

İSG VE İLKYARDIM EĞİTİMİ

Kampüs Çevre Temizlik Birimi

Güvenli Çalışma Pratikleri, Sahadaki Olası Riskler ve Hayati İlk Yardım Farkındalığı

Hazırlayan: Onur VURAL | İSG Uzmanı



SAHA RİSKLERİ VE GÜVENLİK

Kampüs içi görevlerimiz esnasında karşılaşılabileceğimiz temel tehlikeler,
koruyucu ekipman kullanımı ve yasal sorumluluklarımız.

ÇALIŞMA ALANLARI VE GÖREVLER

Rutin Çevre Temizlik İşleri

Kampüs içi ortak açık alanların, yolların, kaldırımların ve yeşil alan sınırlarının süpürülmesi.

Elektrikli/benzinli yaprak üfleme ve toplama aletleri kullanılarak mevsimsel çevre düzeninin sağlanması.

Acil Tahliye ve Taşıma

Fakülteler arası ağır ve hantal eşyaların, koli ve cihazların taşınmasında görev alınması.

Kampüste oluşabilecek su taşkınları, yağım sızıntıları gibi afetlerde acil durum temizlik koordinasyonu.

ÇEVRE TEMİZLİĞİ RİSKLERİ

⇒ **İnce Toz:** Yoğun süpürme sırasında kalkan tozlar kronik akciğer hastalıklarına yol açabilir. Maske şarttır.

✂ **Gizli Kesiciler:** Otların arasına gizlenmiş kırık camlar veya paslı metaller ciddi kesiklere neden olur.

✱ **Böcek ve Haşereler:** Çalı diplerinde veya çöp kutusu çevrelerinde arı sokmaları ve kene tehlikesi vardır.



KİŞİSEL KORUYUCU DONANIMLAR

 **Reflektörlü Yelek:** Yol kenarları ve otoparklarda araç sürücülerinin sizi fark etmesini sağlar. Zorunludur.

 **Toz Maskesi / Gözlük:** Zararlı partiküllerden ve fırlayan cisimlerden yüz bölgesini korur.

 **İş Eldivenleri:** Kesici, delici maddelere ve biyolojik atıklara karşı elleri yalıtır.



KANALİZASYON VE SEL BASKINLARI

Biyolojik Tehlike (Örn: Spor Bilimleri Bodrum Katı)

- ◆ Bakteriyel Riskler: Lağım suları Hepatit A, E.Coli ve Tifo gibi ölümcül organizmaları barındırır. Açık yarası olanlar uzak durmalıdır.
- Özel Korunma: Sıvı geçirmez iş tulumu, sızdırmaz çizme, uzun nitril eldiven ve siperlik olmadan bu alanlara girmek yasaktır.



ERGONOMİ VE DOĞRU YÜK KALDIRMA

 **Dizlerinizi Bükün:** Yerdeki koliyi belinizi bükerek değil, squat pozisyonunda çömelerek bacak kaslarınızla kaldırın.

 **Yükü Vücuda Yakın Tutun:** Gövdeden uzak tutulan her yük belinize 10 kat fazla yük bindirir.

 **Grup Çalışması:** 25 kg üzerindeki tüm ağır dolap ve eşyalarda mutlaka destek isteyin. Tek başınıza zorlamayın.

TRAFİK VE YOL KENARI GÜVENLİĞİ



Trafiğe Karşı Duruş

Kaldırımları süpürürken trafiğe arkanızı dönmeyin. Yaklaşan araçları takip edebilecek açıda durun.



Güvenlik Dubası

Araç trafiğinin olduğu yerlerde temizlikten önce 50 metre geriye güvenlik dubası koyun.



Karanlıkta Çalışma

Sabah erken veya akşam karanlığında reflektörlü kıyafet şarttır, loş yerlerde tek çalışılmamalıdır.

KİMYASAL KULLANIM RİSKLERİ

Temizlik Kimyasallarının Bilinçsiz Kullanımı:

-  **Kimyasalları Karıştırmayın:** Çamaşır suyu ile tuz ruhunu ASLA karıştırmayın. Ortaya çıkan Klor gazı saniyeler içinde akciğerleri yakarak ölüme neden olur.
-  **Orijinal Ambalaj:** Kimyasalları pet şişe veya su bardaklarına bölmeyin. Yanlışıyla içilmesine yol açabilirsiniz.
-  **Havalandırma:** Kapalı tuvalet ve depo alanlarında kimyasal kullanırken kapı ve pencereleri mutlaka açık tutun.



İLK YARDIMIN TEMEL PRENSİPLERİ

T.C. Sağlık Bakanlığı standartlarına uyumlu, acil durumlarda paniklemeden
can kurtaracak sistematik müdahale adımları.

Açık Rıza

Açık Rıza

İLK YARDIM ZİNCİRİ: KBK KURALI



1. Koruma

Olay yerinde kendinizin ve yaralının güvenliğini sağlayın. Trafiği kesin, makineyi durdurun.



2. Bildirme

Sakin bir şekilde 112 Acil Servis'i arayın. Konumu ve yaralı sayısını net aktarın.



3. Kurtarma

Sakin ve bilinçli adımlarla müdahale edin. Eğitimsizseniz tehlikeli müdahale yapmayın.

BİLİNÇ KONTROLÜ VE GÜVENLİK

 **Önce Güvenlik!** Yerde yatan birini görünce hemen koşmayın. Kablo kaçağı veya gaz sızıntısı olabilir mi kontrol edin.

 **Bilinç Kontrolü:** Yaralının yanına çömelin. Yüksek sesle "İyi misiniz?" diye sorun ve iki omzundan hafifçe sarsın.

 **Acil Çağrı:** Hiçbir tepki yoksa bilinç kapanmış demektir. Çevrenizdeki birini 112'yi araması için net bir şekilde görevlendirin.

