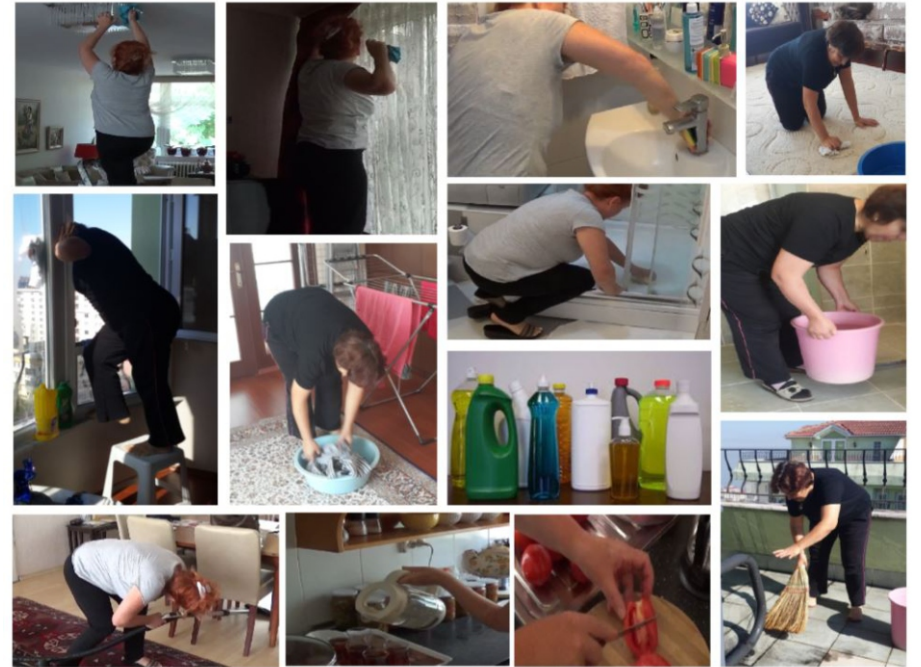




Bu rehber elektronik ortamda
http://www.ktu.edu.tr/dosyalar/halksagligi_000b9.pdf
internet adresinden ulaşabilirsiniz.



EV İŞLERİNDE TEHLİKE, RİSK VE ÖNLEMLER REHBERİ



TRABZON-2017

ISBN 978-975-6983-88-1

**EV İŞLERİNİN İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ BAKIŞ
AÇISIYLA DEĞERLENDİRİLMESİ VE REHBER
GELİŞTİRME ÇALIŞMASI**

HAZIRLAYANLAR

Prof. Dr. Gamze ÇAN*

Dr. Şehbal YEŞİLBAŞ ÜÇÜNCÜ*

Prof. Dr. Murat TOPBAŞ*

Doç. Dr. Nazım Ercüment BEYHUN*

Doç. Dr. Vedat TOĞAN**

REDAKSİYON

Yrd. Doç. Dr. Fırat CANER***

*Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı

** Karadeniz Teknik Üniversitesi İnşaat Mühendisliği Yapım Yönetimi
Anabilim Dalı

***Karadeniz Teknik Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve
Edebiyatı Bölümü Yeni Türk Edebiyatı Anabilim Dalı

TRABZON-2017

TEŞEKKÜR

Çalışmamızın ilk aşamasında davetimizi kabul edip ev işleriyle ilgili bilgi ve tecrübelerini bizlerle paylaşan, risk değerlendirmesi için bizi evlerine kabul eden misafirperver ev hanımlarımıza sonsuz teşekkür ederiz.

Rehberin hazırlanması aşamasında teknik desteklerini esirgemeyen sayın Esin KARABACAK ve sayın Dr.İrem DİLAVER'e teşekkür ederiz.

Ev işlerinde mevcut tehlikeler, riskler ve alınabilecek önlemleri içeren rehberimizin tüm ev hanımlarına yararlı olması dileğiyle.

Bu proje Karadeniz Teknik Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi tarafından desteklenmiştir (Proje kodu TTU-2016-5406).

Sevgili Ev Hanımları;

Ev işleri düşünüldüğünden daha fazla tehlike ve risk arz etmesine rağmen profesyonel bir iş olarak görülmemekte, risklerin diğer iş kollarına kıyasla kısa süreli ve mevzuat dışı olması sebebiyle risk değerlendirmeleri yapılırken göz ardı edilmektedir.

