

Evde GÜVENLİ YAŞAM

Nilgün Yavuz



DİRENÇLİLİK



Evde GÜVENLİ YAŞAM

Nilgün Yavuz



Evide Güvenli Yaşam

Nilgün Yavuz

Kızılay Kültür Sanat Yayınları: 5

Dirençlilik Dizisi: 1

Editörler

Alpaslan Durmuş

Gökçe Eser

Grafik Tasarım ve Uygulama

Nevzat Onaran

Çizgi

Yahya Alakay

Üretim Koordinasyonu

Selma Topkara

ISBN 978-605-71880-7-6

Ocak 2023, İstanbul, birinci basım

©Kızılay Kültür Sanat Yayınları 2023

Eserin 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu hükümleri çerçevesinde yayımlanması, Türkçe ve diğer bütün dillerde yurt içinde ve dışında maddi ve manevi haklarının temsili hak sahipleriyle anlaşmalı olarak münhasıran Kızılay Kültür Sanat Yayınlarına aittir.

Eserin dijital versiyonu ücretsiz açık erişimle Kızılay Kültür Sanat Yayınlar web sayfasından (www.kizilaymagaza.org.tr/kategori/yayinlar-1) okunabilir, herhangi ilave bir izne gerek olmaksızın her türlü dijital platforma serbestçe indirilebilir, bir değişiklik yapılmaksızın indirildiği hâliyle bütün dijital platformlarda konumlandırılabilir, paylaşılabilir. Haklı alıntı sınırları içinde kalmak ve kaynak göstermek kaydıyla eserden alıntı yapılabilir.

Dijital versiyonu ücretsiz olan bu kitabın basılı hâli Kızılay Kültür Sanat'ın Yayınlar web sayfasından, internet üzerinden faal kitabevi ve mağazalar ile kitabevlerinden satın alınabilir.

Kızılay Kültür Sanat Yayınları, neşrettiği eserleri müellifine sadık kalarak yayımlar. Görüşlerini gerek gördüğünde ön söz, dipnot vb. aracılığıyla eserde okurlara aktarır. Kızılay Kültür Sanat Yayınları tarafından görüş belirtilmeyen hususlara Yayınevinin yahut kurucusu Kızılay'ın katıldığı varsayılmaz.

Kızılay Kültür Sanat Yayınları

Türkiye Kızılay Derneğinin tescilli markasıdır.

Yayınevi Sertifika No.: 15368

Sütlüce Mah. İmrahor Cad. No.: 28

34445 Beyoğlu / İstanbul / Türkiye

Telefon: (+90 212) 263 1868

Web: www.kizilaykultursanat.com.tr/yayinevi/

e-posta: kks@kizilay.com.tr

Baskı ve Cilt

Mega Basım Yayın Sanayi ve Ticaret A.Ş.

Matbaa Sertifika No.: 44452

Cihangir Mh. Güvercin Cd. NO.:3 Baha İş Merkezi

A Blok K.:3 Haramidere Avcılar/ İstanbul

Telefon: +90 (212) 412 1700

Kızılay Kültür Sanat Yayınları Kütüphane Bilgi Kartı Kızılay Kültür Sanat Publishing Library Cataloging- in-Publication Data

Yavuz, Nilgün.

Evide güvenli yaşam / Nilgün Yavuz ; editörler Alpaslan Durmuş, Gökçe Eser.

İstanbul : Kızılay Kültür Sanat Yayınları, 2023.

72 sayfa : çizim, tablo ; 15x23 cm.

Dizin var.

ISBN 978-605-71880-7-6

1. Home accidents. 2. Home accidents - Prevention.
3. Home accidents - Prevention -- Equipment and supplies.

I. Yavuz, Nilgün, 1992-
TX150 .Y38 2023

Ön Söz

Merhaba!

O. bölüme hoş geldiniz!

Bir dizi veya oyun, içerisinde *birden çok* bölümler barındırır ve numaralandırılır. Bu kitabın dizideki sırası benim için *sıfır*. “0” noktası bireysel, evsel ve olağan durumları temsil ediyor. Dirençlilik dizisinin son kitabına vardığımızda toplumsal, küresel ve olağanüstü durumlar konusunda konuşmuş olacağız.

Kitabı elinize alıp bu sayfayı okumaya başladığınızda belki de “Neden böyle bir yolculuğa çıkıyoruz?”, “Niçin bu yol?” sorularını soruyorsunuz. Toplumun *dirençliliğini* desteklemeye temelden; bireyden ve haneden başlamak gerekir. Adı hep afetlerle anılsa da dirençlilik için önce olağan durumları kontrol altına almalıyız. Doğru tabir: Alışkanlık hâline getirmek.

Yer çekimini keşfeden Isaac Newton’u duymuşsunuzdur, belki onun hareket yasalarını da. Bunlardan bir tanesi Etki-Tepki Yasası. Teknik açıklamalarını bir kenara bırakarak şöyle özetleyebilirim ki her etki eş değer bir tepkiyi doğurur. Özel ilgi alanı olmayanlar için bilgi yarışmalarında bir sonraki tura geçmeyi sağlayacak bu bilginin konumuzla alakası şu: Günlük rutinlerimizi icra ettiğimiz evlerimizde davranışlarımızın bize olumlu yahut olumsuz *getirileri* olur; güvenli davranış güvenli bir hayatı, savruk davranışlar kazaları berabere *getirir*.

Bu kitapta ev kazaları *nerde, nasıl, kimin başına geliri* öğrendikten sonra bu kazalara giden yollardan ayrılan patikaları keşfedip her şeye rağmen karşı karşıya kaldığımızda üstesinden nasıl gelebileceğimizi öğreneceğiz. İki aşamalı olarak düşünürsek önce okuyarak beynin öğrenmesini, sonra uygulayarak bedenini öğrenmesini sağlayacağız. Olağan durumlardaki kazanımlarımız olağanüstü durumlarla başa çıkabilme zeminini oluşturacak, bizlere *dirençlilik* kazandıracak.

İşte bu diziye başlama nedenim. Bu yolda birlikte sağlam adımlar atmak temennim.

Hadi şimdi bu kitapla ilk adımı atalım...

İçindekiler

6 Güvenli Limanımız

6 Çocuklar, özellikle de küçük çocuklar ev kazalarını neden daha fazla yaşar?

8 Yaşlılar ve engelli bireyler neden ev kazalarıyla karşı karşıya kalırlar?

10 Evcil hayvanlar neden ev kazalarıyla karşı karşıya kalır?

12 Kaza “Geliyorum!” Der mi?

14 Doğru Bildiğimiz Yanlışlar

15 Kazaların en çok meydana geldiği “o zaman”lar ve “o an”lar

16 “Telaşlanma!”, “Dikkatin Dağılmasın!”, “Dikkat et!” demesi kolay. Peki, nasıl olacak bu iş?

17 Kaza Evimizde Nereelerde Bulur Bizi?

17 Oturma Odası

18 Banyo ve Tuvalet

19 Mutfak

20 Çocuk Odası

22 Depo, Garaj ve Atölye

23 Düşme ve Çarpma

23 Ne Olur?

24 Ne Yapmalı, Ne Yapmamalı?

25 Ne Yapılır,

25 Ne Yapılmaz?

26 Boğulma

26 Ne Olur?

27 Ne Yapmalı, Ne Yapmamalı?

28 Boğulma ve Yetişkinlerde Heimlich Manevrası

30 Boğulma ve Bebeklerde Heimlich Manevrası

32 Yanma

32 Ne Olur?

33 Ne Yapmalı, Ne Yapmamalı?

34 Ne Yapılır, Ne Yapılmaz?

35 Elektrik Çarpması

35 Ne Olur?

36 Ne Yapmalı, Ne Yapmamalı?

37 Ne Yapılır, Ne Yapılmaz?

38 Zehirlenme

38 Ne Olur?

39 Ne Yapmalı, Ne Yapmamalı?

40 Ne Yapılır, Ne Yapılmaz?

42 Evde Kimyasal Madde Kullanımı

44 Kaza Ajanları

46 Kimyasal Zehirlenme

48 Kimyasal Yanıklar için İlk Yardım Tedavisi

50 Kimyasal Kazaları Önlemek için Alınacak Tedbirler

53 Aile Afet ve Acil Durum Planı

60 Kimyasal Madde Sembolleri

62 Evde Güvenli Adımlar

Evde Güvenli Yaşam



Kazalara sebep olan koşulların hazırlayıcıları genellikle ihmal, dikkatsizlik ve/veya bilinçsizlik içeren tutum ve davranışlardır. Kazalar ufak yaralanmalardan can kayıplarına kadar varabilen ve önemli kısmı değişen derecelerde maddi zarar içeren üzücü sonuçlara yol açar. Ev kazaları evin içinde veya bahçe, depo, kömürlük, garaj, havuz gibi ev müstemilatında meydana gelen ve aslında çoğu önlenabilir olaylardır. Ülkeden ülkeye ve yaş gruplarına göre oranları değişmekle birlikte tüm kazaların yaklaşık %25'lik kısmını oluşturan ev kazaları yaralanma, sakatlanma yahut ölümle sonuçlanabileceği için önemli bir sağlık ve güvenli yaşam sorunudur.

Evinde sağlıklı ve güvenlik içinde yaşamak isteyen herkesi düşünerek hazırlanan bu kitapçıkla aşağıdaki konularda bilgi edinilmesi, beceri kazanılması ve dolayısıyla dirençlilik geliştirilmesi hedeflenmektedir.

- Evde ne gibi kazalar yaşanır, nasıl meydana gelir?
- Ev kazaları öngörülebilir mi?
- Ev kazalarına karşı ne gibi önlemler alınabilir?
- Olası kazalar karşısında yapılması ve yapılmaması gerekenler nelerdir?
- Bir kaza yaşandığında nasıl bilinçli hareket edilebilir?
- Bir kaza durumunda işletilmesi gereken acil müdahale süreçleri nelerdir?

Güvenli Limanımız

Ev kazaları en çok çocukların, yaşlıların ve engelli bireylerin başına gelir. Onlar için evin güvenli hâle getirilmesi ve kazalardan korunmalarına yönelik yardım ve destek verilmesi gerekir. Doğal olarak bu yardım ve destek ebeveyn veya bakıcı gibi onlardan sorumlu kişilerce sağlanmalıdır.

► Çocuklar evi ve evdeki eşyaları hayal güçleriyle görür. Bir çocuk koltuk kolçaklarına binerek uzun çayırlarda dört nala at koşturabilir, köşeleri sivri sehpa gemisine masa iskelesinden atlayıp mavi halı denizine yelken açabilir. Evinize ve eşyalarınıza çocuğunuzun gözüyle bakarsanız tehlikeleri görebilirsiniz.

Çocuklar, özellikle de küçük çocuklar ev kazalarını neden daha fazla yaşar?

Çünkü:

- Çocukların kendilerini kazalardan koruyabilecek gelişimsel becerileri ve gereken tecrübe birikimleri yeterince oluşmamıştır.
- Çocukların birçoğu zamanlarının büyük kısmını evde geçirir.
- Çocukların çevrelerini keşfetme ve öğrenme merakı yüksek düzeydedir.
- Çocuklar büyüklerinin davranışlarını taklit eder.
- Çocuklar çoğunlukla hareket hâlinindedir.



- Birçok çocuk için kaygan veya ıslak zeminler keyifli oyun alanlarıdır.
- Çocukların hemen hepsi evdeki eşyaların, mobilyaların üzerine çıkmaktan ve oradan oraya atlamaktan, hoplayıp zıplamaktan hoşlanır.
- Çocuklar genellikle tehlikelerin farkında ve bilincinde değildir.
- Hemen hemen tüm çocuklar çevresel risklere açık davranışlarda bulunur.
- Özellikle küçük çocuklar madde ve cisimleri tanımak için ağızlarına götürürler.

Yaşlılar ve engelli bireyler neden ev kazalarıyla karşı karşıya kalırlar?

Çünkü:

- Yaşlıların çoğu refleksleri zayıfladığı ve engelli bireylerde bazı refleksleri yeterince gelişmediği için ani gelişen her duruma uygun ve hızla tepki veremez.
- Yaşlıların ve engelli bireylerin birçoğu zamanlarının büyük kısmını evde geçirir.
- Çoğu yaşlı ve engelli birey ihtiyaçlarını bizzat görmek ister, bunun için kendi başına harekete geçer.
- Yaşlı ve engelli bireyler ıslak ve kaygan zeminlerde dengelerini sağlamada zorlanabilir.
- Bazı evlerde yaşlı ve engelli bireyler için gerekli düzenlemeler yapılmamıştır.
- Bazı evlerin hareket alanlarında ufak tefek gereksiz eşya, dağınıklık, kablo bulunur.
- Bazı evlerde yaşlı ve engelli bireyleri zorlayacak yüksek eşikler ve basamaklar vardır.
- Çoğu evin banyo ve tuvaletlerinde yaşlı ve engelli bireylerin kullanımını kolaylaştıracak korkuluk, tutamak gibi donanımlar yoktur.
- Bazı evlerde halı, kilim, paspas gibi yaygıların altına kayma ve toplanmayı engelleyici malzemeler kullanılmamıştır.





Evcil hayvanlar neden ev kazalarıyla karşı karşıya kalır?

Çünkü:

- Yavru hayvanlar çoğunlukla tez canlı ve keşfetmeye meraklıdır.
- Hayvanlar genel olarak hareketlidir; günlerinin büyük kısmını hопlamak, zıplamak ve bir şeyleri devirmekle geçirir.
- Birçok hayvan ayırt etmeksizin çeşitli gıda, çöp, ilaç vs. çiğneyebilir veya yiyebilir.
- Bahçedeki veya saksıdaki onun için zararlı olabilecek bitkileri yemek kendisine eğlenceli gelebilir.
- Birçok hayvan susadığında hiç çekincesiz temizlik için hazırlanan deterjanlı suyu içebilir.
- Elektrik kabloları kemirmek için orada onları bekliyordur.
- Açık bir pencereden, geniş aralıklı balkon demirlerinden hızlıca dışarı çıkmamak için bir gerekçeleri yoktur.





u nut ma yın●

Bunlardan biri yahut birkaçı ev halkınızdan birileri için de söz konusu olabilir. Günlük koşturmacası içinde birçok kişi ev kazalarına en az çocuklar, yaşlılar ve engelli bireyler kadar açıktır.