SOLUNUM KONTROLÜ: BAK-DİNLE-HİSSET

Hayati 10 Saniye Kuralı:

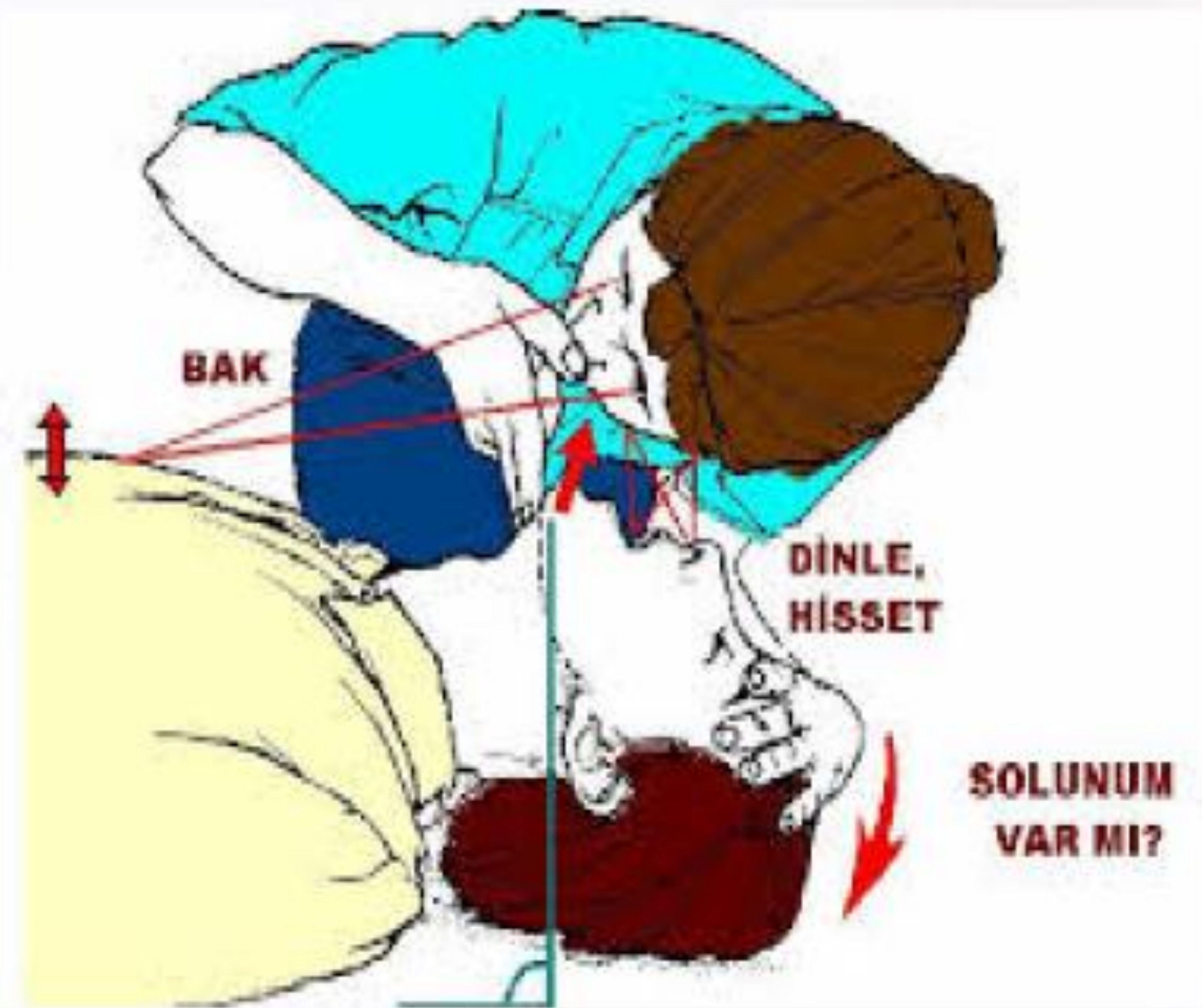
Kulağınızı hastanın ağızına yaklaştırın, gözünüzle göğsünü izleyin:

Bak: Göğüs kafesi inip kalkıyor mu?

Dinle: Nefes sesi geliyor mu?

Hisset: Yanağınızda ılık nefes var mı?

Bu işlemi tam 10 saniye boyunca yapın.



TEMEL YAŞAM DESTEĞİ (CPR)

Bilinç Yok, Solunum Yoksa:

Eğer 10 saniye sonunda nefes alamıyorsa, kalp durmuş demektir. Acilen Kalp Masajına başlanmalıdır.

Göğüs kemiğinin (iman tahtası) alt yarısına iki elinizi kenetleyerek yerleştirin.

Kollarınızı bükmeden, dakikada 100-120 bası olacak hızda, göğsü 5 cm çöktürerek **30 Kalp Masajı** uygulayın.

Ardından **2 Suni Solunum** verin (Eğitilmişseniz). 112 gelene kadar 30:2 döngüsünü duraksamadan sürdürün.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

BİLİNÇ YOK, SOLUNUM VAR: KOMA

Hayat Kurtaran Yan Yatış

Kazazedenin bilinci kapalı ancak nefes alıyorsa, dilinin boğazını tıkamasını veya kusmukla boğulmasını engellemek için **Koma Pozisyonu** verilmelidir.

Yakın kolu yukarı kaldırın, uzak kolu göğsünün üzerinden karşı omuza koyun. Uzak bacağı dizden bükerek kendinize doğru yan çevirin. 112 gelene kadar solunumu izleyin.



KENDİ KENDİNE İLKYARDIM (ACİLLER)

Açık alanda tek başınıza çalışırken meydana gelebilecek kritik sağlık sorunlarında hayatınızı kurtaracak pratik metotlar.

GÜNEŞ ÇARPMASI VE ŞOK POZİSYONU

Güneş Çarpması

Sıcakta baş dönmesi ve bulantı başlarsa derhal gölgeye geçin.

Düğmeleri gevşetin. Ense ve koltuk altlarına ıslak kompres yapın. Yavaşça tuzlu ayran veya su tüketin.

Şok Pozisyonu (Kendine)

Bayılacak gibi hissediyorsanız ayakta durmayın, düşüp başınızı çarpmamak için sırt üstü uzanın.

