

17 Ekim 2012

Hacettepe Üniversitesi Kültür Merkezi Kırmızı ve Yeşil Salonlar
Sıhhiye - Ankara

Mustafa TURHAN
A sınıfı İşgüvenliği Uzmanı
mturhan.isg@gmail.com



MUSTAFA TURHAN
DOĞRU NEFES ALMAK:
Solunum Koruyucuların
Farklı Sektörlerde Kullanımı

DOĞRU NEFES ALMAK

- Doğru Nefes Almak ne demek?
- Tehditler
- İmkanlar
- Solunum koruyucular ve sektörel uygulamalar
- Sonuç ve değerlendirme

DOĞRU NEFES ALMAK

- **“Doğru Nefes Almak”** ne demek?

Yaşamımızı sŸrdŸrebilmek için vŸcudumuzun ihtiyaç duyduğu oksijenin alınması, atık ve toksinlerin vŸcuttan atılması işlemidir.

DOĞRU NEFES ALMAK

- Yeterince oksijen alınmaması, zihinde bulanıklık, depresyon, işitme ve görme bozukluklarına neden oluyor.
- Yaşlanmanın en belirgin sebebi de hücrelerin yetersiz oksijen almasıdır.

DOĞRU NEFES ALMAK

- Akut dolaşım bozukluğunun kalbe giden oksijeni durdurması kalp krizine
- Beyine giden oksijeni durdurması beyin kanaması ve harabiyetine yol açıyor.

DOĞRU NEFES ALMAK

- Yeterli ve dűzgűn nefes alınmaması kişilerde yorgunluĐa, uykusuzluĐa, ciltte yařlanmaya ve baĐıřıklık sisteminde zayıflamaya da yol açıyor.

DOĞRU NEFES ALMAK

- Yetişkin bir insan dakikada ortalama 14 - 18 kez nefes alıp veriyor.
- Günde yaklaşık (24 saate) 21 bin ile 25 bin kez nefes alıp veriyoruz.

DOĞRU NEFES ALMAK

- Her nefes alışımızda ciğerlerimize **yarım litre** temiz hava dolmaktadır.
- Yani, günde yaklaşık **12,000 litre** hava tüketiyoruz.

DOĞRU NEFES ALMAK

Erişkin bir insanın ;

- Yemek yemeden **30 gün,**
- Su içmeden ** gün**
- Nefes almadan ** dakika**

yaşayabileceği saptanmıştır.

DOĞRU NEFES ALMAK



- Dünya Sağlık Örgütü ne göre

SAĞLIK,

“ sadece hastalık ya da sakatlığın
yokluğu değil;

fiziksel, zihinsel ve toplumsal yönden
tam bir iyilik hali“ dir.

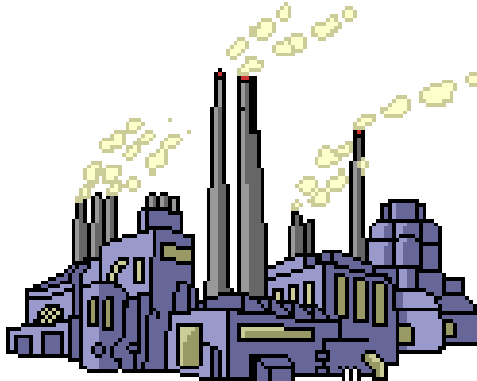
DOĞRU NEFES ALMAK

Doğru nefes alma:

- Ciğerleri dakikada 4 ile 6 litre arasında hava ile doldurmak.
- Nefes alıp verirken göğüs yerine diyaframı hareket ettirmek
- Solunumu ağız yerine burundan yapmaktır.

DOĞRU NEFES ALMAK

Sanayide görevli işgörenlerin **sağlıklı kalabilmeleri ve doğru nefes alabilmeleri** de çalışma ortamındaki **havanın kalitesine** bağlıdır.



