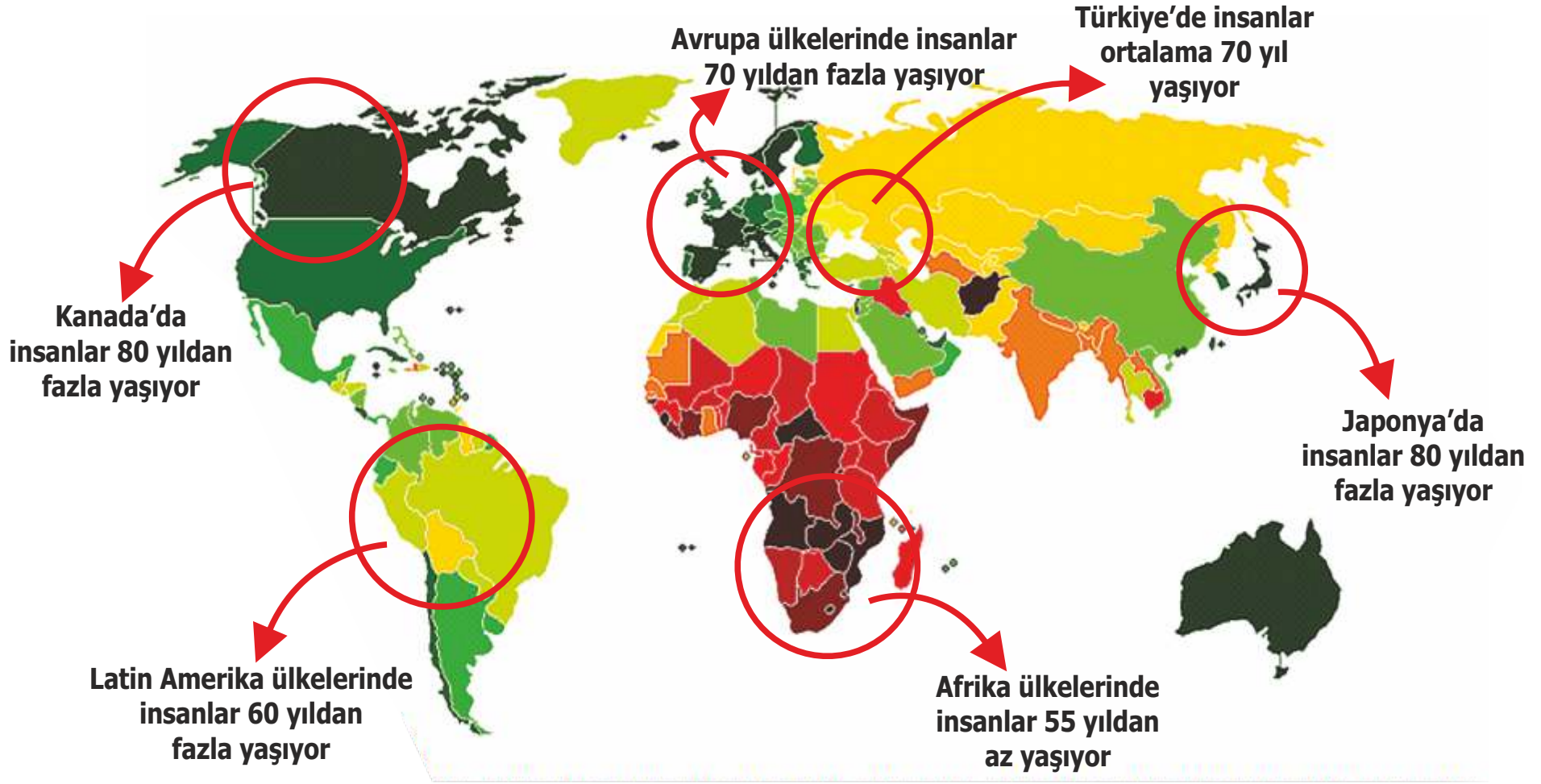


SAĞLIKLI YAŞAM REHBERİ

HASTALIKLARDAN KORUNMANIN ALTIN KURALLARI



İNSANLAR ORTALAMA KAÇ YIL YAŞIYOR?



Bazı insanlar 50 yıldan az yaşarken, bazıları 80 yıldan fazla yaşıyor. Çünkü, insanın beden yapısı ve yaşadığı yerin koşulları sağlığını etkiliyor.

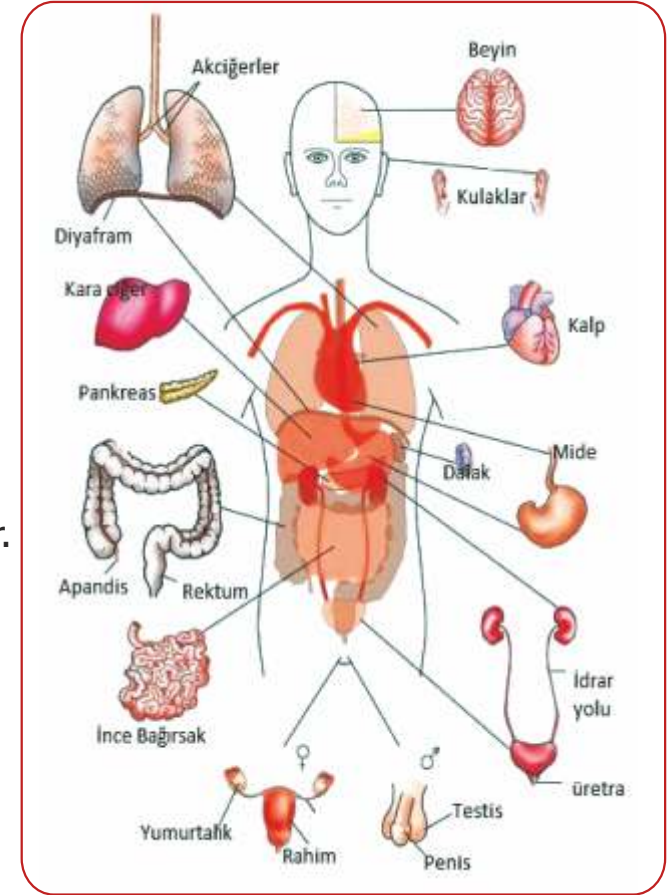
TARLADA ÇALIŞIRKEN NEDEN HASTA OLURUZ?



- ✓ Kirli ve mikroplu su
- ✓ Açık alanlarda hayvan ve insan dışkısı/idrarı
- ✓ Aşırı sıcak ve aşırı soğuk
- ✓ Kirli/tozlu/dumanlı hava
- ✓ Sinekler, fare, kene, akrep, yılan...
- ✓ Ziraî ilaçlar ve atıkları/kutuları
- ✓ Sigara içmek ve yanında içilmesi
- ✓ Kötü beslenme
- ✓ Kirli eller, kirli kıyafetler
- ✓ Hastalıklardan korunma yollarını bilmeme
- ✓ Kötü ulaşım koşulları
- ✓ Aşıların zamanında yapılamaması
- ✓ Gebelik öncesi, gebelik dönemi ve doğum sonrası kontrollerine gitmeme
- ✓ 4 ve daha fazla çocuk doğurma
- ✓ 19 yaşından önce evlenme
- ✓ 19 yaşından önce doğum yapma
- ✓ 2 yıldan kısa aralıklarla gebe kalma
- ✓ Sık sık düşük yapma ve ölü doğumlar
- ✓ Evde ya da tarlada doğum yapma
- ✓ Akraba evliliği
- ✓ Bakımsız tarım aletleri
- ✓ Şiddet
- ✓ Okuldan geri kalma

HASTALIKLARDAN KORUNMAK İÇİN ÖNCE VÜCUDUMUZU TANIMALIYIZ

- Beyin:** Vücudumuzu ve düşüncelerimizi yöneten organımızdır.
- Akciğerler:** Nefes alıp vermemizi ve hava ile aldığımız oksijenin vücuda dağılmasını sağlayan organımızdır.
- Karaciğer:** Vücudumuzun süzgecidir. Aldığımız besinlerin zararlı kısımlarını ayırarak kanı temizler.
- Kalp:** Vücudumuza kan pompalayan organımızdır.
- Mide:** Yediğimiz yiyecek ve içeceklerin öğütüldüğü organımızdır .
- Böbrekler:** Vücudumuza aldığımız sıvıların süzüldüğü yerdir.
- Dalak:** Kan yapan organımızdır.
- Pankreas:** Yediğimiz besinlerin sindirilmesine yardımcı olan maddeler üretir.
- Bağırsaklar:** Mideden sonra besinlerin geçtiği organlarımızdır. Aldığımız yiyeceklerdeki bazı faydalı besinler buradan emilir, diğerleri dışkı şeklinde atılır.
- Rahim:** Anne karnında bebeğin büyüdüğü organdır.
- Yumurtalıklar:** Kadın döl hücresinin üretildiği kadın üreme organıdır
- Testisler:** Erkek döl hücrelerinin üretildiği erkek üreme organıdır.
- Prostat:** Erkeklerde idrar torbasını dıştan sarar ve idrar yollarının savunmasını yapar.



MIKROPLAR VÜCUDUMUZA NASIL BULAŞIR?



Hastalığın Kolay Bulaştığı Kişiler

Gebeler, çocuklar, yaşlılar, herhangi bir hastalığı olanlar, iyi beslenemeyenler...

Mikroplar

Virüs, Mantar, Parazit, Bakteri...



Mikrobun Vücuda Giriş Kapısı

Ağız, burun, deri, göz, kulak, üreme organları...



Mikrobun Bulaşma Yolu

Sular, hava, toz, hasta insanlar, hasta hayvanlar (sinek, köpek) ortak kullanılan havlu, tırnak makası, tarak gibi malzemeler...



Mikrop Kaynağı:

Mikrobu taşıyan canlılar (insan, hayvan, böcek vs.), kirli su, toprak...

Mikrobun Yayılma Yolları

Dışkı, balgam, tükürük, kan, idrar, döl suyu...

1. ELLERİMİZİ SABUNLA YIKAMALIYIZ!

✓ Mikropların çoğu ellerimizden vücudumuza girer. Nezle, grip, ishal gibi pek çok hastalığın nedeni kirli ellerdir.



- ✓ İnsan dışkısında milyonlarca mikrop bulunur. Taharetlenme sırasında tırnak diplerinde ya da elimizde mikrop kalabilir. Elimizdeki mikroplar da elle yaptığımız işler ile ağızımıza, yemeklere ve eşyalara bulaşır.
- ✓ Özellikle ishaller hastalıklar çocuklarda büyüme geriliği ve ölüme neden olabilir. Eğer gebe bir kadın ishal olursa; düşüğe, erken doğuma neden olabilir ya da anne karnındaki bebeğin büyümesini yavaşlatabilir.
- ✓ Yemekten önce, iş yaptıktan sonra ve tuvaletten sonra eller bol su ve sabunla yıkanmalı, parmak araları ve tırnak dipleri iyice ovulmalıdır.
- ✓ Çocuklar bize bakarak öğrenir. Bu nedenle el yıkama konusunda çocuklarımıza örnek olmalıyız.
- ✓ Ellerin sabunla yıkanması, ellerimizdeki kimyasal maddelerin de temizlenmesini sağlar.

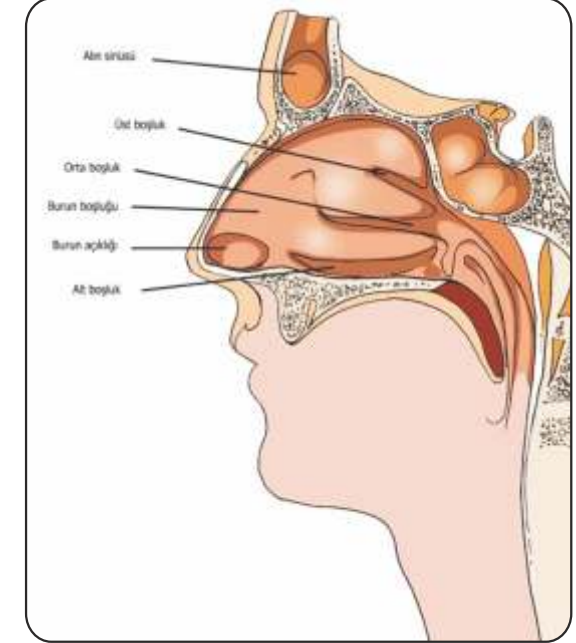
**Sabun mikrop öldürücüdür.
Bu nedenle tarlada çalışırken cebimizde mutlaka sabun taşımalıyız.**

2. DOĞRU NEFES ALIP VERMELİYİZ!

Burnumuzdan nefes alıp ağızımızdan vermeliyiz **ÇÜNKÜ**; Havanın içindeki mikroplar burnumuzun içindeki kıllar tarafından süzülür. Böylece tozun, mikrobun akciğerlerimize inmesi önlenir. Hava ısınır.

BU NEDENLE; Çocuklarınızın ve kendinizin burnu tıkalıysa açmalıyız.

- ✓ Etrafta toz ya da kimyasal madde varsa maske takmalıyız. Bir maskeyi de sürekli değil, birkaç saatte bir yenisiyle değiştirerek takmalıyız.
- ✓ Öksürürken, aksırırken ağızımızı mendille ya da kolumuzla kapatmalıyız. Böylece mikroplar etrafımızdaki insanlara bulaşmaz.
- ✓ Odayı sık sık havalandırmalıyız, çünkü mikroplar odaya yayılarak diğer aile bireyelerine de bulaşabilir.
- ✓ Yerlere tükürmemeliyiz, çünkü tükürükte bulunan mikroplar diğer insanları hastalandırır.



Burnu Açmak İçin;

1 bardak kaynamış suya
1 çay kaşığı tuzu karıştırıp,
burnumuza günde 3-4
kez birer damla
damlatmalıyız.

**Sigara, kanser başta olmak üzere birçok hastalığa neden olur.
Günde bir paket sigara içilen evlerdeki çocuklar 5 tane sigara içmiş kadar zehirlenir.**

3. TEMİZ VE MİKROPSUZ SU KULLANMALIYIZ!



✓ **Klor kutusunun üstünde nasıl kullanılacağı yazılıdır,**

- Klor tableti mikrop öldürücüdür, sadece suyu ve sebzeleri temizlemek için kullanın ve çocukların ulaşamayacağı yerde saklayınız.
- Klor tabletlerini güneş ışığından uzak ve serin yerlerde saklayınız.

- ✓ Hem içme suyunun hem de yemek pişirme ve bulaşık yıkamada kullandığımız suyun temiz olmasına özen göstermeliyiz.
- ✓ Eğer güvenli bir su kaynağımız yoksa kullandığımız suyu mutlaka mikroplardan temizlemeliyiz.
- ✓ Suyu temizlemek için KLOR kullanılır,
- ✓ Halk Sağlığı Müdürlüğü'nde Çevre Sağlığı Birimleri klor tabletini ücretsiz olarak dağıtmaktadır.
- ✓ **Eğer klor tabletimiz yoksa evde kullandığımız çamaşır suyunu da kullanabiliriz. Bunun için;**
 - Öncelikle 1 bardak çamaşır suyu ile 9 bardak normal su karıştırılır.
 - Daha sonra bu karışımdan suyun her 1 litresi için 2-3 damla damlatılır, 30 dakika bekledikten sonra kullanılır.
- ✓ Klor tableti ya da çamaşır suyu yoksa, suyu kaynatarak da temiz hale getirebiliriz. Su kaynamaya başladıktan sonra en az 5 dakika daha kaynatırsak içerisindeki mikropları temizlemiş oluruz.
- ✓ Kaynatılmış suyun tadı biraz değişir. Çünkü suya lezzet veren bazı gazlar su kaynarken havaya karışır. Eğer bu suyu kaptan kaba boşaltırsak suya tekrar eski lezzetini kazandırmış oluruz.
- ✓ Suyu metal veya açık renk kaplarda ağzı kapalı olarak saklamalıyız.
- ✓ İçine daldırdığımız maşrapa ya da tasin temiz olmasına özen göstermeliyiz.