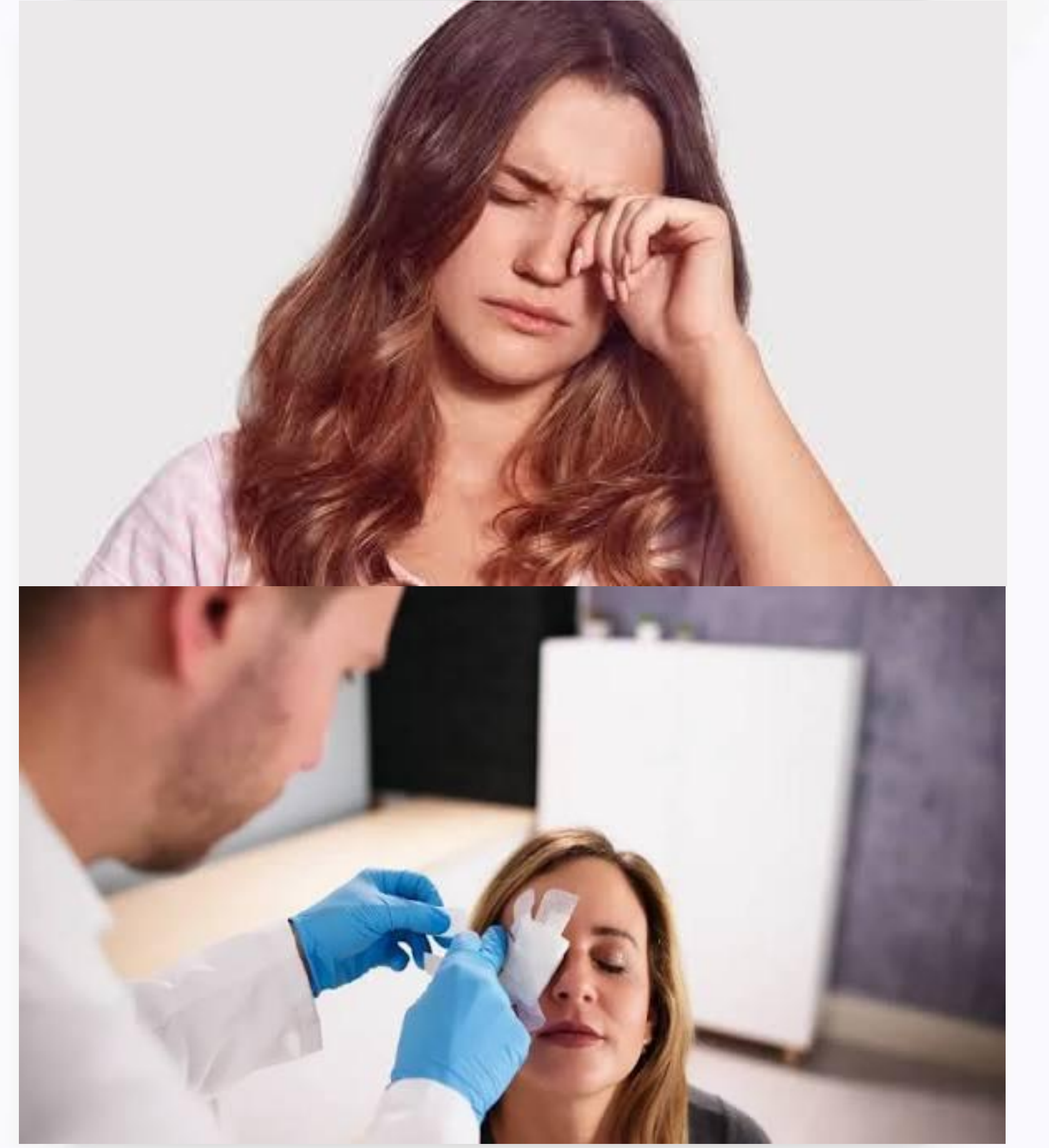
Ayaklarınızın altına bir koli veya çanta koyup 30 cm kaldırın. Beyninize kan akışını hızlandırır.

GÖZE ÇÖP / CİSİM KAÇMASI

❌ **Kesinlikle Ovalamayın:** Göze kaçan toz ovalandığında korneayı kalıcı olarak çizebilir.

🚰 **Bol Suyla Durulayın:** Suyu gözün iç köşesinden dışına doğru akıtıp kırptırarak durulayın.

🚫 **Saplanmışsa Kapatın:** Batan bir çivi veya sivri dal varsa dokunmayın, iki gözü de kapatıp (göz hareketini önlemek için) acile gidin.



YALNIZKEN BOĞAZA CİSİM KAÇMASI

Kendi Kendine Heimlich Manevrası

Sahada boğazınıza bir lokma kaçır, nefes alamazsanız ve yalnızsanız panik yapmayın.

Sandalye/Korkuluk Yöntemi: Göbek deliğinizin 2 parmak üzerine yumruk yapın. Sert bir sandalye arkalığı, masa kenarı veya bahçe korkuluğuna karnınızı yaslayarak gövdenizi hızla öne-aşağı doğru bastırın. Cisim fırlayana kadar tekrarlayın.



KÜÇÜK KESİK VE SIYIRIKLAR



1. Yıkama

Cam veya tel kaynaklı küçük kesikleri derhal akan temiz suyla ve sabunla yıkayın.



2. Baskı

Kanama varsa üzerine temiz bir gazlı bezle 3-5 dakika bastırarak durmasını sağlayın.



3. Kapatma ve Aşı

Yara bandı kapatın. Metal paslıysa son 5 yılda tetanoz aşısı olup olmadığınızı sorgulayın.

BAŞKASINA İLK YARDIM UYGULAMALARI

Çalışma arkadaşınız veya kampüsteki sivil bir kişi kaza geçirdiğinde,
ambulans gelene kadar yapabileceğiniz hayati destek adımları.