Ev işlerinde de diğer iş kollarında olduğu gibi fiziksel, ergonomik, kimyasal, biyolojik ve psikososyal riskler söz konusudur.

Bu rehberde, evlerde yapılan iş gruplarına göre karşılaşılabileceğiniz riskler ve bu risklere yönelik tedbirler ele alınmaktadır.

Sağlıklı günler dileriz.

İÇİNDEKİLER

1. MUTFAK İŞLERİ

- a. Yemek Yapma4
- b. Bulaşık Yıkama10
- c. Mutfak Temizliği12

2. GENEL TEMİZLİK İŞLERİ

- a. Genel Yaşam Alanları Temizliği15
- b. Banyo Ve Tuvalet Temizliği.....21
- c. Açık Alan Temizliği.....24

3. ÇAMAŞIR YIKAMA.....26

4. ÜTÜ YAPMA.....29

5. DAĞINIKLIK TOPLAMA.....31

6. ISINMA VE İKLİMLENDİRME İŞLERİ.....31

7. EVCİL HAYVAN BAKIMI.....32

8. BİTKİ-ÇİÇEK BAKIMI.....32

9. DİĞER İŞLER.....33

1. MUTFAK İŞLERİ

a. Yemek Yapma

► Mutfak Alışverişi

- Malzemeleri taşırken tekerlekli market ve pazar arabaları kullanın.
- Elinizde çok ağır yük taşımamaya ve taşıdığınız yükün ağırlığını iki elinize eşit paylaştırmaya dikkat edin.



► Pişirilecek Yemeklere Karar Verme

- Her gün ne yemek yapacağınızı ve seçtiğiniz yemeklerin beğenilip beğenilmeyeceğini düşünüp bu yüzden gerginlik yaşamaktansa ev halkının onayladığı haftalık yemek listesi hazırlayın.

► Yiyecek ve Malzemelerin Saklanması

- Sık kullanılan yiyecek ve mutfak malzemelerini kolaylıkla erişebileceğiniz raflarda saklayın.
- Dolap kapakları yaralanmalara neden olabileceğinden açık bırakılmamalıdır. Bunun için kapakların kendiliğinden kapanmasını sağlayacak aparatlar kullanabilirsiniz.
- Yüksekte duran malzemeler, uzanmak için çubuk ya da benzeri eşyalar kullandığınızda üstünüze düşebilir.

- Yüksekte duran malzemelere erişmek için tutunma barı olan bir merdiven kullanın. Düşme riskine karşı kutu, tabure, sandalye gibi devrilebilecek şeylerin üzerine çıkmayın.
- Merdiven kullanırken basamakların kaygan olup olmadığını kontrol edin. Merdiveni doğru yerleştirin ve sabitleyin.
- Yüksek raflara ulaşmak için parmak uçlarınızda yükselmeyin. Bu pozisyon bel, sırt, boyun ve omuzlarındaki kas ve eklemlerde zorlanmalara yol açabilir.



► Yiyecek Malzemelerinin Temizlenmesi ve Yemeklerin Hazırlanması

- Işığın yeterli olmasına dikkat edin.
- Kullanılan bıçakların yeterince keskin olmasına dikkat edin.
- Düşen bıçakları havada yakalamaya çalışmayın. Eğer bir bıçağı elinizden düşürürseniz hızla geriye çekilerek üstünüze sekmesinden kaçın.
- Keskin uçlu aletler ile yapılan kesme işini aleti kendinize doğru çekerek yapmayın.
- Bıçakları kullanım amaçları dışında kullanmayın. Bıçakla kapak ve şişe açmayın.

- Bir şeyi keserken parmaklarınızı yaralamamak için -sağ elinizi kullanıyorsanız sol elinizde, sol elinizi kullanıyorsanız sağ elinizde- metal bıçak koruyucuları kullanılabilirsiniz.



