlikeli atıklar, evsel atıklardan ayrı olarak kodlanmış konteynerlerde toplanmalı ve ilgili mevzuata uygun şekilde bertaraf edilmelidir.
- Temizlik ekipmanlarının (paspaslar, bezler) kendilerinin de temiz ve bakımlı olması gerekir; kirli ekipmanlarla yapılan temizlik, ortamdaki kirliliği sadece bir noktadan diğerine taşır.



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Temizliğin verimlilik ve güvenlik üzerindeki doğrudan etkisini anlatın.
- Gerçek örnek: Dökülen bir yağın temizlenmemesinin yarattığı kaza riskini belirtin.
- İnteraktif soru: İşyerinizdeki temizlik saatlerini biliyor musunuz?

# Hijyen Denetimi ve Sürekli İyileştirme

- İşyeri Bina ve Eklentilerinde Alınacak Sağlık ve Güvenlik Önlemlerine İlişkin Yönetmelik çerçevesinde, hijyen standartlarının sürekliliği düzenli iç denetimlerle sağlanmalıdır.
- Denetimlerde kullanılacak kontrol listeleri (checklist); tuvaletler, yemekhane, soyunma odaları ve çalışma alanlarındaki hijyen durumunu objektif kriterlerle değerlendirmelidir.
- Hijyen denetimlerinde tespit edilen eksiklikler (kırık lavabolar, yetersiz havalandırma, biriken atıklar) acil düzeltici faaliyetler (DÖF) başlatılarak giderilmelidir.
- Sürekli iyileştirme yaklaşımıyla, çalışanların hijyen konusundaki geri bildirimleri alınmalı ve hijyen bilincini artıracak periyodik eğitimler programlara dahil edilmelidir.



## KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 43

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Denetimin cezalandırma değil, iyileştirme aracı olduğunu belirtin.
- Gerçek örnek: Bir denetimde tespit edilen basit bir sorunun nasıl önlendiğini anlatın.
- İnteraktif soru: İşyerinizde bir hijyen sorunu görseniz kime bildirirsiniz?

# Biyolojik Ajanların Sınıflandırılması: Grup 1-4

- Biyolojik etkenler, Biyolojik Etkenlere Maruziyet Risklerinin Önlenmesi Hakkında Yönetmelik uyarınca hastalık yapma kapasitelerine göre dört gruba ayrılır; Grup 1, insanda hastalık yapma olasılığı bulunmayan etkenleri tanımlarken, Grup 4 en ağır hastalıkları tetikleyen ve tedavisi olmayan riskleri içerir.
- Grup 2 ve 3, insanda hastalığa yol açabilen ancak etkili tedavi imkanları bulunan etkenlerdir; işveren, çalışma ortamındaki etkenin risk grubuna göre gerekli teknik ve idari koruma önlemlerini planlamakla yükümlüdür.
- Risk grubunun belirlenmesi, işyerindeki risk değerlendirmesinin temelini oluşturur; etkenin yayılma hızı, bulaşıcılığı ve ortamdaki maruziyet süresi, yönetmelik çerçevesinde periyodik olarak yeniden analiz edilmelidir.
- İşveren, Grup 3 ve 4 biyolojik etkenlerle çalışılan alanlarda, giriş ve çıkışların kontrol altına alındığı, özel havalandırma sistemlerine sahip izole edilmiş çalışma bölgeleri oluşturmak zorundadır.



## KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 44

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Biyolojik etkenlerin sadece hastanelerde değil, atık yönetimi veya gıda üretimi gibi alanlarda da bulunduğunu vurgulayın.
- Kritik nokta: Grup 4 etkenlerdeki izolasyonun hayati önemi üzerinde durun.
- İnteraktif soru: Çalışma ortamınızda biyolojik risk faktörü olabilecek etkenleri hiç düşündünüz mü?

# Biyolojik Ajanların Bulaşma Yolları

- Biyolojik etkenler işyerinde solunum yolu, sindirim sistemi, deri teması ve mukozal maruziyet gibi çeşitli yollarla bulaşabilir; özellikle havada asılı kalan damlacıklar solunum yolu bulaşmalarında en önemli risk faktörüdür.
- Yetersiz havalandırma ve hijyenik olmayan çalışma koşulları, biyolojik etkenlerin ortamda birikmesine ve çalışanlara bulaşmasına zemin hazırlar; bu nedenle ... ..



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Bulaşma yollarını anlamanın korunmanın ilk adımı olduğunu belirtin.
- Gerçek örnek: Havalandırma sistemlerinin doğru çalışmamasının yarattığı riskleri anlatın.
- Kritik nokta: El hijyeninin basit ama en etkili önlem olduğunun altını çizin.

# Kan Yoluyla Bulaşan Hastalıklar

- Hepatit B, Hepatit C ve HIV gibi kan yoluyla bulaşan hastalıklar, özellikle sağlık personeli, atık yönetimi çalışanları ve kesici-delici aletlerle temas eden personel için en kritik biyolojik risk etmenleridir.
- Kesici ve delici alet yaralanmaları, enfekte kanın doğrudan vücuda girmesine neden olur; bu tür kazaların önlenmesi için atıkların ayrıştırılması ve kesici aletlerin özel güvenli kutularda muhafaza edilmesi yasal bir



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Kan yoluyla bulaşın sadece sağlık sektöründe değil, temizlik işlerinde de risk olduğunu vurgulayın.
- Kritik nokta: Kazadan sonraki ilk 24 saatin önemini belirtin.
- Gerçek örnek: Güvensiz atık toplama yöntemlerinin risklerini paylaşın.

# Aşılama ve Tıbbi Bağışıklık

- Biyolojik etkenlere karşı korunmada aşılama, en güçlü idari önlemlerden biridir; özellikle Hepatit B gibi işe bağlı bulaşma riski yüksek hastalıklar için çalışanların aşılanması, işverenin sorumluluğundadır.
- Tıbbi gözetim kapsamında, maruziyet riski olan çalışanların bağışıklık düzeyleri düzenli olarak takip edilmeli ve gerekli durumlarda aşı tekrarı veya antikor seviyesi ölçümü yapılmalıdır.
- Aşılama programları, Biyolojik Etkenlere Maruziyet Risklerinin Önlenmesi Hakkında Yönetmelik çerçevesinde, işyeri hekimi gözetiminde ve çalışanın onayı alınarak yürütülmelidir.
- Bağışıklık kazandırma süreci, biyolojik riskin yüksek olduğu sektörlerde işe giriş muayenelerinin ayrılmaz bir parçasıdır; aşılanma durumu, çalışanın işe uygunluk değerlendirmesinde önemli bir kriter olarak kabul edilir.



## KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 47

- Eğitmen Notu:
- Başlarken: Aşının sadece kişisel değil, işyeri güvenliği için de önemli olduğunu söyleyin.
- Kritik nokta: İşverenin aşırı ücretsiz sağlaması gerektiğini vurgulayın.
- İnteraktif soru: Yıllık rutin sağlık kontrollerinizi düzenli yaptırıyor musunuz?

# Biyogüvenlik ve Mühendislik Önlemleri

- Biyogüvenlik önlemleri, biyolojik etkenlerin ortama yayılmasını engellemek amacıyla uygulanan mühendislik çözümleridir; kapalı sistemler, HEPA filtreli havalandırma ve negatif basınçlı odalar bu önlemlerin başında gelir.
- İşyerinde biyolojik risklerin yönetimi, 6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu gereği risk değerlendirmesi ile başlar; kaynağında kontrol (eliminasyon veya ikame)



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Mühendislik önlemlerinin kişisel çabadan daha üstün olduğunu belirtin.
- Kritik nokta: Kirli ve temiz alan ayrımının neden hayati olduğunu anlatın.
- Gerçek örnek: Atık yönetimindeki bir hata örneği verin.

# Kişisel Koruyucu Donanım ve Dekontaminasyon

- Kişisel Koruyucu Donanımların İşyerlerinde Kullanılması Hakkında Yönetmelik gereği, biyolojik riskli alanlarda eldiven, maske (FFP2/FFP3), önlük ve gözlük kullanımı zorunludur; bu ekipmanlar tek kullanımlık veya dekontamine edilebilir olmalıdır.
- Dekontaminasyon, biyolojik etkenlerin yüzeylerden veya ekipmanlardan arındırılması sürecidir; onaylı dezenfektanlar kullanılarak yapılan bu işlem, iş bitiminde



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: KKD'lerin biyolojik risklerdeki son savunma hattı olduğunu vurgulayın.
- Kritik nokta: Maske ve eldivenin yanlış çıkarılmasının bulaşmaya neden olduğunu anlatın.
- İnteraktif soru: Kullandığınız KKD'lerin uygunluğunu nasıl kontrol ediyorsunuz?

# Psikososyal Risklerin Tanımı ve Kapsamı

Psikososyal risk etmenleri, işin tasarımı, organizasyonu ve yönetimi ile sosyal ve çevresel bağlamın çalışanların psikolojik, fiziksel ve sosyal sağlığını olumsuz etkileme potansiyeli olan tüm unsurları kapsar.

6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu kapsamında işveren, işyerinde sağlıklı ve güvenli bir çalışma ortamı oluşturmakla yükümlüdür; bu yükümlülük sadece fiziksel değil, psikolojik risklerin yönetilmesini de zorunlu kılar.



## KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 50

- Eğitimci Notu: Psikososyal risklerin fiziksel kazalar kadar ciddi sonuçları olabileceğini vurgulayın. İşverenin gözetme borcunun psikolojik sağlığı da kapsadığını belirterek mevzuat atfı yapın.

# İş Stresi: Kaynaklar ve Belirtiler

İş stresi, çalışanın işin talepleri ile başa çıkma kapasitesi arasındaki dengesizlikten kaynaklanan zararlı fiziksel ve duygusal tepkilerdir; uzun süreli maruziyet ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.

Stres kaynakları arasında aşırı iş yükü, zaman baskısı, belirsiz görev tanımları ve yetersiz sosyal destek yer alır; bu durumlar çalışanın performansını düşürerek hata yapma riskini artırır.



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitmen Notu: İş stresinin sadece kişisel bir sorun değil, yönetsel bir risk olduğunu anlatın. Çalışanların stres belirtilerini fark etmeleri için teşvik edici bir soru sorun.

# Tükenmişlik Sendromu: Etkileri ve Belirtileri

Tükenmişlik sendromu, işyerindeki kronik stresle başa çıkılamaması sonucu ortaya çıkan duygusal yorgunluk, duyarsızlaşma ve kişisel başarı duygusunda azalma ile karakterize edilen psikolojik bir durumdur.

Çalışanlar kendilerini işe yabancılaşmış, motivasyonsuz ve değersiz hissedebilirler; bu durum iş verimliliğini ciddi oranda düşürürken, işten ayrılma eğilimlerini ve devamsızlık oranlarını artırabilir.



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu: Tükenmişliğin bir zayıflık değil, uzun süreli stresin bir sonucu olduğunu vurgulayın. Erken tanı için gözlem yapmanın öneminden bahsedin.

# İş-Yaşam Dengesi: Stratejiler ve Sınırlar

İş-yaşam dengesi, profesyonel sorumluluklar ile özel hayatın ihtiyaçları arasında sağlıklı bir denge kurulmasıdır; bu dengenin sağlanması hem çalışan refahını hem de şirket bağlılığını artırır.

Dijitalleşme ile birlikte gelen sürekli ulaşılabilirlik, çalışma saatlerinin belirsizleşmesine ve kişisel zamanın işe karışmasına neden olabilir; bu durumun önüne geçmek için net sınırlar belirlenmelidir.



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitmen Notu: İş-yaşam dengesinin bir 'hakk' olduğunu belirtin. Sınır koymanın hem çalışanı hem de kurumu nasıl koruduğuna dair bir örnek verin.

# Örgütsel Önlemler: Sağlıklı Bir Çalışma Ortamı

Örgütsel önlemler, psikososyal riskleri kaynağında çözmek için işin yapılış biçimini ve yönetimi iyileştirmeyi hedefler; katılımcı yönetim anlayışı bu sürecin en etkili aracıdır.

İş rotasyonu, esnek çalışma saatleri ve çalışanların karar alma süreçlerine dahil edilmesi, iş üzerindeki kontrol hissini artırarak stresi azaltır ve motivasyonu yükseltir.