TAM TIKANMA: HEİMLİCH MANEVRASI

Nefes Alamayan Arkadaşınıza Müdahale:

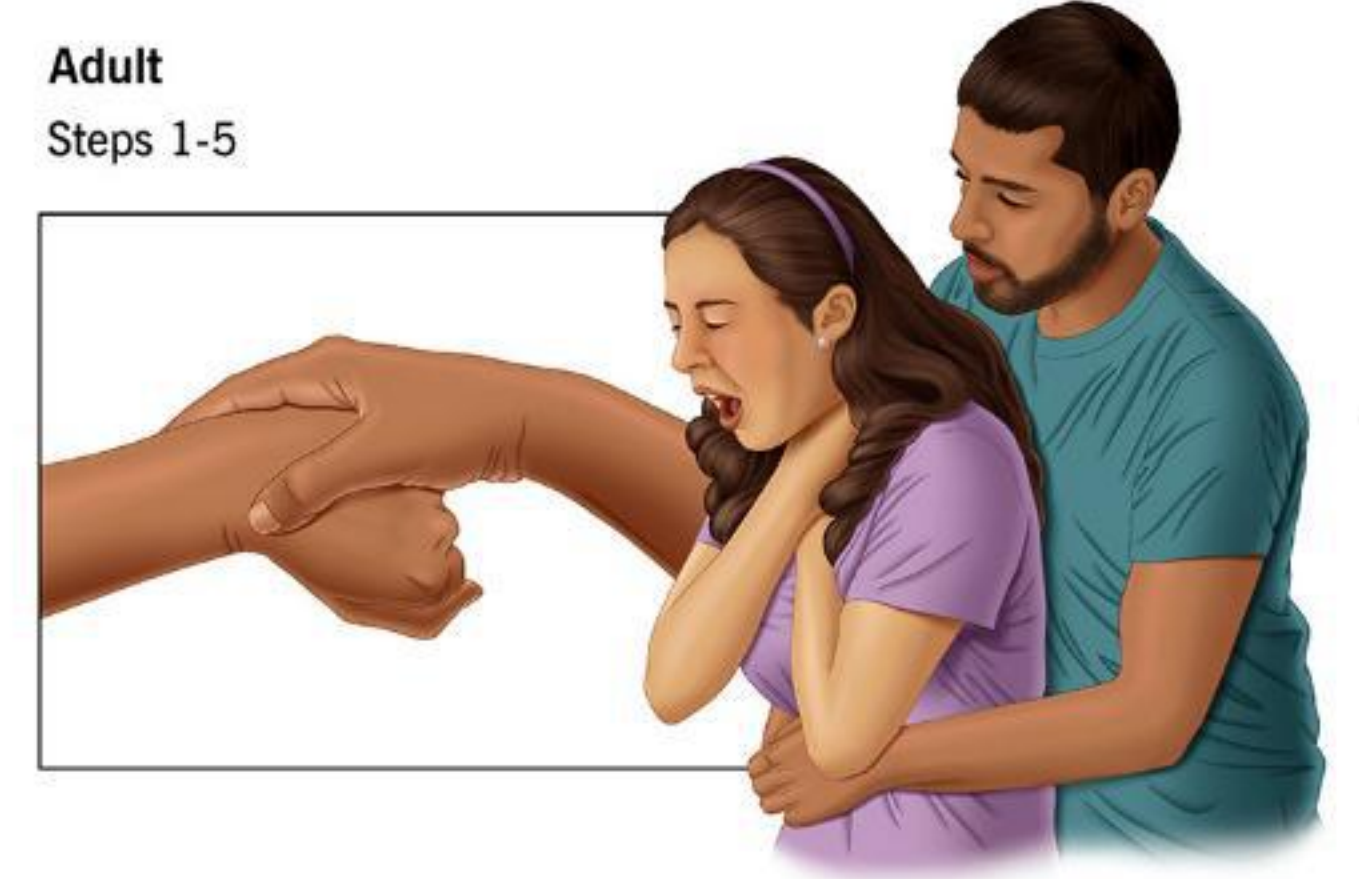
Kazazede ellerini boğazına götürüyor, konuşamıyor ve morarıyorsa hava yolu tamamen tıkanmıştır.

Önce sırtına (iki kürek kemiği arasına) 5 kez sertçe süpürür tarzda vurun.

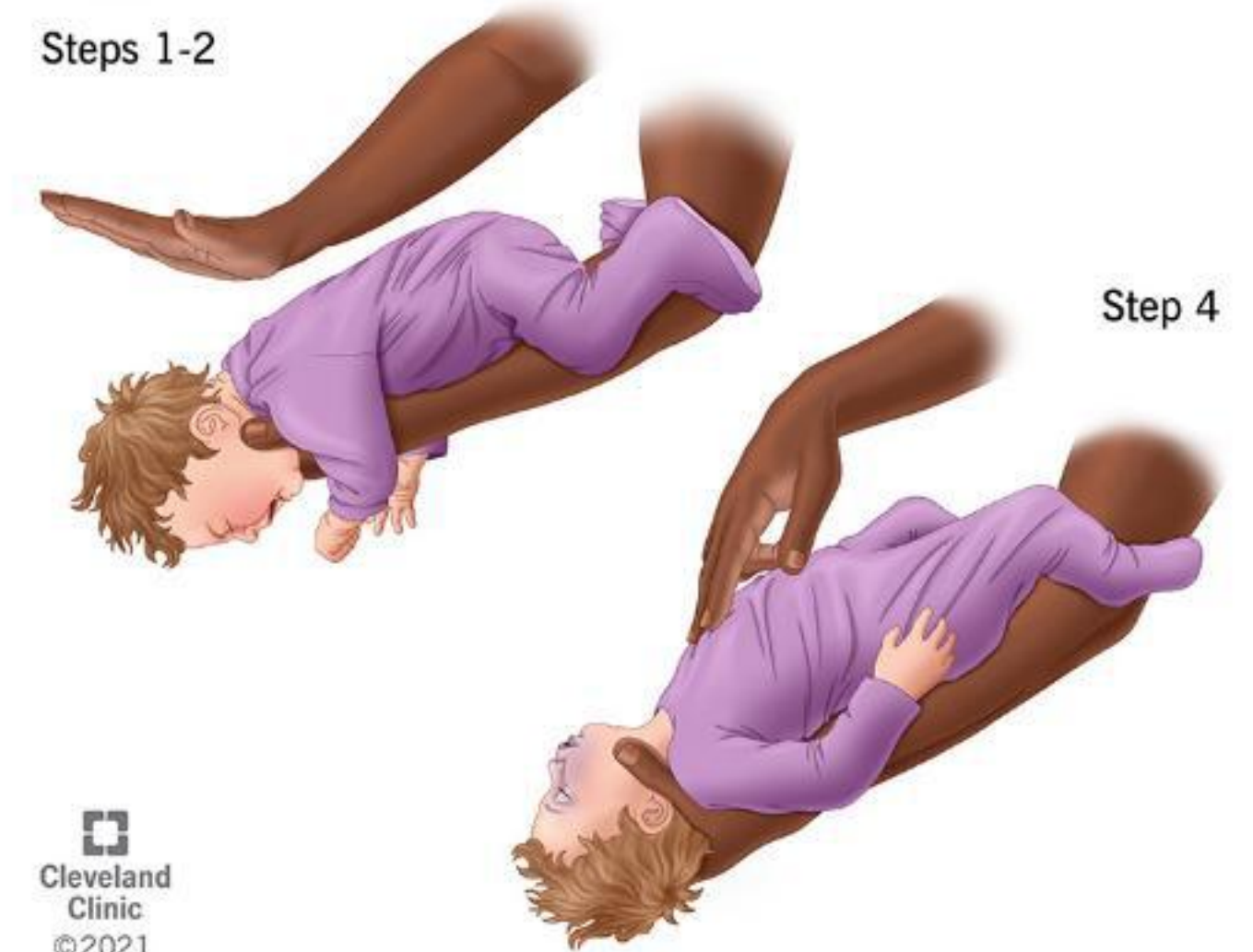
Çıkılmazsa arkasına geçip sarılın. Göbek deliğinin hemen üstüne yumruğunuzu yerleştirin.