4. AÇIK ALANLARA DIŞKILAMAMALIYIZ!

- Tuvalet kullanmak etrafa mikrop yayılmasını önler ve mahremiyet için gereklidir. Açık alanlara rastgele ihtiyaç gidermek, bizim ve çocuklarımızın hasta olmasına neden olur.

Tarlada tuvalet nasıl yapılır?

- ✓ Tuvalet barınaklardan (çadırlardan) en az 40 adım uzağa yapılmalıdır.
- ✓ Önce 1.5 metre derinliğinde, yaklaşık 1 metre genişliğinde çukur açılır.
- ✓ Çukurun üzeri uygun malzemelerle kapatılır ve bir dışkılama deliği bırakılır.
- ✓ Çevresi ve üzeri kullananların görünmemesi için kapatılır.
- ✓ Çukurdan çıkan toprak tuvaletin kenarına yığılır ve yanına bir kürek konur.
- ✓ Her dışkılamadan sonra üzerine bir kürek toprak atılır.
- ✓ Üzerine toprak atılması tuvalet çukurunda mikropları çoğalmasını azaltır.



Tarlada çalışırken de kolay ulaşabileceğiniz tuvalet yapın.

5. DOĞRU TAHARETLENMELİYİZ!



- İnsan dışkısında milyonlarca mikrop vardır.
- ✓ Eğer tuvalet sonrası temizliğe dikkat etmezsek dışkıda bulunan mikroplar, idrar yollarına ulaşabilir ve hastalık oluşturabilir.
- ✓ Eğer; arkadan öne doğru taharetlenirsek; dışkıda bulunan mikroplar idrar deliğine bulaşır ve buradan da idrar yollarına ilerleyerek iltihap oluşturur.
- ✓ İdrar yaparken yanma, ağrı, sık idrara çıkma, acil idrar yapma isteği gibi belirtiler idrar yolu hastalıklarının belirtileridir.
- ✓ İdrar yolu hastalıkları kadınlarda daha çok görülür.
- ✓ Tedavi edilmezse uzun süre devam edebilir ve ciddi böbrek hasarına neden olabilir.

İdrar yolu iltihaplanmasını önlemek için:

- ✓ Tuvalete girmeden önce ellerimizi yıkamalıyız
- ✓ Temiz ellerle önden arkaya doğru bol suyla taharetlenmeliyiz.
- ✓ İç çamaşırlarımızı sık sık değiştirmeliyiz.

İdrar yolu hastalıkları kadınlarda düşüklere, erken doğumlara, düşük kilolu bebeklerin doğumuna, küçük çocuklarda gelişme geriliğine neden olabilir.

6. YETERLİ VE DENGELİ BESLENMELİYİZ!

- İyi beslenmek karın doyurmak değildir, öğünleri zamanında ve dengeli yememiz gerekir. Her gün aşağıdaki besin gruplarını mutlaka tüketmeliyiz.

Süt ve süttten yapılan yiyecekler

Çocukların büyümesi ve gelişmesi için önemlidir. Kalsiyum deposudur, kemikleri güçlendirir.



- ✓ Çiğ ve kaynatılmamış sütlerden yapılan peynir insanlarda Brusella hastalığına neden olur.
- ✓ Mümkün olduğu kadar çiğ süttten peynir yapmamalıyız.
- ✓ Çiğ süttten yapılmak zorunda olan peynirleri Brusella hastalığına yakalanmamak için en az 3 ay yoğun tuzlu suda bekletmeliyiz.
- ✓ Çiğ süt en az 10 dakika kaynatıldıktan sonra içilmelidir veya kullanılmalıdır.
- ✓ Yoğurdun suyunun süzülmesi veya bekletme esnasında oluşan suyunun atılması vitamin kaybına neden olur.
- ✓ Sütün şekerle birlikte pişirilmesi protein kaybına neden olur. Bu nedenle süte şekeri piştikten sonra koymalıyız.

Et, yumurta, kurubaklagiller (nohut, kurufasülye, mercimek...)

Vücudumuzda her gün binlerce hücre ölürken yenileri de yapılır. Yeni hücrelerin yapılması için protein gereklidir.



- ✓ Etin kendisi protein içerdiği için suyundan ziyade kendisi yenilmelidir.
- ✓ Haşlama, ızgara gibi yöntemler tercih edilmeli, kızartmadan kaçınılmalıdır.
- ✓ Izgara yaparken etle ateş arasındaki uzaklık en az 15 cm olmalıdır, aksi halde kanser yapıcı maddeler oluşur.
- ✓ Çocuklar ve kronik hastalığı olmayan yetişkinler günde en az 1 yumurta yemelidir.
- ✓ Yumurta haşlanarak (kaynadıktan sonra en fazla 5 dakika) yendiğinde daha besleyicidir.
- ✓ Yumurta kesinlikle yıkanmamalıdır, çünkü çok daha kolay bozulur.
- ✓ Kurubaklagiller haşlanmamalı, tuzlu suda 3-4 saat bekletilmeli, daha sonra iyice pişirilmelidir. Haşlanıp suyu dökülürse vitaminleri kaybolur.

6. YETERLİ VE DENGELİ BESLENMELİYİZ! (Devamı)

Sebze ve meyve

Vitamin ve mineraller bakımından zengindir.

Diğer yiyeceklerin vücuda yarar sağlaması için sebze ve meyve yenilmelidir.

- ✓ Bir gün içerisinde, koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, marul, semizotu...), koyu sarı sebzeler (havuç, patates), en az 2 defa tüketilmelidir.
- ✓ Sebze ve meyveler bol su ile yıkandıktan sonra tüketilmelidir.
- ✓ Sebzeler yıkandıktan sonra kendi suyuyla, su koymadan, ağzı kapalı olarak düşük ısıda pişirilmelidir.
- ✓ Sebzelerin vitamin kaybetmemesi için mümkün olduğunca az pişirilmesi gerekir.



Ekmek ve tahıllar

- ✓ Ekmek yapımında tam buğday veya kepekli un kullanılması gerekir. Çünkü bunların besin değeri daha yüksektir ve uzun süre tok tutar.
- ✓ Mayasız ekmek kansızlığı arttırdığı için mayalı ekmek yemek gerekir.



Su

- ✓ Bir kişi günde en az 1.5 litre (4-6 su bardağı) su içmelidir. Sıcak havalarda bu miktar artırılmalıdır.

Çay kansızlığa neden olur. Bu yüzden yemek yedikten en erken 1 saat sonra çay içmeliyiz.

6. YETERLİ VE DENGELİ BESLENMELİYİZ! (Devamı)



Gebeler için ek beslenme önerileri:

- ✓ Gebeler günde 2 kase yoğurt yemeli ya da en az 2 bardak süt içmelidir.
- ✓ Gebeler günde en az 2,5 litre (10 su bardağı) su içmeli, iyotlu tuz kullanmalı, mayalı ekmek, pekmez, yumurta, et, balık ve sebze yemekleri yemelidir.
- ✓ Gebelikte en sık karşılaşılan sağlık sorunu **kansızlıktır**. Kansızlık anne karnındaki bebeğin küçük kalmasına, gelişme geriliğine, erken doğmasına ve ölü doğmasına neden olurken, annenin de sık sık hastalanmasına ve doğum sırasında ölmesine neden olabilir. Bu nedenle doktor tarafından verilen **demir hapları** kullanılmalıdır.
- ✓ Gebe kadın kahvaltıda yaparken ya da yemek yerken asla çay içmemelidir. Çayı yemekten en erken 1 saat önce ya da sonra içmelidir.
- ✓ Gebe kalmayı düşünen bir kadın en az 3 ay önce aile hekimine gitmelidir. Çünkü anne karnında bebeğin beyin gelişimi için vitaminler (özellikle folik asit, B12 gibi) çok önemlidir. Hekiminiz sizin için gerekli olan vitaminlere ve miktarına karar verecektir.

İyotlu tuz kullanmalıyız

- ✓ İyot çeşitli hormonların düzenli çalışması için gerekli bir mineraldir.
- ✓ İyot eksikliği düşüklere, ölü doğumlara, guatr hastalığına, bebekte zeka geriliğine ve çocuklarda büyüme geriliğine neden olur.
- ✓ **İYOTLU TUZ** almalıyız ve kullanmalıyız.



İyotlu tuz ışık ve güneş görmeyen, nemli olmayan bir ortamda, koyu renkli ve ağzı kapalı kaplarda saklanmalıdır. İyotlu tuz, yemek piştikten sonra ateşten indirmeye yakın eklenmelidir. Çünkü yemekle birlikte pişirse iyot ölür.

6. YETERLİ VE DENGELİ BESLENMELİYİZ! (Devamı)

GÜVENLİ BESLENME İÇİN 5 ANAHTAR

<p>1. Temizliğe önem vermeliyiz Yemek yapmaya başlamadan önce ellerimizi bol su ve sabunla yıkamalıyız. Yemek hazırlamadan önce kullanacağımız kaşık, bıçak, tahta, tencere gibi malzemeleri iyice yıkamalıyız. Yiyeceklerimizi zararlı fare, böcek, haşerelerden korumak için kapaklı kaplarda saklamalıyız..</p>	<p>Neden? Toprakta, suda, hayvanlarda ve insanlarda pek çok tehlikeli mikrop bulunur. Bu mikroplar eller, temizlik bezleri ve özellikle doğrama tahtası gibi mutfak aletleriyle taşınır; biz farkına bile varmadan yiyeceklerimize bulaşır, gıda zehirlenmelerine ve hastalıklara neden olur.</p>
<p>2. Pişmiş ve çiğ gıdaları birbirinden ayrı tutmalıyız. Et, tavuk, balık gibi pişmemiş yiyecekler diğer gıdalardan ayrı tutulmalıdır. Bıçaklar, doğrama tahtaları gibi mutfak aletlerini pişmemiş yiyeceklerde kullandıktan sonra başka yiyeceklerde kullanmadan önce yıkamalıyız. Yenmeye hazır gıdaların pişmemiş gıdalarla temasını engellemek için kapalı kaplarda saklamalıyız.</p>	<p>Neden? Özellikle et, tavuk, balık gibi pişmemiş gıdalar ve bunların sularında tehlikeli mikroplar yemek hazırlama ya da saklama sırasında diğer gıdalara da bulaşabilir</p>
<p>3. İyice pişirelim Özellikle et, tavuk, yumurta ve balık gibi gıdaları iyice pişirmeliyiz. Çorba ve sulu yemeklerin tamamen piştiğinden emin olana kadar kaynatmalıyız. Önceden yapılmış bir yemeği iyice ısıttıktan sonra yemeliyiz.</p>	<p>Neden? Pişirmek, yiyeceklerdeki mikropları öldürür. Özellikle kıyma, kemikli et parçaları ve bütün tavuk pişirirken iç kısımlarının iyice pişmesine dikkat etmeliyiz.</p>
<p>4. Yiyeceklerimizi doğru ısıda saklamalıyız Tüm pişmiş ve bozulabilir yiyecekleri dışarıda biraz soğuduktan sonra buzdolabına koymalıyız. Buzdolabınız yoksa o öğünde yenecek kadar yemek pişirmeliyiz.</p>	<p>Neden? Pişmiş yemekler buzdolabı dışında 2 saatten sonra bozulmaya başlar ve mikroplar çok hızlı çoğalır.</p>
<p>5. Temiz su, temiz malzeme kullanmalıyız Yemeklerde ve bulaşığı yıkarken temiz su kullanmalıyız. Sebze ve meyveleri iyice yıkadıktan sonra kullanmalıyız. Sebzeleri klorlu suda yıkamak daha iyidir. Klor kutusunun üzerinde ne kadar kullanılacağı yazılıdır. Sütü kaynamaya başladıktan sonra en az 5 dakika karıştırdıktan sonra ateşten indirmeliyiz. Marketten aldığımız gıdaların son kullanma tarihine dikkat etmeli, tarihi geçmiş yiyecekleri yememeliyiz.</p>	<p>Neden? Sulara mikrop karışmış olabilir. Çürümüş yiyeceklerde zehirli maddeler olabilir. Klor kullanmak mikropları öldürür.</p>

7. ÇOCUKLARIMIZIN AŞILARINI ZAMANINDA YAPTIRMALİYİZ!

- Aşılar bizi ve çocuklarımızı birçok hastalıktan korur.
- ✓ Verem, sarılık (Hepatit A ve B), difteri (kuşpalazı), boğmaca, tetanoz, kızamık, kızamıkçık, kabakulak, çocuk felci, zatüre, menenjit ve suçiçeği hastalıkları aşı ile önlenir.
- ✓ Her bir aşının zamanı vardır ve Aile Hekiminiz çocuklarınızı zamanı geldiğinde ücretsiz olarak aşılar.
- ✓ Çocuklarımızın aşılarının zamanında yapılması için bağlı olduğumuz aile hekimine çocuğumuzu kayıt ettirmeliyiz. (Aile hekimine kayıt olmak için kimlik fotokopisi ve bir dilekçe yeterlidir.)



- ✓ Örneğin, zamanında (çocuk 1 yaşındayken) kızamık aşısı yapılmayan çocuklar, kızamık mikrobunu ile karşılaşır ve bu mikrop çocuğun beynine yerleşebilir ve yıllar sonra beyinde felç oluşturarak (SSPE) çocuğun ölümüne neden olabilir.
- ✓ Örneğin, zamanında kabakulak aşısı yapılmayan erkek çocuklarda, ileri yaşlarda mikropu kapınca, üreme organını (testisler) tutar ve bu çocuklar kalıcı olarak kısır kalabilir.



Eğer gittiğiniz bir Aile Sağlığı Merkezinde aşı yapılmaması gibi bir problemle karşılaşırsanız 184 no'lu telefonu arayabilir veya Toplum Sağlığı Merkezlerine başvurabilirsiniz.

NÜFUS KAYDI OLMAYAN KİŞİLERİN AİLE HEKİMİ DE OLMAZ!

Nüfus kaydı nasıl yapılır?

Çocuğunuzun nüfus kaydını yapabilmeniz için önce sizin de nüfusa kayıtlı olmanız gerekir.

Bir annenin çocuğuna kimlik çıkarması için resmi nikâhlı olmasına gerek yoktur. Resmi nikâhı olmasa da çocuğunu üzerine kayıt ettirebilir.

Bebeklerin nüfus kaydı nasıl yapılır?

