artibülten

temmuz / ağustos | 2019

Seyahat Sağlığı

Tatilcilerin başına en sık gelen sağlık sorunu: TURİST İSHALİ
sayfa 9

Uzman Görüşü: TERMAL KONFOR
sayfa 11

Biz'den Haberler
sayfa 14

Merhaba,

Artı Danışmanlık olarak, 22 yıldan bu yana, iş sağlığı güvenliği alanında öncü, örnek projeler geliştirmeye, uygulamaya özen gösterdik, hem sektörü, hem de iş ortaklarımızı alanın güncel ve görünür katkı sağlayan uygulamalarıyla buluşturmayı hedefledik.

Sektördeki öncülüğümüzü, kurumların ve insanımızın kültürel özelliklerini, değerlerini dikkate alan, sonuç odaklı, katkısı ölçülebilir eğitim ve danışmanlık hizmetleri geliştirmeye ve hizmet verdiğimiz kuruluşlarda bu hizmetleri özelleştirerek uygulamamıza borçluyuz.

Birikim ve deneyimlerimizi, alandaki yenilikleri siz değerli okuyucularımıza aktarmak için yeni bir arayış içerisine girdik. Dijitalleşen dünyada iletişimimizi güçlendirmek ve ortak bir bilgi platformu yaratmak üzere daha önce sizlerle düzenli olarak paylaştığımız e-bültenimizi farklı kapak konuları ve yeni bir tasarım anlayışı ile hayata geçirmeye karar verdik.

Paylaşmanın heyecanını taşıdığımız e-bültenimizin her sayısında artık farklı bir kapak konusu ile karşınızda olacağız. Bu sayımızın kapak konusu ise; Seyahat Sağlığı.

Günümüzde insanların giderek artan sıklıkta, turizm veya iş amaçlı, ulusal veya uluslararası seyahatler yaptığını ve özellikle uluslararası seyahatlerin, yola ve yolcuya bağlı olarak bir dizi sağlık ve güvenlik riski barındırabileceğini hepimiz biliyoruz. Yolculuk yapan kişinin, yükseklik, nem, çevresel mikroflora ve ısı açısından ani ve belirgin değişikliklere maruz kalması, yetersiz konaklama kalitesi, yetersiz hijyen ve sanitasyon, yetersiz tıbbi destek ve temiz su erişiminin sınırlı olması da sağlık açısından ciddi riskler doğurabilmekte. Ancak istatistikler yolcuların sağlık problemlerinden ve bulaşıcı hastalıklardan daha çok, kaza veya şiddet olayları nedeniyle zarar gördüklerini gösteriyor. Trafik kazaları ise turist ölümlerinin en sık nedeni. Bu bilgiler ışığında, bülten içerisinde bulabileceğiniz yazıların, özellikle seyahat sıklığının yükselişe geçtiği yaz döneminde yol gösterici olacağını umuyoruz.

Artı Danışmanlık ailesi olarak, farklı dosya konularını, gerçekleştirdiğimiz projeleri, sektöre dair ulusal veya uluslararası haberleri önümüzdeki sayılarda siz değerli dostlarımızla paylaşmaya devam edeceğiz.

İyi okumalar, iyi yolculuklar!

Dilek TİRYAKİ

Seyahatlerde hastalık riskini yönetebiliriz

Dr.Cahit BEHREM
İşyeri Hekimi

Bazen iş, bazen gezi amaçlı farklı gelişmişlik düzeyine sahip ülkelere seyahatler gerçekleştiriyoruz. Peki, gideceğimiz ülkelerin kendi koşullarının getireceği sağlık risklerinin farkında mıyız, önlem alıyor muyuz, hangi önlemleri almamız gerekir gibi sorular soruyor muyuz kendimize? Ya da kurumsal bir politikaya sahip miyiz seyahat sağlığı konusunda? Yoksa biletimizi alıp, vize işlemlerini halledip, bir de konaklayacağımız mekânı belirlediğimizde ver elini yurtdışı mı diyoruz?

Seyahat, alışılmış olan çevrenin, iklim koşullarının, alışkanlıkların, hijyen düzeyinin, mikrobik floranın da değişmesini beraberinde getiriyor ve elbette hastalık riskini de…

Hayatın kendisi bir risk yönetimi olduğuna göre seyahat hastalığı riskini de yönetebiliriz. Nasıl mı?

Öncelikle gidilecek ülke hakkında yeterli bilgi sahibi olmalıyız. Çünkü genel önlemlerin yanı sıra ülkelere özgü önlemleri önceden bilmemiz ve bu önlemleri seyahatten belirli bir süre öncesinde yerine getirmemiz gerekir. Bu amaç için Seyahat Sağlığı Danışmanlığı hizmeti almamız gerekir.

Seyahat Sağlık Danışmanlığı nedir?

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), iş veya turizm amaçlı olarak hijyen koşulları yetersiz olan ülkelere seyahat edenlerin yaklaşık 1/3'ünün karşılaşabilecekleri sağlık ve güvenlik risklerinden habersiz olduklarını vurgulayarak, seyahatlerin öncesinde bilgilenmek ve korunmak için sağlık danışmanlığı alınmasını önermektedir.

Dünya Sağlık Örgütü(WHO), özellikle gelişmekte olan ülkelere (örneğin Tropikal Afrika, Güneydoğu Asya, Pasifik Adaları, Orta ve Güney Amerika ülkeleri gibi) seyahat edecekler için hazırlık süresini 4-8 hafta olarak tanımlamıştır. Sürenin bu kadar uzun tutulmasının nedeni, bazı aşıların uygulanabilmesi için gerekli testlerin yapılması, aşının uygulanması ve aşının etkinliğinin oluştuğundan emin olmak için yapılacak testler için ihtiyaç duyulan zamandır.

SEYAHAT SAĞLIĞI

Danışmanlık için nereye başvurmalı?