İşyerinde açık iletişim kanallarının oluşturulması, geribildirim mekanizmalarının düzenli çalıştırılması ve



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitmen Notu: Katılımcı yönetimin stres üzerindeki etkisini açıklayın. Çalışanların iş süreçlerine dahil edilmesinin aidiyet duygusunu nasıl güçlendirdiğini anlatın.

# Destek Mekanizmaları ve Danışmanlık Hizmetleri

Psikososyal risklerle mücadelede profesyonel destek sistemleri, çalışanların zor dönemleri sağlıklı atlattıklarını sağlar; bu hizmetler işin bir parçası olarak görülmelidir.

Çalışan Destek Programları (ÇDP) aracılığıyla sunulan psikolojik danışmanlık hizmetleri, işyeri hekimi veya İSG profesyonelleri tarafından yönlendirilen gizli ve profesyonel görüşmelerdir.

İşveren, bu tür destek hizmetlerine erişimi kolaylaştırmalı,



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu: Destek almanın bir profesyonellik göstergesi olduğunu belirtin. Gizlilik prensibinin çalışanlar için neden vazgeçilmez olduğunu vurgulayın.

# İşyeri Şiddeti Türleri ve Kapsamı

İşyeri şiddeti, çalışanların çalışma ortamında karşılaştığı fiziksel saldırı, sözlü taciz, tehdit veya psikolojik baskı gibi her türlü olumsuz davranışı kapsayan geniş bir kavramdır.

Fiziksel şiddet, doğrudan bedensel zarar vermeye yönelik eylemleri içerirken; sözel şiddet, hakaret veya aşağılayıcı ifadelerle bireyin onurunu zedelemeyi hedefler.

Psikolojik şiddet ise bireyin çalışma performansını düşürmeye yönelik sistematik dışlama, görmezden gelme veya sürekli eleştiri gibi davranışları içermektedir.

6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu kapsamında işveren, çalışanların psikososyal risklerden korunması için gerekli önlemleri almakla yükümlüdür.



## KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 56

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Şiddetin sadece fiziksel değil, sözel ve psikolojik boyutları olduğunu vurgulayın.
- Kritik nokta: Her türlü şiddet türünün işyerindeki güven ve huzur ortamını bozduğunu belirtin.
- İnteraktif soru: İşyerinde şiddetin farklı türlerine dair örnekler verebilir misiniz?

# Mobbing Tanımı ve Gelişim Aşamaları

Mobbing, işyerinde bir veya birden fazla kişi tarafından gerçekleştirilen, sistematik, sürekli ve düşmanca tutumlarla kurbanın işten ayrılmaya zorlandığı psikolojik taciz sürecidir.

Süreç genellikle bir çatışma ile başlar, ardından saldırgan tutumlar ve sistematik psikolojik taciz evresiyle devam eder.

Üçüncü aşamada yönetim durumu fark etmeyebilir veya yanlış müdahale edebilir, bu durum tacizin artmasına neden olur.

Son aşamada ise kurbanın dışlanması, damgılanması ve nihayetinde işten ayrılması veya ciddi sağlık sorunları yaşaması söz konusu olur.



## KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 57

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Mobbingin anlık bir tartışma değil, sistematik bir süreç olduğunu vurgulayın.
- Kritik nokta: Sistematik ve sürekli olma özelliğinin mobbingi normal çatışmalardan ayırdığını açıklayın.
- Gerçek örnek: Sürekli haksız yere eleştirilen veya görevleri elinden alınan bir çalışanın yaşadığı süreçten bahsedin.

# Mobbingin Belirtileri ve Etkileri

Psikolojik taciz, mağdur üzerinde kaygı, depresyon, özgüven kaybı ve tükenmişlik gibi ciddi psikolojik sonuçlar doğurabilir.

Fizyolojik olarak uyku bozuklukları, yüksek tansiyon, mide rahatsızlıkları ve kronik yorgunluk gibi somatik şikayetler gözlemlenmesi muhtemeldir.

Sosyal yaşamda izolasyon, çevreyle iletişimin kopması ve işe karşı motivasyonun tamamen yitirilmesi gibi davranışsal etkiler ortaya çıkar.

Bu etkiler, sadece birey için değil, işyerinde verimlilik kaybı ve yüksek işten ayrılma oranları nedeniyle kurum için de ciddi bir risk oluşturur.



## KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 58

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Mobbingin etkilerinin sadece işyeriyle sınırlı kalmayıp bireyin tüm yaşam kalitesini düşürdüğünü belirtin.
- Kritik nokta: Çalışanların yaşadığı fiziksel ve ruhsal belirtilerin iş kazası ve meslek hastalığı riski taşıdığını hatırlatın.
- İnteraktif soru: Psikolojik taciz belirtileri gösteren bir iş arkadaşınıza nasıl destek olursunuz?

# Yasal Çerçeve ve Çalışan Hakları

Türk Borçlar Kanunu'nun 417. maddesi uyarınca işveren, işyerinde çalışanların kişilik haklarını korumak ve psikolojik tacizden korunmalarını sağlamakla yükümlüdür.

Çalışan, psikolojik tacize uğradığı durumlarda iş sözleşmesini haklı nedenle feshetme hakkına sahiptir ve tazminat talebinde bulunabilir.

İşveren, mobbing şikayetlerini ciddiyle incelemeli, mağdurun korunması için gerekli idari önlemleri derhal almalıdır.

6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu, iş ortamının güvenli ve sağlıklı olmasını esas alarak, psikososyal risklerin yönetimini işverenin temel görevi olarak tanımlar.



## KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 59

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Yasaların işçiyi koruduğunu ve işverene gözetme borcu yüklediğini vurgulayın.
- Kritik nokta: Psikolojik tacizin hukuki bir suç ve tazminat sebebi olduğunu belirtin.
- İnteraktif soru: İşverenin mobbingi önlemede başarısız olması durumunda çalışanın hangi yasal hakları vardır?

# Başvuru ve Şikayet Mekanizmaları

İşyerinde psikolojik tacizle karşılaşan çalışanlar, öncelikle kurum içi şikayet mekanizmalarını, disiplin kurullarını veya insan kaynakları birimlerini kullanmalıdır.