- ✓ Çocuğunuzun aşılarının düzgün yapılması için kimliğinin çıkarılması gerekir.
- ✓ Çocuk doğar doğmaz annenin veya babanın kendi kimliği nüfus müdürlüğüne gitmesi gerekir
- ✓ Çocuğun doğumundan itibaren 1 ay içinde kimliği çıkarılırsa herhangi bir ücret alınmaz

18 yaşından büyüklerde kimlik nasıl çıkarılır;

- ✓ Nüfus müdürlüğüne 4 adet vesikalık fotoğraf ile anne, baba ya da kardeşlerinin kayıtlı olduğu yeri gösteren bir belge veya onların sözlü beyanı ile müracaat ederek kimliğini alır.
- ✓ Türkiye vatandaşı olmayıp en az 6 ay Türkiye'de ikamet edecek kişiler, Emniyet Müdürlüğünde (polis) yabancılara ait TC kimlik numarası verilir.



8.TETANOZ AŞILARINI ZAMANINDA YAPTIRMALİYİZ!



- Tetanoz hastalığı toprakta bulunan bir mikroptan bulaşır ve ölümcüldür.
- Tetanoz hastalığına neden olan mikrop her yerde bulunabilir. En çok tarımda çalışanlar tehlike altındadır.
- ✓ Tarımda çalışan bir kişi kaza sonucunda bir yerini kestiğinde veya yaralandığında derhal en yakın sağlık kuruluşuna başvurmalıdır.
- ✓ Tetanoz insandan insana bulaşmaz.



Çocuklara ve 15-49 yaş arası kadınlara tetanoz aşısı ücretsiz yapılır. Çünkü;

- ✓ Tetanoz mikrobu çoğunlukla doğum sırasında göbek kordonu kesilirken bebeğe bulaşır.
- ✓ Tetanoz mikrobu bulaşmış bir bebek doğduğunda tamamen sağlıklı görünür, fakat 2-3 gün sonra ememez ve kasılmalar başlar, bebek ölür.

AŞI ile TETANOZ hastalığından korunmak mümkündür.

9. ZİRAİ İLAÇLARI KURALLARINA UYGUN KULLANMALIYIZ!

- Tarlada çalışırken, orada yetişen ürünleri böceklerden koruyabilmek için kullanılan ilaçlara zirai ilaç denir. Zirai ilaçlar **ZEHİR**'dir.



Vücuda Giriş Yolları



Göz



Ağız ve sindirim sistemi



Solunum yolu



Cilt

Zararlı Etkileri

- ✓ Hemen görülen durumlar
- Zehirlenmeler

- ✓ Uzun süre sonra görülen durumlar

- Sakat doğumlar
- Düşük ve ölü doğumlar
- Ciddi kansızlık
- Kısırlık
- Hormon bozukluğu
- Sinir sistemi hasarları
- Astım ve allerji
- Yarık-damak dudak
- Depresyon
- Kanserler

Korunma Yolları

- ✓ Gözlük kullan
- ✓ Maske tak
- ✓ Uzun pantolon
- ✓ Uzun kollu gömlek
- ✓ Eldiven giy



9. ZİRAİ İLAÇLARI KURALLARINA UYGUN KULLANMALIYIZ! (Devamı)

Zirai ilaç uygulanırken dikkat edilmesi gerekenler

- ✓ Şapka, maske, eldiven, gözlük, uzun kollu gömlek, uzun pantolon, çoraplar, kapalı ayakkabı veya bot giyilmelidir.
- ✓ Püskürtme yapılan alanlara girilmemelidir.
- ✓ İlaçlama sonrası tarlaya girilmemelidir. İlaçlamadan sonraki bekleme süresi kullanılan zirai ilaç kutusunda yazmaktadır. Bu süre ne kadarsa o kadar bekleyip ondan sonra tarlaya girilebilir.
- ✓ Eller sık sık sabunla yıkanmalıdır. Böylece hem ellerdeki kalıntılar uzaklaştırılır ve bunların cildin içine girmesi engellenir, hem de ağız, göz, burun yoluyla alınması azaltılmış olur.
- ✓ Bol su içilmelidir (6-8 su bardağı). Su zehrin vücuttan atılmasını kolaylaştırır.
- ✓ İlaçlama yapılan bölgelere uyarı levhası koymak gerekir.
- ✓ İlaç kutuları etrafa gelişigüzel atılmamalı, uzakta bir yere gömülmelidir.



Eve ya da çadıra girmeden önce;

- ✓ Eller yıkanmalı ve tarlada kullanılan bot, eldiven, şapka ve diğer giysiler çıkarılmalı ve bir torbaya konulmalıdır.
- ✓ Tarlada kullanılan kıyafetler diğer çamaşırlardan ayrı yıkanmalı ve yıkarken eldiven kullanılmalıdır.
- ✓ Yıkanan kıyafetler güneşte kurutulmalıdır.
- ✓ Hemen duş alınmalıdır.
- ✓ Duş yaparken vücut **ovulmamalı** ya da **keselenilmemelidir**. Çünkü kese yapıldığında, zirai ilaçlar deriye nüfuz edebilir.
- ✓ El ve ayak tırnak kökleri temizlenmelidir.
- ✓ Duş aldıktan sonra ve çocuklara sarılmadan ya da onlarla oynamadan önce temiz kıyafetler giyilmelidir.



**Tarım ilaçları zehirdir.
Zehiri vücudunuzdan ve evinizden uzaklaştırın!**

10. AÇIK ALANLARDA UYURKEN CİBİNLİK KULLANMALIYIZ!

- Sivrisinek, tatarcık gibi bazı sineklerden korunmak için cibinlik kullanmalıyız. Çünkü bu sinekler hasta insanların kanını emerler, daha sonra sağlam insanlara mikrobu bulaştırırlar.

Sıtma hastalığı;

- ✓ Gebelerin düşük ve ölü doğum yapmalarına neden olur,
- ✓ Gebelerin erken doğum yapmalarına neden olur,
- ✓ Çocukların kısa ve zayıf kalmalarına neden olur.

Şark çıbanı (Halep çıbanı, Bağdat çıbanı, Diyarbakır çıbanı, Antep çıbanı) hastalığı;

Tatarcık (kum sineği/yakarca) sineğinin şark çıbanı olan kişiyi ısırıldıktan sonra sağlam kişiyi ısırması ile hastalık bulaşır,

- ✓ Hastalığa neden olan mikrop vücuda girdikten sonra önceleri küçük bir sivilce gibi görülür,
- ✓ Daha sonra yavaş yavaş büyür,
- ✓ Genellikle hastalık yüzde görülür ve iyileştikten sonra iz bırakır,
- ✓ Görünümü etkilediği için özellikle gençlerde psikolojik sorunlara neden olabilir,
- ✓ Hastalığın ilacı mevcuttur ve tedavi edilmelidir.

Sıtma ve Şark çıbanı hastalığından korunmak için;

- ✓ Uyurken cibinlik kullanmalı,
- ✓ Sabah ya da akşam alacakaranlıkta çalışırken uzun kollu elbise, eldiven, çorap giymeli,
- ✓ Evlerin pencerelerine tel örgü takmalı,
- ✓ Sinek kovucu ilaçlar kullanmalıyız.



11. TARLADA ÇALIŞIRKEN KENDİMİZİ SICAKTAN VE GÜNEŞTEN KORUMALIYIZ!

Tarlada sıcakta ve güneş altında uzun süre çalışmaya bağlı olarak;

- ✓ Gebelik zehirlenmesi,
- ✓ Düşük doğum ağırlıklı bebek,
- ✓ Bebeklerde organ hasarları,
- ✓ Yetişkinlerde sıvı kaybına bağlı bayılma,
- ✓ Uzun süre güneşte kalma neticesinde cilt kanserleri gibi hastalıklar görülebilir.

Güneş altında ve sıcakta çalışırken almamız gereken önlemler;

- ✓ Her saat başı en az 5 dakika olmak üzere gölgede dinlenmeli,
- ✓ Her dinlenmede en az 1 bardak temiz su içmeli,
- ✓ Çalışırken geniş kenarlıklı şapka giymeli,
- ✓ Güneş gözlüğü takmalı,
- ✓ Güneşin tepede olduğu saatlerde çalışmaya ara vermeliyiz.



12. KENEDEN KORUNMALIYIZ!

Keneden bulaşan Kırım-Kongo Kanamalı Ateşi Hastalığına yakalanmamak için;

- ✓ Hayvanların üzerindeki keneye ve hayvanların kan, idrar ve diğer vücut sıvılarına çıplak elle dokunmamalıyız,

Bağ, bahçe, tarla, orman gibi yerlere giderken;

- ✓ Açık renkli giysiler giymeliyiz,
- ✓ Kapalı kıyafetler seçmeliyiz,
- ✓ Pantolon paçalarını çorap ya da çizme içine koymalıyız.

Bağ, bahçe, tarla, orman gibi yerlerde;

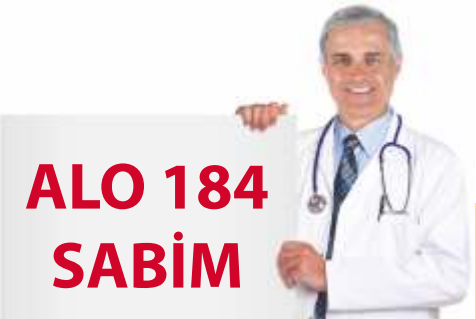
- ✓ Kene uçmaz veya zıplamaz, tırmanır; vücudumuzda açık yer bırakmamalıyız,
- ✓ Oturacağımız yere açık renkli örtü sermeliyiz,
- ✓ Vücudumuza tırmanan keneyi çıplak elle dokunmadan uzaklaştırmalıyız.

Bağ, bahçe, tarla, orman gibi yerlerden döndükten sonra;

- ✓ Kene olup olmadığını görmek için vücudumuzun ve elbiselerimizin her yerini dikkatlice kontrol etmeliyiz,
- ✓ Vücudumuza tutunan keneyi çıplak elle dokunmadan en kısa sürede çıkarmalı, çıkaramıyorsak en yakın sağlık kuruluşuna gitmeliyiz,
- ✓ Çocuklarımızın vücudunu kontrol etmeliyiz.

Keneyi çıkardıktan sonra;

- ✓ Mutlaka hastaneye gitmeliyiz,
- ✓ 10 gün içinde halsizlik, iştahsızlık, ateş, vücut ağrısı, baş ağrısı, bulantı, kusma, ishal şikayetlerinden herhangi biri görülürse zaman kaybetmeden en yakın sağlık kuruluşuna gitmeliyiz.



Tedbiri elden bırakma, keneyi hafife alma!

13. KUDUZ HASTALIĞINA KARŞI ÖNLEM ALMALIYIZ!

- ✓ Kuduzla yakalanmış bir hayvanın (kedi, köpek, kurt, tilki ve sığır gibi) ısırmasıyla hastalık bulaşır,
- ✓ Kuduz hayvanın salyasının açık yaraya, kesik, sıyrık veya çatlak deriye temas etmesiyle bulaşır,
- ✓ Isırık yerinde ve çevresinde ağrı veya yanma hissiyle başlar. Kırıklık, hafif ateş, baş ağrısı, iştahsızlık, bulantı ve inatçı kuru öksürük görülebilir,
- ✓ Hastada daha sonra sinirlilik, huzursuzluk, yüksek seslere tahammülsüzlük görülebilir,
- ✓ Hastalığın ilerleyen dönemlerinde su, hava ve ışık korkusu görülebilir,
- ✓ Bu hastalıktan korunmak için, bir hayvan ısırığı ile karşılaştığımızda, ısırık yeri, en az 10 dakika su ve sabunla hemen iyice yıkanmalıdır,
- ✓ Hayvan ısırığı durumlarında mutlaka sağlık kuruluşuna gidilmelidir, aşısı vardır,
- ✓ Hayvanlar kuduzla karşı aşılanmalıdır.



14. KAN VE VÜCUT SIVILARIYLA BULAŞAN HASTALIKLARDAN KORUNMALIYIZ!

Hepatit B (Sarılık)

- ✓ Çok bulaşıcıdır,
- ✓ Siroz ve karaciğer kanserine sebep olabilir,
- ✓ Hastalığın mikrobu vücut sıvıları dışında tırnak makası, jilet, havlu gibi ortak kullanılan malzemelerden de bulaşır,
- ✓ Mikrop bazen yeni doğan bebeklere de bulaşabilir.

Korunmak için;

- ✓ En az 3 kez Hepatit B aşısı olmak gerekir,
- ✓ Bebekler doğduktan hemen sonra aşılanmalıdır,
- ✓ Evlenmeden önce muayenede kan tahlili yapılmalıdır,
- ✓ Temizliğe dikkat edilmelidir.

HIV / AIDS

- ✓ Kan yoluyla bulaşabildiği gibi, cinsel yolla, aynı enjektörü kullanma, ortak jilet, tırnak makası ve anneden bebeğe geçebilir,
- ✓ Tedavisi olmayan bir hastalıktır,
- ✓ Vücudun savunma sistemini çökerttiği için kişi her türlü hastalığa (mikroplar, kanserler vs.) kolay yakalanır.

Bel soğukluğu (Gonore), Frengi, Herpes (Genital uçuk)

- ✓ Mikrobu taşıyan kişiyle cinsel (özellikle vajinal ve anal) temas yolu ile bulaşır,
- ✓ Erkeklerde ve kadınlarda üreme organlarında yaygın enfeksiyona yol açarlar,
- ✓ Anne karnında ve doğum sırasında anneden bebeğe bulaşarak bebeklerde ciddi sağlık sorunlarına yol açarlar.

Korunmak için;

- Cinsel yolla bulaşan hastalıklar genellikle belirti vermezler. Bu nedenle önemli olan **KORUNMADIR.**
- ✓ Tek eşli olun,
 - ✓ İlişkiye girmeden (vücut sıvıları karışmadan) önce kondom kullanın,
 - ✓ Evlilik öncesinde eşlerin muayene olması korunmada önemlidir.

Hepatit B, HIV/AIDS, Bel soğukluğu, frengi gibi hastalıklar kan ve vücut sıvıları yoluyla bir insandan bir başkasına bulaşır.

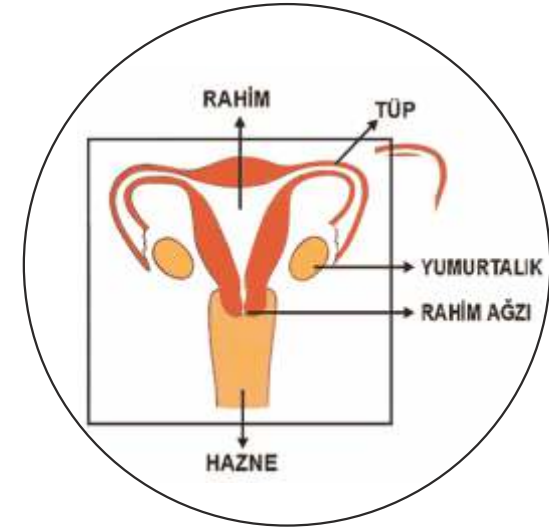
15. EVLENMEK İÇİN 19 YAŞINI BEKLEMELİYİZ!

•İnsan beyni 20'li yaşlarda tam olarak gelişir. Bu nedenle 18 yaşından önce sağlıklı karar vermek güçtür. Öte yandan erken evlilik ve erken gebelik, kadın hastalıklarına, çocuk hastalıklarına, kalp damar hastalıklarına, kanserlere, depresyon gibi ruhsal hastalıklara neden olur.