Öncelikle varsa, İşyeri Sağlık Birimimizin bizi yönlendirmesine ihtiyacımız olacak. İşyeri sağlık birimimizin gittiğimiz ve uygulanan aşılarımızın kaydını tutması, daha önceki ziyaretlerde alınan önlemlerin etkinliğinin devam edip etmediği konusunda bizleri bilgilendirmesi, varsa alınacak ek önlemlerin belirlenmesi ve uygulanması için bizi yönlendirmesi, işimizi oldukça kolaylaştıracaktır.

Hangi ülkeye giderken hangi önlemlerin alınması gerektiğini İşyeri Sağlık Birimimiz kendisi mi belirliyor?

Sağlık danışmanlığı almak üzere İşyeri Sağlık Birimine başvurduğumuzda, WHO, Amerikan Hastalık Kontrol Merkezi [Centers for Disease Control and Prevention-(CDC)] ile Hudut ve Sahiller Genel Müdürlüğünün uygulamalarından yararlanılarak güncel bilgilere ulaşılacak ve gidilecek ülkenin koşulları ve sağlık durumumuz değerlendirilerek korunma için alınması gereken önlemler belirlenecektir. Zorunlu aşılar tespit edilecek ve aşılar işyeri hekimi, aile hekimi veya Hudut ve Sahiller Genel Müdürlüğü (HSGM) aşı merkezi tarafından uygulanacaktır.

Danışmanlık sırasında İşyeri Sağlık Birimimiz tarafından genel sağlık önlemleri konusunda da bilgilendiriliriz.

Ayrıca unutmamamız gereken bir diğer konu da sağlık hizmetlerini de kapsayacak şekilde seyahat sigortası yaptırmaktır.

Hangi ülkeler için hangi önlemler öneriliyor?

Türkiye Hudut ve Sahiller Sağlık Genel Müdürlüğü http://www.seyahatsagligi.gov.tr/ web sitesinden ülke seçilerek veya aynı siteden erişebileceğimiz Türkiye Hudut ve Sahiller Sağlık Genel Müdürlüğünün Seyahat Sağlığı Hizmeti Veren Merkezleri'nden hangi önlemlerin alınması gerektiğine dair bilgilere ulaşabiliriz. Yine aynı web sitesinden gideceğimiz ülkede sağlık hizmeti alabileceğimiz hastanelerin listesi ve nasıl ilaç alabileceğimiz hakkında bilgilere de erişebiliriz.

Genel Sağlık önlemleri neler?

• Özel sağlık ve/veya seyahat sigortanızın irtibat numaralarını telefonunuza kaydedin,

• Yanınızda bir ilk yardım çantası bulundurun,

• Yanınızda ilaç götürüyorsanız, reçetenin de bir kopyasını bulundurun,

• Kullanmakta olduğunuz ilaçlara yurtdışında devam edecekseniz, ilaçların jenerik adlarını da öğrenin veya prospektüsünü yanınızda bulundurun,

• Hamileler için uçakla seyahatte doktor raporu gerektiğini unutmayın,

• Lens kullanıyorsanız, yanınızda mutlaka yedek gözlük de götürün,

• Diş sorunu yaşıyorsanız, yola çıkmadan önce diş hekiminizi ziyaret edin,

• Başvurduğunuz sağlık kurumunda, size kullanılacak iğnelerin tek kullanımlık veya steril olduğundan emin olun. Şüphe durumunda müdahaleyi kabul etmeyin.

Sağlık riski yüksek bir ülkeye gittiğimizi düşünelim, nelere dikkat etmeliyiz?

• Ellerimizi sık sık su ve sabunla yıkamalıyız.

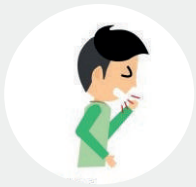
• İçmek için güvenli olmayan suları mutlaka kaynatmamız gerekir. Musluk suyunun uygun şekilde klorlanmadığı veya hijyen ve sağlık şartlarının kötü olduğu bölgelerde, kaynatılmış su ile hazırlanan çay ve kahve gibi içecekleri, kutulanmış veya şişelenmiş, ağzı kapalı ve mümkünse pastörize edilmiş meşrubatları tercih edelim.

• Musluk suyu, doğal kaynak suyu ve hangi suyla yapıldığını bilmediğiniz buzlu içecekleri içmemeye özen göstermeliyiz. Suyun kirli olabileceği yerlerde, buzun da kirli olabileceğini göz önüne almalıyız ve içeceklerimize bu buzlardan koymamalıyız. Suyun kirli olabileceği yerlerde, dişlerimizi fırçalarken musluk suyu yerine şişe suyu kullanmalıyız.

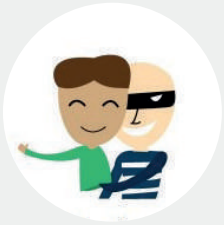
• İçecek kutusu veya şişelerinin dış kısmındaki su kirli olabilir. Bu yüzden ıslak kutu ve şişeleri açmadan önce kurulamalı ve içerken ağza doğrudan temas edecek yüzeyi öncelikle silerek temizlemeliyiz.

• Tazeliğinden ve kaynadığından emin olmadığımız gıdaları yememeliyiz. Mümkünse pişmiş yiyecekleri tercih etmeliyiz. Özellikle hijyen ve sağlık şartlarının yetersiz olduğu bölgelerde salata, pişmemiş sebze, pastörize edilmemiş süt ve süt ürünleri gibi yiyecek ve içeceklerden kaçınmalıyız. Kirli olabilecek suyla yıkandığını düşündüğümüz meyveleri peçete ile kurulayıp kendimiz soyduktan sonra yemeyi tercih etmeliyiz.