DOĞRU NEFES ALMAK

Kaliteli hava;

~ % 21 oksijen

~ % 78 azot

~ % 1 argon, karbon dioksit,
helyum..vb

DOĞRU NEFES ALMAK

Kaliteli hava;

Kükürt dioksit, azot dioksit, azot oksitleri, partiküler madde, kurşun, benzen, karbon monoksit, arsenik, kadmiyum, nikel gibi maddeleri izin verilen değerlerden fazla içermeyen havadır.

DOĞRU NEFES ALMAK

TEHDİTLER:

Çalışma koşullarından kaynaklanan nedenlerle çalışma ortam atmosferinde meydana gelen kimyasal değişikliklerdir.



DOĞRU NEFES ALMAK

Çalışma ortamındaki hava kalitesi ne kadar yüksekse, hayat kalitesi ve **çalışma verimi** de o kadar yüksek olmaktadır.

DOĞRU NEFES ALMAK

Bu amaçla;

Çalışma ortamı havasını daima solunabilir kalitede tutmak ön koşuldur.

DOĞRU NEFES ALMAK

Çalışma ortamından ya da çalışma koşullarından kaynaklanan fiziksel ve kimyasal tehlikelerden çalışanları korumanın temel ilkesi

“tehlikeyi kaynağında yok etmek”
veya en aza indirmeye y6nelik 6nlemleri almaktır.

DOĞRU NEFES ALMAK

Bunun mümkün olmadığı durumlarda sađlık riski oluřturan iř dűzeni / malzemesi ile etkilenen kiři arasına **engeller** konularak etkilenmenin olabildiđince dűřűk tutulması hedeflenir.

DOĞRU NEFES ALMAK

İşyerindeki risklerin önlenmesinin veya yeterli derecede azaltılmasının, teknik tedbirlere dayalı toplu koruma ya da iş organizasyonu veya çalışma yöntemleri ile sağlanamadığı durumlarda,

DOĞRU NEFES ALMAK

EN SON ÇARE

SOLUNUM KORUYUCULAR

KULLANILMALIDIR.

DOĞRU NEFES ALMAK

Peki;

Solunum koruyucular doğru nefes almamıza yardımcı olur mu ?

NE YAPILMALI ?

DOĞRU NEFES ALMAK

Bu soruya cevap olmak üzere;

**“HAVACILIK ENDÜSTRİSİNDE
UYGULAMALAR”**

DOĞRU NEFES ALMAK

Solunum koruyucu kullanımının kaçınılmaz olduğu çalışma alanlarında görevli işĐörenler;

DOĞRU NEFES ALMAK

1- İŞYERİ HEKİMİ TARAFINDAN MUAYENE EDİLİR



DOĞRU NEFES ALMAK

- Akciğer Rontgeni çekilir



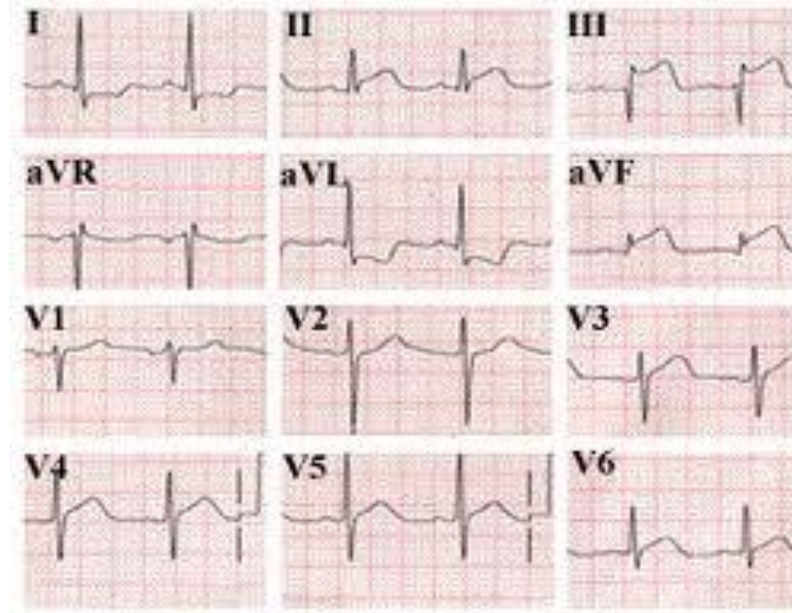
DOĞRU NEFES ALMAK

- Solunum Fonksiyon Testi yapılır



DOĞRU NEFES ALMAK

- Kalp Grafisi alınır



DOĞRU NEFES ALMAK

- Kan analizleri yapılır.