• Rahim, rahim bağları, yumurtalıklar ve kemik çatı ancak 19-22 yaşlarında gelişimini tamamladığı için, bu yaşlardan önce yapılan evlilikler ve doğumlar anne ve bebek sağlığı açısından tehlikelidir.

19 yaşından önce gebe kalanlarda;

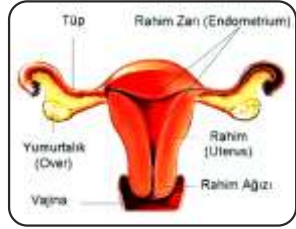

- ✓ Gebelik zehirlenmesi (Vücutta şişme, tansiyon yükselmesi),
- ✓ Zor doğum/ erken doğum,
- ✓ Düşük ve ölü doğum,
- ✓ Psikolojik sorunlar,
- ✓ Aile içi şiddet ve geçimsizlik,
- ✓ Anne ve bebek ölümü daha fazla görülür.



**Yasal olarak 18 yaşını bitirmemiş kişiler çocuktur.
Bu nedenle 18 yaşından küçükler ailenin ve devletin koruması altındadır.**

15. EVLENMEK İÇİN 19 YAŞINI BEKLEMELİYİZ! (Devamı)

Ergenlikte görülen bedensel değişiklikler

Kız ve erkeklerde ortak görülen değişiklikler	<ul style="list-style-type: none"> •Baş kemikleri büyür, •Boyları uzar, •Üreme organları gelişir, •Kiloları artar, •Kemik yapısı gelişir, •Tüyenme olur, •Sivilce çıkar.
Erkeklerde görülen değişiklikler	<ul style="list-style-type: none"> •Ses kalınlaşır, •Sakal ve bıyık çıkar, Erkek tohum hücresi oluşur.
Kızlarda görülen değişiklikler	<ul style="list-style-type: none"> •Memeler büyür, •Adet görülür. 
Ergenlikte psikolojik ve sosyal değişiklikler	<ul style="list-style-type: none"> •Kendi içine kapanır, •Günlük işlerde (özellikle okul ve ders) başarı düşebilir, •İştah artar ya da azalır, •Karşı cinse ilgi artar, •Kendini kabul ettirmeye çalışır, •Aşırı risk alır, •Öfke, saldırganlık ya da aşırı hayal kurma olur. 

Kız çocukları adet olduğunda "kirlenmek, hastalanmak" gibi kelimeleri kullanmak doğru değildir. Bu kelimeler sağlıklı ve normal olan bu durumun kötü bir şey olduğunu ifade eder, çocukları utandırır.

16. AKRABALARIMIZLA EVLENMEMELİYİZ!

Bir Çocuk Nasıl Dünyaya Gelir?

- ✓ Kadınlar her ay yumurtalıklarında bir olgun tohum hücresi üretir,
- ✓ Erkeklerin ersuyu / sıvısında da birçok tohum hücresi vardır,
- ✓ Kadının yumurtası ve erkeğin tohumu birleşirse bebek olur,
- ✓ Çocuğun yapısını anne-babadan ve soylarından gelen özellikler oluşturur,
- ✓ Çocuğun erkek ya da kız olacağını babanın tohumu belirler.



Akraba evliliği yapılırsa;

- ✓ Akciğer hastalıkları,
- ✓ Kan hastalıkları,
- ✓ Karaciğer hastalıkları,
- ✓ Böbrek hastalığı,
- ✓ Kas ve kemik hastalıkları,
- ✓ Sara nöbeti / havale ve zeka geriliği,
- ✓ Psikoz, depresyon gibi ruhsal bozukluklar daha fazla görülür.



- **Akraba evliliklerinde anne ve babadan gelen hastalıklı hücrelerin bebekte / çocukta hastalık yapma ihtimali yüksektir.**



Çocuğun sağlıklı olması için ilk önce anne ve babadan gelen hücrelerin sağlıklı olması, hastalık taşınamaması gerekir. Akraba evliliğine bağlı hastalık ve sakatlıkları önlemenin tek yolu AKRABA İLE EVLENMEMEKTİR.

17. EVLİLİK ÖNCESİNDE MUAYENE OLMALIYIZ!

- ✓ Evlenmeye karar veren çiftlerin evlenmeden önce mutlaka aile hekimine başvurup gerekli kan tahlillerini yaptırmaları gerekir,
- ✓ Yapılan tahlillerden bazıları sarılık (hepatit B), talasemi (Akdeniz anemisi) gibi evlenince ilişki ile eşlerin birbirlerine bulaştırabileceği ve anne karnındaki bebeğe geçebilecek hastalıklardır,
- ✓ Eşlerden birinde sarılık taşıyıcılığı (Hepatit B) var ise, evlenmeden önce diğerine mutlaka sarılık aşısı yapılmalıdır,
- ✓ Talasemi (Akdeniz anemisi), kalıtsal yani aileden geçen bir hastalıktır. Bazı kişiler bu hastalığı taşırlar,
- ✓ Eğer eşlerden ikisi de bu hastalığı taşıyor ise kendileri hasta değildir, ama doğacak her çocuğun talasemi hastası olma riski vardır,
- ✓ Eğer eşlerden birinde taşıyıcılık var ise, çocuklarda hastalık olmaz ama her çocuğun da taşıyıcı olma riski yüksektir,
- ✓ Talasemi hastası olan çocuklara ömür boyu kan nakli gerekir.



Resmi nikah ile evlenenlere bu tahliller yaptırılır.

18. GEBELER TARLADA ÇALIŞMAMALIDIR!

Toprakdan Havadan Sudan



MİKROPLAR



- ✓ Düşük
- ✓ Sakat çocuk doğumları
- ✓ Zeka geriliği
- ✓ Görme ve duyma bozuklukları
- ✓ Düşük kilolu bebek
- ✓ Sarılık
- ✓ İshal

- ✓ Uzun çalışma süresi
- ✓ Eğilip kalkma
- ✓ Ağır yük kaldırma
- ✓ Uzun süre ayakta kalma
- ✓ Sıcak ve soğuk havalar



- Gebelerde;**
- ✓ Düşükler
 - ✓ Erken doğumlar
 - ✓ Ölü doğumlar
- Bebeklerde;**
- ✓ İşitmede azalma
 - ✓ Görme bozukluğu
 - ✓ Organ bozuklukları
 - ✓ Zeka geriliği vs.



Tarlada Maruz Kalınan Tarım İlaçları ve Kalıntıları



Gebelerde;

- ✓ Düşük
- ✓ Zor doğumlar
- ✓ Erken doğum
- ✓ İntihar teşebbüsleri

Bebeklerde;

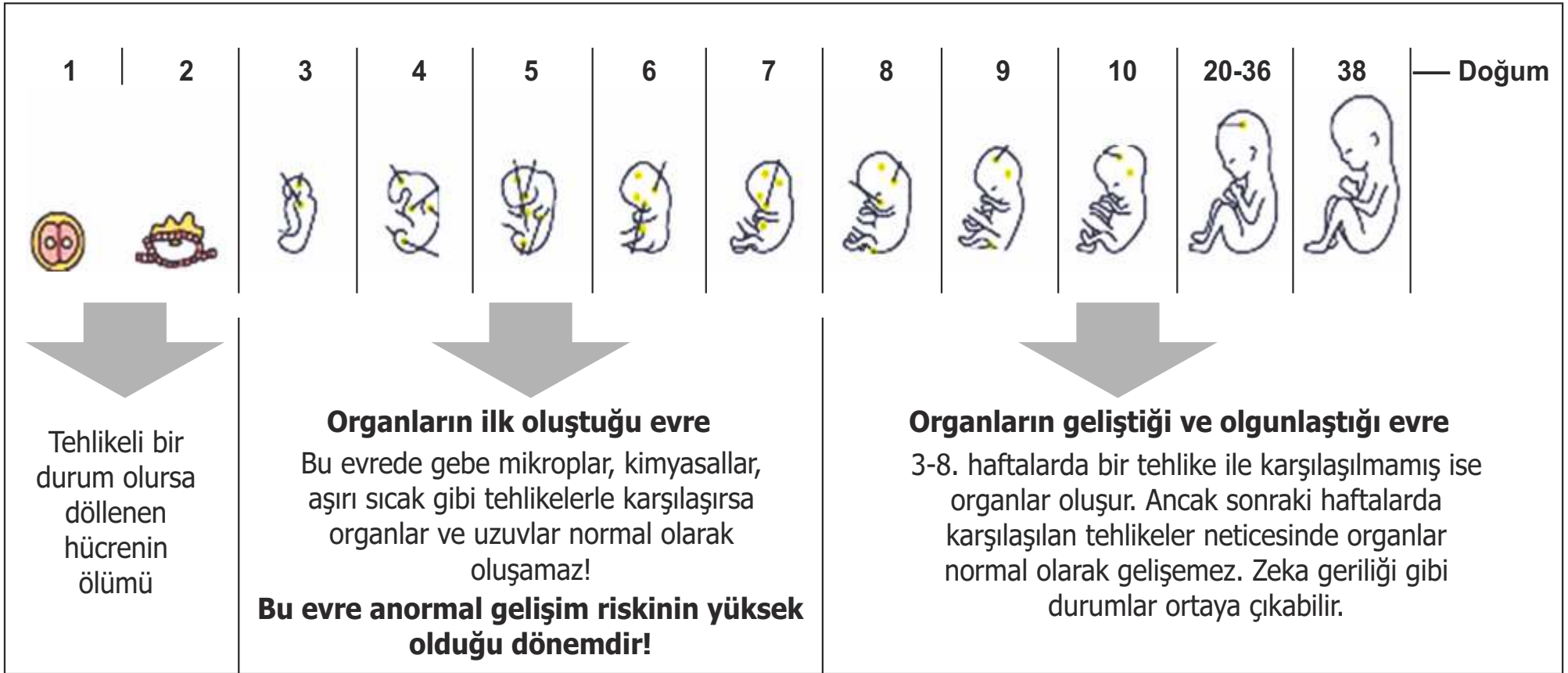
- ✓ Sakat doğum
- ✓ Duyma ve görme bozuklukları

Gebe veya emziren kadınların çalıştırılma şartlarına dair Yönetmeliklere göre (Ek I Özel Önlemler) GEBELERİN TARLADA ÇALIŞTIRILMALARI YASAKTIR!!!

Çünkü hem annenin hem de anne karnındaki bebeğin hayatı tehlikededir!!!

18. GEBELER TARLADA ÇALIŞMAMALIDIR! (Devamı)

ANNE KARNINDAKİ BEBEĞİN GEBELİK HAFTASINA GÖRE GELİŞİMİ



19. GEBE KADIN EN AZ 4 DEFA MUAYENE OLMALIDIR!

- Her gebelik, anne ve bebek sağlığı açısından zen gösterilmesi gereken bir dönemdir. nk gebelik sorunsuz devam edebileceği gibi, düşük, ölü doğum, gelişim geriliği, annenin hastalanması hatta ölümü gibi istenmeyen durumlarla da sonuçlanabilir.

✓ Bir kadın gebe kaldığını anlar anlamaz Aile Hekimine gitmelidir, nk Aile Hekimi tehlikeli durumlara karşı önlem alır.

- Tehlikeli durumlar karşısında aile hekimi / ebe / hemşire anneye ne yapması gerektiğini ğretir,
- ✓ Gebelik zehirlenmesine karşı önlem alır. Düzenli olarak tansiyonunu ler,
- ✓ Gebelik sırasında oluşan şeker hastalığına karşı önlem alır ve düzenli olarak şekerini ölçer veya ltrr,
- ✓ İdrar tahlillerini yapar,
- ✓ Bebeğin kalp seslerini dinler,
- ✓ Tetanoz aşılarını yapar,
- ✓ Kansızlığa karşı önlem alır ve kan ve vitamin ilaçlarını reçete eder.

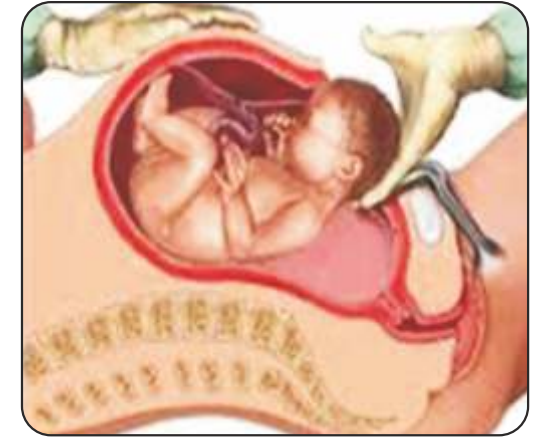


20. BÜTÜN DOĞUMLAR DOKTOR, EBE, HEMŞİRE YARDIMIYLA YAPILMALIDIR!

Her doğum, tedbir alınmazsa annenin ve bebeğin ağır hastalıklara yakalanmasına, hatta ölmesine neden olur

Sağlık personeli olmadan doğum evde yapılırsa!!!

- ✓ Kan uyuşmazlığı varsa tedavisi yapılamaz,
- ✓ Sarılık gibi bulaşıcı hastalıklara karşı tedbir alınamaz,
- ✓ Doğum sırasında bebeğin boynuna göbek kordonu dolanabilir, ağzına su ya da kakası kaçabilir ve bebek ağır hastalanır ya da ölebilir,
- ✓ Doğum uzarsa bebek doğum kanalında sıkışır, beynine oksijen gidemez, geri zekalı olur,
- ✓ Doğum sırasında bebeğin gözüne mikrop bulaşabilir ve kör olabilir,
- ✓ Kullanılan malzemeler mikropsuz hale getirilemez, anne ve bebek mikrop kapar,
- ✓ Aşırı kanamaya karşı tedbir alınamaz, kan verilemez, anne ölebilir,
- ✓ Annenin tansiyonu yükselirse düşürülemez, anne ve bebek ölebilir,
- ✓ Zor doğum sırasında gerekli malzeme olmadığı için annenin rahminde ve üreme organlarında kalıcı ve ağır yaralanmalar (hazne yırtıkları, rahim yırtılması ve sarkması gibi) olur,
- ✓ Rahim ve rahim bağları zarar görür, kadında idrar tutamama gibi sorunlar olur.



Hastanede doğum, anne ve bebeğin hayatını kurtarır.