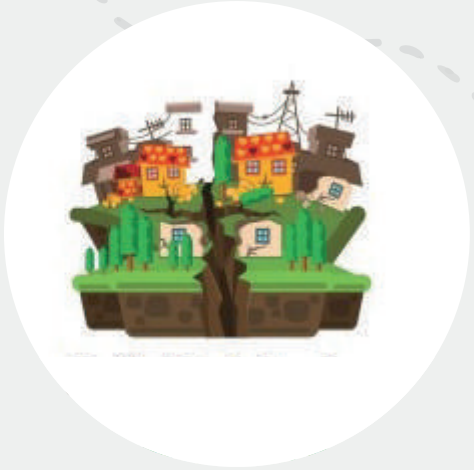
7 Olası Risk Faktörü



Sağlık Riskleri

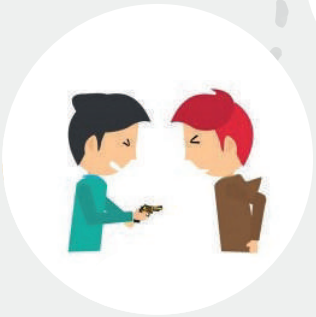


Dolandırıcılık



Doğal Felaketler

Hırsızlık



Şiddet

Ulaşım Riskleri

Savaş-Siyasi Huzursuzluk

• Sokakta satılan yiyecek ve içeceklerin tüketiminin hastalık riskini fazlasıyla arttıracağını unutmamalıyız. Unutmamamız gereken kural; "Kaynat, pişir, soy veya unutun gitsin" (Boil it, bake it, peel it or forget it.)

• Bebekler için en güvenilir besin kaynağı anne sütüdür. Bebek memeden kesilmişse, kaynatılmış su ile hazırlanmış mama ile beslemeyi tercih etmeliyiz.

• Ambalajlı olarak satılan tüm gıdaların son kullanma tarihlerine dikkat etmeliyiz.

• Haşerelere karşı sinek kovucu kullanmak, gece yatarken cibinlikle yatmak faydalı olacaktır.

• Temizliği şüpheli sularda yüzmek veya bu sularla temas etmek çeşitli hastalıklara yol açabileceğinden temizliğinden emin olmadığınız havuz ve deniz sularında kesinlikle yüzmemeliyiz. Tatlı sularda yüzmekten kaçınmalıyız.

• Özellikle kedi, köpek, maymun gibi hayvanlarla temastan kaçınmalı ve ısırılmamız ya da yaralanmamız halinde hemen tıbbi otoritelere başvurmalıyız.

• Parazitlerden (kancalı kurt, kene vb) korunmak için ayaklarımızı temiz ve kuru tutmalı, çıplak ayakla dolaşmamalıyız…

Sağlıkla kalın…

İyi ve güvenli yolculuklar!

İlknur GÖNKESEN
İş Güvenliği Uzmanı

Yaz geldi. Hepimizin dört gözle beklediği tatil planlarını gerçeğe dönüştürmenin tam zamanı! Kötü durumları (ki bunlar çok çeşitli) özellikle tatilimizde yaşamak hepimizin ortak endişesi. Güvenlik ise hayatımızın her alanında olmazsa olmazımız. O zaman tatilde ve seyahatte güvenlik için basit ama etkili ipuçlarına birlikte bakalım.

Doğal afetler, yangın, kazalar maalesef hayatımızın her anında olduğu gibi tatilde de yaşayabileceğimiz durumlar arasında. Acil durum yönetimi burada da ön plana çıkıyor. Bunun için alacağımız bazı önlemler hayat kurtarıcı olabilir;

• Minik bir acil durum seti temin etmek ve yanımızda bulundurmak önemli. Çok fazla malzemeye elbette gerek yok; yara bandı, yanık kremi, ağrı kesici, mide bulantısına karşı ilaç, alerjimiz varsa alerji ilacı, pamuk veya gazlı bez yeterli olacaktır.

• Yurt içinde hastane, sağlık ocağı hizmetlerinin nerede olduğunu internetten bakmak, bize veya yakınımıza bir şey olması durumunda bize hız kazandıracaktır.

• Farklı bir ülkeye gidiyorsak yerel polis veya ambulans hizmeti numaralarını öğrenmenin büyük faydası olacaktır. Her yerde 911 numarası iş görür yanılgısına düşmeyin lütfen. Ayrıca gittiğimiz ülkede Türkiye konsolosluk numarasını bir yere kaydetmek de yararlı olabilir. Bu kapsamda gittiğimiz ülkenin yerel dilinde yardım nasıl istenir öğrenmek hızlı iletişim kurabilmek için önemli bir katkı sağlayacaktır.

• Acil durum için bir kenarda para ayırmak, ihtiyaç halinde kolaylık sağlayacaktır.

‘Acil durumlar hayatın her anında karşımıza çıkabilir.’

Unutmayalım: dolandırıcı ve hırsızlar her yerde var

Yerli ve yabancı turist olarak dikkat çektiğimiz sürece dolandırıcıların odak noktası oluruz. Herkes dolandırılmayacak kadar akıllı olduğunu düşünüyor ama yaşanıyor! Ülkemizdeki dolandırıcılık çeşitlerini haberlerden ve sosyal medyadan öğreniyoruz. Ama yurt dışında da her kültüre özgü dolandırıcılık çeşitleri var. Yurt dışına çıkmadan önce internette gezinip konu hakkında bilgi almak ve hazırlıklı olmakta fayda var.

Turist görünmek dolandırıcıların odağında olduğu gibi hırsızları da radar gibi çeker. Küçük bir hırsızlık olayı tatilimizi mahvetmeye yetebilir ve bulunduğumuz yere göre zor durumda kalabiliriz. Güvende kalmak için ne yapabiliriz?

• Gittiğimiz yere göre kıyafet seçimi direk 'Turist' olarak etiketlenmemek için önemli. Böyle yaparak ayrıca gittiğimiz bölgenin kültürüne de saygı göstermiş oluruz.

• Çok fazla takıyla dolaşmayın, hatta yerine göre sadece alyansınız kalsın.

• Çantanızın ağzını açık bırakmayın. Hatta sırt çantanızı kalabalık yerlerde önden takmanız tuhaf görünmekle birlikte çok önemli bir güvenlik tedbiri olacaktır.