- Açık bırakılan bir mutfak dolabına kaç defa başımızı çarptığımızı hatırlar mıyız acaba saymaya kalksak?
- Peki kaçımızın koridordaki halısı ayağımızı kaydırmak için hazırda beklemektedir?
- Telefon hem şarjda hem yanımızda olsun derken yerimizden alelacele kalktığımızda odanın ortasına çektiğimiz uzatma kablosuna kaç kez takılmışızdır kim bilir?
- “Şimdilik dursun, bir ara kaldırırm.” dediğimiz bir kutu kaç defa yolumuza çıkmış, ayağımıza dolanmıştır?

Örneklerimizi okurken içinize bir endişe doğuyorsa veya geçmiş deneyimlerden gelen acı bir gülümseme yerleşmişse yüzünüze, artık yapılması gerekeni ihmal etmeyin, ertelemeyin, hemen yapın!

Kaza “Geliyorum!” Der mi?



Evin farklı bölümlerinde bulunan çeşitli eşya ve araç gereç kazaya yol açabilir. Bu kazalar çoğunlukla kullanılan eşya ve araç gerecin doğasından gelen bir özelliğinin kontrol dışı yahut kazaen devreye girmesiyle olur. Söz gelimi bıçak, çatal, tirbuşon, rende gibi nesneler yanlış kullanıldığında veya uygun olmayan şekilde masaya, tezgâha veyahut yere bırakıldığında kesici/ delici özellikleriyle yaralanmalara sebep olabilir. Çıplak elle elektrik kaynaklarına veya elektrikli aletlerin giriş-çıkış noktalarına temas etmek, elektrik çarpmasına neden olur. Ayrıca bu alanlardaki kaçaklar başta yangın olmak üzere başka kazalara da davetiye çıkarabilir. Oturma odasında ortalığa saçılmış oyuncak parçasına, tamirat sonrası koridorun bir kenarında unutulmuş el aletine basıp can acısıyla yapılan dikkatsizce bir hareket düşmeye bağlı yaralanmalarla, kırık çıkıkla sonuçlanabilir. Bubi tuzağı gibi yerden yüksek çekilmiş yahut ortalıkta bırakılmış uzatma kablolarına veyahut hediye paketleme sonrasında oracıkta unutulmuş kurdeleye, rafyaya takılmak; mutfakta yere dökülmüş ve hemen temizlenmemiş sıvı yağ, ıslak banyo zemini yüzünden kaymak da yine düşmekle belki yaralanmakla sonuçlanacaktır. Evdeki olası kaza kaynağı alet edevat ve eşya için alınacak en önemli tedbir **amacı dâhilinde dikkatlice kullanmak ve kullandıktan sonra yerli yerine koymaktır.**

Doğru Bildiğimiz Yanlışlar

Ev kazaları çoğunlukla araç gereçlerin, eşyaların amacı dışında kullanılması veya kullanıldıktan sonra ortalıkta bırakılması nedeniyle oluşur. Yorgunluk, huzursuzluk, dalgınlık, stres vb. psikolojik ve/veya açlık, uykusuzluk vb. fizyolojik etmenlerle *dikkatin dağılması* kazaların başta gelen sebebidir. Dikkatsizlik veya dikkatin dağılması çoğunlukla tepki yavaşlaması sonucunu doğurduğu için kazalarla sonuçlanır.

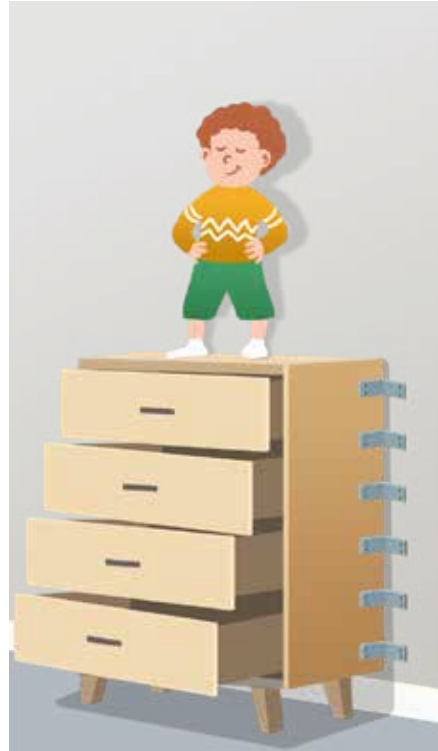
Şu hâlde **kazaları kolaylaştıran bazı durumlar ve zamanlar vardır**, bunların farkında olmak kazaların bir kısmından peşinen kurtulmak anlamına gelecektir.

YANLIŞ

Mobilyalar çok ağır, bir çocuk onu deviremez.

DOĞRU

Nesnelere bir çocuğun hayal gücüyle bakmanız gerekir. Kapalıyken güvenli görünen bir şifonyerin çekmecelerini kolaylıkla çekebilecek bir çocuk kendisine bir Everest yapıyor olabilir. Çekmecelerin açılmasıyla ağırlık merkezi değişen şifonyerin, tırmanmaya başlayan çocuğun üstüne devrilmesi işten bile değildir.



YANLIŞ

Yaşlılar ne kadar az hareket ederlerse o kadar az düşer.

DOĞRU

Hareketliliği sınırlamak kişiyi düşmelere daha duyarlı hâle getirir. Düzenli fiziksel aktiviteler bireyin gücünü ve hareket kabiliyetinin korumasına yardımcı olur.

Kazaların en çok meydana geldiği “o zaman”lar ve “o an”lar

- Sabahları evden çıkmak için telaş ve aceleyle hazırlanma zamanları
- Yemek yapma sırasında oluşan dağınıklık ve yetiştirme telaşının yaşandığı zamanlar
- Temizlik sırasında kimyasalların ortalıkta bırakıldığı zamanlar
- Günün yorgunluğunun çökmüş olduğu akşam saatleri
- Çocukların yanlarında bir yetişkin olmaksızın yalnız başlarına kaldığı zamanlar
- Âdet döneminin başlangıç günleri, hamilelik ve lohusalık dönemi
- Hastalık, yorgunluk, uykusuzluk yaşandığı zamanlar
- Mesleki sorunlar, kişisel ve/veya ailevi meseleler, ekonomik problemlerden kaynaklı yoğun stres dönemleri



“Telaşlanma!”, “Dikkatin Dağılmasın!”, “Dikkat et!” demesi kolay. Peki, nasıl olacak bu iş?

Önceden hazırlan!

Okul/ iş için hazırlıklarını sabaha bırakma, vakit varken akşamdan yap.

Erken kalk!

Hazırlanma ve kahvaltı için kendine yeterince zaman tanı, evden çıkma öncesindeki hazırlıklarına kafi gelecek bir süre öncesinde uyanıp yatağından kalkmış ol.

Dinlendiğinden emin ol!

Günün sonunda yorgunluk hissedilmese bile zamanında yatıp yeterince dinlenmek için rutin bir zaman ayrılmalı ki yeterli bir dinlenme sağlanabilsin. Yorgun olmasan da uyku düzenine sadık kal, dinlenmiş kalk!

Yerli yerinde bırak!

Ortak kullanılan eşyaların belirli yerleri olsun; aramakla vakit kaybetme, telaş ve öfkeye kapılmaktan kurtul.

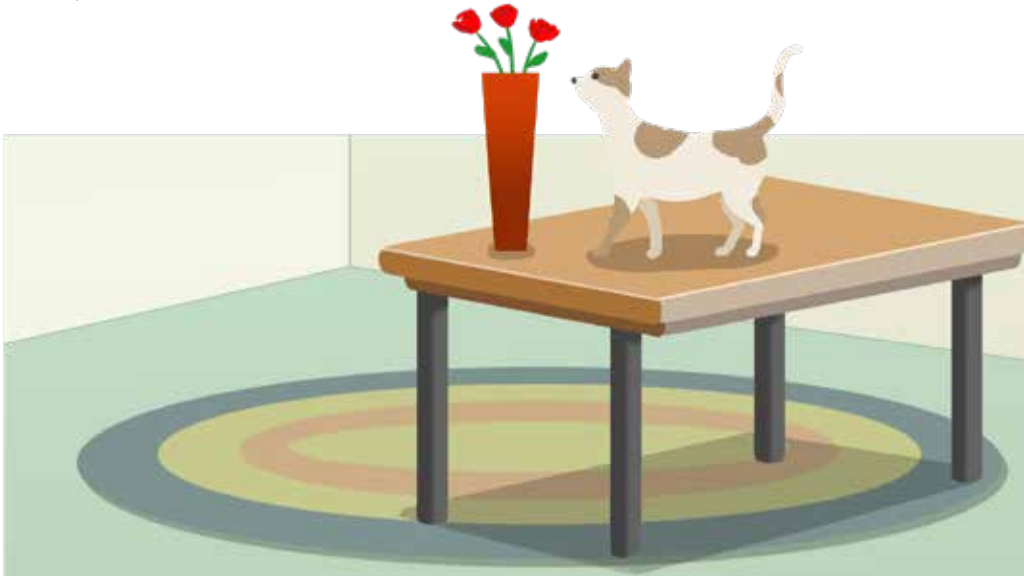


► Kazalar genellikle ihmalden kaynaklanır.

Kaza Evimizde Nereelerde Bulur Bizi?

■ Oturma Odası

- ayna ve pencereler
- ev bitkileri (özellikle zehirli bitkiler)
- elektrik anahtarları, prizler
- aydınlatma araçları (avize, abajur, duvar veya tavan lambası vb.)
- elektrikli ev aletleri (televizyon, bilgisayar, müzik seti, klima vb.)
- eşyalar (kanepe, koltuk, dolap, kitaplık, vitrin vb.)
- kablo, perde ipleri vb.
- ısınma araçları (kaldırıcı petek ve boruları, soba, şömine vb.)
- züccaciye
- duvara asılı tablo ve çerçeveler



Banyo ve Tuvalet

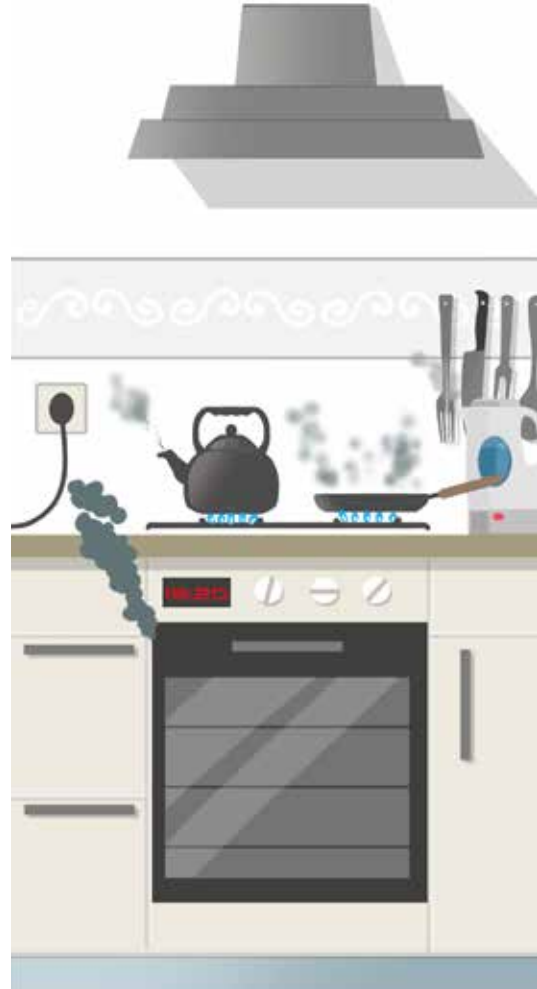
- aydınlatma araçları (abajur, avize, lamba vb.)
- cam eşyalar (duşa kabin, ayna, kavanoz vb.)
- çini, fayans, seramik döşeme ve eşyalar
- kimyasal temizlik ürünleri
- elektrik anahtarları, prizler
- elektrikli ev alet ve makineleri (çamaşır makinesi, kurutma makinesi, tıraş makinesi, saç kurutucu vb.)
- eşyalar (banyo dolapları, düzenleyiciler vb.)
- temizlik araçları (kova, mop, paspas, temizlik bezleri, fırça, süpürge vb.)
- tıraş bıçağı, jilet, makas, tırnak makası vb.
- kablolar
- kozmetik ürünleri
- plastik torba
- sabun, şampuan
- sıcak su
- solvent (tiner, gazyağı vb.)



Mutfak

- aydınlatma araçları (ampul, avize, tavan/duvar lambası vb.)
- elektrik anahtarları, prizler, kablolar
- döşeme, çini, fayans, evye
- elektrikli ev aletleri (tost makinesi, bulaşık makinesi, buzdolabı, mutfak robotu vb.)
- eşyalar (masa, sandalye, tezgâh, dolap ve düzenleyiciler vb.)
- gazlı ev aletleri (kombi, fırın, ocak, tüp gaz vb.)
- ısınma, ısıtma ve havalandırma araçları (şofben, kalorifer petek ve boruları, soba ve borusu, davlumbaz, aspiratör vb.)
- perdeler
- sıcak su
- gıda ürünleri (özellikle sıvı yağlar)
- temizlik ürün ve araçları (çöp kutusu, çöp poşeti, plastik/naylon torba, deterjan, sabun, temizlik kimyasalları, süpürge, kova, bez vs.)
- kibrit, çakmak vb.
- yiyecek/içecek hazırlama, pişirme ve sunma araç gereçleri (tencere, kepçe, çatal, kaşık, bıçak, rende, tirbuşon gibi metal esaslı malzemeler; bardak, tabak, çanak, saklama kabı gibi cam ve seramik esaslı malzemeler)

► Düdüklü tencere, talimatlarına uygun şekilde kullanılmalıdır. Uygun olmayan besin veya pişirme yöntemleri patlamalara, dolayısıyla ciddi yaralanmalara neden olabilir.