Kurum içi çözüm bulunamadığı durumlarda Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı'nın ALO 170 hattı üzerinden ihbar ve destek talebinde bulunulabilir.

CİMER üzerinden yapılan başvurular, ilgili kamu kurumları tarafından incelenerek gerekli yasal süreçlerin başlatılmasına imkan tanır.

Mağduriyetin ispatı için yaşanan olayların tarih, saat, tanık ve delillerle birlikte yazılı olarak kayıt altına alınması hukuki süreçlerde büyük önem taşır.



## KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 60

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Şikayet sürecinde kanıt toplamanın ve kayıt tutmanın önemini açıklayın.
- Kritik nokta: ALO 170 ve CİMER gibi resmi kanalların erişilebilirliğini hatırlatın.
- Gerçek örnek: Şikayet dilekçesinin nasıl hazırlanması gerektiğine dair genel bilgiler verin.

# Önleme Politikası ve Kültür Geliştirme

İşyerinde mobbingi önlemek için sıfır tolerans politikası benimsenmeli ve bu politika tüm çalışanlara açıkça duyurulmalıdır.

Düzenli İSG eğitimleri ve psikososyal risk yönetimi seminerleri ile çalışanların ve yöneticilerin farkındalık düzeyleri artırılmalıdır.

Çalışanlar arasında açık ve şeffaf iletişim kanalları oluşturulmalı, geri bildirim mekanizmaları teşvik edilmelidir.

Güvenli bir çalışma kültürü, işverenin desteği ve çalışanların birbirine gösterdiği saygılı tutumla inşa edilebilir.



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Önlemenin her zaman müdahaleden daha etkili olduğunu vurgulayın.
- Kritik nokta: Güvenlik kültürünün bir parçası olarak saygılı iletişimi teşvik edin.
- İnteraktif soru: İşyerimizde daha sağlıklı bir iletişim ortamı için neler yapabiliriz?

# İlkyardım Tanımı ve Temel Amaçları

İlkyardım, herhangi bir kaza ya da yaşamı tehlikeye düşüren durumda, sağlık görevlilerinin yardımı sağlanıncaya kadar hayatın kurtarılması veya durumun kötüye gitmesini önlemek amacıyla tıbbi araç gereç aranmaksızın yapılan uygulamalardır; İlkyardım Yönetmeliği ile esasları belirlenmiştir.

İlkyardımın üç temel amacı vardır: Hayatı korumak, durumun daha da kötüleşmesini engellemek ve iyileşmeyi



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitmen Notu:
- Başlarken: İlkyardımın tanımını netleştirin.
- Gerçek örnek: Küçük bir kesik ile büyük bir yaralanma arasındaki ilkyardım farkını anlatın.
- Kritik nokta: İlkyardımcı tıbbi müdahale yapmaz, destek sağlar.

# Olay Yeri Güvenliği ve Risk Analizi

Olay yerinde müdahaleye başlamadan önce ilkyardımcının kendi güvenliği en üst düzeyde tutulmalıdır; güvenli olmayan bir ortamda yapılan müdahale, ilkyardımcının da yaralanmasına yol açarak kazazede sayısını artırabilir.

Ortamda trafik, yangın, elektrik kaçağı veya patlama riski olup olmadığı hızlıca gözden geçirilmelidir; 6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu kapsamında risk



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitmen Notu:
- Başlarken: Kendi güvenliğiniz olmadan kimseye yardım edemezsiniz.
- Gerçek örnek: Bir elektrik kazasında akımı kesmeden müdahale etmenin sonuçlarını vurgulayın.
- Kritik nokta: Kazazede güvenli alana taşınmadan müdahaleye başlama.

# Bilinç ve Solunumun Değerlendirilmesi

Kazazedenin bilinci, omuzlarına hafifçe dokunup seslenerek kontrol edilmelidir; yanıt alınamayan kazazede bilinçsiz kabul edilerek acil durum süreci başlatılmalıdır.

Bilinç kontrolünden sonra hava yolu açıklığı sağlanmalı ve solunum bak-dinle-hisset yöntemiyle 10 saniye süreyle değerlendirilmelidir; bu yöntem, solunumun varlığını anlamak için en güvenilir yoldur.

Eğer kazazedenin solunumu yoksa, derhal temel yaşam



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: ABC kuralını hatırlatın.
- Gerçek örnek: Bilinci kapalı olanın dilinin geriye kaçmasını anlatın.
- Kritik nokta: Bak-dinle-hisset süresi 10 saniyeyi geçmemelidir.

# 112 Arama ve Doğru Bilgi Verme

Kazazedenin durumu netleştğinde veya solunum/bilinç kaybı tespit edildiğinde vakit kaybetmeden 112 Acil Çağrı Merkezi aranmalıdır; bu süreçte sakin ve net konuşmak çok önemlidir.

112'ye bilgi verirken kazanın yeri, kazazede sayısı, olaydaki yaralanma türü ve mevcut durum net bir şekilde ifade edilmelidir; yanlış adres veya eksik bilgi müdahale süresini uzatır.



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: 112 aramanın önemi ve zaman yönetimi.
- Gerçek örnek: Yanlış adres verilmesi nedeniyle kaybedilen dakikaları anlatın.
- Kritik nokta: Telefonu görevli kapatana kadar bekleyin.

# Müdahale Önceliği ve Triyaj Mantığı

Birden fazla yaralının olduğu durumlarda, öncelikle hayati tehlikesi olanlar tespit edilmeli ve müdahale önceliği bu kişilere verilmelidir; bu uygulama triyaj olarak adlandırılır.

Solunum güçlüğü çekenler, kanaması olanlar ve bilinçsiz olanlar, yürüyebilen veya hafif yaralı olanlara göre daha öncelikli müdahale gerektirir; bu sıralama hayat kurtarıcıdır.

İlkyardımcı, duygusal tepkiler yerine mantıksal bir



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Triyajın ne olduğunu ve neden gerekli olduğunu açıklayın.
- Gerçek örnek: Ağlayan birinden ziyade sessiz duran ağır yaralıya müdahale etme zorunluluğu.
- Kritik nokta: Öncelik her zaman hayatı tehdit eden durumlardadır.