• Arka cepte cüzdan ve cep telefonu taşıma alışkanlığınız varsa bundan bir an önce kurtulmanız gerekiyor. Arka cepten bir şey almak çok kolay!

• Yanınızda olabildiğince daha az nakit bulundurun. Olası bir hırsızlıkta kaybınızı minimuma indirmiş olursunuz.

• Eğer gasp yaşarsanız direnmeyin ve istenilenleri verin. Direnmenin nasıl sonuçlar doğuracağını ve karşınızdakinin limitlerinin nerelere ulaşacağını tahmin bile edemezsiniz! Bazı seyahat sitelerinde böyle durumlar için fake bir cüzdan bulundurmamız bile öneriliyor.

• Değerli eşyalarınızı ve cüzdanınızı kolay erişilebilir yerlerde bulundurmayın. Mümkünse çantanızda gizli bir bölme bulunsun. En önemli eşyalarımızın kimlik ve pasaport olduğunu düşünürsek, bunları korumak için alacağınız ek önlemler can simidiniz olabilir.

Güvenli Bir Seyahat İçin;

Seyahat sigortası yaptırın

Vize isteyen ülkelerde seyahat sigortası zaten bir zorunluluk ama vize gerektirmeyen ülkeler ve yurt içi tatillerinizde seyahat sigortası yaptırmanız ihtiyaç halinde can simidi olacaktır. Ne gerek var diye düşünmeyin. Ne kadar dikkatli olursak olalım beklenmedik durumlarla hepimiz karşı karşıya kalabiliriz. Üstelik kısa süreli yaptıracağımız seyahat sigortasının tutarı oldukça düşük.

Araştırın ve tavsiye alın

Seyahat yapmadan önce mutlaka gideceğiniz bölge hakkında araştırma yapın. Gideceğimiz yerde nerelerin güvenli olduğunu ya da güvensiz olan kaçınmamız gereken yerleri daha önce orada bulunmuş yakınlarımıza ve konakladığımız yerin görevlisine sormanın büyük faydası olacaktır.

Haberdar edin

Yolda ve tatil sırasında yardım isteyemeyecek kadar zor durumlarda kalabiliriz. Yakınlarımızın nerede olduğumuzdan haberdar olması ve bize ulaşamadıklarında bizim adımıza yardım çağrısında bulunmaları hayatımızı kurtarabilir. Yaygın kullanılan kara yolculuğu ve son zamanlarda popüler olan kamp tatiline çıkıyorsanız yakınlarınıza haber vermeyi unutmayın. GPS'iniz de mutlaka açık olsun.

Gündüz yolculuğunu tercih edin

İster kendi aracınızla karayolu olsun, ister toplu ulaşım araçları hepsinde gece yolculuk yapmak daha tehlikeli. Ayrıca ister gündüz, ister gece taksinizi yabancı biriyle paylaşmayın. Arka koltukta oturuyor olsanız da mutlaka emniyet kemeri kullanın.

Otelde de güvenli kalın

Acil durum çıkışlarını, merdiven boşluklarını, yangın merdiveni, acil durum planı, yangın ve ilkyardım malzemeleri varlığını kontrol edin. Mümkünse kaydırmalı kartlara sahip konaklamalı odaları tercih edin. Geceleri daima kapınızı kilitleyin. Odada bulunmadığınızda camlarınızı kapalı tutun. Otel çalışanı olduklarını söyleseler bile, yabancıların odanıza girmesine izin vermeyin.

Turist İshali

Dr.Cahit BEHREM
İşyeri Hekimi

Yaz ayları geldi çattı ve tatil planları yapıldı. Bizler de önümüzdeki günlerde çalıştığımız dönemin yorgunluğunu üzerimizden atmak, dinlenmek, yenilenmek ve tatil dönüşü yaşamı daha dinç, daha sağlıklı, daha üretken geçirebilmek amacıyla bavullarımızı hazırlayıp yola koyulacağız.

Özellikle yaz aylarında, turist ishali, tatilcilerin başına en sık gelen sağlık sorunudur. Karın ağrısı ve ishalle seyreden hastalığa bulantı ve kusmalar eşlik edebilir. Bu da tatilimizin kâbusa dönüşmesine neden olabilir.

Peki, turist ishali denilen hastalık nasıl oluşur, ne yapar?

İshal; günde üç veya daha fazla sayıda sulu dışkılamadır. Turist ishali genellikle kontamine, yani mikroplu sularla ve bu sularla yıkanmış sebze ve meyvelerle bulaşır. Mikrop alındıktan bir ile üç gün sonra hastalık ortaya çıkar. Turist ishali mizahi bir yaklaşımla sık görüldüğü alanın adları ile de anılmaktadır. (Delhi dansı, Çingene karnı, Yunanlı dörtnal koşusu, Türkiye koşar adımı, Roma yarışı, Aztek çift adımı vb.)

Turist ishali birincil olarak bozulmuş veya bulaşmış yiyecek, içecek ve sulardan kaynaklanır. Genellikle önce mide bulantısı ve kusma, sonra ishal görülür. Sıvı kaybına bağlı halsizlik ve bitkinlik gözlenir. Ateş görülmez.

Turist ishali 4 gün içerisinde kendiliğinden geçecektir. Antibiyotik tedavisi gerektirmez. Ancak; mukuslu yani sümüksü dışkılama, kötü kokulu dışkılama, dışkıyla birlikte kan görme, ateş gibi belirtiler ishalimize eşlik ederse mutlaka bir sağlık kuruluşuna başvurmalıyız.