Çocuk Odası

- aydınlatma araçları (abajur, avize, tavan/ duvar lambası, masa lambası vb.)
- duvara asılı tablo ve çerçeveler
- elektrik anahtarları, prizler
- elektrikli ev alet ve makineleri (televizyon, bilgisayar ve ilgili aygıtlar, müzik seti, saç kurutucu ve şekillendirici makineler vb.)
- elektrikli hobi aletleri, el alet ve makineleri
- hobi araç ve gereçleri (maket bıçağı, falçata, kretuar, makas gibi kesici aletler; tutkal, kimyasal yapıştırıcılar, boyalar vb.)
- biçki dikiş malzemeleri (iğne, firkete, makas vb.)
- eşyalar (ayna, ranza, masa, gardırop vb.)



- ev bitkileri
- ısınma araçları (kalorifer petek ve boruları, soba ve boruları, ısıtıcı, sıcak su torbası vb.)
- kablolar
- kozmetik ürünleri
- oyuncaklar (patlayıcı [maytap, fişek vb.], darbeli [dart, ok, plastik mermili silahlar, plastik kılıçlar vb.], pilli [araba, bebek, robot vb.], küçük parçalı ve yaylı)
- paten, kaykay vb. tekerlekli alet ve oyuncaklar
- perde ipleri
- plastik torba
- top
- üst üste dizilmiş ağır nesneler (kütüphane, sandık, yüklük vb.)
- yatak ve ekleri (yastık, yorgan, elektrikli battaniye vb.)
- kitaplık



Depo, Garaj ve Atölye

- atıl eşyalar (dolap, vitrin vb.)
- av malzemeleri (fişek, tüfek, ağ, barut, olta, olta iğneleri vb.)
- aydınlatma araçları (abajur, avize, lamba vb.)
- bahçe alet edevatı (kazma, çapa, balta, tırmık, tel makası vb.)
- bahçe ve tarım araçları (orak, bel, tırpan, tırmık, kürek vb.)
- bahçe ve tarım ilaçları
- bıçak ve testere gibi kesici, doğrayıcı alet edevat
- boya ve boya malzemeleri (yağlı, plastik vb. boya çeşitleri, tiner, fırça, rulo, spatula vb.)
- elektrikli el aletleri (matkap, hızar, spiral vb.)
- solvent (tiner, gazyağı vb.)
- tamir bakım malzemeleri (burgu, çekiç, çivi, keser, rende vb.)
- tüm elektrikli hobi aletleri
- üst üste dengesiz dizilmiş ağır nesneler (odun, paletler vb.)



Düşme ve Çarpma

Ne Olur?

- Masa, koltuk gibi mobilyalardan yere düşülebilir.
- Küçük çocuklar mama sandalyesi, beşik, yatak gibi mobilyalardan düşebilir.
- Pencere, balkon, merdiven, veranda gibi evi oluşturan çeşitli bölümlerden aşağı düşülebilir.
- Kaygan ve ıslak zeminlerde kayıp düşülebilir.
- Halı, kilim, paspas, yolluk gibi yaygılara veya uzatma kablosuna takılıp düşülebilir.
- Yerde duran oyuncak, diğer çeşitli eşyalara basıp/ takılıp düşülebilir.

Çocukların uygun olmayan şekilde taşınması, salıncaklarda kontrolsüz sallanması, yüksek kapı eşikleri, uygun aydınlatılmayan mekânlar da düşmelere sebep olabilir.



► Çocuklarınızı kazalardan korumak için doğrudan yasaklamak yerine anlayabileceği şekilde tehlikeyi anlatın, güvenli yolu gösterin.

Ne Yapmalı, Ne Yapmamalı?

✎ Pencerelerden düşmeleri önlemek için önlerine eşya konmamalı, pencerelerde kilitler veya parmaklıklar bulunmalı

✎ Merdivenlerin ve çocuğun yatağının kenarında bariyer olmalı

✎ Sert köşelere yumuşak malzemeden koruma yapılmalı

✎ Yerde takılıp düşmelere neden olabilecek eşyalar kaldırılmalı

➤ Çocuklar ev kazaları konusunda yaşına uygun ifadelerle yeterli ölçüde bilgilendirilmeli

- Halı ve paspasların kaymaması için altına koruyucu maddeler koyulmalı veya kayıyorsa tamamen kaldırılmalı
- Küvetlerde vantuzlu dahi olsa haricî oturak kullanılmamalı
- Dolapları ve çekmeceleri açık bırakmamalı
- Yere dökülen sıvılar hemen silinmeli

✎ Çocuklar için özellikle dikkat edilmesi gereken maddeler



Tespit

Yerinden oynamaz duruma getirme, sabitleme.

► Günlük hayatta sıklıkla karşı karşıya kalınan küçük yaralanmalarla herkes kolaylıkla başa çıkabilmekle birlikte kesiklerde tetanos aşısı sorgusu kesinlikle ihmal edilmemeli; tetanos şüphesi içeren durumlarda şiddetine bakılmaksızın acil servise başvurulmalıdır.



Ne Yapılır, Ne Yapılmaz?

■ Sıyrık varsa:

- Antiseptikle temizlenir.
- Temiz gazlı bezle sıyrık kapatılır.

■ Kırık şüphesi varsa:

- Hareket ettirilmez.
- Kırık yerine konulmaya çalışılmaz.
- Kırık bölge tespit edilir.
- Kişi sıcak tutulur.
- Tıbbi yardım sağlanır.

Yüksekten düşme başta olmak üzere çarpma, vurma vb. nedenlerle meydana gelen kafa travmalarında baş ağrısı, uyku hâli, bilinç kaybı, kusma, dalgalılık, yürüme ve görmede problem, ağız veya kulaktan kan gelmesi belirtilerinden en az birinin görülmesi hâlinde:

112'yi arayın.

Unutmayın!

Kafa travmalarında belirtiler kısa sürede ortaya çıkmayabilir. Özellikle bebekler ve küçük çocuklardaki kafa travmalarında hiçbir belirti olmasa bile vakit kaybetmeksizin bir hastanenin acil servisine başvurarak çocuğunuzun tıbbi kontrolden geçmesini sağlayın veya doğrudan 112'yi arayarak verdikleri talimatları uygulayın. Başına şiddetli bir darbe alan çocuğu doktor onay vermediği müddetçe uyutmayın.

Boğulma

Ne Olur?

- Havuz, su varili, küvet ve benzerlerindeki su boğabilir.
- Isınmak için yakılan soba, şömine yahut pişirmek için kullanılan ocak, kuzine duman salabilir, dolayısıyla zehirleyip boğabilir.
- Bahçedeki havuza, gölete, kuyuya düşüp de yüzme bilmemek yahut telaşa kapılmak suda boğulmaya sebep olabilir.
- Yanlış yatış veya hatalı duruş insanı kendi nefesinde boğabilir.
- Yutulan veya boğaza kaçan bir nesne nefes borusunu tıkayarak boğulmaya sebep olabilir.

► Ortada bırakılan yarı dolu bir temizlik kovalarında bile çocuklar birkaç saniye içinde boğulabilir.



Ne Yapmalı, Ne Yapmamalı?

Küçük çocukların güvenliği için:

- Çocuklar asla yalnız bırakılmamalı
- Plastik poşetler ortada bırakılmamalı
- Dolap ve gardirop kapakları kapalı tutulmalı, oralara saklanmadıklarından emin olunmalı
- Uyudukları süreçte zaman zaman kontrol edilmeli
- Yatmadan önce kurdeleli, bağcıklı kıyafetleri çıkarılmalı

- Çocuğa oturarak yeme alışkanlığı kazandırılmalı
- Sert yiyecekler püre hâlinde veya rendelenmiş olarak çocuğa verilmeli
- Sert, taneli yiyecekler kesinlikle verilmemeli
- Arabada çocuğun eline yiyecek verilmemeli

- 1 yaşından küçük çocuklarda yastık kullanılmamalı
- Çarşaf, şilte, battaniye uyurken çocuğu sıkıştırmamalı, ona dolanmamalı
- Çocukların kıyafetlerinde küçük parçalı, boncuklu, iğneli aksesuarlar bulundurulmamalı
- Boncuklu emziklere, oyuncaklara dikkat edilmeli
- Oyuncaklar üzerindeki yaş uyarısı dikkate alınmalı
- Kuruyemiş, iğne, boncuk, mücevher, düğme vb. küçük şeyler ortada bırakılmamalı

- Suda boğulmaları önlemek için çocuklar asla suda veya suyla yalnız bırakılmamalı
- Kullanıldıktan sonra küvet boşaltılmalı
- Temizlik sonrası su dolu kova ortada bırakılmamalı
- Klozet kilidi kullanılmalı

► Çocuklara acil durum numarası

112

öğretilmeli ve kâğıda yazılarak çocuğun görebileceği bir yere asılmalıdır.

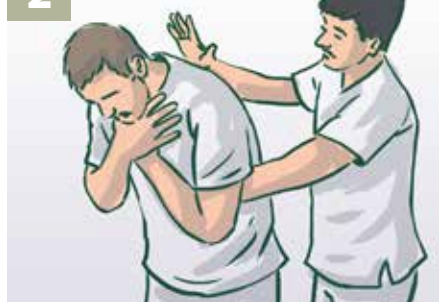
Boğulma ve Yetişkinlerde Heimlich Manevrası

1



- Hastanın yanında veya arkasında durulur.
- Bir elle göğsü desteklenerek öne eğilmesi sağlanır.

2



- Diğer elin topuğu ile hızla beş kez sırtına (kürek kemikleri arasına) süpürür tarzda vurulur.
- Tıkanıklığın açılıp açılmadığına bakılır, açıldıysa işlem durdurulur.

5



- Kuvvetle arkaya ve yukarı doğru bastırılır.
- Bu hareket beş kez yabancı cisim çıkıncaya kadar tekrarlanır.

6



- Tıkanıklık açılmadıysa tekrar sırtına vurulur.
- Bu işlemler beşer kez olacak şekilde dönüşümlü olarak tekrarlanır.

3



- Tıkanıklık açılmadıysa Heimlich manevrası yapılır.
- Hastanın arkasına geçip sarılarak gövdesi kavranır.

4



- Bir elin başparmağı midenin üst kısmına, göğüs kemiği altına gelecek şekilde yumruk yaparak konur. Diğer elle yumruk yapılan el kavranır.

7



- Hastanın bilinci kapanırsa sert zemin üzerine yatırılır.
- Şah damarından nabız ve solunum değerlendirilir.

8



- Tıbbi yardım istenir (112).
- Temel yaşam desteği uygulanır.

Boğulma ve Bebeklerde Heimlich Manevrası

1



- Bebek, ilk yardımcının bir kolu üzerine yüzüstü yatırılır.

2



- Başparmak ve diğer parmakların yardımıyla bebeğin çenesi kavranarak boynundan tutulur ve yüzüstü pozisyonda öne doğru eğilir.

5

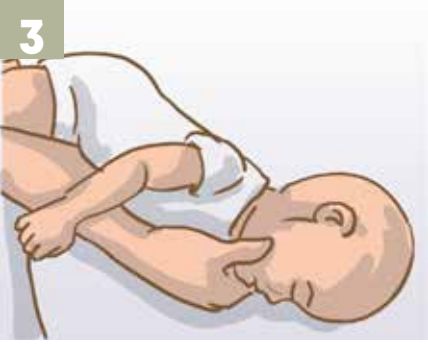


- Diğer kolun üzerine başı elle kavranarak sırtüstü çevrilir.
- Yabancı cismin çıkıp çıkmadığına bakılır.

6



- Cisim çıkmadıysa bebek, başı gövdesinden aşağıda olacak şekilde sırtüstü tutulur.



- Baş gergin ve gövdesinden aşağıda bir pozisyonda tutulur.



- Beş kez el bileğinin iç kısmı ile bebeğin sırtına kürek kemiklerinin arasına hafifçe vurulur.



- Beş kez iki parmakla göğüs kemiğinin alt kısmından karnın üs kısmına baskı uygulanır.



- Yabancı cisim çıkana kadar devam edilir.
- Tıbbi yardım istenir. 112

Yanma

■ Ne Olur?

- Aşırı ısıya veya radyasyona maruz kalınca dokular zarar görür, yani radyasyon yanıkları oluşur.
- Kaynar su yahut buhar vücuda temas ederse haşlanma yanıkları oluşur.
- Isı, elektrik, ışın, sürtünme veya donma sonucu fiziksel yanıklar meydana gelebilir.
- Kimyasal maddelerin teması kimyasal yanıklara yol açabilir.



Ne Yapmalı, Ne Yapmamalı?

- Yanıcı maddeler ortada bırakılmamalı
- Çocuklar soba, şömine gibi ısıtıcılar yanında yalnız bırakılmamalı
- Kaynar su dolu kaplar devrilebilecek şekilde bırakılmamalı, çocukların uzanabileceği yerlerde olmamalı
- Sıcak içecekler:
 - Çocukların eline verilmemeli
 - Yanlarında tüketilirken dikkatli olunmalı
 - Tüketilirken çocuk kucağa alınmamalı
- Evde yangın tüpü bulundurulmalı
- Soba, şömine yakınına başka eşya konmamalı
- Perdeler ısı kaynaklarından uzak tutulmalı
- Ütü prize takılı bırakılmamalı
- Ocaktaki tencere ve tavaların kulpları dışarı bakmamalı
- Tutuşturucu jeller soba, şömine vb. yanında bulundurulmamalı hafif seviyede de olsa ateş veya köze doğrudan sıkılmamalıdır.



Ne Yapılır, Ne Yapılmaz?

Hafif yanıklarda:

- Yanan yer yalnızca 15 dakika soğuk su altında soğutulur.
- Yanık yer yapışkan olmayan temiz bir bezle kapatılır.
- Derideki hasarı arttıracığından yanan kısım üzerine buz konmaz, pamukla kapatılmaz, dokunulmaz, deri kaldırılıp soyulmaz.