- Rende kullanırken ellerinizi kesici yüzeyden uzak tutun.
- Ekmek, sebze ve meyveler, et, tavuk, deniz ürünleri için ayrı ayrı olmak üzere, kestiğiniz ürünün özelliğine uygun bıçak ve kesme tahtaları kullanın.
- Çok yıpranmış veya üzerinde derin çatlaklar, çizikler oluşan kesme tahtalarını değiştirin. Bu tür kesme tahtaları mikropların üremesi için ortam hazırlar ve kesme sırasında takılarak yaralanmalara yol açabilir.
- Kesme işlemini gerçekleştirdikten hemen sonra bıçak ve tahtanızı mutlaka sudan geçirin ve üstündeki kalıntıları en kısa sürede temizleyin.
- Mikrop üremesini engellemek için kesme tahtalarınızı yıkadıktan sonra suyla temas edebileceği yerlerde, örneğin musluk arkasında ya da yanında bekletmeyin. Kuru bir bezle üzerlerindeki fazla suyu alın; tamamen kurumaları için bulaşıklığa yerleştirin ya da tezgâh duvarındaki çengellere asın.
- Kullanmadığınız zamanlarda, elektrikli aletleri fişte bırakmayın. Kısa devre yapmaları halinde yangına sebebiyet verebilirler.

► Yemeklerin Pişirilmesi

- Yemek pişirirken mutfaktan ayrılmayın ya da zaman ayarlı alarmlar kullanın.
- Mutfakta kullanılan elektrikli araçların kablolarının lavaboya veya ocağa yakın olmamasına dikkat edin.
- Ocak ve fırınların yakınında kolayca tutuşabilecek elbezi, havlu, peçete gibi madde ve cisimler bulundurmayın.
- Kapı ve pencerelerin cereyan yapacak şekilde iki taraflı açılması ocağın sönmesine, dolayısıyla da gaz kaçağına sebep olabilir. Bu durum, yanmaya müsait eşyaların tutuşmasına, bazı eşyaların düşüp kırılmasına, yangına ve yaralanmalara neden olabilir. Bir yeri, orayı kullanmadığınız zamanlarda havalandırmaya özen gösterin.
- Islak elbezi ısıyı daha kolay iletteğinden, sıcak tencere ve tavaları tutarken kuru elbezi kullanın.
- Tencere ve çaydanlıktan çıkan buhar elinizi ve yüzünüzü yakabileceğinden buharla temastan kaçın. Kapakları yüzünüzden uzakta ve yavaş açın.
- Elinizin yanmaması için, tencere ve tava saplarını ateşten uzak tutun.
- Tencere ve tava sapları size dönük olursa tencere ve tavaları çarpıp devirebilirsiniz. Önlem olarak sapları arkaya döndürün.
- Basıncı pişirme kaplarını mutlaka kullanım kılavuzuna uygun şekilde kullanın ve içlerindeki basıncı düşürmeden açmaya çalışmayın.
- Su kaynatırken kullandığınız kapları tamamen doldurmayın. Böylece kaynadığında su taşmaz.



- Kaynattığınız şey taşarsa ocağı söndürebilir. Bu durumda gaz sızma ve zehirlenme riski ortaya çıkar. Taşma riski olan sıvıları kaynatırken içlerine bardak altlığı vb. cam ya da seramik herhangi bir nesne koyarsanız taşma olmaz.
- Sıçrayıp yanıklara sebep olabileceğinden, kızgın yağ içine su koymayın, suyu süzülmemiş veya donmuş gıdalar eklemeyin.
- Yağ sıçraması ve yangınlardan korunmak için çift taraflı tava kullanın.
- Mutfakta kolay ulaşabileceğiniz bir yerde mutlaka bir yangın söndürücü bulundurun. Yangın söndürücüyü kullanmayı öğrenin.
- Tek prizde birden fazla elektrikli alet kullanımı hatta aşırı yüklenmeye sebep olur. Aşırı yüklenme de yangına sebep olabilir.
- Tüpünüzü kesinlikle yatırmayın, çalkalamayın, dik olarak kullanın.
- Tüpünüzün gaz kaçak kontrollerini sabun köpüğü kullanarak yapın.
- Tüpünüzü direkt güneş görmeyecek yerde saklayın.
- Piknik tüpleri üzerindeki ocaklara kazan ve büyük tencere koymayın. Bunların geniş tabanları ısıyı alta doğru yayarak tüpün ve valfin ısınmasına ve tüpün patlamasına neden olabilir.
- Tatil gibi sebeplerle bir süre kullanmayacaksanız herhangi bir kaza olasılığına karşı tüpünüzün vanasını kapatın.
- Yanma riskine karşı ocak ve fırınların ısınan kısımlarına sıcakken temas etmeyin.