Bu süre içerisinde kaybettiğimiz sıvıyı yerine koymak için; bol bol temiz su, taze sıkılmış meyve suyu, ayran, açık çay gibi asitsiz içecekler ve yoğurt tüketmeliyiz. Ayrıca bu zamanı mümkün olduğunca dinlenerek geçirmeliyiz. Diyebilirsiniz ki; zaten 7-8 günlüğüne tatile gidiyoruz, onu da odaya hapsolup mu geçirelim? Elbette hayır... O nedenle önceliğimiz bu hastalıktan korunmak olsun;

• Gideceğimiz, gittiğimiz ülke hakkında bilgi sahibi olalım. Çünkü enfeksiyon etkenleri gıdalarla vücuda girerek, daha ciddi (dizanteri, hepatit A, tifo ve kolera gibi) hastalıklara da neden olabilir. Gıda güvenliği genel olarak hijyen standartlarına bağlıdır. Düşük hijyen standartlarına ve kötü bir alt yapıya sahip olan ülkelerde gıda ile bulaşan hastalıklara yakalanma riski daha yüksektir. Bu tip ülkelerde, su veya yemek kökenli herhangi bir enfeksiyona yakalanma riskini en aza indirmek için, kaliteli restoranlar ve otellerde sunulanlar da dâhil olmak üzere, tüm yiyecek ve içeceklere karşı tedbirli olunmalıdır. Bu riskler yoksul ülkelerde daha fazla olmakla birlikte, hijyen koşulları kötü olan gelişmiş ülkelerde de rastlanabileceği dikkate alınmalıdır.

• Kişisel hijyenimize dikkat edelim,

• Kaynağını bilmediğimiz yiyecek ve içecekleri tüketirken dikkatli olalım,

• Açıkta satılan, çiğ tüketilen, pişirilmemiş ya da az pişirilmiş gıdaları yemeyelim,

• Beklemiş yemekleri yemeyelim, yeni ve iyi pişirilmiş sıcak yemekleri seçmeye özen gösterelim,

• Klorlanmamış musluk sularından elde edilmiş buz kalıplarını tüketmeyelim, kapalı su içelim,

• Kirletilmiş bölgelerde yakalanan veya az pişmiş deniz ürünlerini yemeyelim,

• Sebze ve meyveleri kabuğunu soymadan veya çiğ olarak yemeyelim,

• Pastörize edilmemiş süt ve süt ürünlerini tüketmeyelim ve açıkta satılan dondurmaları tüketmeyelim.

• Eğer bulunduğumuz yerdeki içme suyunun güvenirliliği ile ilgili bir kuşkumuz var ise, yiyeceklerimizi yıkamadan önce veya dişlerimizi fırçalamak için kullanacağımız suyu mutlaka kaynatalım ya da şişe sularını kullanmayı tercih edelim.

Sağlıkla gidelim, sağlıkla dönelim...

Termal Konfor

Funda YALÇIN
İş Güvenliği Uzmanı

Pek çoğumuzun dört gözle beklediği yaz mevsimi ile birlikte günden güne değişen sıcaklıklarla 'termal konfor' çalışma alanlarımız için daha da önemli bir konu haline geldi.

Termal konforun basit bir tanımını yapacak olursak; genel olarak bir işyerinde çalışanların büyük çoğunluğunun sıcaklık, nem, hava akımı gibi iklim koşulları açısından bedensel, zihinsel faaliyetlerini sürdürürken belirli bir rahatlık içinde bulunmalarını ifade eder. Teknik olarak termal konfor, iş hijyeni konularından biridir. Hava sıcaklığı, havanın nem yoğunluğu, hava akım hızı ve radyant ısı termal konforun konuları olup, ayrı ayrı incelenmesi gereken parametrelerdir.

Peki, termal konfor niçin bu kadar önemli?

İster bir plazada ofis çalışanı olun, ister sürekli araç içinde çalışan bir servis ya da taksi şoförü, ister binaların camlarını temizleyen yüksekte çalışan bir temizlik işçisi, ister fabrikada mavi - beyaz yaka çalışanı… Isı etkilenmeleri ve konforsuz ortam şartları, iş kazalarının artmasına ve çalışandan sağlanan faydanın azalmasına bir başka değişle verimin düşmesine sebep olacaktır.

Çalıştığımız alanlarla sürekli ısı alışverişi içindeyiz, örneğin çalıştığımız ortam vücut sıcaklığımızın altında ise vücudumuz ısı kaybetmekte ve ısınabilmek için daha fazla çalışmak – kalori harcamak zorundadır. Çalışma ortamı vücut ısımızdan yüksek ise vücudumuz uyum sağlamaya çalışacaktır. Her iki durumda ortama uyum sağlamaya çalışmak çalışanı olumsuz yönde etkileyecektir.

Vücut sıcaklığındaki artış – düşüş, çalışma yüküne veya çalışma sırasında harcanan kaloriye bağlı olarak değişir. Hafif ve orta ağır işlerde; vücut ısısı, çalışmanın 30-40'ıncı dakikalarında dengeye ulaşır. Oluşan bu yeni ısı dengesi kişiden kişiye değişmekle birlikte, temel olarak kişinin maksimal O_2 (oksijen) alım düzeyine bağlıdır. Maksimal O_2 alımı artıkça vücut ısısı düşer. Örneğin, yüksek O_2 alımına sahip bir işçi, O_2 alımı düşük olan oranla, kapasitesinin daha az yüzdesi ile çalışabilir ve vücut ısısı daha az artar.

Vücut ısısını etkileyen ikinci faktör ise vücuttaki su açığının meydana gelmesidir. Su ihtiyacının karşılanmış olduğu durumlarda, vücut terleme yoluyla cilt ısısını düşürür ve böylece buharlaşma ile oluşan ısı kaybı artar. Eğer vücutta yeteri kadar sıvı yoksa yeterli terleme olmaz ve kan hacmi ile cilt altındaki kan akım hızı düşer.

Yüksek sıcaklıklar, bazı rahatsızlıklara sebep olabilir!

• Vücut ısı regülasyonunun bozulması ile vücut ısısının 41^{0}C dereceye kadar ulaşması sonucu, "ısı çarpması" olur.

• Aşırı terleme nedeni ile kaslarda ani kasılmalar şeklinde "ısı krampları" olabilir.