Ağır yanık ve haşlanmalarda:

- Yanık yerindeki ağrı geçene kadar üzerine bol soğuk su dökülür.
- Yanık yerindeki giysiler çıkarılır, yara üzerine yapışmış olan giysi ve yabancı maddeler varsa bunlar mutlaka çekip alınır.
- Deride oluşan içi su dolu kabarcıklar patlatılmaz, yara üzerine hiçbir şey sürülmez.
- En kısa zamanda hastaneye gidilir.



Elektrik Çarpması

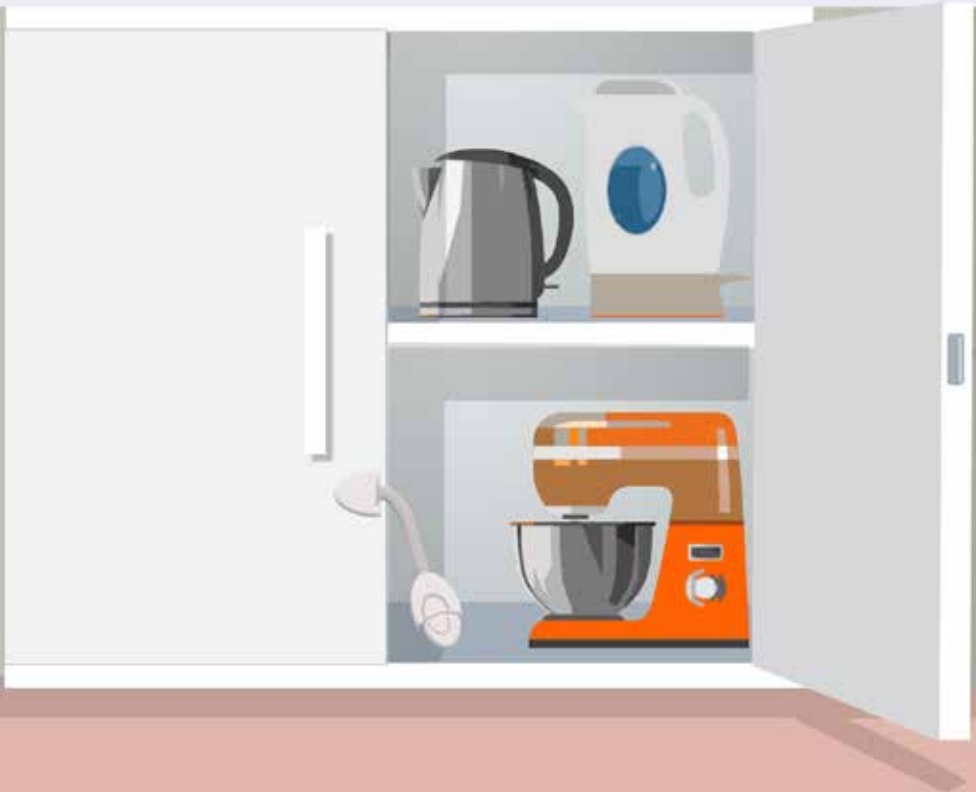
■ Ne Olur?

- Açıkta bırakılan elektrik kabloları, hasarlı elektrikli aletlerin kullanımı vb. ihmaller elektrik kazalarına zemin hazırlar.
- Elektrikli aletlerin tamiri sırasında sigortanın kapatılmaması gibi ihmaller elektrik çarpmasıyla sonuçlanabilir.



Ne Yapmalı, Ne Yapmamalı?

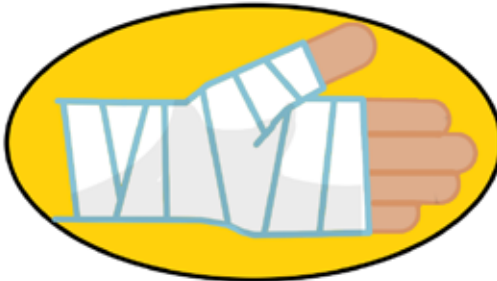
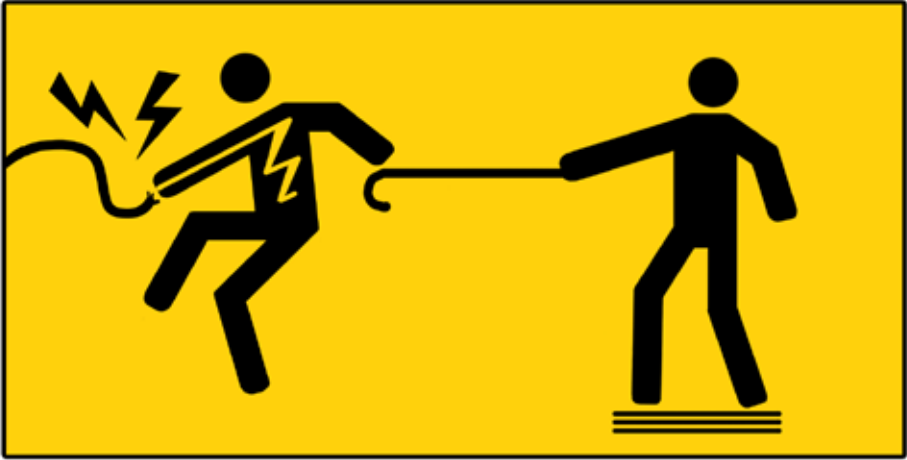
- Elektrikli ev aletlerinin kapakları zor açılan türden olmalı
- Çocukları korumak için özel güvenlik kilitleri kullanılmalı
- Elektrikli ev aletleri çocukların ulaşamayacağı yerlerde muhafaza edilmeli
- Çocukların prizleri karıştırabileceği çivi, tornavida ve keskin uçlu malzemeler açıkta bırakılmamalı
- Hasarlı elektrik kabloları ve prizler tamir edilmeli/ ettirilmeli
- Ampul değiştirmek dâhil en basit tamir işlemleri için dahi mutlaka sigorta kapatılmalı
- Eski sigortaları onarmaya çalışmamalı, incelikli tamir işleri ehline bırakılmalı



Ne Yapılır, Ne Yapılmaz?

- Elektrik akımına maruz kalan biri kalın tahta veya gazete destesi üzerine basarak ve tahta sopa kullanarak çekilir.
- Akıma yakalanan kişi akımdan kurtarıldıktan sonra yara yerleri temiz bir sargı beziyle kapatılır.
- Yara üzerine hiçbir şey sürülmez, yara kabukları koparılmaz.
- Mağdur hemen bir sağlık merkezine götürülür veya sağlık ekiplerinin olay yerine ulaşması

► Elektrik akımına maruz kalan birini görürseniz önce elektriği sigortadan kesin!



Zehirlenme

■ Ne Olur?



- Çocukların merak ve öğrenme güdüsüyle ağızına götürdüğü şeyler zehirli olabilir.
- Çocukların bilmeden aldığı, yetişkinlerin bilinçsiz kullandığı ilaçlar zehirlenmeye yol açabilir.
- Temizlik malzemeleri, kozmetikler, boyalar, tarım ve sanayi ürünleri gibi bütün kimyasal içerikli maddeler kullanma talimatlarına uyulmadığında zehirlenmelere yol açar.
- Bazı bitkiler ile hayvanların salgıları ciddi derecede zehirli olabilir.
- Soba, gazlı ocak veya şofben kullanımındaki hata ve ihmaller yüzünden dışarı sızan karbonmonoksit zehirlenmeye neden olur.

Ne Yapmalı, Ne Yapmamalı?

- İlaçlar, temizlik malzemeleri ile böcek ve fare zehirleri çocukların ulaşamayacağı yüksek ve kapalı yerlere koyulmalı
- İçirilmek istenen ilaçlar şeker gibi gösterilmemeli, çocuk ilaç içtiğinin farkında olmalı
- Zehirli bitkiler varsa çocuklar uzak tutulmalı ve anlayacağı şekilde uyarılmalı
- Temizlik malzemeleri (esans, deterjan vb.) kesinlikle kendi kaplarında saklanmalı, içecek (su, kola şişesi gibi) şişelerine koyulmamalı
- Tarihi geçmiş gıda ve ilaçlar derhâl atılmalı



Ne Yapılır, Ne Yapılmaz?

Sindirim yoluyla zehirlenmelerde:

- Zehirlenmeye neden olan maddeler yutulmuşsa kişi kusturulmaz.
- Ağızdan bir şey verilmez.

Cilt yoluyla zehirlenmelerde:

1. Kimyasal maddelerin vücuda dökülmesiyle oluşan yanık durumunda kimyasal madde hızla vücuttan uzaklaştırılır.
2. Bir eldiven veya poşet yardımıyla kimyasala maruz kalan kişinin üzerindeki kıyafetler çıkarılır.
3. Yanık bölgesi akan suyun altında uzun süre yıkanır.
4. Eğer yanığa neden olan maddenin panzehiri üzerinde yazıyorsa panzehiriyle, yoksa sabunla yıkanır.

Tüm zehirlenmelerde en kısa zamanda bir sağlık kuruluşuna gidilir. Sağlık kuruluşuna zehirli maddenin türü, evde bulunan ilaçlar, hastanın ilaç kullanımı, bulunduğu saat vb. bilgiler verilir.





Düğme Pil

Evlerdeki teknolojik aletlerin artışıyla birlikte evde bulunurluğu artan ve o kadar da sakıncalı durmayan düğme pillerin tehlikesinin farkına henüz varmamış olabilirsiniz.

Düğme piller özellikle çocuklarda yaralanmalara ve hatta ölüme sebebiyet verebilir.

Çocuğunuz bu lityum pilleri burnuna veya kulağına sıkıştırabilir veya hut yutabilir. Yemek borusuna takılan pil tükürük enzimiyle kimyasal tepkimeye girerek elektrik akımını tetikleyebilir.

Çocuğunuzun kumanda, oyuncak veya bir saatin kapağını uğraşları sonucu açtıktan sonra tek hamlede pilini ağzına götürdüğü o sahneyi daha cümlelerin sonuna gelmeden hayal etmiş olabilirsiniz. Hemen yetişip buna engel oldunuz bile.

Peki ya engel olamadıklarınız, hiç görmedikleriniz?

Öncelikle yapılması gereken çocuğunuzun yalnız bırakmamak, dikkatinizi üzerinden ayırmamak. Yine de tedbiri elden bırakmayarak düğme pilleri çocukların erişemeyeceği yerde, açamayacağı kutularda tutun. Pillerin sayısını ve kullanımdaki yerlerini bilin.

Tüm dikkat ve özene rağmen korkulan olduysa?

Pil yutan çocukta diğer hastalıklarla karıştırılabilecek ani ağlama, salya akması, iştahsızlık, karın ağrısı vb. belirtiler görülür. Şüphelendiğinizde hemen acil servise başvurun. Uygun tedavinin sağlanabilmesi için mümkünse yanınızda yuttuğu pilin aynısını veya kutusunu götürün.

Tıbbi müdahale sağlanana dek:

- Çocuğunuzun kusturmayın.
- Yiyecek veya içecek vermeyin.
- Pili çıkarmak için herhangi bir müdahalede bulunmayın.

Evde Kimyasal Madde Kullanımı



Pek fark etmesek de her gün yiyeceklerimizin tazeliğini korumak üzere veya kişisel bakım, temizlik vb. için kimyasal maddeleri kullanıyoruz. Kullanılan kimyasalların zararlı olup olmaması kimyasalın içeriği, kullanım miktarı, kullanım süresi ve şekli, diğer kimyasallarla etkileşimi vb. etkenlere bağlıdır.

Bir kimyasal maddeye maruziyet üç şekilde meydana gelir: soluma, yutma/ yeme, temas. Örneğin temizlik sonrasında havaya karışan kimyasal gazların solunması bir maruziyet şeklidir. Bozulmuş gıdaların yenmesi veya kimyevi maddelerin yutulması ile kimyasal maddelere ve kimyasal maddelere bulanmış nesnelere temas edilmesi de yine kimyasal maruziyetlerine örnektir.

**Unutmayın, olağan dışı
bir şey görmemiş veya
koku fark etmemiş
olsanız da kimyasallara
maruz kalabilirsiniz.**

Birçok kişi kimyasalları yalnızca imalat işlemlerinde kullanılan maddeler zanneder. Ancak kimyasallar her yerde bulunur; mutfaklarımızda, ilaç dolaplarında, bodrum katlarında, garajlarda... Çoğu kimyasal kaza, evimizde meydana gelir ve aslında bunlar alınacak tedbirlerle önlenabilir.

Kaza Ajanları

YAPIŞTIRICI VE TUTKAL

Etiketlerinde “yanıcı”, “Kolaylıkla tutuşabilir.” yahut “Petrol distileleri içerir.” bilgileri bulunan solvent bazlı yapıştırıcılar sağlık tehdidi en yüksek ürünlerdir. Yanıcı, patlayıcı, tahriş edici, ciğerlere zarar verici, koroziif, cilt ve gözleri yakıcı etkileri vardır. Solvent bazlı yapıştırıcıları kullanırken varsa lensler çıkarılmalıdır. Beyaz, stick veya mümkünse sarı yapıştırıcılar tercih edilmelidir. Kullanımın ardından kapağı sıkıca kapatılarak ateşten uzak, çocukların ulaşamayacakları kapalı bir ortamda saklanmalıdır.

SAÇ BOYASI

Gazı gözlerde ve akciğerde tahrişe yol açabilir, yutulması hâlinde çok tehlikeli sonuçlar doğurabilir. İçeriğindeki kimyasal oranı düşük veya organik maddelerden üretilmiş saç boyaları tercih edilmelidir.

SAÇ JÖLESİ

Sık kullanılması hâlinde ciltte döküntüye, cilt altında ise kılcal damar kanamalarına yol açabilir.

SAÇ SPREYİ

Sık kullanılması hâlinde akciğer ve böbrek rahatsızlıklarına yol açabilir.

OJE, OJE ÇIKARICI

Yanıcı maddelerdir. Buharı kolayca solunur. Cildi tahriş eder. Özellikle hamileler bu ürünleri kullanmamalıdır. Tölen içermeyen ojeler daha az tehlikelidir.