- Çok büyük ve ağır tencereler cam yüzeyli ocakta aşırı ısınır ve patlamalara sebep olabilir. Ocak gözlerinin üzerinde genişliklerine uygun tencereler kullanın.
- Geniş yüzeyli tencereler uzun süre ocakta kullanıldığında ısınarak etrafa (açma kapama düğmeleri ve gaz hortumuna) zarar verebilir, hatta yangın çıkmasına sebep olabilir. Bu tür tencereleri dikkatli kullanın.
- Demir ızgaralı ocaklarda uygun büyüklükte tencere kullanılmadığında tencere düşebilir ve içindekiler dökülebilir. Bu da yaralanmalara sebep olur.
- Fırının kapağını çalışırken açarsanız buhar boşalana kadar uzak durun.
- Elektrikli aletlerin kablolarını hasar var mı diye sık sık kontrol edin. Arızalı aletleri sakın kullanmayın.

► Atıkların Toplanması, Muhafazası, Taşınması

- Dolduğunda çok ağır olacak geniş, büyük hacimli çöp kovalarını tercih etmeyin.
- Çöplerinizi bekletmeyin. Mikroorganizma, küf ve mantar üremeden, hergün atın.
- Çöp poşetlerinizin sızdırmaz ve ağzı tamamen kapanır türde olmasına özen gösterin.
- Atık sıvı yağları sıcakken boşaltmayın, soğumalarını bekleyin.
- Kırılan tabak ve bardakları kesinlikle elinizle temizlemeyin. Süpürge ve faraş kullanın.
- Çöplerinizi taşıırken -kırık tabak ve bardak parçaları yaralanmanıza sebep olabileceğinden- dikkatli olun.

b. Bulaşık Yıkama

► Elle Yıkama

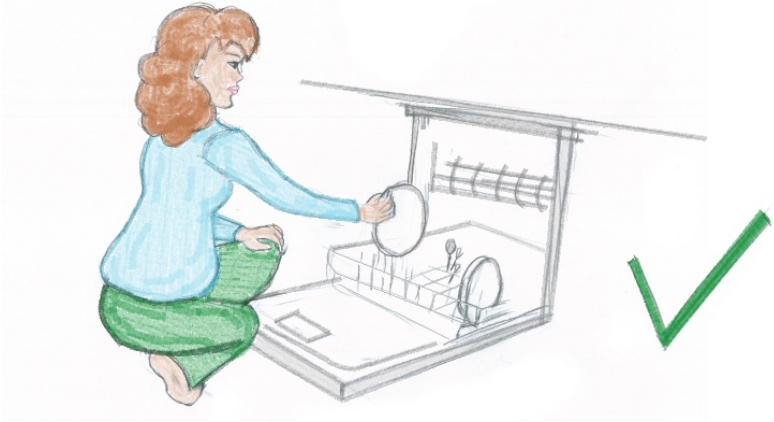
- Su geçirmez bulaşık önlüğü kullanın ki ıslanmayasınız.
- Kimyasal maddelere ve suya uzun süre maruz kalmamak için bulaşık eldiveni kullanın.
- Elinizde kesik, yara, kızarıklık gibi şeyler varsa suyla temas ettirmeyin. Bulaşık eldiveni kullanın.
- Cildiniz suyla uzun süre temas ederse kuruyup çatlar. Bulaşık yıkadıktan sonra ellerinizi iyice kurulayın. Ellerinizin sağlığı için bulaşık sonrasında nemlendirici kullanın.



- Bulaşık yıkarken dik durun ki sırtınız ve boynunuz eğilmesin.
- Bulaşık suyu sıcaklığı, elinizin dayanabileceği 45-50 dereceyi geçmesin.
- Köpüklü suyun içi görünmediğinden, bıçak gibi kesici aletler suyun içine atılmamalıdır. Bulaşık yıkarken elinizi kesebilirler.
- Kenarları kırık veya çatlak tabak ve bardakları -elinizi kesme riski olduğundan- atın, sakın kullanmayın.
- Bardak, tabak gibi kırılabilir malzemeleri yıkarken sert hareketlerden kaçın.
- Fazla kimyasal maddeye maruz kalmamak için bulaşıkları bekletmeden, üzerlerindeki artıklar kurumadan yıkayın. Bulaşıkları iyice durulayın.