• Aşırı yükleme sonucu tansiyon düşüklüğüne, baş dönmesine yol açan "ısı yorgunlukları" olabilir.

• Ayrıca, yüksek sıcaklık, kaşıntılı kırmızı lekeler şeklinde deri bozukluklarına, moral bozukluklarına, konsantrasyon bozukluklarına ve aşırı duyarlılık ile endişeye sebep olabilir.

• 37 derecelik vücut ısısının 35 dereceye düşmesiyle "hipotermi" meydana gelebilir.

• Nezle, gribal enfeksiyonlar, zatürre vb aslında mevsimsel olan ama klimalı çalışma alanları arttıkça her mevsim rastladığımız rahatsızlıklarla karşılaşabiliriz. (Hatta bu yazıyı yazarken ben de, klima çarpması sonucu ciddi bir grip atlatmaktayım.)

Özetlemek gerekirse ısı algısı; yapılan işin niteliği (ağır - hafif iş gibi), çalışanın fiziki ve ruhsal yapısı (zayıf, şişman, sakin, tez canlı, heyecanlı gibi), kişinin sağlık durumu (hasta - sağlıklı olma hali gibi), çalışma sırasında giyim durumu (ince - kalın giyimli), çalışanın beslenme durumu (Yapılan işe uygun veya uygun değil gibi), ortamdaki sıcaklık, nem durumu, hava akımı, işçinin yaşı ve cinsiyeti gibi faktörlere göre değişebilir ve her birimiz için farklı olabilir.

Peki, bizler çalışma alanımızdaki termal konfor şartlarımızı en uygun hale nasıl getirebiliriz?

Termal konfor kişiden kişiye göre değişiklik gösterdiği için beş duyu organımız termal konforun değerlendirilmesi için yetersiz kalabilir. Çalışma alanlarımız için ortam ölçümleri yapılması 6331 sayılı kanun ile zorunlu hale gelmiştir ki bu bağlamda işverenin gerekli ortam ölçümlerini yaptırması zorunludur. Termal konfor, ortam ölçümleri için de bir kriterdir ve zorunlu olarak ölçülmelidir.

Ölçümler, TS EN ISO 7730 ve TS EN 27243 standartlarına göre Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı, İş Sağlığı Genel Müdürlüğü'ne bağlı olarak çalışan İş Sağlığı ve Güvenliği Merkezi (İSGÜM) tarafından veya akredite ölçüm laboratuvarları tarafından yapılmaktadır.

Termal konfor şartlarımız ölçüldükten ve hatta çalışma alanımız uygun hale geldikten sonra bile diğer çalışma arkadaşlarımıza göre daha çok üşüyebilir ya da çalışma alnımızı daha sıcak hissedebiliriz. Kendi kişisel konforumuzu sağlayabilmek için; mümkünse işyerlerimizde bırakabileceğimiz ya da yanımızda da taşıyabileceğimiz hafif kıyafetler bulundurarak küçük ısı farklarından ve getireceği rahatsızlıklardan korunabiliriz. Polyester ve naylon içeriği yüksek tekstil ürünleri yerine, pamuk, keten ve mevsime göre yün kıyafetler giymeyi tercih edebiliriz. Günlük tüketeceğiniz su miktarını; kilonuz X 0.4= olarak belirleyebilir ve su içerek sağlığınıza pek çok açıdan katkıda bulunduğunuz gibi termal konfor açısından da yardımcı olabilirsiniz.

SERİN KALIN, ESEN KALIN !

Yaz mevsiminde açık havada çalışırken kendinizi sıcaklığa bağlı hastalıklardan ve güneşin zararlı ışınlarından korumak için koruma önlemlerizi almayı unutmayın.

SU İÇİN

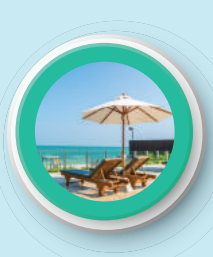
Susadığınızı hissetmeseniz dahi 15-20 dakikada bir en az 1 bardak su için. Vücutta su kaybına neden olan kafein ve alkol içeren içeceklerden uzak durun.

İKLİME ALIŞIN

Sıcakta çalışmaya alışmak zaman ister. Süpervizörünüzle, iş yükünüzü ve sıcağa maruziyetinizi kademeli artırmak konusunda bir çalışma / dinlenme planı yapın.

ÖRTÜNÜN VE KORUNUN

Açık renkli, hafif ve rahat giysiler tercih edin, UV korumalı güneş gözlükleri ve geniş kenarlı şapkalar kullanın. Güneşten koruyucu krem (en az 30 koruma faktörlü) kullanın, her 2 saatte bir ve terleme sonrası tekrar uygulayın.



GÜNEŞTEN KORUNUN

Gölge oluşturan yapılar oluşturun ya da şemsiye, binalar, ağaçlar gibi gölge oluşturan ve sizi güneş ışınlarından koruyacak alanlarda çalışın. Unutmayın, bulutlu bir günde bile güneş yanığı oluşabilir.

DOĞRU ZAMANLAYIN

Yorucu işler için günün en sıcak saatlerinde (11.00 – 16.00) güneş altında çalışmaktan kaçının.

DİNLENİN

Dinlenmek için mola verin ve serinlemek için gölge alanlarda ya da serin bir yerde dinlenin. Kendinizi tüketecek kadar çalışmayın.

BİZ'DEN HABERLER

- TÜPRAG İSG şenliklerinde 7'den 70'e tüm çalışanlar ve aileleri ile "Her yerde güvenlik, Her zaman güvenlik" demek için bir aradaydık.

- İşyerinde ve günlük yaşamda karşılaşılabilecek hastalanma ya da yaralanma durumlarına müdahale etme ve gerektiğinde temel yaşam desteği sağlayabilme bilgi ve becerilerini kazandırmak üzere; Migros, Şekerbank, Nokia, Moda Deniz Kulübü, Softtech, Prometeon, FOX, Mey İçki, Toyotetsu, TED Koleji, Novartis, Çolakoğlu Metalurji, Şeker Yatırım ve Resport'ta toplam 469 çalışana Temel İlkyardım Eğitimi verdik.