DETERJAN

Petrol türevlerinden elde edilir, temizleme özelliği bulunur. Toz, sıvı veya krem durumunda olan arıtıcı maddedir. Tahriş edicidir. Yutulmasından, ciltle veya gözle doğrudan temasından sakınmak gerekir.

Koroziif

Aşındırıcı, yakıcı, çürütücü madde anlamına gelir. Koroziif maddeler ciltle temas ettiğinde doku hasarına sebebiyet verebilir.



PİL

Civa gibi toksik ağır metaller içermesi nedeniyle yakılması yahut da depolama alanlarında diğer atıklarla birlikte depolanması hâlinde su ve hava kirliliğine neden olur. Isıdan uzak ortamlarda saklanmalıdır. Yüksek ısıya maruz kaldığında veya yakıldığında patlayabilir.

Atık piller çöpe atılmamalı, atık pil toplama noktalarına ulaştırılmalıdır. Şarj edilebilir piller tercih edilmelidir.

ODA SPREYİ

Uzun süre solunması hâlinde akciğerlere zarar verir. Katı hâldeki hava temizleyicileri çocuklar yahut evcil hayvanların yeme/ yutma ihtimalleri nedeniyle tehlikelidir. Oda spreyleri kullanmak yerine kapı ve pencereleri açarak ortamı havalandırmak tercih edilmelidir.



GÜVE KOVUCU

Kumaş, elbise, halı vb.ni güve gibi zararlılardan korumakta kullanılan antiseptik, naftalin türü kimyasal maddelerdir. Uzun süre buharının solunması hâlinde karaciğeri, burnu, solunum yollarını ve boğazı tahriş eder. Alerji problemi olan kişilere zarar verebilir. Güveleri yok etmek amacıyla kullanılan uçucu katılardır. Farklı bir kokusu vardır. Şeker gibi görünür, yenilmesi hâlinde zehirlenmelere neden olur.

YANLIŞ

Televizyonda ve sosyal medyada bir ürün tanıtıldıysa ve süpermarketlerde mevcutsa muhtemelen test edilmiş ve güvenlidir.

DOĞRU

Firmalar veya otoriteler tarafından yapılan ürün testleri mutlak hatasız değildir. Bazı kimyasallar etkisini uzun bir periyotta gösterebilmektedir. İlaç tarihi, ürettikleri ilacın aslında zehirli ve tehlikeli olduğunu piyasaya sürdükten sonra öğrenen şirket örnekleriyle doludur.

DEZENFEKTAN

Mikrop kırma özelliği olan çamaşır suyu, tuz ruhu, kolonya gibi maddelerdir. Tahriş edici ve yanıcıdır. Doku hasarına neden olabilir. Fazla tüketilmemeli, mutlaka kullanılması gerekiyorsa dikkatle kullanılmalı, gazı solunmamalı, temastan cilt ve göz sakınılmalıdır.

FIRIN TEMİZLEYİCİ

Cilt, göz ve iç organlar için oldukça zararlıdır, doku hasarına neden olabilir. Fırın temizleyiciler eldivenle kullanılmalıdır. Kullandıktan sonra ortamın iyice havalanması sağlanmalıdır. Fırın kullanıldıktan hemen sonra temizlendiğinde daha az miktarda temizlik maddesi sarf edilir.

Sprey tüpü şeklindeki temizleyicilerin kullanımından özellikle sakınılmalıdır.

Temizlik için karbonat, çelik bulaşık teli veya tuz tercih edilebilir. Fırındaki kir kurumuşsa suyla biraz nemlendirildikten sonra tuzla temizlenebilir.

Fırın temizlenmeden önce temizleme bezi, yağların daha kolay temizlenmesi için sirkeli su içinde bekletilebilir.

Kimyasal Zehirlenme

Yutma, soluma veya temas yoluyla yaşanabilecek kimyasal madde kaynaklı zehirlenmelerde aşağıdaki belirtiler görülebilir:

- Nefes alıp verirken zorlanma
- Ten renginde değişiklikler
- Baş ağrısı veya bulanık görme
- Baş dönmesi
- Tahriş olmuş göz, cilt, boğaz
- Şok belirtileri
- Rahatsızlık veya koordinasyon eksikliği
- Mide krampları veya ishal
- Dudak ve ağız çevresinde kızarma, yanma ve kişiden kimyevi madde (boya, benzin gibi) kokusunun yayılması

Kimyasal tehdit içerebileceğini düşündüğünüz bir durum fark eder veya kimyasala maruz kalmış birine rastlarsanız öncelikle kendinizi kimyasal maruziyetinden koruyacak önlemler alın; yaralanır, zehirlenir veya bilinçsiz hâle gelerseniz kimseye yardım edemezsiniz.

Kimyasal maruziyeti hayatı tehdit eden bir acil durum olabilir:

1. Hemen **112'yi arayın** yahut yakınınızdaki birine aramasını söyleyin.
2. Operatöre acil durumun yerini söyleyin.
3. Maruziyetin ne ve neden olduğunu, kaç kişinin etkilendiğini ve yardımcı olmak için neler yapıldığını açıklayın.
4. Operatör telefonu kapattığını söyleyene kadar hatta kalın.

► İlk yardım eğitimi aldıysanız ve tehlikede olmadığınızdan eminseniz müdahale edeceğiniz yaralılarda öncelikle herhangi bir nedenle ölümcül bir yaralanma olup olmadığını kontrol edin ve gerekli ilk yardımı uygulayın. Ancak bundan sonra daha hafif yaralanmalara yönelin. Bilinçli müdahale konusunda bilginiz ve tecrübeniz yoksa kesinlikle müdahale etmeyin.

► Zehirli bir kimyasal maddeye maruz kaldığınızı düşünüyorsanız **112'yi arayın.**

► ÇOCUKLAR VE ZEHİRLENME

En yaygın kimyasal acil durum, küçük çocukların ilaç ve türevi maddeleri tüketmesinden (yeme, içme, dokunma, soluma vb.) kaynaklıdır. Tehlikeli maddeleri göz önünden kaldırmanın küçük çocuklarda rastlanan tüm zehirlenmelerin %75'ini ortadan kaldıracabileceği öne sürülmektedir.

Her türlü ilaç, gıda takviyesi, kozmetik, temizlik maddesi ve diğer ev kimyasalları çocukların erişemeyeceği yerlerde bulundurulmalıdır. Çocuğun kimyasal bir maddeyi yutması, soluması ve teması durumunda hemen **112 aranmalı** ve verdikleri talimatlar eksiksiz uygulanmalıdır.



Kimyasal Yanıklar için İlk Yardım Tedavisi

Bir kimyasal yanık, hafif veya hayati tehlike arz edecek derecede ağır olabilir; ancak enfeksiyon olasılığı ve kimyasalla temastan kaynaklanan hasarın şiddeti hangi düzeyde olursa olsun doğru tedavi uygulanarak düşürülebilir.

Kimyasal madde kaynaklı yanık vakalarında vakit kaybetmeksizin **112'yi arayın**, durumu, koşulları ve olanakları net olarak belirtip verilen talimatları uygulayın. **Tıbbi yardıma hemen ulaşamıyorsa:**

1. Öncelikle kimyasalın bulaştığı kıyafet ve aksesuarı yaranmamaya/ yaramamaya dikkat ederek çıkarın. Bütün kıyafetleriniz kontamine olduysa baştan ayağa sırasıyla hepsini dikkatlice çıkarın.
2. Kontamine giysileri cildinizle temas ettirmemeye dikkat edin. Bunları plastik bir çantaya koyun, böylece kimyasal kontaminasyonunun önüne geçmiş ve başka canlıları maruziyetten korumuş olursunuz.
3. Acil yardım gelene kadar kimyasalları ciltten uzaklaştırmak için bol miktarda temiz su kullanın. Akan su, yaranamanın kötüye gitmesini önlemek için kimyasalları yeterince hızlı olarak seyreletecektir. Kimyasal maddeyi üzerinizden akıtmak için uzun süreli duş alın.
4. Göz yanıkları için varsa kontak lensleri çıkarın ve gözlerinizi bol miktarda temiz suyla yıkayın.
5. Yaralı bölgeleri kuru, steril veya temiz bir bezle çok gevşek şekilde örtün; böylece bez yaraya yapışmaz. Yaraya herhangi bir ilaç koymayın.
6. Temiz kıyafetler giyin ve tıbbi yardıma ulaşmak için harekete geçin.



Kimyasal kontaminasyonu

Herhangi bir kimyasal maddenin bulaşmış olması durumu

► Kişinin kimyasal maddeye maruziyeti yüz, boyun veya omuz üzerindeyse maddeyi temizlemeden önce kişiden gözlerini kapatmasını isteyin.

YANLIŞ

Bir ürünü yalnızca yutmanız hâlinde zehirlenebilirsiniz.

DOĞRU

Kimyasal maddenin ciltle teması da zehirlenmeye yol açabilir. Deri canlı bir organdır. Çok çeşitli maddeleri emebilir ve kan dolaşımına aktarabilir. Kimyasal emilimin derideki rotası, söz konusu içeriğin ağız yolundan alınmasıyla karşılaştırıldığında genellikle daha hızlı ve daha ölümcül olmaktadır. Vücudun güçlü asit bariyerine sahip sindirim sistemi, birçok ölümcül toksinin filtrelenmesine yardımcı olabilir. Bununla birlikte cilt yolu, toksinleri filtrelemek için sindirim sistemindeki bariyere sahip değildir. Özellikle nano partikül yapıdaki kimyasallar cilde daha hızlı nüfuz edebilir; doğrudan kan dolaşımına ve lenfatik sistemlere karışabilir.



Kimyasal Kazaları Önlemek İçin Alınacak Tedbirler

Kimyasal ev kazaları, kimyasal ürünlerin talimatlarına uygun şekilde kullanılmamasından, saklanmamasından yahut imha edilmemesinden kaynaklanabilir.

Alabileceğiniz öncelikli önlem evde kullanılan kimyasalları birbirine karıştırmaktır. Bu ürünlerdeki amonyak ve çamaşır suyu gibi bazı bileşimlerin birbiriyle etkileşmesi zehirli gazlar çıkarabilir. Özellikle alkol, amonyak, sirke veya diğer deterjanlarla çamaşır suyu karıştırılmamalıdır. Ayrıca sirke de karbonat veya oksijenli su ile karıştırılmamalıdır.

İkinci önemli önlem, yeni bir ürünü kullanmadan önce her zaman talimatları okumaktır. Bazı ürünleri solumak tehlikeli olduğu için solumaktan kaçınmak üzere sınırlı bir alanda kullanılmamalıdır. Kimyasalın vücudunuza temas etmesini önlemek için bazı ürünler eldiven ve göz koruması olmadan kullanılmamalıdır.

Kendinizi ve ailenizi korumak için kimyasal ürünleri doğru bir şekilde depolamak zorunludur. Bu ürünler orijinal kaplarında sıkıca kapalı olarak saklanmalıdır, böylece her kutunun içeriğini ve ürünün doğru şekilde nasıl kullanılacağını bilmek her zaman mümkün olacaktır.

► S İ Y A Kuralları

Evde kimyasal kazaları önlemede yanıcı sıvılar için SİYA kuralları uygulanmalıdır.

SINIRLAYIN

Sınırlı miktarda bulundurun.

İZOLE EDİN

Kapalı saklama kaplarında bulundurun. Bu kapları da kapalı dolaplarda bulundurun.

YOK EDİN

İşinize yaramayacak maddeleri uygun şekilde bertaraf edin.

AYIRIN

Bir arada bulunması tehlikeli olan maddeleri bir arada tutmayın.

► Kimyasalların talimatlarını mutlaka okuyun ve uygulayın!

Ev kimyasallarını kullanırken asla sigara içmeyin. Açık ateş, yanan mum, şömine, odun sobası vb. yakınında saç spreyi, temizlik solüsyonları, boya ürünleri veya böcek ilaçları kullanmayın. Bunların parçacıklarını göremeyebilir veya kokusunu alamayabilirsiniz ancak havaya karışan parçacıklar birden parlayıp yangına yol açabilir.

Bir kimyasalı dökerseniz gözlerinizi ve cildinizi korumaya dikkat ederek hemen birkaç bezle temizleyin. Bezleri havalandırın, bir gazeteğe sarın, ardından bir plastik torbaya koyup sıkıca bağlayarak çöpe atın.



► Henüz sahip değilseniz A, B ve C sınıfı yangınlar için etiketlenmiş bir yangın söndürücü satın alın ve kullanıma hazır tutun.

A Sınıfı Yangınlar

Kâğıt, bez, tahta, lastik ve birçok plastik gibi sıradan yanıcı maddeler

B Sınıfı Yangınları

Yanıcı sıvılar (ör. yağlar, benzin) ve parlayıcı sıvılar (ör. kömür, çakmak sıvısı, gaz yağı). Bu yakıtlar sadece yüzeyde yanar, çünkü oksijen sıvının derinliğine nüfuz edemez. Ateşlendiğinde bu yakıtların kendileri değil bunların buharı yanar.

C Sınıfı Yangınlar

Enerji verilmiş elektrikli ekipman (ör. kablolama, motorlar). Elektrik kapatıldığında/kesildiğinde yangına A Sınıfı yangın müdahalesi uygulanır.

D Sınıfı Yangınlar

Yanıcı metaller (ör. alüminyum, magnezyum, titanyum).

K Sınıfı Yangınlar

Pişirme yağları (ör. bitkisel yağlar, hayvansal yağlar, katı yağlar).

Kalan kimyasalı atmanız zaruri ise doğru bertarafı özen gösterin. Yanlış bertaraf; size, ailenize veya başkalarına zarar verebilir.

Çevreyi, özellikle su kaynaklarını ve yaban hayatını korumak için de kimyasal ürünleri uygun şekilde bertaraf etmek kritik önemdedir. Ayrıca bazı ürünler geri dönüştürülebilir, çevre korunabilir.