- Bulaşıkları hemen yıkamayacaksanız hiç değilse üzerlerindeki kirleri akıtın.
- Ağır tencere, tava gibi araçları bulaşıklığa üst üste yığmayın ki devrilip hasara veya yaralanmanıza sebep olmasınlar.
- Kırık ve tamir edilmesi gereken malzemeler elinizi kesebilirler. Onları tamir edilene kadar kullanmayın.

► Makinede Bulaşık Yıkama (doldurma-boşaltma)



- Bulaşıkları makineye doldururken ve boşaltırken dizlerinizi bükerek eğilin. Beliniz ve boynunuz düz olsun.
- Bulaşıkları makinenize dikkatli ve düzgün yerleştirin, üst üste yığmayın. Düzgün yerleştirilmediğinde tabak ve bardaklar kırılabilir ve elinizi kesebilirsiniz.
- Bulaşık makinesi çalışırken kapağını açmayın. Bulaşıklar makinede yüksek sıcaklıkta yıkandığından, çıkan buhar yanmanıza sebep olabilir.
- Elektrikli aletler çalışırken kesinlikle ıslak zemin üzerinde durmayın, kaçak varsa çarpılabilirsiniz.
- Kullanmadığınız zamanlarda bulaşık makinesinin fişini çekin.
- Keskin, sivri uçlu aletleri bulaşık makinesine uçları aşağıya bakacak şekilde yerleştirin.

b. Mutfak Temizliği

► Tezgâh ve Evye Temizliği

- El bileğini zorlayan, güç gerektiren, ovma gibi işler için batarya ya da pille çalışan fırçalar kullanabilirsiniz.
- Prizlere ıslak elle dokunmayın, çarpılabilirsiniz.
- Tezgâh ve evye temizliğinde kullandığınız kimyasal maddeleri birbiriyle karıştırmayın, solumayın.
- Tezgâh ve evyenizi kimyasal maddelerle temizledikten sonra iyice durulayın.
- Yoğun kimyasal kullandığınızda ortamı iyice havalandırın.

► Zemin Temizliği

- Kayıp düşmemek için, yere dökülen sıvı, yağ, yiyecek gibi şeyleri hemen temizleyin.
- Kayma, takılma, düşme tehlikesini önlemek için ışığın yeterli olmasına dikkat edin.
- Ev içinde topuklu terlik ve ayakkabı giymekten kaçının. Kaymaz tabanlı, kauçuk ve ayağı kavrayan terlik, tercihen ayakkabı giyin.
- Kayma ve düşmeleri önlemek amacıyla ani ve hızlı hareketlerden kaçının.
- Zemin temizliğinde kullandığınız kimyasal maddeleri birbiriyle karıştırmayın, solumayın.
- Zemini kimyasal maddelerle temizledikten sonra iyice durulayın.
- Yoğun kimyasal kullandığınızda ortamı iyice havalandırın.
- Cildinizin suyla uzun süreli teması sonucunda kuruma, çatlama gibi şikâyetlerinizin olmaması için temizlik sonrasında ellerinizi iyice kurulayın. Sonrasında nemlendirici kullanın.

► Ocak ve Fırın Temizliği

- Işığın yeterli olmasına dikkat edin.
- Ocak ve fırınların ısınan kısımlarına sıcakken temas etmekten kaçının.
- Ocak ve fırınların sizi yaralayabilecek çıkıntılı, hareketli ve düşebilecek parçalarına dikkat edin.
- Sprey şeklindeki temizleyicileri kullanırken yüzünüzden uzak tutun. Bu spreylere temizlenecek yüzeye yakın tutun ve havaya dağılan parçacıkları solumamaya özen gösterin.
- Sprey temizleyicileri kullandıktan sonra ortamı iyice havalandırın.
- Kimyasal maddelerin cildinize zarar vermemesi için mutlaka eldiven kullanın.
- Ocak ve fırınınızı kirlendikten sonra -elinizi yakmayacak sıcaklığa düşünce- bekletmeden temizleyin. Böylece temizlik daha kolay olur ve daha az kimyasal kullanabilirsiniz.
- Yoğun kimyasal kullandığınızda fırınınızı ya da ocağınızı iyice durulayın. Ortamı havalandırın.
- Temizlik için kimyasallar yerine doğal ürünleri tercih edin. Örneğin, fırındaki artıklar kurumuşsa, biraz ıslatıp tuz veya karbonatla temizleyebilir, temizleme bezini sirkeli su içinde bekletebilirsiniz.