21. DOĞUMDAN SONRA ANNE VE BEBEĞİN BAKIMI UYGUN ŞEKİLDE YAPILMALIDIR!

- Doğumdan sonraki 6 haftalık (42 gün) döneme lohusalık dönemi denir,
- ✓ Doğum sonrasında özellikle ilk haftadaki temizlik çok önemlidir. Anne lohusalık boyunca ayakta dik bir şekilde ve **sık sık banyo yapmalıdır**,
- ✓ İlk günlerde daha sık olmak üzere, her gün 8-10 kez rahim üzerine yapılan 20-30 saniye süren **masajlar (ovma) rahmin daha hızlı küçülmesine neden olur ve iltihap oluşma riski azalır**,
- ✓ Doğumdan sonra hafif ateşin nedeni genellikle memelerde süt birikmesidir. **Annenin ateşi memelerin boşalmasına rağmen devam ediyorsa hemen doktora götürülmelidir**,
- ✓ Doğum yapan kadınlar doğum sonrasında hem kaybettikleri kanı yerine koymak, hem de bebeklerine süt verebilmek için **bol bol su içmeli, sulu gıdalarla beslenmelidir**,
- ✓ **Anneler bebeğini gece gündüz sık sık emzirmelidir**. Sık sık emziren anneler doğumdan sonraki 6. ayda doğum öncesi kilolarına dönerler, rahim daha çabuk toparlanır,
- ✓ Anne doğum sonu dönemde doktorun verdiği **demir-vitamin haplarını 3. ayın sonuna kadar içmelidir**. Böylece hem kendisi hem de bebeği kansızlıktan korunmuş olur,
- ✓ Doğumdan sonra **anne sürekli yatmamalıdır**. Ne kadar çabuk ayağa kalkarsa o kadar çabuk iyileşir, ancak anneye ağır işler yaptırılmamalıdır,
- ✓ Doğum sonrasında görülen bir diğer sorun annenin meme başlarının çatlamasıdır. Bunun en önemli nedeni, emzirme sırasında meme başının bebeğin ağzına iyi yerleştirilememesidir. **Anne, doktorundan veya hemşireden bebeğini nasıl emzirmesi gerektiğini sormalıdır**.



21. DOĞUMDAN SONRA ANNE VE BEBEĞİN BAKIMI UYGUN ŞEKİLDE YAPILMALIDIR! (Devamı)

- ✓ Doğum yapan annede psikolojik sorunlar olabilir. Ruhsal hastalıklar da bedensel hastalıklar gibidir, her insanda görülebilir ve erken tanı konursa tedavi edilir. Önemli olan erken dönemde doktora başvurmaktır,
- ✓ Bebeklere de özellikle yazın sık sık banyo yaptırmalı, bebeğin temizliğine dikkat edilmelidir,
- ✓ Bebek kundaklanmamalı ve altı kalın bezle bezlenmelidir. Böylece kalça çıkığı da önlenmiş olur,
- ✓ Bebek doğar doğmaz en geç 1 saat içinde emzirilmelidir. Bebek ne kadar çabuk ve sık sık emzirilirse annenin sütü de o kadar çok ve çabuk gelir,
- ✓ Bebekler doğduktan sonra ilk 6 ay sadece anne sütü verilmeli, bebeğe ilk 6 ayda anne sütü dışında su dahi verilmemelidir,
- ✓ 6. ayından 2 yaşına kadar da ek gıdalarla birlikte emzirmeye devam edilmelidir.
- ✓ Bebekler gece de emzirilmeli ve bebek memeyi bırakana kadar emmesine izin verilmelidir. Çünkü geceleri sık sık emen çocuklar daha çabuk büyür,
- ✓ Emzirme süresi ne kadar uzun olursa bebek o kadar çok yağlı ve besleyici süt emer ve beyin gelişimi ve büyümesi hızlanır,
- ✓ Bebeğin doğduktan sonra hemen aşuya götürülmesi ve topuk kanının aldirılması gerekir.



22. İKİ GEBELİK ARASINDAKİ SÜRE EN AZ 2 YIL OLMALIDIR!

Bir bebeğin doğduktan sonra sağlıklı büyüebilmesi için;

- ✓ İlk 6 ay sadece anne sütü, sonrasında ek gıdalarla birlikte en az 2 yaşın sonuna kadar emmesi gerekir. Eğer anne hemen gebe kalırsa bebeğini emziremez, çünkü sütü azalır, sütün tadı değişir, bebek memeyi bırakır. **Bu çocuğu ihmal etmektir, oysa bakabileceğimiz ve büyütebileceğimiz kadar çocuk doğurmak gerekir.**

Annenin yeniden sağlıklı bir gebelik geçirebilmesi için;

- ✓ Doğumdan sonra en az 2 yıl gebe kalmaması gerekir. Bu süre içinde rahim ve rahim bağları yeniden güçlenir ve yeni bir doğuma hazır hale gelir. Annenin besin depoları yeniden dolar ve anne karnındaki bebek daha iyi beslenir.

Annelerin sık hastalanma ve ölüm nedenleri

- ✓ 18 yaşından önce gebe kalmak,
- ✓ 2 yıldan kısa aralıklarla doğum yapmak,
- ✓ 35 yaş üstünde doğum yapmak,
- ✓ 4 veya daha fazla doğum yapmak.



İki yıldan kısa aralıklarla gebe kalmak bebek ve anne hastalıklarını /ölümlerini arttırır.

23. ANNE, ÇOCUK VE AİLENİN SAĞLIĞI İÇİN GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ YÖNTEMLER KULLANILMALIDIR!

Gebeliği önleyici yöntemler, Anne babaların istedikleri zaman, istedikleri sayıda ve bakabilecekleri kadar çocuk sahibi olmaları için kullanılır.

- ✓ Bu yöntemler erkeğin tohumu ile kadının yumurtasının birleşmesini önler, böylece gebe kalınmaz,
- ✓ Her çifte uygun yöntem farklıdır, bu yüzden mutlaka doktora/hemşireye/ebeye danışarak karar verilmelidir.

Gebeliği önleyici yöntemler

- Kondom,
- İğne,
- Haplar,
- Rahim içi araç,
- Erkeklerde ve kadınlarda tohum kanallarının bağlanması.



Hem bebeğin hem de annenin sağlığı için uygun aralıklarda ve uygun zamanda gebe kalabilmek için, GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ YÖNTEMLER KULLANILMALIDIR.

23. ANNE, ÇOCUK VE AİLENİN SAĞLIĞI İÇİN GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ YÖNTEMLER KULLANILMALIDIR! (Devamı)

Kondom (Kaput, Kılıf, Prezervatif)

- ✓ Hem erkeklerin hem de kadınların kullanabileceği kondomlar vardır,
- ✓ Çok ince ve esnek bir kılıftır,
- ✓ Cinsel ilişki sırasında erkeklerden atılan meninin kadının haznesine dökülmesini engelleyerek gebelikten korur,
- ✓ Doğru kullanıldığında çok etkilidir. Kondom vücut sıvıları birbirine karışmadan takılmalıdır,
- ✓ AIDS (HIV), Bel soğukluğu, Frengi, Hepatit B gibi cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korur,
- ✓ Kullanmak için muayeneye gerek yoktur, reçetesiz olarak eczane ya da alışveriş merkezlerinden kolayca satın alınabilir,
- ✓ Her cinsel ilişkide yeni bir kondom kullanılması gerekir.



23. ANNE, ÇOCUK VE AİLENİN SAĞLIĞI İÇİN GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ YÖNTEMLER KULLANILMALIDIR! (Devamı)

İğneler

- ✓ Ayda bir ve 3 ayda bir yapılan iğneler vardır. Size hangisinin uygun olduğunu doktorunuz/ebeniz muayene ettikten sonra birlikte karar verirsiniz,
- ✓ Kadının yumurtalıklarından üreme (tohum) hücresinin tüplere atılmasını engeller. Böylece gebelik oluşmaz. Ayrıca rahim ağzındaki salgıyı koyulaştırarak erkek üreme hücrelerinin (tohum) rahim içine geçmesini engeller,
- ✓ Geçici olarak bazı kişilerde ilk 3 ayda bulantı, kilo artışı, baş ağrısı, adet miktarında azalma, ara kanamalar ve lekelenme görülebilir. Bunlar normaldir, 3 ay içinde düzene girer,
- ✓ İğne bırakıldığında tekrar gebe kalınır.



23. ANNE, ÇOCUK VE AİLENİN SAĞLIĞI İÇİN GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ YÖNTEMLER KULLANILMALIDIR! (Devamı)

Haplar

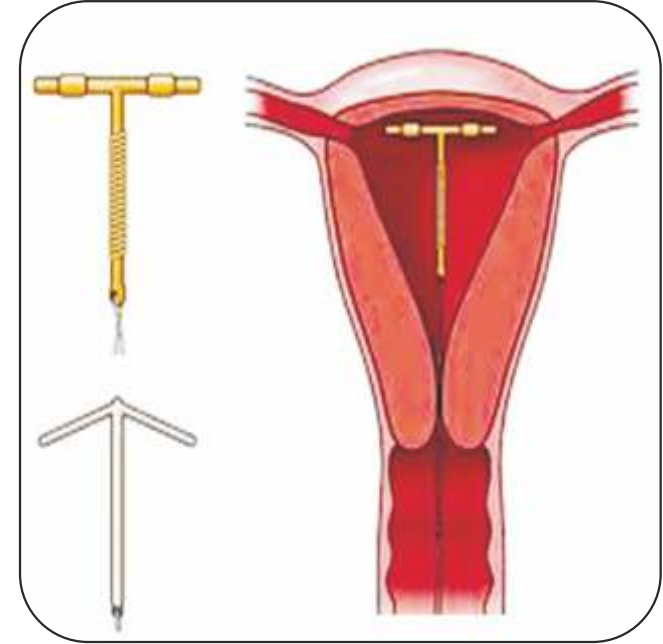
- ✓ Tek hormonlu ve çift hormonlu haplardır. Size hangisinin uygun olduğunu doktorunuz/ebeniz muayene ettikten sonra birlikte karar verirsiniz,
- ✓ Hap, kadının yumurtalıklarından üreme (tohum) hücresinin tüplere atılmasını engeller. Ayrıca rahim ağzındaki salgıyı koyulaştırarak erkek üreme hücrelerinin (tohum) rahim içine geçmesini engeller,
- ✓ Haplar her gün kullanılmalıdır. Bir hap unutulursa unutilan hap hemen alınmalı o günün hapıda zamanında yutulmalıdır,
- ✓ Eğer kadının hap kullanması uygun görülürse, hapın başka yararları da vardır. Kansızlığı önler, adet ağrısını azaltır, rahim ve yumurtalık kanserlerine yakalanma riskini azaltır,
- ✓ İlk 3 ayda bulantı, kilo artışı, baş ağrısı, adet miktarında azalma, ara kanamalar ve lekelenme görülebilir. Bunlar normaldir, 3 ay sonra düzelir,
- ✓ Hap bırakıldığında tekrar gebe kalınır.



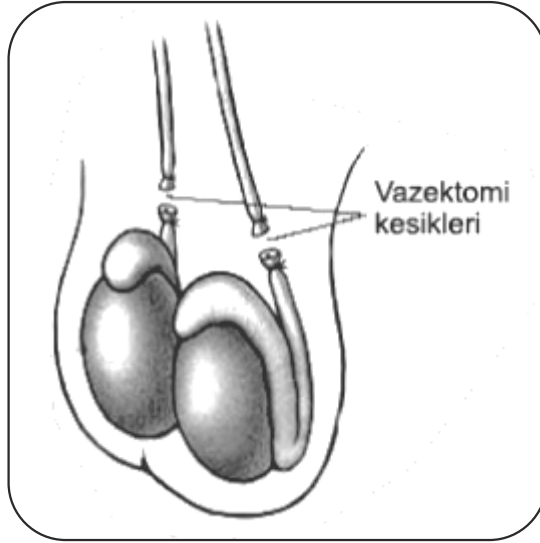
23. ANNE, ÇOCUK VE AİLENİN SAĞLIĞI İÇİN GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ YÖNTEMLER KULLANILMALIDIR! (Devamı)

Rahim içi araç (RİA, Spiral)

- ✓ Rahim içine yerleştirilen küçük, plastik bir araçtır. Aile Hekiminiz/Ebe/Hemşireniz sizi bu yöntemin uygulandığı bir merkeze yönlendirir,
- ✓ Erkek ve kadın üreme hücrelerinin birleşmesini engelleyerek gebelikten korur,
- ✓ Takıldıktan sonra kasıklarda hafif ağrı, lekelenme ve adet miktarında artma ve adet süresinde uzama olabilir. 3 ay sonra bu şikayetler geçer,
- ✓ Takıldıktan sonra kadınlar 1. ayda, 3. ayda, 6. ayda mutlaka kontrole gitmelidir,
- ✓ 1 yıldan sonra da yılda 1 kez düzenli olarak kontrol şarttır,
- ✓ Çıkartıldıktan sonra tekrar gebe kalınır.



23. ANNE, ÇOCUK VE AİLENİN SAĞLIĞI İÇİN GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ YÖNTEMLER KULLANILMALIDIR! (Devamı)



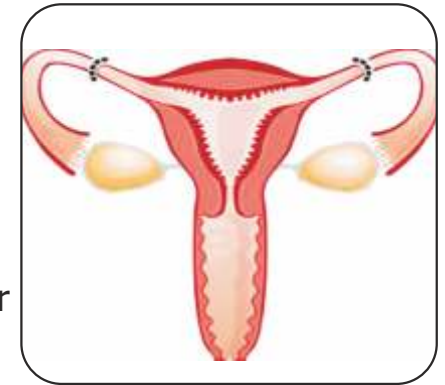
Gebeliği önleyici cerrahi yöntemler

Erkeklerin Tohum Kanallarının Bağlanması (Vazektomi)

- ✓ Erkeğin tohum kanallarının çok küçük bir işlemle bağlanmasıdır,
- ✓ Erkeklerde hayalarda oluşan erkek tohum hücreleri, tohum kanalları bağlandığı için, cinsel ilişki sırasında boşalan sıvıya (meniye) geçemez ve kadının yumurtasını dölleyemez. Böylece gebelik oluşmaz,
- ✓ Tohum kanallarının bağlanması, erkeğin görünümünde, cinsel arzusunda ve doyumunda, erkeklik organı olan penisin sertleşmesinde ve boşalmasında hiçbir değişiklik yapmaz, her şey eskisi gibi devam eder,
- ✓ Koruyuculuğu hemen başlamaz, en az iki ay boyunca başka bir yöntem daha kullanmak gerekir.

Kadının Tüplerinin Bağlanması (Tüp Ligasyonu)

- ✓ Kadının tüplerinin küçük bir ameliyatla bağlanmasıdır,
- ✓ Böylece kadın ve erkek tohum hücresi bir araya gelemez ve gebelik oluşmaz,
- ✓ Uyguladıktan hemen sonra koruyuculuğu başlar,
- ✓ Tüplerin bağlanması, kadının cinsel isteğinde, adet düzeninde, vücut yapısında herhangi bir değişiklik meydana getirmez; bütün bu olaylar eskisi gibi devam eder.



23. ANNE, ÇOCUK VE AİLENİN SAĞLIĞI İÇİN GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ YÖNTEMLER KULLANILMALIDIR! (Devamı)

Acil durumlar halinde kullanılacak yöntemler

- ✓ Yöntem kullanılmadan cinsel ilişki yaşandıysa veya kondomun yırtılması, tecavüz gibi kadının gebe kalmak istemediği durumlarda cinsel ilişki sonrası en geç 72 saat (3 gün) içinde kullanılabilecek yöntemler ertesi gün hapı ve rahim içi araçtır,
- ✓ Ertesi gün hapı eczanelerde satılır. Nasıl kullanılacağı içinde veya üzerinde yazılıdır. Gerekirse eczacıya da danışılabilir,
- ✓ Rahim içi araç sağlık kuruluşlarında taktırılır. Acil bir durumda adet dönemi beklenmez!

UNUTMAYIN!