Yerel evsel tehlikeli atık toplama tesislerine böcek ilaçları, gübreler, ev temizleyicileri, yağ bazlı boyalar, drenaj ve havuz temizleyicileri, antifriz ve fren sıvısı gibi birçok ev kimyasalını kabul etmektedir. Bir kimyasalın nasıl atılacağıyla ilgili sorularınız varsa uygun atma yöntemini öğrenmek için tesisi, yerel yönetiminizi veya Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığını arayabilirsiniz.



Aile Afet ve Acil Durum Planı

Afet durumlarına hazırlıklı olmak için yapılan Aile Afet Planı'na, olası acil durumlara karşı alınacak önlemler ve doğru davranış kalıpları da dâhil edilmelidir. Afet anında veya afetten bağımsız gerçekleşebilecek ev kazaları için, ev kazalarının nedenleri ve alınacak önlemler göz önünde bulundurularak Aile Afet Planı'na gerekli eklemeler yapılmalıdır.

Aile Afet Planı'nın yapılması, aile üyelerinin acil durumlarda sakin kalmasına yardımcı olacaktır. Plan, acil durumlarda her bir aile üyesinin hangi görevden sorumlu olduğunu, sarf malzemelerinin nerede muhafaza edildiğini, aile üyelerinin tahliye edilirse nereye gideceklerini ve afet sona erdiğinde herkesin nerede buluşacağını içermelidir.

► “Önceden” planlama sevdiğiniz insanların hayatlarını kurtarabilir.



Var # Yok

Bazı kimyasalların kullanımı beraberinde birtakım riskleri getirebilir. Aşağıdaki tabloda yer alan kimyasallardan evinizde mevcut olanları işaretleyin. Bu listenin dışında, evde kullandığınız üç farklı kimyasalın risklerini öğrenip tablonun sonuna ekleyin.

	KİMYASAL	RİSKLERİ
☐	Deterjan	Tahriş edici
☐	Dezenfektan	Tahriş edici, yanıcı, doku hasarı (aşırı kullanımı hâlinde)
☐	Fırın temizleyici	Doku hasarı
☐	Oda spreyi	Akciğer hasarı (uzun süre solunma sonucu)
☐	Oje, aseton	Tahriş edici
☐	Saç boyası	Gözde ve akciğerde iritasyon

Doğru mu Desem, Yanlış mı Desem!?

Deterjanlar ve diğer temizlik malzemeleri neden ve nasıl kullanılır? Aşağıdaki tabloda bu malzemelerin kullanımıyla ilgili bilgiler verilmiştir. Verilen bilgilerden doğru olanların yanına "D", yanlış olanların "Y" yazınız.

		D/Y
1	Temizlik için mutlaka kimyasal temizlik ürünü kullanılmalıdır.	
2	Deterjanlar ve temizlik malzemeleri ne kadar çok kullanılırsa o kadar iyi etki gösterir.	
3	Deterjanlar ve diğer temizlik malzemeleri her zaman kendi kutusunda muhafaza edilmelidir.	
4	Evi tüm mikroplardan arındırmak için birden fazla temizlik malzemesini bir kovada karıştırarak kullanmak gerekir.	
5	Sirkeli su kullanılarak da fırın temizliği yapılabilir.	
6	Deterjanların gözle temasından kesinlikle sakınılmalıdır.	
7	Temizlik tamamlandıktan sonra yoğun temizlik kokusunun uzun süre kalması için tüm kapı ve pencereler sıkıca kapatılır.	
8	Daha iyi hijyen sağlamak için eller çamaşır suyuyla yıkanır.	
9	Çocukların da temizlik konusunda bilinçlenmesi için deterjanlı suyla oynamasına izin verilmelidir.	
10	Temizlik malzemelerinin aşırı kullanımından ve solunmasından sakınılmalıdır.	

Ne Var Ne Yok?

Evinizde kullandığınız temizlik ürünlerinin etiketlerini ailenizle birlikte inceleyin. Bunları tehlikelerine ve zararlarına göre sınıflandırın. Çevrenizde bu kimyasalların doğru kullanılıp kullanılmadığını sorgulayın. Yanlış kullanımlarını listeleyin ve doğru bilgileri ailenizle ve arkadaşlarınızla paylaşın.

KULLANIM TALİMATI:



İş Başa Düşünce!

Bu zamana kadar sizin ve ailenizin başından geçen ev kazalarını sıralayın. Bu kazaların nedenlerini ve nasıl önleyebileceğinizi düşünün. Tüm bunları bir tabloya yerleştirin ve kaza sonucu yapılması gerekenleri sıralayın.

Yaşanan Ev Kazası	
Nedeni	
Öncesinde Alınabilecek Tedbirler	
Sonrasında Yapılması Gerekenler	

Kendini Test Et!

1

1. Aşağıdakilerden hangisinin başına ev kazası gelme ihtimali diğerlerinden daha azdır?



2. Hangisi çocukları ev kazalarından korumak için alınabilecek önlemlerden değildir?

- a. Çocuğa oturarak yeme alışkanlığı kazandırmak
- b. Oynayıp sakinleşmesi için onu su ile baş başa bırakmak
- c. Küçük parçalı nesneleri ortadan kaldırmak
- d. Dolap kapaklarını kapalı tutmak

3. Kaza türü – önlem eşleştirmelerinden hangisi yanlıştır?

- a. Temizlik malzemelerini kendi kabında saklamak – *Boğulma*
- b. Paspasları kaymaması için sabitlemek – *Düşme*
- c. Ocaktaki tavanın kulpunu içeri çevirmek – *Yanma*
- d. Ampul değiştirirken sigortayı kapatmak – *Elektrik Çarpması*

4. Ev temizleyicisini güvenli kullanmanın doğru yolu nedir?

- a. Etiket okumak
- b. Diğer temizleyicilerle karıştırmak
- c. Küçük su şişelerine bölerek parça parça kullanmak
- d. Temizleyiciden bol miktarda kullanmak

5. Aşağıdakilerden hangisi tehlikeli temizleyicilerin ortak zararlarından?

- a. Cildi tahriş edicidir.
- b. Yutulduğunda zararlıdır.
- c. Havalandırmaz bir alanda kullanıldığında baş dönmesine neden olur.
- d. Yukarıdakilerin hepsi

6. Evinize bir ürün satın alacaksınız. Etiketine baktınız. Aşağıdakilerden hangisini görürseniz o ürünü güvenle tercih edersiniz?

- a. Dikkat!
- b. Uyarı!
- c. Tehlike!
- d. Hiçbir uyarı başlığı veya içeriği yok

7. Böcek ilacı gibi tehlikeli bir kimyasal maddeye ihtiyacınız varsa ne kadar almanız gerekir?
- Paramın yettiği kadar.
 - Sadece ihtiyacım kadar.
 - İhtiyacımın iki katı kadar, böylece daha sonrası için yedekte bir miktar kalmış olur.
 - Yukarıdakilerin hiçbiri
8. Aşağıdakilerden hangisi tehlikeli kimyasalları evde saklamanın en uygun yoludur?
- Orijinal kutusunda ve güvenli bir yerde
 - Hava geçirmez kapaklı, yedek bir kutu veya kapta
 - Kullanılmış ve temizlenmiş bir kavanozda
 - Cam, plastik veya metal bir kap içinde ve ağzı açık bir şekilde
9. Aşağıdakilerden hangisi yaşandığında kimyasal kullanımı bırakılmalıdır?
- baş dönmesi
 - mide bulantısı
 - baş ağrısı
 - Yukarıdakilerden herhangi biri
10. Evde kullanılan tehlikeli kimyasalları atmanın en iyi yolu nedir?
- Çöp kutusunda sızdırmaz bir kaba koymak
 - Bunları dikkatlice boşaltmak
 - Nasıl atılması gerektiğine dair üreticinin uyarılarını öğrenerek
 - Onları bahçeye gömmek

Tehlikeli Kimyasal Madde Sembolleri



Bu simge kıvılcım, ısınma, alev, vurma, çarpma ve sürtünme etkisiyle patlayabilen kimyasal maddelerin etiketinde bulunur.

Patlayıcı nitelikteki kimyasal maddeler uzman denetiminde kullanılmalı, özellikle açık alevden uzak tutulmalıdır.



Bu simge hidrojen sülfür, etilen amin gibi maddelerin etiketinde bulunur. Bazı fabrika atıkları için de aynı simge kullanılır.

Soluma, yutma veya temasla ölüme kadar varan ciddi sonuçlara yol açabilen **zehirli** kimyasalları gösterir.



Bu simge kansere, solunum yolu hastalıklarına, hamile bir kişiye veya anne karnındaki bebeğe zarar verebilecek veya genetik kusurlara neden olabilecek her türlü maddenin etiketinde bulunur.

Solunum, üreme veya organ toksisitesine yol açabilen, kronik ve uzun vadeli **sağlık tehlikesi** oluşturabilen, kanserojen etki yapabilen maddeleri gösterir.

Yutmaktan ve solumaktan kaçınılmalı, kullanım sonrası temas ettiği yüzeyler iyice temizlenmelidir. Belirli tıbbi durumu olan kişiler uzak durmalıdır.



Bu simge pestisitler başta olmak üzere birçok kimyasalın etiketinde bulunur.

Havaya, suya ve toprağa karıştığında **uzun süreli zararlı** etkileri olabilen kimyasalları gösterir.

Kullanım sonrası atıkları kesinlikle doğaya atılmamalı, lavaboya dökülmemelidir, mutlaka kimyasal atık şişesine boşaltılmalıdır.



Bu simge sodyum hidroksit, sülfürik asit, hidroflorik asit, fenol gibi maddelerin etiketinde bulunur.

Temas hâlinde ciltte aşınmaya/ yanıklara veya göz hasarına neden olabilen, metaller için **aşındırıcı** özellikteki kimyasalları gösterir.

Bu maddelerle çalışırken teması engelleyecek giysiler kullanılmalıdır.



Bu simge sodyum hipoklorit (çamaşır suyu), etil alkol gibi maddelerin, birçok günlük temizlik ürününün etiketinde bulunur.

Tahriş edici, ciltle temas ettiğinde, solunduğunda veya yutulduğunda zehirlenme, uyuşukluk veya solunum problemleri gibi sağlık sorunlarına neden olan kimyasalları gösterir.

Korunmak için gözlük, eldiven, önlük kullanılmalı, kullanım sırasında ortam havalandırılmalı, temas olması hâlinde cilt bol su ile yıkanmalıdır.



Bu simge alkol içeren sıvılar ve aseton vb. kimyasal maddelerin etiketinde bulunur.

Yanıcı ve parlayıcı özellik taşıyan, suya veya havaya maruz kaldığında kendiliğinden tutuşabilen kimyasalları gösterir.

Bu kimyasallar cilde ve göze temas ettirilmeli; ateş, kıvılcım ve ısıdan uzak tutulmalıdır. Kullanım sırasında gözlük, eldiven, önlük vb. donanımla koruma sağlanmalıdır.



Bu simge oksijen, klor, nitrik asit, hidrojen peroksit gibi maddelerin etiketinde bulunur.

Oksitleyici/ yakıcı olarak tanımlanan, yanmayı kolaylaştıran veya yangınların daha sıcak ve daha uzun süreli olmasına yol açan kimyasalları gösterir.

Oksitleyiciler kâğıt, ahşap gibi yanıcı malzemelerle temas ettirilmemeli, korunmak için gözlük, eldiven, önlük kullanılmalıdır.



Bu simge amonyak veya sıvı nitrojen gibi **basınç altında depolanan gazların** etiketinde bulunur.

Tıbbi veya bilimsel çalışma alanlarında bulunan, kriyojenik yanıklara ve ısıtıldığında patlamalara neden olabilecek soğutulmuş gaz içeren kimyasalları gösterir.

Bu kimyasallar dikkatli kullanılmalı, güneş ışığından ve diğer ısı kaynaklarından uzak tutulmalıdır.

Evde Güvenli Adımlar

YÜRÜME ENGELLİ

GİRİŞ CIKIS KORIDOR MERDİVEN

Merdivenlerde
korkuluk var mı?

Son basamaktan
sonra en
az 45 cm
daha uzun
düzenleyin.

Koridordan rahatlıkla
geçilebiliyor mu?

Merdiven
yüzeyinden 80-90
cm yükseklikte
olmalı.

Masalar,
sandalyeler
ve benzeri
mobilyalardan
arındırın.

Yol üzerindeki halı/
kilim güvenli mi?

Kaymaması için
yere sabitleyin
veya takılmaları
önlemek için
tamamen kaldırın.

Kapı tam açılıyor
mu?

En az 90°
açıldığından
emin olun.

BANYO

Yangın
söndürücü
var mı?

En az 1 yangın
söndürücü
bulundurun.

Kullanabildiğinizden
emin olun.

Musluk ocağa
yakın mı?

Lavabodan su taşıma
ihtiyacını karşılamak
için ocak üstü musluk
pot kurabilirsiniz.

Ocak rahat
açılabilir mi?

Kontrol düğmeleri,
üzerinden ziyade,
ön tarafta olanları
tercih edin.

Zemin ıslak mı?

İçeride yeterli
hareket alanı var mı?

Gerekli olmayan
eşyaları kaldırın.

Sıklıkla
ıslanıyorsa
paspas
yerleştirin.

Zemini hemen
kurulayın.

Paspas
kayıyor mu?

Zemine
sabitlemiş,
kaymaz
olduğundan
emin olun.

Banyoda elektrikli
aletler için
uzatma kablosu
kullanılıyor mu?

Mutlaka
topraklanmış
prizler kullanın.

Banyo
ve tuvalet
ergonomik
mi?

Duş/Küvet
zeminine
kaydırmaz
yerleştirin.

İhtiyaç duyulan
yerlere tutunma
çubukları ve
kolaylaştırıcı
ekipmanlar
yerleştirin.

Komodinın üzerinde
ve çekmecesinde
neler var?

El feneri ve
yedek piller

Aile Afet Planı /
Acil durumlar için
yapılması gerekenleri
gözden geçir.

Afetlerin yanı sıra
davetsiz misafirleri
de göz önünde
bulundurarak savunma
ve kaçış planlarını
gözden geçir.