► Buzdolabı Temizliği

- Buzdolabınızı çok kirlenmeden, sık temizleyin ve ağır kimyasal temizleyiciler kullanmayın. Buzdolabı temizliği, karbonat veya sirkeli su ile yapılmalıdır.
- Temizlikten hemen önce buzdolabının fişini çekin.
- Buzdolabının iç yüzeylerinin ve içine yerleştireceğiniz malzemelerin tamamen kurumuş olmasına dikkat edin.
- Buzdolabı temizliği sırasında sizi yaralayabilecek çıkıntılı, hareketli ve düşebilecek parçalara dikkat edin.

► Elbezi, Bulaşık Süngeri Temizliği

Uygun malzemeden yapılmayan, iyi temizlenmeyen ya da ıslak bırakılan bezler mikroorganizmaların çoğalmasına neden olabilir.

- Temizlik için mikrofiber bezler tercih edilmelidir.
- Bu bezleri sabunlu suda bekletip ılık su ile yıkayarak temizleyebilirsiniz.
- Bezleri yıkadıktan sonra mutlaka kurutarak muhafaza ediniz.



► Mutfak Dolabı Temizliği

- Mutfak dolabı temizliği sırasında sizi yaralayabilecek çıkıntılı, hareketli ve düşebilecek parçaları dikkat edin.
- Sprey şeklindeki temizleyicileri kullanırken yüzünüzden uzak tutun. Bu spreylere temizlenecek yüzeye yakın tutun ve havaya dağılan parçacıkları solumamaya özen gösterin.
- Sprey temizleyicileri kullandıktan sonra ortamı iyice havalandırın.
- Kimyasal maddelerin cildinize zarar vermemesi için mutlaka eldiven kullanın.
- Temizlik için kullandığınız kimyasal maddeleri birbiriyle karıştırmayın ve kimyasalı solumayın.
- Yoğun kimyasal kullandığınızda yüzeyleri iyice durulayın. Ortamı havalandırın.

- Yüksekte duran malzemelere erişmek için tutunma barı olan bir merdiven kullanın. Kutu, tabure, sandalye gibi devrilebilecek şeylerin üzerine çıkmayın.
- Merdiven kullanırken basamakların kaygan olup olmadığını kontrol edin. Merdiveni doğru yerleştirin ve sabitleyin.
- Yüksek raflara ulaşmak için parmak uçlarınızda yükselmeyin. Bu pozisyon, bel, sırt, boyun ve omuzlarınızdaki kas ve eklemlerde zorlanmalara yol açabilir.
- Dolap içindeki malzeme, araç ve gereçleri -üstünüze devrilmeleri riskine karşı- tek tek indirin, tek tek yerleştirin.



2. GENEL TEMİZLİK İŞLERİ

a. Genel Yaşam Alanları Temizliği

► Süpürme

- Kayma, takılma, düşme tehlikesine karşı ışığın yeterli olmasına dikkat edin.
- Yürüdüğünüz alanlarda herhangi bir kablo bulunmamalıdır. Ev içindeki kablolar sarılmalı, bağlanmalı, duvara sabitlenmelidir. Masa altlarındaki kablolar kimsenin ayağına takılmaması için aparatlarla masanın alt yüzeyine asılmalıdır. Halı ve kilimlerin altından kablo geçirilmemelidir.
- Elektrikli süpürge saplarının uzunluğunu, süpürürken eğilmek zorunda kalmayacağınız şekilde boyunuza göre ayarlayın.