İçe ve yukarı doğru 5 kez kuvvetlice çekin (Heimlich). Cisim çıkana kadar Sırt/Heimlich döngüsünü sürdürün.

Adult
Steps 1-5



Infant
Steps 1-2



CİDDİ DİŞ KANAMALARDA BASKI

Doğrudan Bası: Temiz bezi kanayan bölgeye koyup diklemesine sertçe bastırın. Bez kanlanırsa kaldırmadan üstüne ikinci bezi ekleyin.

Yüksekte Tutma: Kanayan uzvu kalpten yüksek seviyeye kaldırarak yerçekimiyle kanamayı yavaşlatın.

Turnike: Ancak uzuv kopması varsa veya çok sayıda yaralının olduğu acil durumlarda tek kemikli üst bölgeye (pazı/uyluk) uygulanır.



UZUV KOPMALARINDA İLK YARDIM

Yaralıya Müdahale

Kopan bölgenin biraz üstüne derhal **Turnike** uygulayın (Kanama durdurulmalı!).

Yaralıyı sırt üstü yatırıp bacaklarını yükseltin (Şok pozisyonu) ve üzerini örterek ısı kaybını önleyin.

Kopan Parçanın Korunması

Kopan parçayı temiz su geçirmez plastik bir torbaya koyup ağzını sıkıca bağlayın.

Bu torbayı, içi 1 ölçek su ve 2 ölçek buz dolu ikinci bir kaba/torbaya koyun. (**Parça doğrudan buza temas etmemelidir!**)

DELİCİ CİSİM YARALANMALARI

Asla Çıkarmayın!

Sahada çiviye basma veya gövdeye sivri bir dal/demir saplanması durumunda yapılan en büyük hata cismi çekip çıkarmaktır.

Cisim, kanayan damarı bir tıpa gibi kapatıyor olabilir. Çıkarıldığı an fışkırır tarzda ölümcül kanama başlar.

Cismin etrafını simit şeklinde sargı bezleri veya temiz kumaşlarla destekleyerek sabitleyin.

Yaralıyı hareket ettirmeden 112'yi arayın ve hastanede cerrahi ortamda çıkarılmasını sağlayın.



BURUN KANAMASINDA DOĞRU MÜDAHALE



1. Hafifçe Öne Eğilin

Başı geriye atmak kanın akciğere veya mideye kaçmasına yol açar. Hafifçe öne eğilin.



2. Burun Sıkma

Burun deliklerinin yumuşak kısmını tamamen kapatacak şekilde 10 dakika boyunca kesintisiz sıkın.



3. Soğuk Uygulama

Enseyeye ve burun sırtına buz uygulayın. 20 dakikada durmazsa hastaneye gidin.

ISI YANIKLARINDA MÜDAHALE

20 Dakika Su Kuralı

Yanan bölgeyi (sıcak egzoz, çay vb.) derhal en az 20 dakika akan serin çeşme suyunun altında tutun.

Buz kullanmayın. Doğrudan buz uygulaması dokuyu dondurarak yanığın derinleşmesine sebep olur.

Takıları Çıkarın

Ödem (şişlik) oluşup kan dolaşımı kesilmeden önce yüzük, saat gibi eşyaları hemen çıkartın.

Oluşan su kabarcıklarını (bülleri) asla patlatmayın; bunlar doğal enfeksiyon bariyeridir.