Uzaktan
kumandalar

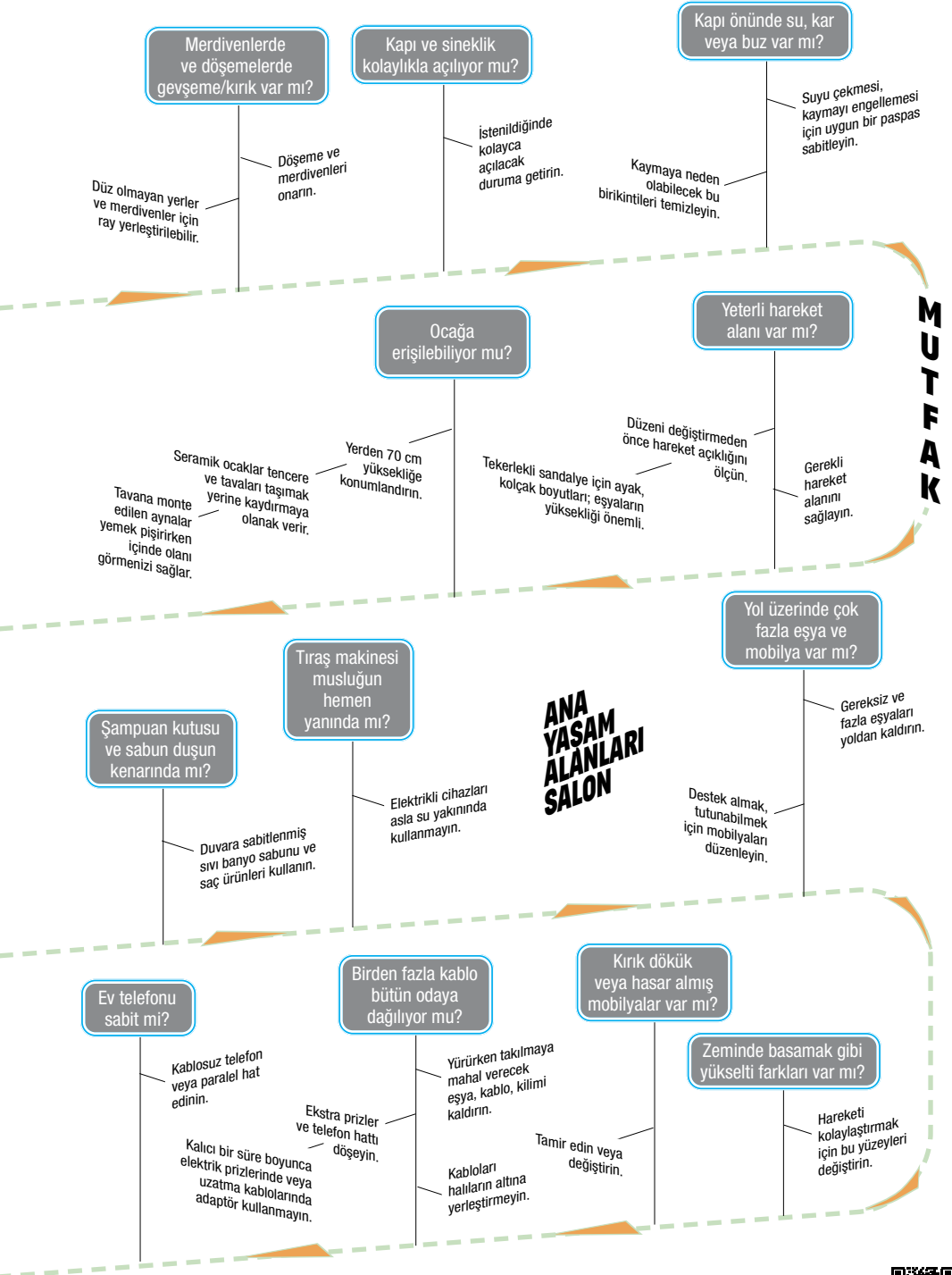
Acil durumlarda
kullanılabilecek
telefon

Yatak odasında
yeterince boş
alan var mı?

Korkuluk, parmaklık
ve yürüyüş cihazları
gibi ihtiyaçlar için
düzenleyin.

Düzenleme,
hareketi
kısıtlamamalı

YATKASI



Evde Güvenli Adımlar

GÖRME ENGELLİ

GİRİŞ ÇIKIŞ KORIDOR MERDİVEN

Yürüme yolu
açık mı?

Yol
üzerindeki
eşyaları
kaldırın.

Aydınlatmaları
baş hizasından
yukarıya takın.

Yol üzerindeki
halı/kilim
güvenli mi?

Kaymaması
için sabitleyin
veya takımları
önlemek için
tamamen kaldırın.

Merdivenlerde
ve döşemelerde
gevşeme/kırık var mı?

Döşeme ve
merdivenleri
onanın.

Düz olmayan
yerler ve
merdivenler
için ray
yerleştirilebilir.

Eşik vb.
yükseklik
farklılıklarını
renkli şartlarla
işaretlenebilir.

Mutfak,
kullanıcısı için
ergonomik mi?

Sönmesi durumunda
gazı otomatik kesilen
ocak tercih edin.

Alet ve
ekipmanlar için
sesli kayıt ve
uyarı cihazlarını
tercih edin.

Sensörlü su
bataryaları tercih edin.

Dolap
kapağı açık
mı kalıyor?

Mutfak
dolaplarını
sürgü tip
tercih edin.

Ocak rahat
açılabilir mi?

Kontrol düğmeleri
ön tarafta olanları
tercih edin.

Halı/Kilim/
Paspas
kayıyor mu?

Zemine
sabitletmiş,
kaymaz
olduğundan
emin olun.

BANYO

İçeride yeterli
hareket alanı var mı?

Gerekli
olmayan
eşyaları
kaldırın.

Zemin ıslak mı?

Zemini
hemen
kurulayın.

Zemine sabitlenmiş,
kaymaz olduğundan
emin olun.

Sıklıkla ıslanıyorsa
paspas yerleştirin.

Paspas kayıyor mu?

Banyoda
elektrikli
aletler için
uzatma kablosu
kullanılıyor mu?

Mutlaka
topraklanmış
prizler kullanın.

Banyo ve tuvalet
ergonomik mi?

Bornoz
askıları kanca
biçiminde
olduğundan
baş hizasında
asılmalıdır.

Duş/Küvet
zeminine
kaydırmaz
yerleştirin.

Sıcak ve
soğuk su ayar
başlarının
üzerine
kabartmalı
işaret yerleştirin.

Sensörlü su
bataryaları
tercih edin.

Mobilyalar
ergonomik mi?

Yataklarda
kumaş baza
kullanın.

Sivri köşeli, çarpma
riski bulunan
mobilyaları tercih
etmeyin.

Dolap veya
kapağı tehlike
oluşturuyor mu?

Gömme veya sürgü
kapılı dolaplar
tercih edin.

Kapaklarda cam
kullanımından
kaçın.

YATKASI

Merdiven ve koridorlar ergonomik mi?

Koridorlarda ve geçişlerde yer ve duvar malzemelerini farklı dokuda seçin.

İlk ve son basamağa dokulu, uyarıcı nitelikte bir yer malzemesi seçin.

İlk ve son basamağa dokulu; küpeşte bitişlerinin ucu, sivri yüzeyler oluşturmayacak biçimde sonlandırılmalı.

Basamakların, riht ile birleşimi düz ve temiz olmalı.

Yeterince aydınlık mı?
(Engel derecesine göre, aydınlatmalar güvünde kalmayı sağlayabilir)

Yeterli aydınlatma olduğundan emin olun. Aydınlatma düğmelerini koridorun ve merdivenlerin her iki kısmına da takın.

Küpeşte üzerine, bitiş noktasında kat hizasına geldiğini işaret edecek belirleyici bir rozet takılmalı.

Mutfakta dedektörler ve söndürücüler mevcut mu?

Yeterli hareket alanı var mı?

Gerekli hareket alanını sağlayın.

Uygun tipte yangın söndürücüler yerleştirin. Çalışma sistemini ve kullanımını öğrenin.

MUTFAK

Kapı önünde su, kar veya buz var mı?

Suyu çekmesi, kaymayı engellemesi için uygun bir paspas sabitleyin.

Kaymaya neden olabilecek bu birikintileri temizleyin.

Şampuan kutusu ve sabun duşun kenarında mı?

Duvara sabitlenmiş sıvı banyo sabunu ve saç ürünleri kullanın.

Havlü asacağı, sabunluk vb. malzemeleri duvara monte edilen tipte tercih edin.

Tıraş makinesi musluğun hemen yanında mı?

Elektrikli cihazları asla su yakınında kullanmayın.

ANA YAŞAM ALANLARI SALON

Yol üzerinde çok fazla eşya ve mobilya var mı?

Destek almak, tutunabilmek için mobilyaları düzenleyin.

Gereksiz ve fazla eşyaları yoldan kaldırın.

Ev telefonu sabit mi?

Kablosuz telefon veya erişimi kolay paralel hat edin.

Birden fazla kablo bütün odaya dağılıyor mu?

Kalıcı bir süre boyunca elektrik prizlerinde veya uzatma kablolarında adaptör kullanmayın.

Ekstra prizler ve telefon hattı döşeyin.

Tamir edin veya değiştirin.

Kabloları halıların altına yerleştirmeyin.

Kırık dökük veya hasar almış mobilyalar var mı?

Zeminde basamak gibi yükselti farkları var mı?

Hareketi kolaylaştırmak için bu yüzeyleri değiştirin. Değişmeyen yerleri renkli, farklı dokulu şeritlerle işaretleyin.



Evde Güvenli Adımlar

YAŞLILAR

**GİRİŞ
ÇIKIŞ
KORIDOR
MERDİVEN**

Yürüme yolu
açık mı?

Yol
üzerindeki
eşyaları
kaldırın.

Aydınlatmaları
baş hizasından
yukarıya takın.

Yol üzerindeki
halı/kilim
güvenli mi?

Kaymaması için
yere sabitleyin
veya takımlarını
ölemek için
tamamen kaldırın.

Merdivenlerde
ve döşemelerde
gevşeme/kırık var mı?

Döşeme ve
merdivenleri
onanın.

Düz olmayan
yerler ve
merdivenler
için ray
yerleştirilebilir.

Paspas kayıyor mu?

Zemine sabitlenmiş,
kaymaz olduğundan
emin olun.

Zemin ıslak mı?

Zemini
kurulayın.

Sıklıkla ıslanan
zeminin suyunun
emilmesi için paspas
yerleştirin.

**B
A
N
Y
O**

Banyoda
elektrikli
aletler için
uzatma kablosu
kullanılıyor mu?

Mutlaka
topraklanmış
prizler kullanın.

Banyo ve tuvalet
ergonomik mi?

İhtiyaç duyulan
yerlere
tutunma
çubukları ve
kolaylaştırıcı
ekipmanlar
yerleştirin.

Duş/Küvet
zeminine
kaydırmaz
yerleştirin.

Şampuan
kutusu ve
sabun duşun
kenarında mı?

Duvara sabitlenmiş
sıvı banyo sabunu ve
saç ürünleri kullanın.

Tıraş makinesi
musluğun
yanında mı?

Elektrikli
cihazları asla
su yakınında
kullanmayın.

Kurutma
makinesi
kullanım süresi
uzun mu?

Yaş aldıça cilt
hissi azalır ve
ısı hissedilemez.
Yanıklara dikkat.

Elektrikli
ısıtıcı pedler
kullanıyor mu?

Cilt hissinin
uyuşturabilecek
krem
veya merhemler
uyguladıktan sonra
asla kullanmayın.
Cilt yanıklarına
sebebiyet verebilir.

Yatak odasında
yeterince boş
alan var mı?

Korkuluk, parmaklık ve yürüyüş
cihazları gibi ihtiyaçlar için düzenleyin.
Düzenleme hareketi kısıtlanamalı.

Komodinun üzerinde
ve çekmecesinde
neler var?

Aile Afet Planı /
Acil durumlar için
yapılması gerekenleri
gözden geçirin.

El feneri ve
yedek piller

Acil durumlarda
kullanabilecek
telefon

uzaktan
kumandalar

MUTFAK

Yeterince aydınlık mı?

Yeterli aydınlatma olduğundan emin olun.

Aydınlatma düğmelerini koridorun ve merdivenlerin her iki kısmına da takın.

Kapı önünde su, kar veya buz var mı?

Kaymaya neden olabilecek bu birikintileri temizleyin.

Suyu çekmesi, kaymayı engellemesi için uygun bir paspas sabitleyin.

Mutfakta dedektörler ve söndürücüler mevcut mu?

Uygun tipte yangın söndürücüler yerleştirin. Çalışma sistemini ve kullanımını öğrenin.

Ocaakta unutulmuş yemek yandı mı?

Çıkarken ocağı ve fırını kontrol edin.

Zamanlayıcı cihazlar kullanın.

Otomatik kapanma özellikli cihazlar tercih edin.

Üst dolaptan tencereleri almak için tabure mi kullanılıyor?

Yüksek yerlere erişilmesi gerekirse metal, sağlam ve doğru konumlandırılmış bir merdiven kullanın. Yalnızken merdivene tırmanmaktan kaçın.

Sık kullanılan gereçleri rahat erişilebilir konumlandırın.

Mikrodalga, su ısıtıcı ve tost makinesi tek bir prizde mi?

Elektrik prizlerini aşırı yüklemeyin.

Su alanlarının yakınında kaçak akım rölesi kullanın.

Yol üzerinde fazla eşya ve mobilya var mı?

Destek almak, tutunabilmek için mobilyaları düzenleyin.

Gereksiz ve fazla eşyaları yoldan kaldırın.

Zeminde basamak gibi yükselti farkları var mı?

Hareketi kolaylaştırmak için bu yüzeyleri değiştirin.

Değişmeyen yerleri renkli, farklı dokulu şeritlerle işaretleyin.

ANA YASAM ALANLARI SALON

Ev telefonu sabit mi?

Kablosuz telefon veya erişimi kolay paralel hat edin.