# İlkyardımcının Sorumlulukları

İlkyardımcının en önemli sorumluluğu, kazazedenin durumunun kötüleşmesini önlemek ve profesyonel ekipler gelene kadar süreci yönetmektir; bu yasal ve vicdani bir sorumluluktur.

İlkyardımcı, kazazedenin kişisel bilgilerini ve durumunu gizli tutmalı, gereksiz müdahalelerden kaçınmalıdır; yetkinliği dışındaki herhangi bir tıbbi işlem yapılması yasaktır.

Olay yerindeki durumu ve yapılan tüm müdahaleleri not



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: İlkyardımcının görev ve sınırlarını çizin.
- Gerçek örnek: Gereksiz müdahale sonucu oluşan bir komplikasyon hikayesi.
- Kritik nokta: Asla bilmediğiniz bir yöntemi uygulamayın.

# Kanama ve Şok Kontrolü

- İlk Yardım Yönetmeliği kapsamında, kanamayı durdurmak için kanayan bölgeye temiz bir bezle doğrudan baskı uygulanmalıdır. Uzun kanamalarında, kanayan bölge kalp seviyesinden yukarı kaldırılmalı ve gerekirse basınç noktalarına müdahale edilmelidir.
- Şok belirtileri gösteren yaralılarda, hastanın sırtüstü yatırılması ve ayaklarının 30 santimetre yukarı kaldırılması hayati öneme sahiptir. Yaralının vücut ısı korunmalı ve üzerinin örtülmesi sağlanarak kan dolaşımının merkezi organlara yönlendirilmesi



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Kanama kontrolünün şoku önlemedeki kritik rolünü vurgulayın.
- Gerçek örnek: Uzun kanamalarda turnike kullanımının sınırlı ve dikkat gerektiren bir yöntem olduğunu belirtin.
- İnteraktif soru: Kanama durdurulurken neden doğrudan baskı uygulanması gerektiğini tartışın.

# Yanık Türleri ve Müdahale

- Yanıklar; ısı, kimyasal madde, elektrik veya radyasyon kaynaklı olabilir. İlk yardım Yönetmeliği gereği, yanık bölgesi derhal 15-20 dakika boyunca çeşme suyu altında soğutulmalı ve vücut ısının aşırı düşmesi engellenmelidir.
- Yanık üzerindeki su toplamış deri dokusu kesinlikle patlatılmamalıdır. Ayrıca, yanık üzerine diş macunu, yoğurt veya salça gibi tıbbi olmayan maddeler sürülmemeli; bu tür uygulamalar enfeksiyon riskini ve yanık derinliğini artırabilir.



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Yanıkta ilk 20 dakikanın doku hasarını azaltmadaki önemini anlatın.
- Gerçek örnek: Yanlış madde uygulamalarının (diş macunu vb.) neden olduğu enfeksiyon vakalarına değinin.
- İnteraktif soru: Kimyasal yanıklarda suyun kullanım süresi hakkında ne bildiklerini sorun.

# Kırık, Çıkık ve Burkulma

- İlk Yardım Yönetmeliği uyarınca, kırık şüphesi olan bölge hareket ettirilmemeli ve olduğu pozisyonda tespit edilmelidir. Kırık uçlarının sinirlere zarar vermemesi için ekstremiteler, atel veya destekleyici malzemelerle sabitlenmelidir.
- Çıkık ve burkulmalarda, eklemi yerine oturtmaya çalışmak ciddi doku ve sinir hasarına yol açabilir. Bunun yerine bölgeye soğuk uygulama yapılarak şişlik azaltılmalı ve hasta en yakın sağlık kuruluşuna sevk edilmelidir.



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Kırıkta temel kuralın sabitleme olduğunu belirtin.
- Gerçek örnek: Eklem çıkıklarını kendi kendine düzeltmeye çalışmanın yaratacağı kalıcı hasarları anlatın.
- İnteraktif soru: Neden tespit edilen bölgenin uçlarını açık bırakıyoruz?

# Bayılma ve Bilinç Kaybı

- İlk Yardım Yönetmeliği çerçevesinde, bilinci kapalı olan hastanın solunum yolu açıklığı, başı geriye doğru eğilerek sağlanmalıdır (çene kaldırma manevrası). Hasta, solunum ve nabız kontrolü yapıldıktan sonra iyileşme pozisyonuna getirilmelidir.
- Bayılma durumunda, hastanın üzerine su dökmek veya tokat atmak gibi ilkel yöntemlerden kaçınılmalıdır. Hasta, temiz hava alabileceği bir ortama alınmalı ve durumu 112 acil servise bildirilmelidir.



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Bilinç kaybında en büyük riskin solunum yolunun tıkanması olduğunu anlatın.
- Gerçek örnek: İyileşme pozisyonunun kusma durumunda boğulmayı nasıl önlediğini açıklayın.
- İnteraktif soru: Bayılan birine neden su içirilmemelidir?

# Zehirlenme ve Boğulma

- Solunum yolu tıkanıklığında (boğulma), hastanın öksürmesi teşvik edilmeli; tam tıkanıklık varsa Heimlich manevrası uygulanmalıdır. İlk Yardım Yönetmeliği, bu müdahalenin bilinçli ve doğru teknikle yapılmasını şart koşar.
- Zehirlenmelerde kaynağın (solunum, deri veya ağız) belirlenmesi kritiktir. Ağız yoluyla zehirlenmelerde hasta kusturulmamalı, özellikle yakıcı madde yutulmuşsa su veya süt içirilmemelidir; doğrudan acil tıbbi yardım istenmelidir.



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Zehirlenmede kaynağı bulmanın müdahalenin başarısı için en önemli adım olduğunu vurgulayın.
- Gerçek örnek: Yakıcı madde yutan birine süt içirmenin yanlışlığını açıklayın.
- İnteraktif soru: Heimlich manevrasını kimler uygulayabilir?