GERİ ÇEKME YÖNTEMİ (dışarı boşalma) GEBELİĞE NEDEN OLABİLİR VE CİNSEL İLİŞKİYİ KESİNTİYE UĞRATTIĞI İÇİN EŞLERDE GERGİNLİK VE HUZORSUZLUK YARATIR. BU NEDENLE TIBBİ YÖNTEMLER KULLANILMALIDIR.

24. KISIRLIK DURUMUNDA EŞLER BİRLİKTE DOKTORA GİTMELİDİR!

Çocuğu olmayan çiftler, kısırlık tedavisi alanında uzmanlaşmış bir kadın hastalıkları ve doğum uzmanına başvurmalıdır. Kısırlık hem kadın hem erkek eşe bağılı olabilir. Bu nedenle ilk görüşmede çiftlerin her ikisi de bulunmalıdır.

Erkeklerde kısırlık nedenleri;

- ✓ En sık rastlanan erkek tohum hücresinin yeterince üretilmemesidir,
- ✓ Hormonal bozukluklar, zirai ilaçlar, ileri yaşta kabakulak geçirilmesi, tohum kanallarının geçirmiş olduğu enfeksiyonlar, travma ve ameliyatlara bağılı oluşan tıkanıklar gibi bir çok değışik nedenleri vardır.

Kadınlarda kısırlık nedenleri;

- ✓ Tüpler zarar görmüş olabilir; bu nedenle döllenme gerçekleşmez, tıkanıklık olduğunda ise döllenmiş yumurta rahme ulaşmaz,
- ✓ Rahimde yapısal bozukluklar da kısırlığa neden olabilir,
- ✓ Zirai ilaçlar, kimyasallar da yumurtlamayı etkiler.

25. VÜCUDUMUZA HASTALIK YAYILMADAN ÖNCE ERKEN TEŞHİS VE TEDAVİ OLMALIYIZ!

- **Erken teşhis**, rahim kanseri, meme kanseri, prostat kanseri, yüksek tansiyon, diyabet (şeker hastalığı) gibi bir hastalığın belirtileri henüz tam olarak ortaya çıkmadan, bir başka ifadeyle vücuda yayılmadan ve organlara hasar vermeden tespit ve tedavi edilmesidir.
- ✓ Hastalıkların erken dönemde tanınması için kişilerin düzenli olarak doktora gitmeleri ve sağlık kontrollerini yaptırmaları gerekir.
- ✓ **Meme kanserinin erken teşhisi için**,
 - 20 yaşından sonra kadınların her ay kendi kendilerine meme muayenesi yapması,
 - Yılda bir doktoruna muayene olması,
 - 40 yaşından sonrada meme filmi çekirtmesi gerekir.
- ✓ **Rahim ağzı kanserinin erken teşhisi için**,
 - 30 yaşından itibaren rahim ağzından sürüntü (smear) aldirması,
- ✓ **Bağırsak kanserinin erken teşhisi için**,
 - 50 yaşından sonra kadın ve erkeklerin her 2 yılda bir dışkıda gizli kan taraması yaptırması,
 - Her 10 yılda bir kolonoskopi yaptırması gerekir.

Meme filmi (Mamografi), rahim ağzı sürüntü testi, dışkıda gizli kan ve kolonoskopi ilinizdeki Kanser Erken Teşhis ve Eğitim Merkezlerinde ücretsiz olarak yapılmaktadır
Detaylı bilgi için aile hekiminize ve hemşire/ebenize mutlaka danışın.

Unutmayın, erken teşhis hayat kurtarır.

26. ERKEN TEŞHİS VE TEDAVİ İÇİN RAHİM AĞZI KANSERİNDEN KORUNMALIYIZ!

Rahim ağzı kanseri;

- ✓ Rahim ağzı kanseri erken teşhis edildiğinde tedavi edilebilen bir hastalıktır,
- ✓ Kişiyeye herhangi bir ağrı, acı vermeyen, kolayca alınan rahim ağzı sürüntü örneği ile rahim ağzı kanseri erken aşamalarda teşhis edilebilmektedir,
- ✓ 30-69 yaş aralığındaki tüm kadınların en az bir kez sürüntü testi yaptırmayı, bundan sonra 5 yılda bir tekrarlanması gerekir.



Sonuçların doğru çıkması için tahlil yaptırmaya gitmeden önce;

- ✓ En az 2 gün cinsel ilişkiye girilmemeli,
- ✓ En az 1 gün hazne su ile yıkanmamalı,
- ✓ En az 2 gün vajinal tedavi (krem ya da ilaç) kullanılmamalıdır.



**UTANMAK HAYAT KURTARMAZ
RAHİM AĞZI SÜRÜNTÜ TESTİ
HAYAT KURTARIR**

Dünyada her 4 kadından biri rahim ağzı kanserine yakalanmaktadır!

27. ERKEN TEŞHİS VE TEDAVİ İÇİN KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ YAPMALIYIZ!

- **Dünyada her 7 kadından biri meme kanserine yakalanmaktadır!**
- Adet görüyorsanız adet bitimini takip eden ilk 1 hafta içinde, adet görmüyorsanız her ay kendinizin belirlediği bir günde düzenli olarak meme muayenesi yapmalısınız.

Kendi kendine meme muayenesi

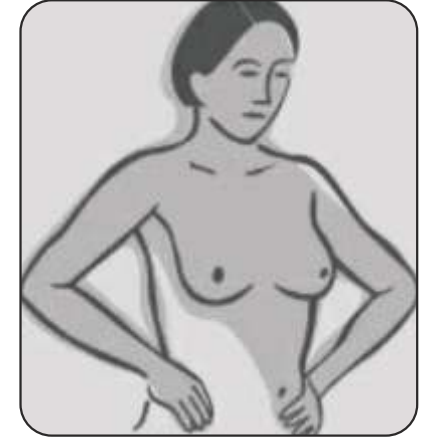
1-Memelerin gözle değerlendirilmesi

1. İyi aydınlatılmış bir odada ayna karşısına geçerek memeleri iyice görecek 5 farklı duruş şeklinde kendi kendine meme muayenesi yapılır, bunlar;

- a. Eller kalçada,
- b. Avuçlar önde,
- c. Kollar yanlarda serbest sallanır durumda,
- d. Eller havada,
- e. Vücut öne serbestçe eğilmiş durumda.

2. Gözle muayenede memelerde belirgin şişlik, meme cildinde içe doğru çekilme alanları, renk değişiklikleri, kızarıklık, yüzeysel damarlarda önceden var olmayan bir belirginleşme hali, ciltte "portakal kabuğu" manzarası, meme ucunun içe doğru çekilmesi, tümüyle içe gömülmesi, meme başında şekil ve renk değişiklikleri gibi durumlar aranır.

3. Aynada memelerinizden birinin diğerine göre daha farklı bir boyutta olduğunu fark ederseniz endişeye kapılmayın. Başka bir bulgunun yokluğunda bu normal bir durum olarak kabul edilir.



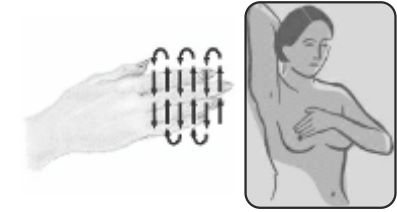
Kendi kendine meme muayenesinde memelerin eller kalçalardayken gözlemlenmesi

Kendi kendine meme muayenesi hayat kurtarır.

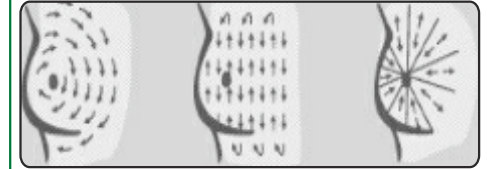
27. ERKEN TEŞHİS VE TEDAVİ İÇİN KENDİ KENDİNE MEME MUYANESİ YAPMALIYIZ! (Devamı)

2-Yatar pozisyonda ve ayakta elle değerlendirme

Elle muayenede elin işaret, orta ve yüzük parmaklarının iç yüzeyleri kullanılarak tarama yapılır. Şekilde yukarıdan aşağı-aşağıdan yukarı tarama usulü gözlenmektedir.



Tam bir muayene yapmak için, koltukaltından göğüs kemiğine, köprücük kemiğinden memenin alt sınırına kadar tüm memenin dikkatlice hissedilerek taranması gerekir. Elle muayenede meme dokusu yanda görülen şekillerde taranabilir. Kendinize hangi usul daha rahat geliyorsa onu yapın. Her memede muayeneyi toplam üç kez hafif, orta ve şiddetlice bastırarak tekrarlayın.



Memelerinizi yatar pozisyonda elle değerlendirmek için sırtüstü yatın. Sağ omzunuzun altına bir yastık veya katlanmış bir havlu yerleştirin. Sağ elinizi başınızın altına koyun. Bu aşamada meme dokunuz bir yana doğru kaymamalı ortada durmalıdır. Sol el parmaklarınızla memenizi yukarıda anlatıldığı şekilde tümüyle tarayın. Sağ memenizin muayenesini tamamladıktan sonra şimdi de aynı işlemleri sol memenizde yapın.



28. AİLE İÇİ ŞİDDETİ ÖNLEMELİYİZ!

Aile, huzur, sevgi ve güven yeridir. Ancak birçok ailede kadına ya da çocuklara şiddet uygulanmakta, şiddete bağlı yaralanmalar, kırıklar, organ hasarları, intihar girişimi, evden kaçma gibi çok ciddi sağlık sorunları ve sosyal sorunlar ortaya çıkmaktadır.

Şiddet çok çeşitlidir;

Fiziksel şiddet; tokat atma ya da bir şey fırlatma, tekmeleme, sürüklenme, dövülme, boğazın sıkılması ya da bir yerin yakılması, bıçak, silah gibi aletlerle tehdit edilmedir.

Psikolojik şiddet; hakaret ya da küfür, başkalarının yanında aşağılanıp küçük düşürülme, korkutulma, tehdit edilme, kendisine ya da yakınlarına zarar vermekle tehdit edilme gibi durumlardır.

Cinsel şiddet; istemediği halde fiziksel güç kullanılarak zorla cinsel ilişkiye girilmesidir.

Ekonomik şiddet; gelir getiren işte çalışmasına engel olma, kazandığı paranın elinden alınmasıdır.

Sağlık ve eğitim hakkına erişime engel olma; okula gitmesine engel olunması ve izinsiz sağlık kuruluşuna başvuramamasıdır.

Şiddet hastalıklara ve erken ölümlere neden olur.

28. AİLE İÇİ ŞİDDETİ ÖNLEMELİYİZ! (Devamı)

Şiddetin önlenmesi;

- ✓ Çocukları yetiştirirken erkek-kız çocuk ayrımı yapılmamalı erkek çocuklar kız çocuklarından üstün tutunmamalıdır,
- ✓ Kız ve erkek çocuklar henüz bedenlerinin ve beyinlerinin tam olarak gelişmediği, çocuk dediğimiz yaştan sonra evlendirilmelidir (18 yaşından sonra),
- ✓ Kız çocuklarının da erkek çocuklar gibi okula gönderilmesi sağlanmalıdır,
- ✓ Bütün insanların öfkesini kontrol etmeyi bilmesi ve uygulaması gerekir,
- ✓ Çocuk sahibi olmak isteyenler mutlaka Halk Eğitim Merkezleri tarafından yürütülen anne-baba eğitimlerini almalıdır.

Şiddet olduğunda;

- ✓ Dayak anında, dayağa cevap vermeyin,
- ✓ Sessizce saklanabileceğiniz bir odaya girin,
- ✓ 155 Polis İmdat veya 183 ü arayarak şikâyetlerinizi bildirin,
- ✓ Aile içi şiddet nedeniyle karakola başvurduğunuzda ücretsiz avukat hakkınız vardır.



Hep birlikte şiddeti önleyelim.

29. SİGARA İÇİLMEMELİDİR!

Sigara hastalık ve erken ölüm nedenidir.

Kadın ve erkeklerde;

- Kanser,
- Solunum sistemi hastalıkları,
- Kemik erimesi,
- Deri kırışıklıkları...

Kadınlarda;

- Adet düzensizliği,
- Erken menapoz.

Gebelerde;

- Dış gebelik,
- Erken doğum,
- Düşük,
- Düşük ağırlıklı bebek,
- Anne karnında büyüme geriliği,
- Sakat doğumlar,
- Ölü doğum,
- Yenidoğan döneminde ani bebek ölümünü artırır.



Sigarayı bırakmak için;

- ✓ Sigaradaki nikotin maddesi bağımlılık yapıcıdır. Sigarayı bıraktıktan sonraki ilk birkaç hafta en zor zamanlardır. Vücudunuzda nikotin eksikliği ortaya çıkabilir. Bunlar kısa sürede ortadan kalkacaktır,
- ✓ Sigarayı bırakmak zor olabilir, ancak şimdiye kadar sizin gibi pek çok kişi sigarayı bırakmayı başarmıştır.

Sigarayı bıraktığınızda;

- ✓ 2 gün sonra tat ve koku duyularınız keskinleşir,
- ✓ 2-12 hafta içinde kan dolaşımı iyileşir. Bu da yürüme, koşma gibi hareketleri kolaylaştırır,
- ✓ 3-9 hafta sonra öksürme, nefes darlığı, hırıltı gibi sorunlar azalır ve akciğerleriniz güçlenir,
- ✓ Sigaranızın dumanıyla, arkadaşlarınızın, ailenizin ve özellikle çocuklarınızın grip, soğuk algınlığı ve astıma yakalanmasına, kalp ve akciğer hastalıklarına yakalanma riskinin artmasına neden olmayacaksınız,
- ✓ 5 yıl içinde kalp krizi riski yarı yarıya azalır,
- ✓ 10 yıl sonra akciğer kanseri riski yarıya inerken, kalp krizi riski hiç sigara içmemiş bir kişinin riskiyle aynı orana düşer.

Sigarayı bırakmak sizin elinizde. Aile hekiminize DANIŞIN!

**SAĞLIKLI ve HUZURLU
bir HAYAT için
7 gün gece gündüz arayabileceğin,
yardım isteyebileceğin
numaraları öğren**



ALO 155 POLİS İMDAT ŞİDDET ve TRAFİK HATTI



**155, Polis İmdat hattıdır.
Güvenliğine ilgili bir sorunla
karşılaştığında, bu hattı arayıp
bilgi alabilir ya da
yardım isteyebilirsin**

**kadına yönelik şiddet ile ilgili ihbarları
almak ve yardımcı olmak amacıyla
kurulmuştur**



**155, trafik kazalarının en aza
indirilmesi ve trafik güvenliğinin
sağlanması amacıyla kurulmuştur
Sürücüler trafik kural ve yasalarına
uymadığında, trafik kazalarının
bildirilmesinde ve sürücü belgesi
işlemleri için başvurabilirsin**

ALO 112 ACİL SAĞLIK YARDIM HATTI



**112, ACİL SAĞLIK YARDIM hattıdır.
İster sabit, ister cep telefonundan
ücretsiz olarak arayabilirsin.
Tarladayken hastalandığında,
yaralandığında, zehirlendiğinde ya da
gebe sancılandığında 112'yi ara.**

ALO 170 ÇALIŞMA VE SOSYAL GÜVENLİK İLETİŞİM HATTI



**170, Çalışma ve Sosyal Güvenlik
İletişim Merkezi'dir.
Çalışma hayatı, sigortalılık gibi sosyal
güvenlik hakkında soru, ihbar ve
şikâyetleri çözmek için kurulmuştur.
Tarlada çalışırken işverenle ya da
yarıcı/elçi ile olan her türlü sorununda
bu hattı arayıp bilgi alabilir ya da
yardım isteyebilirsin.**

Gereksiz yere meşgul eden olursa, SEN hizmet alamazsın!