Birden fazla kablo bütün odaya dağılıyor mu?

Ekstra prizler ve telefon hattı döşeyin.

Kabloları halıların altına yerleştirmeyin.

Kırık dökük veya hasar almış mobilyalar var mı?

Tamir edin veya değiştirin. Hasarlı mobilyalar birden fazla ev kazasının (düşme, çarpma, yaralanma) önünü açar.

YATKASI



Evde Güvenli Adımlar

ÇOCUKLAR

GİRİŞ ÇIKIŞ KORIDOR MERDİVEN

Merdivenlerde ve döşemelerde gevşeme/kırık var mı?

Gevşek zeminleri onarın

Tırabzanların arasından başı veya tamamı geçebiliyor mu?

Tırabzanlar 10 cm'den daha geniş olmamalı.

Tırabzanlara tırmanabiliyor mu?

Tırabzanların yüksekliği 1,2 m veya daha yüksek olmalı.

Plastik koruyucu gibi güvenlik cihazları kullanın.

Gerektiğinde bebek güvenlik kapısı kullanın.

BANYO

Bornozunu odada mı unuttunuz?

Asla banyoda yalnız bırakmayın.

Çocuğu küvette yerleştirmeden önce gerekli bütün eşyaları alarak banyo zamanınızı planlayın.

Küvette su var mı?

Çocuklar az miktarda suda bile boğulabilir. Küvette su bırakmayın.

Mutfağın yapısal güvenliği sağlamış mı?

Yalnızca topraklanmış prizler kullanın.

Prizleri çocuk güvenli kilitliyle kapatın.

ANA YAŞAM ALANLARI SALON

Attığı yastık herhangi bir şeyi devirdi mi?

Ağır veya kırılabilir eşyaları yüksek raflardan kaldırın.

Çocuğun içine girebileceği tuzak alanlarını kaldırın.

Televizyonları, ağır rafları ve tablo gibi aksesuarları duvara sabitleyin.

Büyük kutular var mı?

Küçük eşyalar, uzun kordonlar, ipler, oyuncaklar tehlikeli olabilir.

Orta sehpa küçüğü, şirin aksesuarlar var mı?

Oyun alanından güvenli olmayan eşyaları kaldırın.

YATDAKİ

Odaya geldiğinde kızarma, döküntü, öksürük vb. tepkileri oluyor mu?

Yastık, yorgan, kıyafet veya oyuncaklardan herhangi biri alerjiye yol açabilir. Doktorunuzla görüşerek bunları tespit edin ve değiştirin.

Küçük parçalı oyuncakları var mı?

Güvenli olmayan eşyaları kaldırın.

Ağır ve keskin eşyaları kaldırın. Mobilyaların keskin alanlarını kapatın.

Mobilyaların yerleşimi uygun mu?

Yatağı pencere kenarına yerleştirmeyin.

Kolayca üzerine çıkılabileceği eşyaları camın altına yerleştirmeyin.

MUTFAK

Koşarken eşyalara
çarpmıyor mu, takılıyor mu?

Mobilyaları
ve tablo gibi
aksesuarları
duvara
sabitleyin.

Üzerine
düşebilecek
ağır eşyaları
kaldırın.

Dış kapıdan rahatlıkla
çıkıyor mu?

Çocuk
güvenlik
cihazları
veya kilitleri
kullanın.

Bütün dolapları
ve çekmeceleri
açabiliyor mu?

Özellikle keskin
ve kırılabilir
eşyaların bulunduğu
yerlere çocuk kilitli
yerleştirin.

Pet şişe içinde
deterjan mı var?

Kimyasalları asla kendi
kabı dışında muhafaza
etmeyin.

Çocukların
ulaşamayacağı
yerlerde
muhafaza edin.

Çakmak tezgâhın
üzerinde mi?

Yanıcı maddeleri
kilitli bir kutuda
veya dolapta
tutun.

Çocukların ilaçlarını
sizininkilerden ayrı
muhafaza edin. Her bir
çocuğununki ayrı.

Elinizin altında ilaç
bulunuyor mu?

Çocuğun
erişemeyeceği
bir yerde
muhafaza
edin.

Ocağı
yakabiliyor mu?

Tüm aletlerde
ve cihazlarda
çocuk kilitleri
kullanın.

Musluğun sıcak/soğuk
ayarını biliyor mu?

Su güvenliğini
öğretin.

Kimse olmadığında suda
oynamaması gerektiğinin
bilincinde olsun.

Hangisi sıcak
hangisi soğuk
öğretin.

Etrafta kablolar
var mı?

Çocuğun ulaşabileceği
kabloları kaldırın.

Dış macunu vb.
günlük kullanılan
eşyaları güvenli
bir yere koyun.

Banyo
dolaplarına
erişebiliyor mu?

Dolaplarda
güvenlik kilitleri
kullanın.

Pencerelere
ulaşabiliyor mu?

Gerektiğinde kapılarda
ve pencerelerde çocuk
güvenlik kilitlerini kullanın.

Alçak pencerelerde
veya çocuk
oyun alanındaki
kapılarda temperli
cam kullanmayı
düşünün.

Şömine var mı?

Şömineyi veya diğer ısıtma
kaynaklarını örtmek için
bebek güvenlik kapısı veya
trabzan gibi çocuk güvenlik
cihazları kullanın.

Prize kalem
sokmayı
denedi mi?

Elektrik prizlerini
çocuk güvenlik
kilitleriyle kapatın.



Çocuklar,
özellikle de küçük çocuklar
ev kazalarını neden
daha fazla yaşar?

6

Yaşlılar ve
engelli bireyler
neden ev kazalarıyla
karşı karşıya kalırlar?

8

Evde GÜVENLİ YAŞAM



Evde Kimyasal Madde Kullanımı

Zehirlenme

Ne Olur?

38

Ne Yapmalı,
Ne Yapmamalı?

39

Ne Yapılır,
Ne Yapılmaz?

40

Kaza Ajanları

44

Kimyasal Zehirlenme

46

Kimyasal Yanıklar için
İlk Yardım Tedavisi

48

Kimyasal Kazaları Önlemek
için Alınacak Tedbirler

50

Evcil hayvanlar
neden ev kazalarıyla
karşı karşıya kalır?

10

Kazaların en çok meydana
geldiği "o zaman"lar ve
"o an"lar

15

"Telaşlanma!", "Dikkatin
Dağılmasın!", "Dikkat
et!" demesi kolay.
Peki, nasıl olacak bu iş?

16

Kaza Evimizde Nerelerde Bulur Bizi?

Oturma Odası
17

Banyo ve
Tuvalet
18

Mutfak
19

Çocuk Odası
20

Depo, Garaj
ve Atölye
22

Düşme ve Çarpma

Ne Olur?
23

Ne Yapmalı,
Ne Yapmamalı?
24

Ne Yapılır,
Ne Yapılmaz?
25

Yanma

Ne Olur?
32

Ne Yapmalı,
Ne Yapmamalı?
33

Ne Yapılır,
Ne Yapılmaz?
34

Boğulma

Ne Olur?
26

Ne Yapmalı,
Ne Yapmamalı?
27

Boğulma ve Yetişkinlerde
Heimlich Manevrası
28

Boğulma ve Bebeklerde
Heimlich Manevrası
30

Elektrik Çarpması

Ne Olur?
35

Ne Yapmalı,
Ne Yapmamalı?
36

Ne Yapılır,
Ne Yapılmaz?
37

Dizin

0-9

112 25, 27, 29, 31, 46, 47, 48

A

acil durum numarası 27, 64
aile afet planı 53, 62, 66

C

çocuklar için kaza tehditleri 6, 7

E

engelli bireyler için kaza teh-
ditleri 8
evcil hayvanlar için kaza tehditleri
10
evde kimyasal madde 42
ev içi kaza mahalleri
atölye 22
banyo 8, 13, 18, 62-6, 68, 69
çocuk odası 20

depo 5, 22
garaj 5, 22, 43
mutfak 11, 13, 19, 43, 64,
65, 67
oturma odası 13, 17
tuvalet 8, 18, 62, 64, 66

H

heimlich manevrası 28-9, 30-1

I

ilk yardım tedavisi 48

K

kazalar
boğulma 26-9, 30
çarpma 13, 23, 25, 60,
64, 67
düşme 13, 15, 23-5, 67
elektrik çarpması 13, 35

haşlanma 32, 34
kayma 8, 13, 24, 62-7
kimyasal yanık 32, 48
patlama 19, 61
soluma 43, 46, 47, 50, 60
temas 32, 43-9, 50, 60-1
yanma 32, 46, 61
yutma 43, 45-7, 49, 60
zehirlenme 38, 40, 45-7,
49, 61
kimyasal kaza ajanları
deterjan 10, 19, 39, 44,
50, 69
dezenfektan 45
düşme pil 41
fırın temizleyici 45
güve kovucu 45

kimyasal maddeler 32, 40,
43, 45, 60, 61
oda spreyi 45
oje 44
oje çıkarıcı 44
pil 21, 41, 44, 62, 66
saç boyası 44
saç jölesi 44
saç spreyi 44, 51
tutkal 20, 44
yapıştırıcı 20, 44
kimyasal kaza önlemek için
alınacak tedbirler 50
kimyasal zehirlenme 46
Y
yaşlılar için kaza tehditleri 8

Evde Güvenli Yaşam isimli bu kitap **Nilgün Yavuz**'ün kaleminden çıktı. Kızılay Kültür Sanat Yayınlarının 5; Yayınevinin birey ve topluma insan yahut doğa kaynaklı çeşitli tehditlere karşı hazırlıklı olma, ani gelişen olumsuzluklara ve acil durumlara dirençlilik gösterme, bunlarla başa çıkma ve toparlanıp iyileşme becerilerini kazandırmayı hedefleyen eserlere resrettiği Dirençlilik dizisinin 1. kitabı olarak 2023'te İstanbul'da 2.000 tirajla yayımlandı.

İbrahim Altan, Mikdat Kadioğlu ve Kerem Kınık tarafından toplum tabanlı dirençlilik geliştirme çalışmaları dâhilinde bir kitap dizisi hazırlanmasına ilişkin verilen istişari kararın uygulanması için **Nilgün Yavuz** görevlendirildi.

Nilgün Yavuz bu amaçla gerçekleştirdiği literatür taraması sonucunda dizide yer alacak kitaplar ve içerikleri için bir çerçeve oluşturdu. İlerleyen süreçte işbu dirençlilik dizisinin hazırlanması, Türk Kızılay Yönetim Kurulunca insani alanın insani yardım, insani hizmet, afet ve acil durumlara hazırlıklılık, bireysel ve toplumsal dirençlilik kazanımı vb. alt alanlarına ait her tür araştırma, yayın ve eğitimin ulusal ve uluslararası gereklilikleri karşılayacak yeterlikte ve bilimsel gelişmeler ışığında belli bir düzenle yürütülmesi amacıyla hayata geçirilen **Kızılay Akademî**'nin uhdesine bırakıldı. Kızılay Akademî'nin toplum tabanlı dirençlilik geliştirme çalışmaları çerçevesinde sunduğu Kızılay eğitimlerine ait tamamlayıcı unsurlar kapsamında yer verdiği dizinin ilk kitabı *Evde Güvenli Yaşam* konusunda ayrıldı. Dizinin başlangıç çalışmalarını yürüten **Nilgün Yavuz** tarafından hazırlanan taslak metin Kızılay Akademî uzmanlarının katıldığı çevrim içi bir panelde tartışmaya açıldı.

Ahmet Aldanmaz, Serap Arslan Tomas, Çağrı Çakır, Muhammed Buray Durak, Belgin Duruyürek, Zahide Ekmekçi, Fatma Ekşiöğlu, Şahin Erden, Gökçe Eser, Hafize Zehra Kavak, Eslem Kösebalaban, Seher Kuş, Nurgül Poyraz, Serpil Uygun Çiçek, Ebru Uz, Meryem Esra Varol, Esma Yanar Kök, Fatma Sena Yasan, Nil Yıldırım Kubat panelde görüş bildirdiler.

Nilgün Yavuz, metnini panel önerileri ve **Alpaslan Durmuş** ile **Gökçe Eser**'in danışmanlığı istikametinde çalışıp sonuçlandırdı. Kitabın kapak ve iç grafik tasarımı ve tasarımın uygulanması **Nevzat Onaran**'ın, çizimleri **Yahya Alakay**'in elinden çıktı. Tasarımı tamamlanan metin **Kurtuluş**

Açıksarı, tarafından yapılan inceleme sonrasında verdikleri geri bildirimlerle son hâlini aldı. Kitabın basım ve üretim süreci **Selma Topkara** tarafından tanzim ve takip edildi.

Emeği geçen ve katkıda bulunanlara teşekkür ederiz.



Toplumun dirençliliğini desteklemeye temelden; bireyden ve haneden başlamak gerek. Adı hep afetlerle anılsa da dirençlilik geliştirmek için önce olağan akışları kontrol altına almalıyız, bununla yetinmeyip olağan durumlarda yaptığımız kontrolleri alışkanlık hâline getirmeli, melekeye dönüştürmeliyiz.

Günlük alışkanlıklarımızı icra ettiğimiz evlerimizde davranışlarımızın olumlu veya olumsuz sonuçları olur. Güvenli davranış güvenli bir hayatı, savruk davranışlar da kazaları beraberinde getirir.

Bu kitapta ev kazaları nerede, nasıl, kimin başına gelir sorularına göz attıktan sonra bu kazalara giden yollardan ayrılan patikaları keşfedeceğiz, alacağımız tüm önlemlere rağmen herhangi bir kazayla karşı karşıya kalacak olursak üstesinden nasıl gelebileceğimizi öğreneceğiz. Böylece edineceğimiz bilgiler ve kazanacağımız becerilerle hayatımızın olağan akışı içinde geliştireceğimiz dirençliliğimiz bizlerde olağanüstü durumlarla başa çıkabilme zeminini oluşturacak.



EVDE GÜVENLİ YAŞAM NİLGÜN YAVUZ

DİZİ ADI: DİRENÇLİLİK

KİTAP NO: 5