- Socar ile İş Sağlığı ve Güvenliği kapsamında çalışanlara verilmek üzere hazırladığımız 32 modülden oluşan Online İSG eğitimlerimizi tamamladık.

- İşyerinde tehlike kaynaklarını tanımaları, tehlike değerlendirmesi yapabilmeleri, iş kazaları ve meslek hastalıklarından korunma bilgileri ve kişisel korunma becerileri kazanmaları için KORDSA ve Schenker Arkas Genel Müdürlükleri'nde toplam 80 çalışan ile İş Sağlığı ve Güvenliği Eğitimi'mizi tamamladık.

- Scehenker Arkas, Gümüşyazı İnşaat , Araltek, Artıtel, Mikrolink ve Karar İletişim'de yüksekte montaj, demontaj, bakım-onarım yapacak toplam 67 çalışan ile yükseğe güvenli tırmanma, güvenli çalışma, yük malzeme – indirme çıkarma, kurtarma becerileri ile güvenli tırmanma ve çalışma kazandırmak üzere Yüksekte Çalışma Eğitimi'mizi tamamladık.

BİZ'DEN HABERLER

- SABANCI Holding ve GSK'da çalışanlara ev kazalarında güvenli ilkyardım ve çocuklara ilkyardım tekniklerini anlattık.

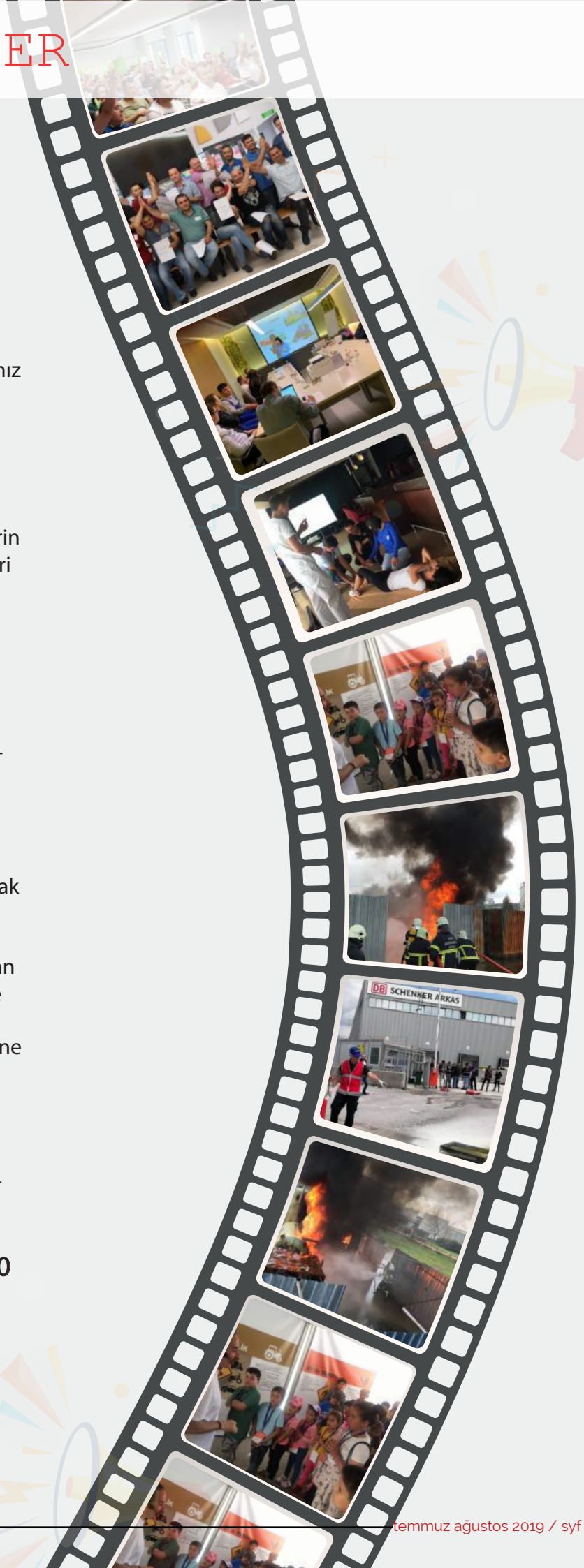
- Temel yangın güvenliği ve yangına ilk müdahale konusunda bilgi ve beceri kazandırdığımız Yangına Müdahele ve Arama Kurtarma eğitimimizi Schenker Arkas, Kasar Dual Tekstil ve Sanofi ve Kordsa'da toplam 160 çalışan ile tamamladık.

- Acil durumları yönetmekle görevli yöneticilerin ve çalışanların acil durum yönetimi prensipleri konusunda bilgi ve acil durum yönetimi prosedürleri konusunda uygulama becerisi kazandırmak üzere Abdi İbrahim Üretim Tesisleri'ndeydik.

- Artı Danışmanlık uzmanları ve Artımetrik yazılım ve tasarım ekibinin desteği ile hazırlanan Online İSG eğitimleri, Yeniköy Kemerköy Elektrik Dağıtım A.Ş. çalışanlarına açıldı. Bu eğitimlere ek olarak firmanın kendi kurumsal bilgi güvenliği ve çevre prosedürlerine ilişkin bilgilerin yer aldığı ek modüller de tasarlanarak mevcut İSG eğitimlerine entegre edildi.

- Kone Asansör İSG birimi yöneticileri tarafından hazırlanan İSG eğitimleri Artı danışmanları ve Artımetrik yazılım / grafik tasarımın ekibinin çalışmalarıyla kuruma özel online İSG eğitimine dönüştürüldü ve çalışanlarına açıldı.