ALO 171 SİGARAYI BIRAKMA DANIŞMA HATTI

ALO 171



Sigara içmek ya da içilen ortamda bulunmak öldürür.

171, Sigara Bırakmayı Danışma Hattı'dır ve sigara bırakma konusunda yardımcı olur.

ALO 110 YANGIN İHBAR HATTI



Yaşadığınız evde veya çevrenizde yangın çıktığında 110'u arayıp yardım isteyebilirsiniz.

ALO 156 JANDARMA İMDAT HATTI



156, jandarma hattıdır. Köy ve tarlalarda güvenlikle ilgili sorun yaşadığınızda bu hattı arayın

ALO 184 SAĞLIK BAKANLIĞI İLETİŞİM HATTI



184, aile hekimliğine kayıt, gebe ve bebek izlemleri gibi sağlık kurumlarıyla ilgili durumları iletmek ve çözmek için kurulmuştur.

ALO 150 DOĞRUDAN BAŞBAKANLIK HATTI



150, doğrudan Başbakanlık hattıdır .

Emniyet, sağlık, eğitim gibi kamu kurumlarına ait her türlü soru, dilek ve şikayetler doğrudan başbakanlık hattına yapılabilir.

ALO 183 AİLE, ÇOCUK, ÖZÜRLÜ VE SOSYAL HİZMET HATTI



183, özür, kimsesiz çocuk gibi sosyal sorunlarla ilgili ihbarları almak ve yardımcı olmak amacıyla kurulmuştur.

ALO 144 SOSYAL YARDIM HATTI



144, Sosyal Yardım Hattı'dır. Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakıfları tarafından yürütülen şartlı eğitim, kömür, gıda, engelli aylığı gibi konularda yardımcı olur.

ALO 147 MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI İLETİŞİM MERKEZİ (MEBİM)

147, eğitim ve öğretim ile ilgili sorularınızı sormak ve isteklerinizi bildirmek için kurulmuştur. Mevsimlik tarım işçileri, okuma yazma kursları, açık ilköğretim ve liselerle ilgili sorunlarını ve başka ile tarlada çalışmaya gittiklerinde çocuklarının sorunlarını bu hattı kullanarak iletebilirler.

Gereksiz yere meşgul eden olursa, SEN hizmet alamazsın!

TEMEL İLK YARDIM

Tarım ve hayvancılıkla uğraşan herkes doğru ilk yardımı bilmelidir.

- ✓ Evinizde, tarlanızda, arabanızda/traktörünüzde mutlaka İLK YARDIM çantası olsun,
- ✓ Herhangi bir kazaya uğradığınızda ücretsiz olarak 112'yi arayarak hem yardım hem de yapmanız gerekenleri öğrenebilirsiniz,
- ✓ Her türlü zehirlenme, hayvan sokması veya ısırması durumunda ücretsiz olarak 114 Ulusal Zehir Danışma Merkezini Arayabilirsiniz.



112'NİN ARANMASI SIRASINDA NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR!

- ✓ Sakin olun,
- ✓ 112 merkezi tarafından sorulan sorulara net bir şekilde cevap verin,
- ✓ Kesin yer ve adres bilgileri verilirken, olayın olduğu yere yakın bir caddenin ya da çok bilinen bir yerin adını (cami, okul, kahve vb.) verin,
- ✓ Kimin, hangi numaradan aradığını bildirin,
- ✓ Yaralıların durumu ve olayın nasıl olduğunu ayrıntılı anlatın,
- ✓ Yaralıların sayısını söyleyin,
- ✓ Eğer herhangi bir ilkyardım uygulaması yapıldıysa nasıl bir yardım verildiğini söyleyin,
- ✓ 112'nin arandığı telefonu, telefonu kapattıktan sonra meşgul etmeyin, çünkü 112 merkezden sizi tekrar arayabilirler,
- ✓ 112 hattında bilgi alan kişi, gerekli olan tüm bilgileri aldığını söyleyinceye kadar telefonu kapatmayın.



BAYILMALARDA İLK YARDIM!

Bayılma belirtileri

- ✓ Baş dönmesi, göz kararması,
- ✓ Yüzde solukluk, üşüme, soğuk terleme,
- ✓ Hızlı ve zayıf nabız,
- ✓ Hâlsizlik, bacaklarda uyuşma,
- ✓ Bilinçte bulanıklık,
- ✓ Yere düşme.

Kişi başının döneceğini hissederse

- ✓ Sırtüstü yatırın,
- ✓ Sıkan giysileri varsa gevşetin,
- ✓ Ayaklarını 30 cm kadar yukarı kaldırın,
- ✓ Kendini iyi hissedinceye kadar dinlenmesini sağlayın.

Kişi bayıldıysa

- ✓ Sırtüstü yatırın,
- ✓ Sıkan giysileri varsa gevşetin,
- ✓ Ayaklarını 30 cm kadar yukarı kaldırın,
- ✓ Boğazına bir şeyin kaçıp kaçmadığını kontrol edin,
- ✓ Boğazına bir şey kaçmışsa başını öne eğerek sırtına 5 defa vurarak çıkarmaya çalışın,
- ✓ Kusma varsa başı yana çevrin ve kusmuğun rahat akmasını sağlayın,
- ✓ Etraftaki kalabalığı uzaklaştırın.



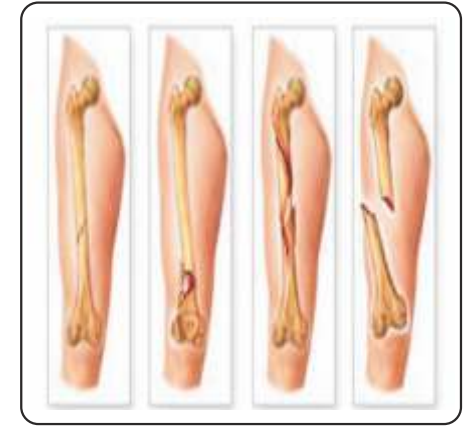
GÖĞÜS AĞRISINDA (KALP KRİZİ) İLK YARDIM!

- ✓ Hastayı dinlendirin, sakinleştirin,
- ✓ Yarı oturur pozisyona getirin ve rahat nefes almasını sağlayın,
- ✓ Kullandığı ilaçları varsa ilaçları verin,
- ✓ 112 'yi arayın.



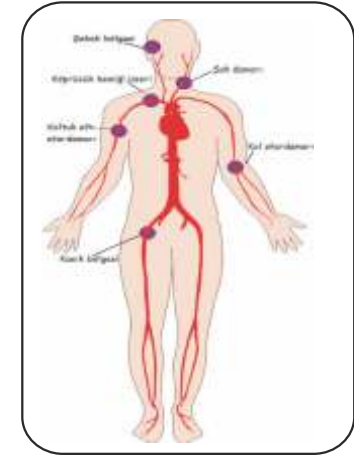
KIRIK VE ÇIKIKLARDA İLK YARDIM!

- ✓ 112'yi arayın,
- ✓ Kişiyi fazla hareket ettirmeyin,
- ✓ Kırığı/çıkığı yerine koymaya kesinlikle çalışmayın,
- ✓ Kırık/çıkığın üzerine buz torbası koyarak hem ağrısını azaltın hem de şişmesini önleyin,
- ✓ Mümkün olduğunca sabit tutarak (hareket ettirmeden) ambulansın gelmesini bekleyin.



KANAMA VE YARALANMALARDA İLK YARDIM!

- ✓ Hemen 112'yi arayın,
- ✓ Temiz bir bezle üzerine bastırın,
- ✓ Bir bezle kanama durmazsa, ilk konulan bezi kaldırmadan üzerine ikinci bir bez ile bastırın,
- ✓ Kanayan bölgeyi (kol veya bacak ise) yukarı kaldırın,
- ✓ Eğer yaralanma büyük damarlarda olmuş ve baskı ile durmuyorsa büyük damarların geçtiği noktalara baskı yapın,
- ✓ Baskıyı kanamanın olduğu yer ile kalp arasındaki noktalara yapın.
- ✓ Baskı yaparken büyük damardan kan geçişini engelleyecek kadar baskı uygulayın.



KANAMA VE YARALANMALARDA İLK YARDIM!

- ✓ Eğer elle baskı sonucu kanama durmazsa kol ve bacağın üst kısmında (yaralanmanın olduğu noktanın üstüne) yer alan tek kemiklerin üzerine bir bezle aşağıdaki resimdeki gibi bağlayın (turnike),
- ✓ Turnikenin ip, tel gibi bir malzeme yerine bez gibi eni geniş olan malzemedен olması gerekir,
- ✓ Turnikenin yapıldığı saati bir yere yazın,
- ✓ Turnikeyi yaparken kalem veya bir tahta parçasını bez düğümünün içine aşağıdaki resimdeki gibi yerleştirirseniz bezi sıkmanız daha kolay olur,
- ✓ Eğer organ kopmuşsa (el parmağı gibi) kopan organın yerine dikilmesi için organı su geçirmeyen bir poşete koyun, poşeti de buzlu su olan bir kovaya koyun ve en kısa zamanda hastaneye götürün.



Turnike Uygulaması

Özellikle organ kopmalarında elle baskı kanamayı durdurmaz, turnike uygulamak gerekir.

BURUN KANAMASINDA İLK YARDIM!

- ✓ Hastayı sakinleştirin,
- ✓ Bir yere oturtun,
- ✓ Başı ve gövdesi hafifçe öne doğru eğin,
- ✓ Burun kanatlarını kemiklerin olduğu yerden iki parmakla sıkıştırın, bunu 5 dakika kadar devam ettirin,
- ✓ Eğer kanama 5 dakika sonunda durmuyor ya da tekrarlıyorsa 112'yi arayın.



VÜCUDUN HERHANGİ BİR YERİNE BİRŞEY BATARSA

- ✓ Eğer vücuda cisim batmışsa (bıçak gibi) kesinlikle yerinden çıkarmayın,
- ✓ Olduğu şekilde etrafı sabitleyerek en kısa zamanda hastaneye götürün,
- ✓ Eğer göğüs kafesinde bir yaralanma varsa göğüs boşluğuna hava girmesin diye yaranın üzeri bir poşetle (ne bulunursa) aşağıdaki resimde görüldüğü gibi kapatın,
- ✓ Göğüs duvarındaki yaralanmadan göğüs kafesine hava girerse yaralının nefes alması zorlaşır.



ZEHİRLENMELERDE İLK YARDIM!

Zehirlenme durumunda

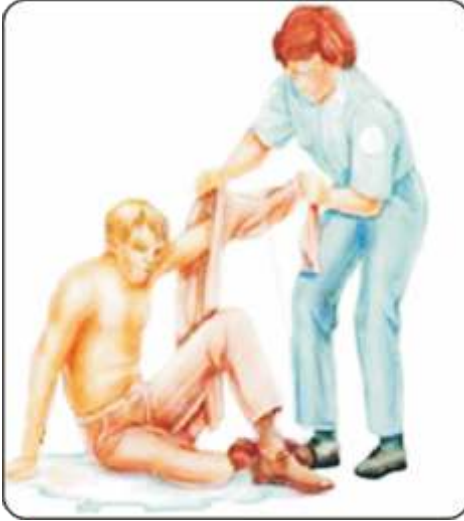
- ✓ 112'yi arayın,
- ✓ Gerekirse Ulusal Zehir Danışma Merkezi (114) aranıp bilgi alınabilir,
- ✓ Kişinin bilinci açık ise ağzını su ile iyice çalkalayın, zehirli madde ele temas etmişse ellerini sabunlu su ile yıkayın,
- ✓ Kişi kendiliğinden kusuyorsa kusmasına yardım edin,
- ✓ Asitli madde ile zehirlenmişse (çamaşır suyu, mazot ...) kesinlikle kusturmayın,
- ✓ Kişiyi fazla hareket ettirmeyin ve üzerine bir battaniye örtün,
- ✓ Kişi gazdan (soba ve benzeri...) zehirlenmişse hemen temiz havaya çıkarın,
- ✓ Kişi tarım ilaçlarıyla zehirlenmişse 15- 20 dakika boyunca vücudu ılık suyla yıkayın,
- ✓ Giydiği kıyafetleri hemen üstünden çıkarın,
- ✓ En kısa zamanda hastaneye götürün.



Zehirlenme durumunda
**Ulusal Zehir Danışma
Merkezi (UZEM)**
ücretsiz olarak
114 numaralı telefondan
bilgi alınabilir.

KİMYASAL MADDELER DERİ İLE DİREKT TEMAS ETMİŞSE!

- ✓ 112 aranır,
- ✓ Kimyasal madde bulaşmış giysileri hemen çıkarılır,
- ✓ Kimyasal maddenin temas ettiği bölge 15 - 20 dakika boyunca, musluk suyuyla bol bol yıkanır,
- ✓ Yıkama yapılırken vücut çok ovulmaz ve sıcak su kullanılmaz.



Kimyasal madde ile direkt temas etmişse ilk yardım

HAYVAN ISIRIK VE SOKMALARINDA İLK YARDIM!

- ✓ 112'yi arayın,
- ✓ Yarayı, 5 dakika süreyle sabunlu suyla iyice yıkayın,
- ✓ Kesinlikle yarayı bıçak gibi başka bir aletle kanatmayın,
- ✓ Yarayı yıkarken yaranın tahriş olmasından ve kanamasından korkmayın,
- ✓ Yara hafifse yaranın üstünü temiz bir bezle kapatın,
- ✓ Yara ciddi ve kanama varsa temiz bir bezle baskı uygulayarak kanamayı durdurun,
- ✓ Yaralıyı kuduz ve tetanos aşısını yaptırmaları için mutlaka hastaneye gönderin,
- ✓ Isıran hayvanı bir yere bağlayarak gözlem altında tutun.



ARI SOKMASI!

• Arı zehri, hayvanın karın bölümünde bulunan özel bezlerden salgılanır ve iğnesinin dibinde bulunan zehir kesesinde toplanır.

Arı sokmasında ilk yardım



- ✓ Arı, kişinin birkaç yerinden veya nefes borusuna yakın bir yerden soktuysa ya da kişi alerjik bünyeli ise tehlikeli olabilir,
- ✓ Hemen 112'yi arayın,
- ✓ Arının iğnesi derinin üzerinden görülüyorsa sıyrarak çıkarın,
- ✓ Bölgeyi su ve sabunla iyice yıkayın,
- ✓ Bölgeye buz torbası koyun, bu sokulan bölgenin şişmesini, ağrısını ve kaşıntısını azaltır,
- ✓ Eğer ağızdan sokmuşsa buz emdirin, böylece dil şişmez.



AKREP SOKMASI!

Akrep sokmasında ilk yardım

- ✓ Hemen 112'yi arayın,
- ✓ Yaralıyı sırtüstü yatırın ve sokulan bölgeyi mümkün olduğunca az hareket ettirin,
- ✓ Bölgeyi su ve sabunla iyice yıkayın,
- ✓ Isırılan yerin üzerine buz uygulaması yapın,
- ✓ Yaranın üstünü temiz bir bezle kapatın.