# Elektrik arpması Müdahalesi

- Elektrik Kuvvetli Akım Tesisleri Yönetmeliği ve İlkyardım Yönetmeliği gereği, elektrik arpmasında ilk kural akımı derhal kesmektir. Akım kesilemiyorsa, yalıtkan bir cisim (kuru tahta, plastik) kullanılarak hasta akımdan uzaklaştırılmalıdır.
- Hasta güvenli bölgeye alındığında solunum ve nabız kontrolü yapılmalıdır. Kalp durmuşsa, ivedilikle temel yaşam desteği (CPR) başlatılmalı ve profesyonel sağlık ekipleri gelene kadar kesintisiz devam edilmelidir.



## KONUşMACI NOTLARI

- Eğitmen Notu:
- Başlarken: Akımı kesmeden hastaya dokunmanın kurtarıcıyı da kurban edeceğini hatırlatın.
- Gerçek rnek: Yalıtkan malzeme kullanmanın neden hayat kurtarıcı olduğunu açıklayın.
- İnteraktif soru: Elektrik arpması sonrası hasta iyi görünse bile neden hastaneye gitmeli?

# Kalp Durması Belirtileri: Erken Tanı

- Kalp durması, dolaşım sisteminin aniden işlevini yitirmesiyle gerçekleşir; İlk Yardım Yönetmeliği uyarınca en kritik belirtiler bilinç kaybı, solunumun durması ve nabız alınamamasıdır. Bu durum, saniyeler içinde müdahale edilmezse beyin hasarına yol açar.
- Bilinç kontrolü, kazazedenin omuzlarına hafifçe dokunarak ve seslenerek yapılmalıdır; yanıt alınamayan her birey potansiyel kalp durması vakası olarak kabul



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Kalp durmasında her saniyenin hayati önem taşıdığını vurgulayın.
- Gerçek örnek: Bir ofis ortamında aniden yere yığılan çalışma arkadaşını hayal edin.
- İnteraktif soru: Bak-dinle-hisset yöntemini daha önce hiç uyguladınız mı?

# Göğüs Basısı Tekniği: Doğru Uygulama

- Göğüs basısı, kalbin dışarıdan mekanik olarak sıkıştırılarak kan pompalanmasını sağlar; İlkYardım Yönetmeliği standartlarına göre kazazede sert ve düz bir zemine sırtüstü yatırılmalıdır. Uygulayıcı, kazazedenin yanında diz çökmelidir.
- Bir elin topuğu göğüs kemiğinin (sternum) alt yarısının ortasına yerleştirilmeli, diğer el bunun üzerine kilitlenmelidir; kollar dirseklerden bükülmeden, omuzlar



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Yanlış basının etkisiz olduğunu belirtin.
- Gerçek örnek: Ritmik bası yaparken senkronize çalışmanın önemini anlatın.
- İnteraktif soru: Dakikada 100 bası hızını nasıl korursunuz?

# Suni Solunum: Hava Yolu Açıklığı

- Suni solunum, vücuda oksijen girişini sağlar; hava yolunu açmak için bir el alna yerleştirilerek baş geriye itilmeli, diğer elin iki parmağıyla çene yukarı kaldırılmalıdır. Bu manevra, dilin hava yolunu tıkamasını önler.
- Ağızdan ağza solunum yaparken, burun kanatları kapatılmalı ve ağız tamamen kapatılarak hava kaçağı önlenmelidir; her solunum bir saniye sürmeli ve göğüs



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitmen Notu:
- Başlarken: Hava yolu açıklığının önemi üzerinde durun.
- Gerçek örnek: Bariyer maske kullanımının hijyenik önemini vurgulayın.
- İnteraktif soru: Sadece bası ile CPR arasındaki farkı biliyor musunuz?

# OED Kullanımı: Teknoloji ile Hayat Kurtarma

- Otomatik Eksternal Defibrilatör (OED), kalbin düzensiz ritmini (fibrilasyon) elektriksel şok ile normale döndüren cihazdır; halka açık alanlarda ve işyerlerinde bulunması, sağkalım oranlarını önemli ölçüde artırır. Cihaz, sesli komutlarla kullanıcıyı yönlendirir.
- OED cihazı açıldıktan sonra pedler, cihaz üzerindeki resimlerde gösterildiği gibi çıplak göğüs üzerine yerleştirilmelidir; pedlerin yapışkanlığının tam olması ve



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: OED'nin profesyonel sağlık ekibi gelene kadar en güçlü silah olduğunu belirtin.
- Gerçek örnek: Cihazın sesli komutlarının nasıl yönlendirdiğini anlatın.
- İnteraktif soru: İşyerimizde OED cihazının nerede olduğunu biliyor musunuz?

# Bebek ve Çocuklarda Farklılıklar

- Bebek ve çocuklarda temel yaşam desteği, yetişkinlerden farklı anatomik özellikler nedeniyle özel dikkat gerektirir; bebeklerde (bir yaş altı) bası, göğüs kemiğinin ortasına iki parmakla yapılır. Çocuklarda tek el ile bası uygulanabilir.
- Hava yolu açma manevrasında bebeklerde başa verilen pozisyon daha hafiftir (nötr pozisyon); aşırı geriye itme, bebeklerin yumuşak hava yollarını tıkayabilir. Solunum



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Bebeklerdeki anatomik hassasiyete dikkat çekin.
- Gerçek örnek: Bebeklerde iki parmak tekniğinin önemini gösterin.
- İnteraktif soru: Yetişkin CPR ile bebek CPR arasındaki en büyük fark nedir?

# Erken Müdahale Zinciri

- Müdahale zinciri, hayat kurtarmanın sistematik yol haritasıdır; ilk halka erken fark etme ve 112'yi aramadır. İkinci halka hemen başlatılan etkili CPR, üçüncü halka erken defibrilasyon ve dördüncü halka ileri yaşam desteğidir.
- 112'ye yapılan çağrıda adresin net verilmesi ve kazazedenin durumunun kısa, öz, doğru aktarılması hayati önem taşır; çağrı merkezi operatörünün talimatlarına harfiyen uyulmalıdır. Yanlış adres bilgisi, profesyonel ekibin ulaşımını geciktirir.



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Müdahale zincirinin bir bütün olduğunu vurgulayın.
- Gerçek örnek: 112 çağrısının netliğinin ambulans varış süresine etkisi.
- İnteraktif soru: Müdahale zincirinde en zayıf halka sizce hangisidir?