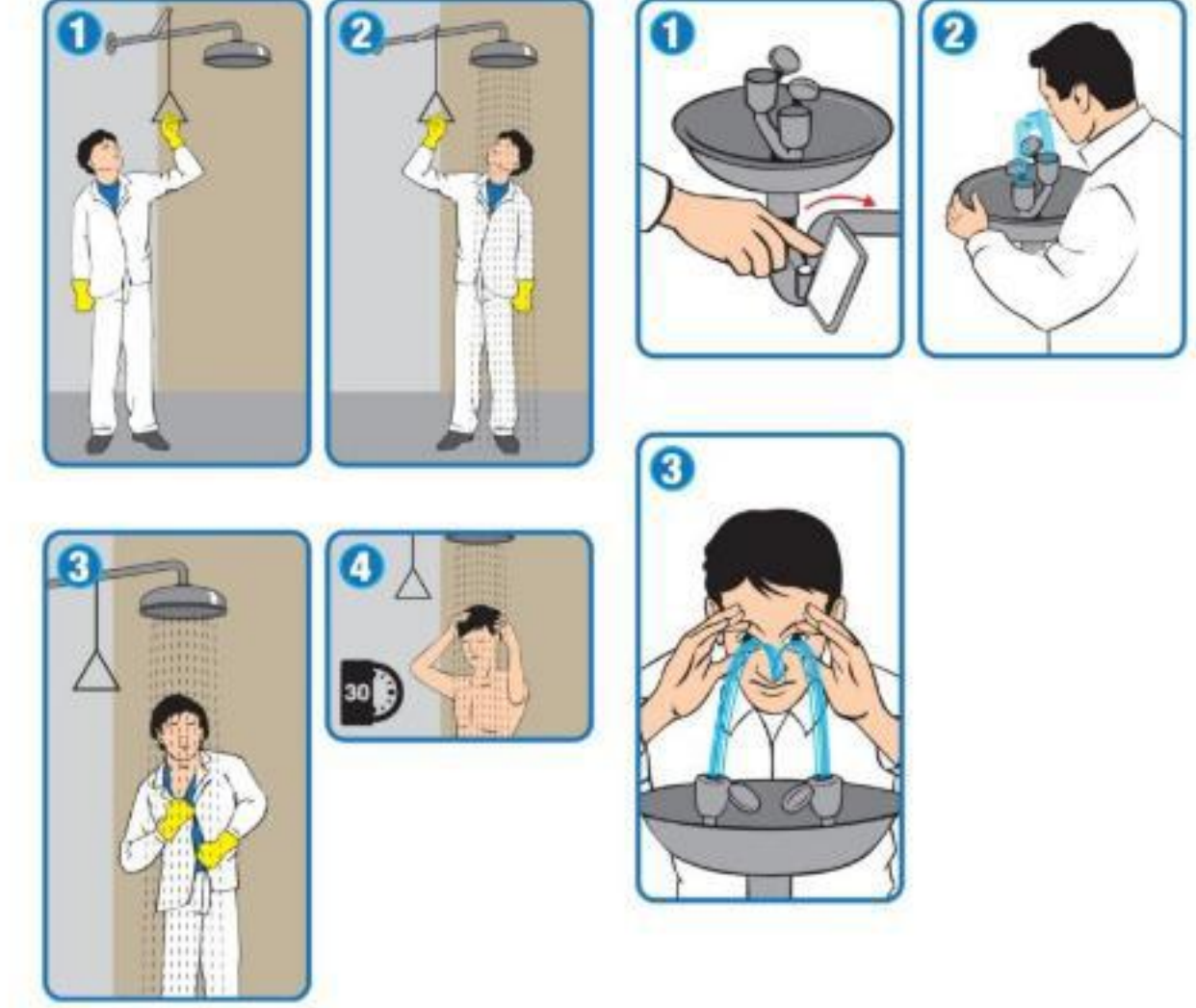
KİMYASAL YANIK VE GÖZ TEMASI

Kuvvetli Asit ve Baz Teması:

 **Derhal Bol Su:** Kimyasal cilde temas ettiyse, tazyiksiz bol su ile en az 20-30 dakika boyunca yıkanmalıdır. Kirlenmiş giysiler su altındayken çıkarılmalıdır.

 **Göze Sıçrama:** Göz kapağı zorla açık tutularak, iç kısımdan (burun tarafından) dışa doğru hafif akan suyla 20 dakika yıkanmalıdır. Diğer sağlam göze suyun akmamasına dikkat edilmelidir.

 Merhem, krem veya nötralize edici başka bir kimyasal SÜRMEYİN.

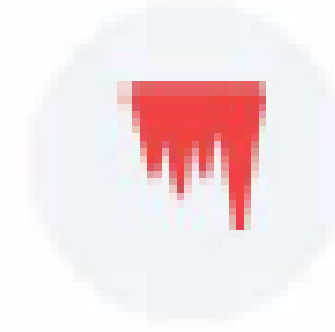


KIRIK, ÇIKIK VE İNCİNMELER



Hareketsiz Kılın

Kırık şüphesi varsa uzvu hareket ettirmeyin. Kırık uçları iç damar ve sinirleri kesebilir.



Soğuk Uygulama

Burkulmalarda ödemi azaltmak amacıyla bölgeye havluya sarılı buz uygulayın.



Yüksekte Tutma

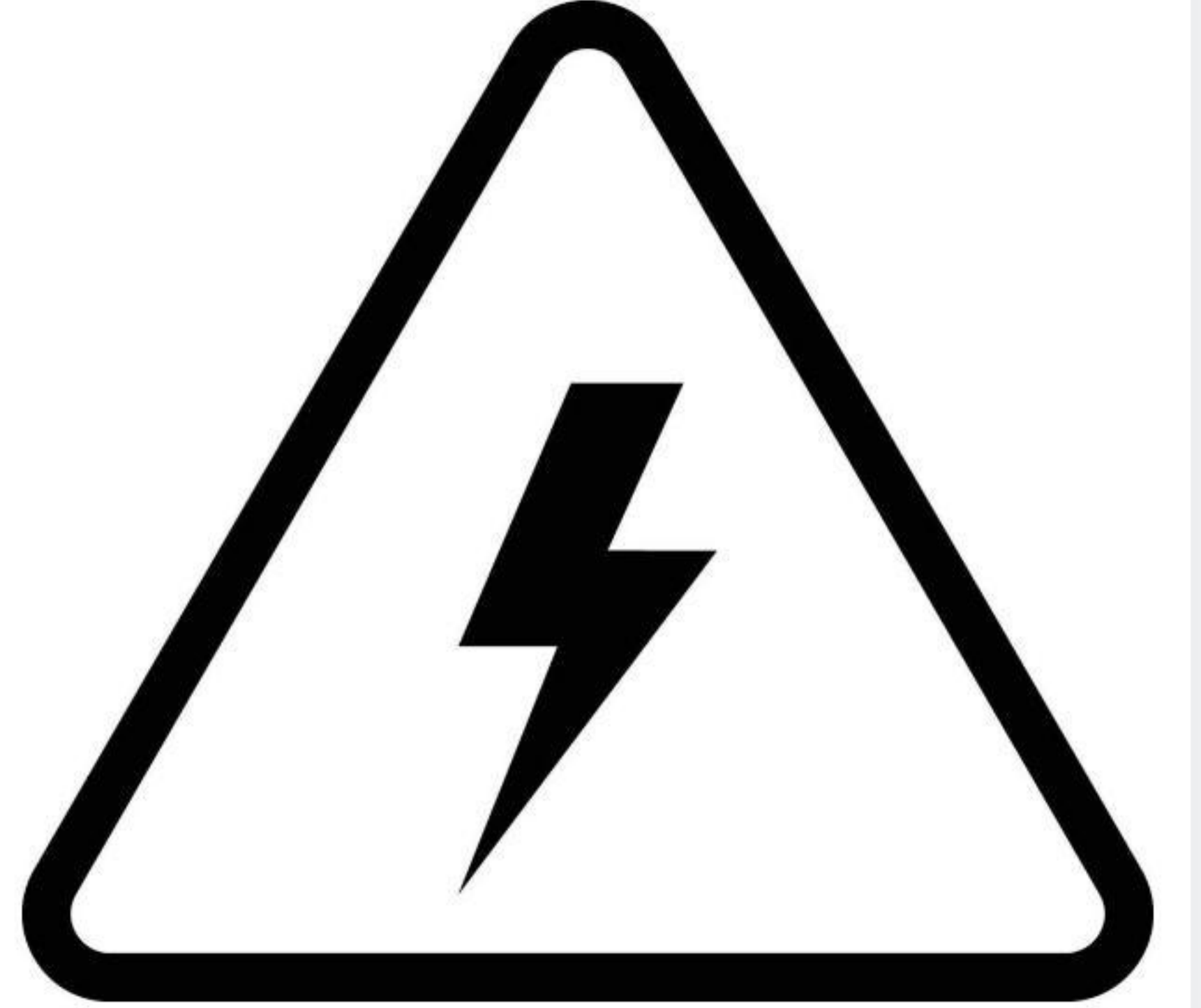
Yaralı bölgeyi kalp seviyesinden yüksekte tutun. Şekil bozukluğunu asla düzeltmeyin.