- Erdemir'de geniş çaplı, topyekûn bir kültür dönüşümünü hedefleyen DOGY programı kapsamında odak grup görüşmeleri ile toplanan veriler niteliksel yöntem ile analiz edildi, ihtiyaç ve öncelikler belirlendi. Gözlemci ve yönetici eğitimleri kapsamında yaklaşık 1200 kişiye eğitim verildi, sırada çalışan eğitimleri var... Saha çalışmaları ile birlikte gözlemcilere koçluk yapıldı ve gözlem süreci başlatıldı.



BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

M.Ö. 2000'lerde; Babil döneminde tarihin bilinen ilk yasalarından olan Hammurabi Kanunlarında yer alan düzenlemelerle iş sağlığı ve iş güvenliğinin temellerinin atıldığı ve işi yaptıranın işin negatif sonuçlarından sorumlu kılındığı ilk hükümler hayata geçirilmiştir. Hammurabi Kanunlarında yer alan düzenlemeler şunlardır;

Bina sahibinin mallarının hasara uğraması halinde, binayı inşa eden kişi inşaatı yeniden yapmakla ve bina sahibinin tüm zararlarını karşılamakla mükelleftir. (232)

Yapılan evin yıkılması durumunda bina sahibinin hayatını kaybetmesi halinde, binayı inşa eden kişi ölüm cezasına çarptırılır. (229)

Yapılan evin yıkılması halinde bina sahibinin kölesinin hayatını kaybetmesi karşılığında, binayı inşa eden kişi aynı vasfa sahip bir köleyi bina sahibine vermekle mükelleftir. (231)

Yapılan evin yıkılması durumunda bina sahibinin oğlunun hayatını kaybetmesi karşılığında, binayı inşa eden kişinin oğlu ölüm cezasına çarptırılır. (230)

GENEL KATILIMA AÇIK EĞİTİM TAKVİMİ

Temmuz 2019

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
1	2	Risk Değerlendirme 09:30-12:30 Webinar 3	4	5	6	7
Temel İlk Yardım Eğitimi 09:00-17:00 8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
Temel İlk Yardım Eğitimi 09:00-17:00 22	23	Gazeteciler Günü	25	Meme Kanseri Bilinçlendirme 10:30-11:00 Webinar Rahim Ağzı Kanseri Bilinçlendirme 11:00-11:30 Webinar 26	27	Dünya Hepatit Günü
İlk Yardım Güncelleme Eğitimi 09:00-17:00 29	30	31				

Ağustos 2019

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	Kurban Bayramı
Kurban Bayramı	Kurban Bayramı	Kurban Bayramı	15	16	17	18
İnsani Yardım Günü	20	21	22	23	24	25
İlk Yardım Güncelleme Eğitimi 09:00-17:00 26	Temel İlk Yardım Eğitimi 09:00-17:00 27 28		29	30 Ağustos Zafer Bayramı	31	

İLETİŞİM REHBERİ

Göknur Tuncer Bulut
İnsan Kaynakları Uzmanı
0549 726 10 83
gbulut@artidanismanlik.com.tr

İnsan Kaynakları'nı ilgilendiren her türlü konuyla ilgili bilgilendirme yapar, süreçleri yönetirim.

Dilek Soyal
Satış Müdürü
0530 763 13 17
dsoyal@artidanismanlik.com.tr

Ürünlerimiz ve hizmet portföyümüz konusunda bilgi verir, teklifleri sunarım.

Mehmet Remzi İncekara
Satış Uzmanı
0533 151 59 36
mincekara@artidanismanlik.com.tr

Ürünlerimiz ve hizmet portföyümüz konusunda bilgi verir, teklifleri sunarım.

İlknur Durmaz
OSGB Yöneticisi
0544 673 16 08
idurmaz@artidanismanlik.com.tr

OSGB müşterilerimize İş Sağlığı ve Güvenliği kapsamında yasal ve teknik konularda destek veririm. İş Sağlığı ve Güvenliği profesyonellerimizin faaliyetlerini yönetir, gözetim & denetimini sağlarım.

Hatice Turan
Müşteri İlişkileri Uzmanı
0549 748 97 61
hturan@artidanismanlik.com.tr

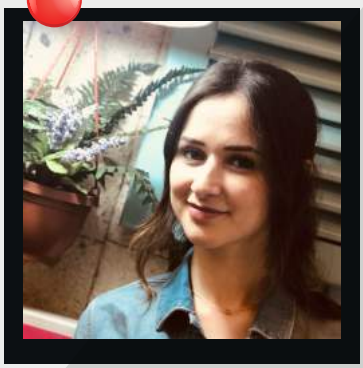
Mevcut müşterilerimizin talep ve beklentilerini karşılarım.

Turgay Cengiz
Müşteri İlişkileri Yöneticisi
0533 749 66 79
tcengiz@artidanismanlik.com.tr

Mevcut müşterilerimizin talep ve beklentilerini karşılarım.

Sennaz Güler
Muhasebe Müdürü
0549 772 88 00
sguler@artidanismanlik.com.tr

Mali işler kapsamında olan konuları yönetirim.



Hilal Batır Ur
Muhasebe Sorumlusu
0549 772 88 00
hbatir@artidanismanlik.com.tr

Masraf ve ödemeler konusunda bilgileri benden alabilirsiniz.

Şerife Ceylan
Müşteri İlişkileri Uzmanı
0542 455 31 15
sceylan@artidanismanlik.com.tr

Mevcut müşterilerimizin talep ve beklentilerini karşılarım.

İLETİŞİM REHBERİ

eğitim@artidanismanlik.com.tr
osgb@artidanismanlik.com.tr

www.artidanismanlik.com.tr

http://www.linkedin.com/company/artidanismanlik

https://twitter.com/artidanismanlik

https://www.facebook.com/artidanismanlik

https://www.instagram.com/artisaglikcevrekalite/

0 216 340 17 03-04

arti sağlık çevre kalite