# Tütün İçeriği ve Bağımlılık Mekanizmaları

Tütün rnleri, nikotin, katran, karbonmonoksit ve binlerce toksik kimyasal madde içerir; nikotin, merkezi sinir sistemi üzerinde hızla etkisini göstererek güçlü bir fiziksel ve psikolojik bağımlılık oluşturur.

Bağımlılık süreci, beynin ödül mekanizmasını manipüle ederek dopamin salgılanmasını sağlar; bu durum, bireyin tütün kullanımını bırakmasını zorlaştırır ve yoksunluk belirtileri ile yaşam kalitesini ciddi şekilde düşürür.

6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu kapsamında, işyerlerinde çalışanların sağlığını olumsuz etkileyen her türlü bağımlılık yapıcı maddeye karşı önleyici tedbirler almak işverenin temel sorumlulukları arasındadır.

Bağımlılıkla mücadele sadece bireysel bir tercih değil, aynı zamanda işyerindeki güvenlik kültürünün bir parçası olarak görülmeli ve çalışanların bu konuda bilgilendirilmesi sağlanmalıdır.



## KONUşMACI NOTLARI

SLAYT 80

- Eğitmen Notu:
- Başlarken: Tütünün sadece bir alışkanlık değil, tıbbi bir bağımlılık olduğunu vurgulayın.
- Gerçek rnek: Nikotin yoksunluğunun çalışan üzerindeki odaklanma kaybına etkisini açıklayın.
- İnteraktif soru: Tütün kullanımının işyerindeki molalar üzerindeki etkisini nasıl gözlemliyorsunuz?

# Solunum ve Kalp-Damar Hastalıkları

Tütün kullanımı, kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH) ve kronik bronşit gibi solunum sistemi hastalıklarının birincil nedenidir; akciğerlerin oksijen kapasitesini azaltarak çalışanın fiziksel performansını ciddi oranda düşürür.

Kalp-damar sisteminde ise damar sertliği (ateroskleroz), yüksek tansiyon ve koroner arter hastalıklarını tetikleyerek ani kalp krizi riskini artırır; bu durum, ağır fiziksel güç



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Akciğer kapasitesindeki düşüşün iş performansına etkisini anlatın.
- Gerçek örnek: Merdiven çıkarken çabuk yorulan bir çalışanın yaşadığı zorluklardan bahsedin.
- İnteraktif soru: Çalışanların yıllık sağlık muayenelerinin önemini nasıl değerlendiriyorsunuz?

# Kanser Riski ve Toksik Etkiler

Tütün dumanı, içerisinde en az 70 kanıtlanmış kanserojen madde barındırır; bu maddeler akciğer, gırtlak, ağız ve yemek borusu kanserlerinin gelişme riskini katlanarak artırır.

Pasif içicilik, tütün kullanmayan çalışanlar için de ciddi bir risk faktörüdür; işyerindeki kapalı alanlarda maruz kalınan duman, diğer çalışanların sağlığını doğrudan tehdit eden bir mesleki risk etmeni olarak kabul edilmelidir.

İlgili İSG mevzuatı, işyerlerinin temiz hava standartlarına



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Kanserogen maddelerin vücutta birikim etkisinden bahsedin.
- Gerçek örnek: Pasif içiciliğin işyeri ortamındaki çalışanlar üzerindeki huzursuzluğunu anlatın.
- İnteraktif soru: İşyerinizdeki havalandırma sisteminin yeterliliğini nasıl buluyorsunuz?

# İşyeri Verimliliği ve Süreklilik

Tütün kullanımı, sık mola ihtiyacı ve sağlık sorunları nedeniyle işgücü kaybına yol açar; bu durum, çalışanların işe devamsızlık oranlarını artırarak genel operasyonel verimliliği olumsuz etkilemektedir.

Nikotin bağımlılığına bağlı dikkat dağınıklığı, özellikle makine operatörleri ve dikkat gerektiren işlerde çalışanlar için kaza riskini artırır; yoksunluk dönemlerinde odaklanma süresi kısalmaktadır.

İlgili İSG mevzuatı, iş kazalarını önlemek adına çalışanın zihinsel ve fiziksel olarak işe hazır bulunmasını zorunlu kılar; tütün kullanımı nedeniyle oluşan dikkat eksikliği, güvenli çalışma ortamını riske atan bir faktördür.

Sağlıklı ve tütün ürünü kullanmayan çalışanların işe devamlılığı daha yüksektir; bu da işyeri organizasyonunun daha istikrarlı işlemesini sağlayarak toplam kaliteye ve üretkenliğe doğrudan katkıda bulunur.



## KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 83

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Verimliliğin sadece fiziksel değil zihinsel bir süreç olduğunu belirtin.
- Gerçek örnek: Molaların uzamasının iş akışını nasıl bozduğunu örnekleyin.
- İnteraktif soru: Sizce tütün molaları iş verimini nasıl etkiliyor?

# Dumansız Hava Sahası ve Yasal Düzenlemeler

İlgili İSG mevzuatı ve genel sağlık kanunları gereği, kapalı işyerlerinde tütün kullanımı yasaktır; bu yasak, çalışanların temiz ve sağlıklı bir ortamda çalışma hakkını korumayı amaçlamaktadır.

Dumansız hava sahası uygulaması, işyerinde yangın riskini minimize ederken, aynı zamanda personelin birbirine olan saygısını ve ortak yaşam alanlarının temizliğini de güvence altına almaktadır.

İşverenler, yasal düzenlemelere uygun olarak gerekli uyarı levhalarını asmak ve dumansız çalışma ortamını denetlemekle yükümlüdür; bu uygulamalar sadece yasal bir zorunluluk değil, aynı zamanda etik bir sorumluluktur.

Çalışanların tütün kullanımını azaltması veya bırakması için teşvik edilmesi, işyeri sağlığı geliştirme programlarının bir parçası olmalı ve bu yönde yürütülen farkındalık çalışmaları süreklilik arz etmelidir.



## KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 84

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Yasal düzenlemelerin sadece yasak değil, koruma amaçlı olduğunu vurgulayın.
- Gerçek örnek: Dumansız hava sahası olan işyerlerinin daha temiz ve düzenli olduğunu anlatın.
- İnteraktif soru: İşyerinizdeki sigara içme alanlarının düzenini nasıl değerlendiriyorsunuz?