YILAN SOKMASI!

- Birçok yılan zehirli değildir ama bazı zehirli yılan ısırıkları insanlar için tehlikeli olabilir. Çok kısa sürede insanı öldürebilir.

Yılan sokmasında ilk yardım

- ✓ Yaralıyı sakinleştirilip dinlenmesini sağlayın, yürümesine izin vermeyin,
- ✓ Yaralı ve ısırılan bölgeyi hareket ettirmeyin,
- ✓ Yaraya yakın bölgede baskı yapabilecek eşyaları (yüzük, bilezik vb.) şişme ihtimaline karşı çıkarın,
- ✓ Yaralı bölgeyi sabun ve su ile iyice yıkayın,
- ✓ Yara yerini soğuk suya tutun,
- ✓ Yara, baş ve boyunda ise yara çevresine baskı uygulayın, kol ve bacaklarda ise yara üstünden dolaşımı engellemeyecek şekilde sargı beziyle sarın fakat kesinlikle turnike ile dolaşımı tam olarak engellemeyin,
- ✓ Yara üzerine herhangi bir müdahale yapmayın, yarayı kesinlikle kesmeyin veya emmeyin,
- ✓ Yarayı emen kişi de zehirlenebilir.



KENE SOKMASINDA İLK YARDIM!

Kene sokmasında ilk yardım

- ✓ Vücudumuzdaki keneyi en kısa sürede çıplak elimizi değdirmeden eldiven ve kene kartı ile çıkarmalı, kene kartı yoksa bez veya naylon poşet ile tutarak çıkarmalıyız,
- ✓ Keneyi çıkaramazsak sağlık kuruluşuna gitmeliyiz,
- ✓ Kene üzerine herhangi bir kimyasal madde (alkol, gaz yağı, kolonya, deterjan vb.) dökmemeliyiz, sigara veya ateş kullanarak çıkartmaya çalışmamalıyız, çünkü kene bu sırada kusarak mikrobu vücuda bulaştırır,
- ✓ Keneyi çıkarırken patlatmamalıyız, ezmemeliyiz,
- ✓ Keneyi çıkardığımız yeri bol su ve sabun ile yıkamalıyız,
- ✓ Mutlaka hastaneye gitmeliyiz,
- ✓ 10 gün içinde halsizlik, iştahsızlık, ateş, vücut ağrısı, baş ağrısı, bulantı, kusma, ishal şikayetlerinden herhangi biri görülürse zaman kaybetmeden en yakın sağlık kuruluşuna gitmeliyiz.



SICAK ÇARPMASINDA İLK YARDIM!

Sıcak çarpmasında ilk yardım

- ✓ Hastayı serin ve havadar bir yere alın,
- ✓ Hastanın üzerindeki giysileri çıkartın,
- ✓ Hasta kendinde ise hastayı sırtüstü yatırarak kol ve bacaklarını yükseltin,
- ✓ Hastanın alnına ıslak havlu koyun,
- ✓ Bulantı ve kusması yoksa bilinci açıksa su ve tuz kaybını gidermek için **1 litre suya - 1 çay kaşığı karbonat - 1 çay kaşığı tuz koyun, karıştırıp yavaş yavaş içirin,**
- ✓ Ilık su ile banyo yaptırın.



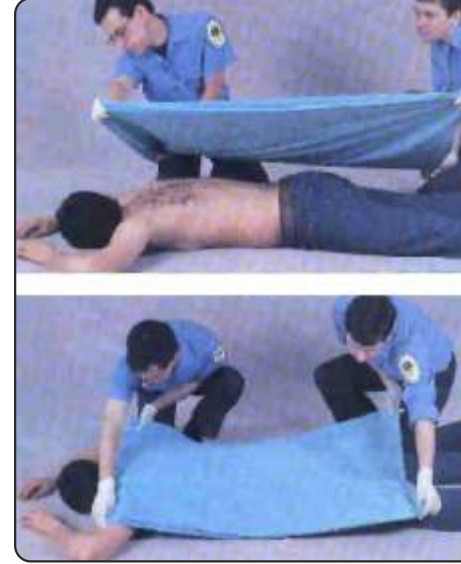
YANIKLAR!

Isı ile oluşan yanıklarda ilk yardım

- ✓ Kişi hâlâ yanıyorsa paniğe engel olun ve koşmasını durdurun,
- ✓ Yanan kişinin üzerini battaniye ya da bir örtü ile kapatarak ve yuvarlanması sağlanarak alevleri söndürün.

Yanık bölgesinin soğutulması

- ✓ Hemen 112'yi arayın,
- ✓ Yanmış alandaki deriler kaldırılmadan giysilerini çıkarın,
- ✓ Giysiler yapışmış ise çekiştirmeden yapışan yerleri kesin,
- ✓ Şişlik oluşabileceği düşünülerek yüzük, bilezik, saat gibi eşyaları çıkarın,
- ✓ Yanık bölgeyi en az 20 dakika soğuk ve tazyiksiz su altında tutun,
- ✓ Yanık bölgeyi temiz ve nemli bir bezle örtün,
- ✓ Bilinci yerinde olan yaralıya 1 litre suya 1 çay kaşığı karbonat ve 1 çay kaşığı tuz koyarak karıştırıp içirin,
- ✓ İçi su dolu kesecikler (bül) varsa patlatmayın ve yanık bölgeye çıplak elle dokunmayın,
- ✓ Yanık üzerine doktor söylemeden hiçbir şey sürmeyin,
- ✓ Yoğurt, salça gibi maddeler sürmeyin, bunlar hem yanığı iyileştirmez.



Yanık bölgesinin soğutulması



Isı ile oluşan küçük ve yüzeysel yanıklarda ilk yardım

YANIKLAR!

Kimyasal yanıklarda ilk yardım

• Kimyasal yanıklar, evde veya tarlada kullanılan kimyasal temizlik ve tarım ilaçlarının deri ya da göze bulaşması sonucu oluşur. Kimyasallar deri ile temas ettikten sonra uzun süre etkilerini devam ettirerek yanığın derinleşmesine neden olur.

Kimyasal yanıklar

- ✓ Temas edilen kimyasal madde toz hâlinde ise fırça ya da kuru bir bezle temizleyin,
- ✓ Giysileri cilde değdirmeden dikkatlice çıkarın,
- ✓ Giysiler yapışmışsa bir makasla keserek çıkarın,
- ✓ Bölgeyi tazyiksiz, bol suyla en az 15- 20 dakika yumuşak bir şekilde yıkayın,
- ✓ Yaralı bölgenin üzerini temiz ve nemli bir bezle örterek en kısa zamanda hastaneye götürün.



Toz hâlindeki kimyasal maddenin fırça ile temizlenmesi

Göze kimyasal madde temas etmişse

- ✓ Gözleri kesinlikle ovuşturmayın,
- ✓ Bol su ile en az 20 dakika yıkayın,
- ✓ Kimyasal madde tek göze temas etmişse yıkama sırasında sağlam gözü kirletmemeye dikkat edin,
- ✓ Gözü temiz bir bez ile kapatın,
- ✓ Tıbbi yardım isteyin.



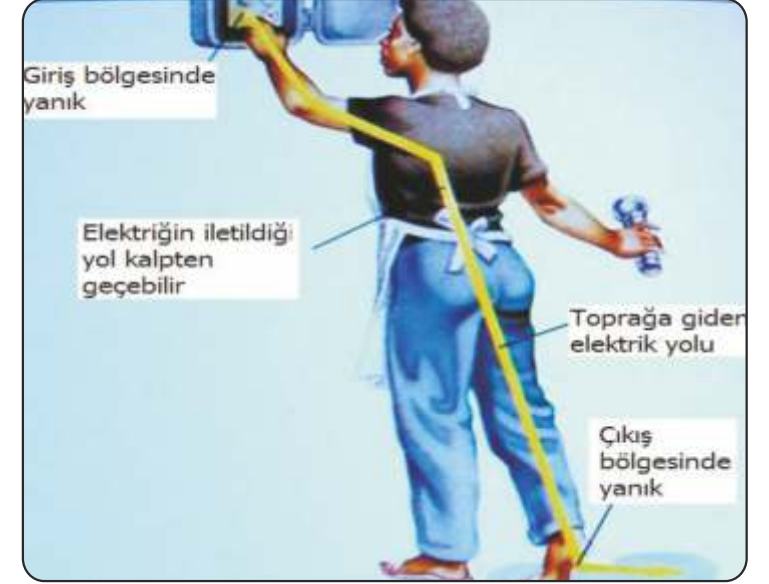
Göze kimyasal madde temasında ilk yardım

YANIKLAR!

Elektrik yanıklarında ilk yardım

• Elektrik akımına kapılan kişinin vücuduna elektrik girdiği andan itibaren sinir ve damarları yakarak tahrip eder. Kalp atımlarının bozulmasına ve kalbin durmasına neden olabilir.

- ✓ Soğukkanlı ve sakin olun,
- ✓ Yaralıya dokunmadan önce şalterleri indirin,
- ✓ Elektriği kesme imkânı yoksa yaralıya direk temas etmeden tahta çubuk, gazete tomarı, plastik ya da lastik malzeme vb. elektriği geçirmeyen bir madde kullanarak yaralının elektrikle temasını kesin,
- ✓ Kalp elektrik akımından zarar görebilir, o yüzden yaralıyı çok az hareket ettirin,
- ✓ Yaralıya kesinlikle su ile müdahale etmeyin,
- ✓ Yanık bölgesini temiz bir bezle örtün,
- ✓ Yaralıyı mutlaka hastaneye götürün.



Elektrik çarpmasında akımın izlediği yol ve elektrik yanığı



DONMALAR!

• **Donma;** Aşırı soğuk nedeniyle dokuların donması, kanın pıhtılaşması nedeniyle bölgeye yeterince kan gitmemesi ve zarar görmesidir. Donmadan en çok etkilenen bölgeler, eller, ayaklar, burun ve kulak kepçesidir.

- ✓ Yaralıyı, ılık bir ortama alarak soğukla temasını kesin,
- ✓ Islak giysileri çıkarın ve kuru giysiler giydirin,
- ✓ Bilinci yerinde ise ılık içecekler verin,
- ✓ Su toplamış bölgeleri patlatmayın, donuk bölgenin üstünü temiz bir bezle örtün,
- ✓ Donmuş bölgeyi kesinlikle ovmayın ve kendi kendine ısınmasını bekleyin,
- ✓ Ellerini yumruk yapmış ve ayaklarını büzmüş ise açmaya çalışmayın,
- ✓ 112'yi arayın.



Donmalar

GÖZE YABANCI CİSİM KAÇMASINDA İLK YARDIM!

Göze yabancı cisim kaçmasında ilk yardım

• Göz, kolay zarar görebilen bir organdır. İlk olarak hasarın şekli ve büyüklüğü tespit edilmelidir.

- ✓ Göze toz gibi küçük madde kaçmışsa,
- ✓ Göz ışığa doğru çevrilerek alt ve üst göz kapağın içine bakın,
- ✓ Gerekirse üst göz kapağını açık tutun,
- ✓ Tozu, nemli, temiz bir bezle çıkarmaya çalışın,
- ✓ Gözü kesinlikle ovmayın,
- ✓ Çıkmıyorsa hastaneye götürün.



Göze yabancı cisim batması, kaçması

KULAĞA YABANCI CİSİM KAÇMASINDA İLK YARDIM!

Kulağa yabancı cisim kaçmasında ilk yardım

- ✓ Cisim, kulak yolu dışında ise alın,
- ✓ Kulağın iç kısımlarında ise kesinlikle dokunmayın ve çıkarmaya çalışmayın,
- ✓ Su değdirmeyin,
- ✓ 112'yi arayın.

BURUNA YABANCI CİSİM KAÇMASINDA İLK YARDIM!

Buruna yabancı cisim kaçmasında ilk yardım

- ✓ Parmakla yabancı cisim olmayan burun kapatılarak, kuvvetli bir nefes verme ile cismi çıkarmaya çalışın,
- ✓ Çıkmazsa hemen hastaneye götürün, burunu su veya başka bir şeyle yıkamayın.



Buruna yabancı cisim kaçması

SUDA BOĞULMADA İLK YARDIM!

Suda boğulmada ilk yardım

- ✓ Yüzme bilseniz dahi kesinlikle suda çırpınan kişiye yüzerek yardıma gitmeyin,
- ✓ Sudan kurtarmak için kişiye ip, uzun bir tahta parçası vb. malzeme atarak kurtarmaya çalışın,
- ✓ Eğer yüzerek kişinin yanına giderseniz boğulmakta olan kişi sizi yakalarsa o panik hali ile sizi de suyun altına iter,
- ✓ Boğulmakta olan kişi bayılırsa kişinin arkasından yaklaşarak suyun yüzeyinde sırtüstü çıkarılır,
- ✓ Boğulmakta olan kişi suya düşerken bir yerlerini kırmış olabilir, bu nedenle sudan çıkarırken dikkat etmek gerekir,
- ✓ 112'yi arayın.



Suda boğulmada ilk yardım



ATEŞLİ HAVALEDE İLK YARDIM!

Ateşli havalede ilk yardım

- Ateşli havale **6 ay-6 yaş** arasındaki çocuklarda görülür.
- ✓ 112 aranarak yardım isteyin,
- ✓ Hastanın giysileri çıkartın,
- ✓ Musluk suyu ile havlu veya küçük bez parçaları ıslatın,
- ✓ Islak bezler, hastanın koltuk altlarına, kasıklarına, dirseklerin iç yüzü ve avuç içlerine yerleştirin,
- ✓ Bezleri sık sık değiştirin,
- ✓ Ateş düşmezse hastayı oda sıcaklığındaki su ile yıkayın,
- ✓ Yüksek ateşin düşürülmesinde aşırı soğuk su ve alkol kullanmayın.



KAN ŞEKERİ DÜŞMESİNDE / YÜKSELMESİNDE İLK YARDIM!

- ✓ Hastanın bilinci yerinde ise ağızdan şeker veya şekerli içecekler verin,
- ✓ Hastanın bilinci yerinde değilse ağızdan hiç bir şey vermeyin, başını yana çevirerek bekletin,
- ✓ 112'yi arayın.



TANSİYON DÜŞMESİNDE / YÜKSELMESİNDE İLK YARDIM!

- ✓ Varsa hemen ilacını verin,
- ✓ 112'yi arayın,
- ✓ Hastayı dinlendirin,
- ✓ Rahat nefes alması için giysilerini gevşetin,
- ✓ Tansiyonu yükselmişse yarı oturur şekilde dinlendirin (yandaki resim),
- ✓ Tansiyonu düşmüşse tuzlu ayran içirin.



**EVİNİZDE MUTLAKA BİR
TANSİYON ALETİ OLMALI**

Elle ölçüm yapan tansiyon aletleri pilli aletlerden daha iyi sonuç verir.

**TANSİYON ÖLÇMEYİ
HEMŞİRENİZDEN
ÖĞRENEBİLİRSİNİZ**

İlk yardım bilmek hayat kurtarır.



Mevsimlik Tarım İşçisi Ailelerin Sağlığını Geliştirme Programı Kapsamında Hazırlanmıştır.