DOĞRU NEFES ALMAK

2- SONUÇLAR NORMAL İSE
İŞYERİ HEKİMİ TARAFINDAN

“ İŞGÖRENİN SAĞLIĞI SOLUNUM
KORUYUCU KULLANMAYA
UYGUNDUR”

ŞEKLİNDE RAPORLANIR.

ÖZEL
SAĞLIK KURULUŞU
ADRES

BIRUCU ADAYLARI VE BIRUCULER İÇİN
"SAĞLIK RAPORU"

RAPORUN
Tarih: _____ Tarih: _____
Sıra No: _____ Sıra No: _____

BAĞYURU SAĞIĞINDA
Ad Soyadı: _____ Ad Soyadı: _____
Baba Adı: _____ Baba Adı: _____
Anne Adı: _____ Anne Adı: _____
Doğum yeri/Tarihi: _____ Doğum yeri/Tarihi: _____
Adres: _____

RAPOR
Değeri Tarih: _____ Değeri: _____ Değeri: _____ Değeri: _____

2019 Sayılı Karayolları Trafik Kanununa 41 ve 42 maddelerinde belirtilen deviyetli hızların ve 2505/2008 sayılı ve 25301 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan yürürlüğe giren "Sinek" Akabinde Arızalar Sağlık ve Muayenesinde Dair Yönetmelik'e belirlenen hususlara uygun münferat muayene yapılmış olup...

İmza: _____

SAĞLIK BAKANLIĞI

DOĞRU NEFES ALMAK

**3- İŞYERİ HEKİMİ TARAFINDAN UYGUN
RAPORU VERİLEN İŞGÖREN**

“ SOLUNUMUN KORUNMASI”

KONULU EĞİTİM PROĞRAMINA KATILIR

DOĞRU NEFES ALMAK

4 - EĞİTİM PROĞRAMI

4 SAAT TEORİK
4 SAAT UYGULAMA
TOPLAM 8 SAAT tir.



YENİLEME EĞİTİMİ 4 SAAT olarak uygulanır..

DOĞRU NEFES ALMAK

5 - EĞİTİM SONRASI

YAZILI VE UYGULAMALI **SINAV** YAPILIR

DOĞRU NEFES ALMAK

6 - YETKİLENDİRME

SINAV SONUCU BAŞARILI OLAN İŞGÖREN,

1 YIL GEÇERLİ

**“SOLUNUM KORUYUCU MASKE
KULLANMA SERTİFİKASI “**

almaya hak kazanır.



DOĞRU NEFES ALMAK

SONUÇ:

- DOĞRU ZAMANDA
- DOĞRU YERDE
- DOĞRU MASKENİN
- DOĞRU KİŐİ

TARAFINDAN KULLANILMASI



DOĞRU NEFES ALMAK

**DOĞRU NEFES
ALINMASINA
YARDIMCI
OLACAKTIR.**

DOĞRU NEFES ALMAK

ANCAK

“UNUTULMAMALIDIR” Kİ

DOĞRU NEFES ALMAK

- EN SAĞLIKLI
- EN TEMİZ
- EN KALİTELİ
- EN **DOĞRU NEFES**

DOĞRU NEFES ALMAK

**HİÇ BİR SOLUNUM KORUYUCU
KULLANILMADAN ALINAN
NEFESTİR...**

DOĞRU NEFES ALMAK



**Olmaya devlet cihanda bir
nefes siihat gibi..**

17 Ekim 2012

Hacettepe Üniversitesi Kültür Merkezi Kırmızı ve Yeşil Salonlar
Sıhhiye - Ankara

Mustafa TURHAN
A sınıfı İşgüvenliği Uzmanı
mturhan.isg@gmail.com



TEŞEKKÜR EDERİM