ELEKTRİK ÇARPMALARINDA İLK YARDIM

 **Önce Akımı Kesin:** Şarteli kapatın veya fişi çekin. Yapamıyorsanız kuru tahta, plastik boru gibi yalıtkan bir cisimle kişiyi kablodan ayırın. ASLA çıplak elle dokunmayın!

 **ABC Kontrolü:** Akım kesildikten sonra kişinin bilincini ve solunumunu kontrol edin. Solunum yoksa derhal CPR (Kalp Masajı) başlanmalıdır.

 **Yanık Kontrolü:** Elektriğin girdiği ve çıktığı noktalarda derin yanıklar oluşabilir. Üzerini temiz bir bezle kapatın ve mutlaka 112'yi arayın.



KENE TUTUNMASI VE HAYVAN ISIRIKLARI

Kene Tutunması

Keneyi çıplak elle ezmeyin, üzerine alkol veya kolonya dökerek kusturmayın (KKKA virüsü riski).

Keneyi ezmeden, cımbızla cilde en yakın yerden tutup tek hamlede çekin veya en yakın acile başvurun.

Kedi/Köpek Isırıkları

Sokak hayvanı ısırmalarında yarayı hemen tazyikli su ve bol sabunla 15 dk yıkayın.

Sabun köpüğü virüsü uzaklaştırır. Derhal kuduz aşısı protokolü için hastaneye başvurun.

YILAN VE AKREP SOKMALARI

Açık arazide ot temizlerken karşılaşıldığında:



Hareket Ettirmeyin: Yaralıyı derhal yatırın. Kas hareketi zehrin kana karışmasını hızlandırır. Sokulan bölgeyi kalp seviyesinden aşağıda tutun.



Emme veya Kesme YAPMAYIN: Filmlerdeki gibi zehri ağızla emmek veya bölgeyi bıçakla kesmek kesinlikle yasaktır, doku ölümünü hızlandırır.



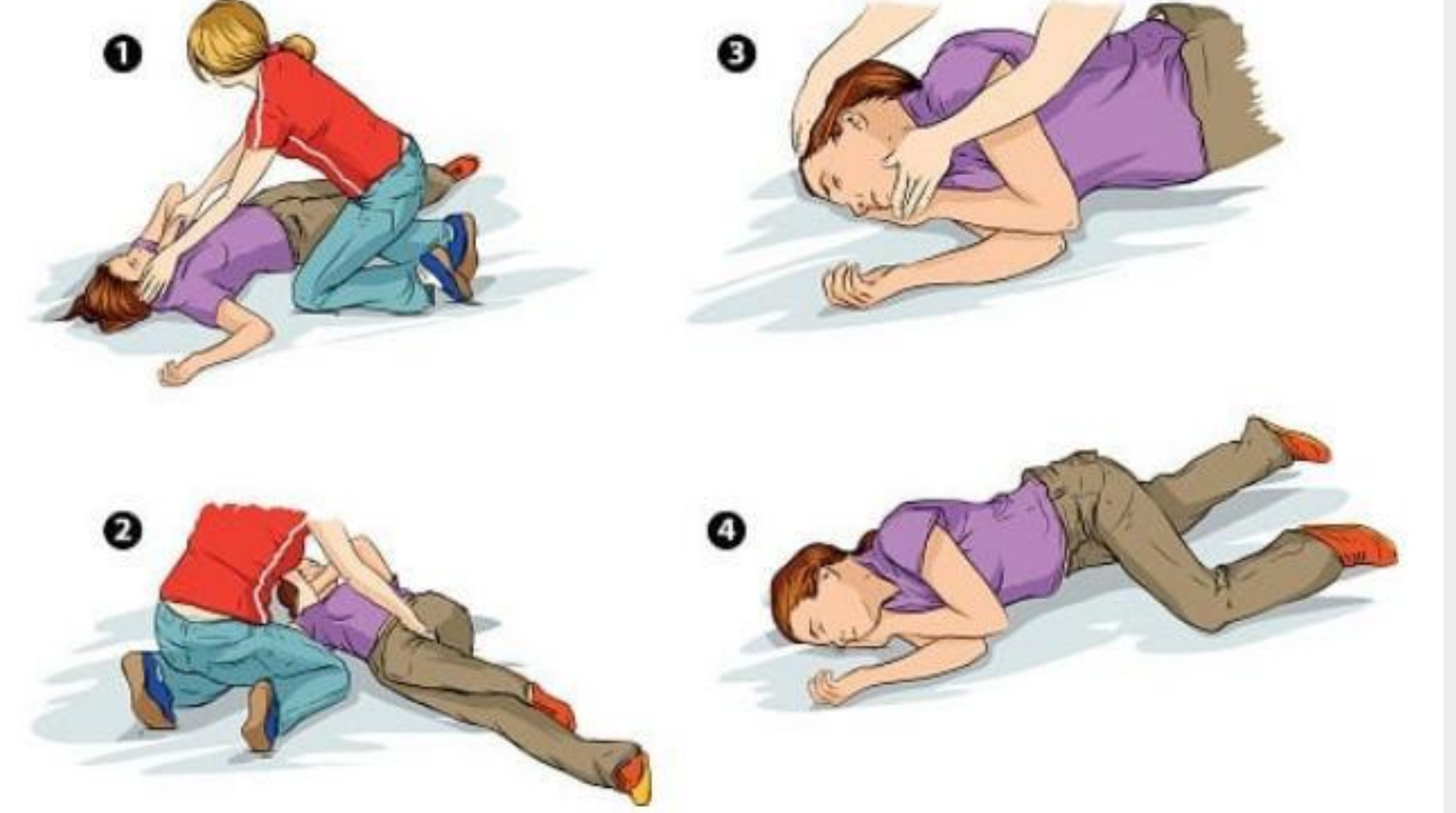
Hafif Bandaj: Sokulan yerin üstünden turnike (sıkı bağ) **yapmayın**. Sadece parmak girecek kadar gevşek bir sargı bezi sararak lenf akışını yavaşlatın. Soğuk uygulayın.