# Pasif İçiciliğin Sağlık Üzerindeki Etkileri

- Pasif içicilik, tütün ürünlerini kullanmayan kişilerin, başkalarının dumanına maruz kalması sonucu ortaya çıkan ciddi bir sağlık riskidir. Bu durum, solunum yolu hastalıkları, kalp damar sorunları ve akciğer kanseri gibi kronik rahatsızlıkların tetiklenmesine doğrudan neden olmaktadır.
- Tütün dumanı, içindeki dört binden fazla kimyasal madde ile hem çocuklarda hem de yetişkinlerde



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Pasif içiciliğin sadece bir koku değil, ciddi bir sağlık sorunu olduğunu vurgulayın.
- Gerçek örnek: Havalandırma sistemlerinin yetersiz olduğu alanlarda dumanın nasıl biriktiğini anlatın.
- İnteraktif soru: İşyerinde sigara içilen alanların diğer çalışanları etkileyip etkilemediğini sorun.

# İşyerinde Tütün Dumanına Maruziyetin Önlenmesi

- İşyerlerinde tütün dumanına maruziyetin önlenmesi, çalışanların sağlığını korumak ve güvenli bir çalışma ortamı sağlamak için zorunludur. İşveren, çalışma alanlarının tamamında dumansız bir ortam oluşturmakla ve sigara içilmesi için ayrılmış alanları yasal mevzuata uygun hale getirmekle yükümlüdür.
- Havalandırma sistemlerinin etkinliği, pasif içiciliği azaltmada en önemli teknik önlemlerden biridir; ancak hiçbir havalandırma sistemi sigara dumanının tüm toksik etkilerini tamamen yok edemez. Bu yüzden, kapalı alanlarda sigara içilmemesi kuralı, iş güvenliği politikalarının ayrılmaz bir parçası olmalıdır.
- Ortak kullanım alanları, mola noktaları ve giriş çıkış kapıları, dumanın en yoğun yayıldığı yerler olduğundan bu alanlarda sıkı denetimler yapılmalıdır. Çalışanların bu konuda bilgilendirilmesi ve dumanın yayılmasını engelleyecek fiziksel düzenlemelerin yapılması yasal bir gerekliliktir.



## KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 86

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Havalandırmanın çözüm olmadığını, en önemli çözümün yasak olduğunu belirtin.
- Gerçek örnek: Kapı önlerinde sigara içilmesinin içeriye nasıl duman taşıdığını anlatın.
- İnteraktif soru: İşyerinizde sigara içilen alanların yeterince izole olup olmadığını tartışın.

# Tütün Bırakma Süreçleri ve Yöntemleri

- Tütün bırakma süreci, biyolojik bağımlılığın yanı sıra psikolojik alışkanlıkların da değiştirilmesini gerektiren kapsamlı bir değişim yolculuğudur. Bu süreçte başarılı olmak için profesyonel destek almak, başarı şansını bireysel çabalara göre çok daha yüksek seviyelere taşımaktadır.
- Farmakolojik destek yöntemleri, nikotin yoksunluğu belirtilerini hafifletmekte ve kişinin sürece daha kolay



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Bırakmanın irade kadar profesyonel destek meselesi olduğunu belirtin.
- Gerçek örnek: Nikotin bandı veya ilaç desteği alan birinin başarı oranından bahsedin.
- İnteraktif soru: Bırakmayı deneyenlerin karşılaştığı en büyük zorluğun ne olduğunu sorun.

# Destek Hatları ve Kurumsal Programlar

- Tütün bırakma konusunda uzman desteği sunan ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı, Türkiye genelinde 7/24 hizmet veren en önemli kamu destek mekanizmasıdır. Bu hat üzerinden uzman danışmanlar, bireylere bırakma planı oluşturma ve yaşanan zorluklarla başa çıkma konusunda rehberlik etmektedir.
- Sağlık kuruluşları bünyesindeki tütün bırakma poliklinikleri, tıbbi muayene ve kişiye özel tedavi protokolleri ile süreci bilimsel bir temele oturtmaktadır. Bu polikliniklerde yapılan tetkikler sayesinde, bireyin bağımlılık düzeyi belirlenmekte ve en uygun destek yöntemi seçilmektedir.
- Kurumsal düzeyde düzenlenen tütün bırakma programları, işyerinde farkındalık yaratmayı ve çalışanları ortak bir hedefe yönlendirmeyi amaçlar. Bu tür programlar, grup motivasyonu ve deneyim paylaşımı sayesinde, bireysel bırakma girişimlerine kıyasla daha sürdürülebilir sonuçlar vermektedir.



## KONUŞMACI NOTLARI

SLAYT 88

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: ALO 171 hattının önemini vurgulayın.
- Gerçek örnek: Kurumsal bırakma programlarına katılan çalışanların yaşadığı değişimden bahsedin.
- İnteraktif soru: Destek hatlarını daha önce arayan veya kullanan oldu mu?

# İşveren Teşviki ve Sağlıklı Yaşam Kültürü

- İşverenlerin tütün bırakma süreçlerine verdiği destek, kurum içerisindeki güvenlik kültürünü ve çalışan refahını doğrudan güçlendiren önemli bir yatırımdır. Sağlıklı bir işyeri atmosferi, çalışanların aidiyet duygusunu artırırken, uzun vadede iş gücü kaybını ve sağlık harcamalarını azaltmaktadır.
- Çalışanları sağlıklı yaşam aktivitelerine teşvik eden ödül sistemleri veya ücretsiz sağlık taramaları, tütün bırakma



## KONUŞMACI NOTLARI

- Eğitimci Notu:
- Başlarken: Sağlıklı çalışanın verimli çalışan olduğunu hatırlatın.
- Gerçek örnek: Sağlıklı yaşam teşviki veren şirketlerin çalışan bağlılığı verilerini vurgulayın.
- İnteraktif soru: Şirketimizin sunduğu sağlık teşviklerini yeterli buluyor musunuz?

# 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](https://riskmatik.com)**

*İş güvenliğinin dijital atölyesi*