SARA (EPİLEPSİ) KRİZİNDE İLK YARDIM

Müdahale Etmeyin: Kilitlenen çeneyi açmaya çalışmak, parmak/diş kırar. Kasılmaları güç kullanarak durdurmaya çalışmayın.

Başını Koruyun: Etraftaki sert, kesici aletleri uzaklaştırın. Başının altına yumuşak bir ceket/kazak koyarak yere çarpmasını önleyin.

Koma Pozisyonu: Nöbet bittikten sonra solunum yollarının açık kalması için hastayı yan yatırın (Koma pozisyonu) ve dinlenmesini sağlayın.



KALP KRİZİ ŞÜPHEİ

Göğüs Ağrısı ve Sıkışma Hissi:

Çalışan "Göğsüme fil oturmuş gibi" diyorsa, sol kola ve çeneye yayılan ağrısı ve soğuk teri varsa kalp krizi geçiriyor olabilir.

Hastanın hayati belirtilerini kontrol edin ve hemen 112'yi arayın.

Kişiyi düz yatırmayın! Rahat nefes alabilmesi için **Yarı Oturur Pozisyona** getirin.

Kravat, yaka, kemer gibi dar giysileri gevşetin. Kesinlikle yürütmeyin, efor sarf ettirmeyin.

CARDIAC ARREST SIGNS AND SYMPTOMS

Signs and Symptoms:



May occur without prior warning



A slow or racing heartbeat



Fatigue



Chest pain



Shortness of breath, weakness



Nausea and vomiting



Fainting, dizziness, blackouts



WWW.CPRFIRSTAID.COM.AU

1300 642 427 RTO 21903

KAN ŐEKERİ VE DONUK TEHLİKESİ

Hipoglisemi (Őeker Düşmesi)

Titreme, terleme, aniden yorgunluk ve bilinç bulanıklığı görülür.

Bilinci AÇIK ise hemen őekerli su, meyve suyu veya kesme őeker verin. 15-20 dakikada düzelmezse 112'yi arayın. Bilinci KAPALI ise sıvı vermeyin, Koma Pozisyonuna alın.

Kışın Donuk Riski

Aşırı soğukta el, ayak ve yüzde uyuşma, soluk/mor renk başlar.

Kişiyi ılık ortama alın. Donan bölgeyi ovuşturmayın veya doğrudan soba/sıcak suya tutmayın. Sadece kendi vücut ısıınızla veya ılık örtülerle yavaşça ısıtın.

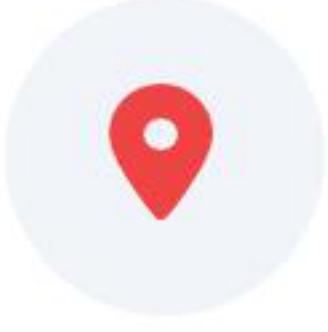
İLK YARDIMDA ÖLÜMCÜL HATALAR – 1

- ✗ **Bayılana Kolonya/Soğan Koklatmak:** Yoğun keskin kokular solunum yollarını tahriş ederek nefesi tamamen durdurabilir. Sadece ayakları 30 cm kaldırıp (Şok Pozisyonu) havalandırın.
- ✗ **Yanıklara Diş Macunu/Yoğurt Sürmek:** Yoğurt asidi ve macun kimyasalları yanık bölgesini daha çok tahriş eder ve derin enfeksiyona yol açar. Yalnızca 20 dk serin su uygulayın.
- ✗ **Kalp Krizi Geçirene Öksürmesini Söylemek:** Bu yanlış bilgi kalbin oksijen ihtiyacını ve iş yükünü artırarak krizi tetikler. Yarı oturur pozisyonda dinlendirin.

İLK YARDIMDA ÖLÜMCÜL HATALAR - 2

- ✗ **Açık Kanamaya Tütün, Toprak, Kül Basmak:** Bu maddeler yaraya bakterileri doğrudan enjekte eder, tetanoz kaçınılmazdır. Temiz sargı bezi dışında hiçbir yabancı madde sürmeyin.
- ✗ **Batan Cam/Metal Parçalarını Çekmek:** Saplanan yabancı cisim damarı tıkayıp kanamayı yavaşlatır. Çektiğiniz an ölümcül kanama başlar. Cismi sabitleyip acile gidin.
- ✗ **Kusturmak:** Çamaşır suyu, tuz ruhu gibi yakıcı kimyasal içen kişileri ASLA kusturmayın. Kimyasal çıkarken yemek borusunu ikinci kez yakar. Bol su içirip hastaneye sevk edin.

112 ACİL SERVİS BİLDİRİM KURALLARI



1. Net Adres Tarifi

"Kampüsteyiz" demek yetersizdir.
Fakülte, bina adı, hangi kat veya
bahçenin neresi olduğunu belirtin.



2. Durum ve Sayı

"Elektrik çarpması var, 1 yaralı bilinci
kapalı" şeklinde paniklemeden net özet
verin.



3. Kapatma Kuralı

Sağlık operatörü onay verip telefonu
kapatmanızı söyleyene kadar asla hattı
kesmeyin.

Sorularınız?

Katılımınız için teşekkür ederiz.

"Emeğiniz kampüsü, dikkatiniz hayatınızı güzelleştirir."

Onur VURAL | İSG Uzmanı