- Takılma ve kayma tehlikesine karşı halı ve kilimleri, iki tarafı yapışkan bantlar veya kaymaz altlıklarla sabitleyin.
- Parkelerde bozulma, gevşeme varsa hemen tamir ettirin.
- Elektrikli süpürmeniz toz torbalıysa torbasını sık sık boşaltın. Elektrikli süpürmeniz toz torbası doluyken kullanıldığında içindeki tozu da dışarı verip alerjik hastalıkların alevlenmesine neden olabilir.
- Halı süpürürken süpürmenin fırça aparatı açık olursa daha fazla güç harcarsınız. Bu da uzun süreli kullanımlarda el, kol, omuz eklemlerinde, boyunda ağrı ve zorlanmalara neden olabilir.
- Elektrikli süpürmeniz kablolarına takılıp düşmemek için dikkatli olun.
- Sık sık elektrikli süpürmeniz kablo ve hortumlarının hasarlı olup olmadıklarını kontrol edin.
- Elektrik çarpması riskine karşı elektrikli süpürmenizi ıslak zeminlerde çalıştırmayın, süpürgeyle yerden su çekmeyin.
- Elektrikli süpürge alırken ses gücü düzeyinin 70 dB'den yüksek olmamasına dikkat edin.

► Yer Silme

- Kayma, takılma, düşme tehlikesine karşı ışığın yeterli olmasına dikkat edin.
- Kayma, takılma, düşme tehlikesine karşı döşemeleri ıslak bırakmayın.
- Kovaları ağzına kadar doldurmayın. Dökülen su kayıp düşmenize sebep olabilir.
- Temizlik yaparken kaymaz tabanlı, kauçuk ve ayağı kavrayan terlik, tercihen ayakkabı giyin.
- Kayıp düşmenize sebep olabilecek ani ve hızlı hareketlerden kaçının.
- Ağır yük kaldırmaya bağlı el, kol, omuz, boyun veya bel sorunları yaşamamak için tekerlekli ve küçük kovalar kullanın.
- Açı verilebilen ve döner başlıklı, uzunluğu ayarlanabilir, mikrofiber vb. hafif malzemelerden üretilmiş paspasları tercih edin.
- Mümkün olduğunca diz çökerek ya da eğilerek yer silmeyin. Öyle yapmak gerekiyorsa eldiven ve dizlik kullanın.
- Kimyasal maddelerin cildinize zarar vermemesi için mutlaka eldiven kullanın.
- Temizlik için kullandığınız kimyasal maddeleri birbiriyle karıştırmayın ve kimyasalı solumayın.
- Elinizde kesik, yara, kızarıklık gibi şeyler varsa suyla temas ettirmeyin. Temizlik eldiveni kullanın.
- Yoğun kimyasal kullandığınızda yüzeyleri iyice durulayın. Ortamı havalandırın.



- Kapı ve pencerelerin cereyan yapacak şekilde iki taraflı açılması kas tutulması ve kas ağrılarına neden olabilir. Bir yeri, orayı kullanmadığınız zamanlarda havalandırmaya özen gösterin.
- Uygun malzemeden yapılmayan, iyi temizlenmeyen ya da ıslak bırakılan bezler mikroorganizmaların çoğalmasına neden olabilir. Temizlik için mikrofiber bezler tercih edilmelidir. Bu bezleri sabunlu suda bekletip ılık su ile yıkayarak temizleyebilirsiniz. Bezleri yıkadıktan sonra mutlaka kurutarak muhafaza ediniz.

► Toz Alma

- Işığın yeterli olmasına dikkat edin.
- Alerjik şikâyetleriniz varsa ağız ve burnunuzu kapatacak bir maske kullanın.
- Toz alırken tozların uçuşmasına yol açacak aletleri kullanmaktan kaçının. Nemli bir bez kullanın.
- Sprey şeklindeki temizleyicileri kullanırken yüzünüzden uzak tutun. Bu spreyleri temizlenecek yüzeye yakın tutun ve havaya dağılan parçacıkları solumamaya özen gösterin.
- Sprey temizleyicileri kullandıktan sonra ortamı iyice havalandırın.
- Elektrikli aletlerin tozunu çalışır durumdayken almayın.

► Halı Silme, Yıkama

- Sabun bazlı ürünleri tercih edin.
- Kaymaz tabanlı, kauçuk ve ayağı kavrayan terlik, tercihen ayakkabı giyin.
- Diz koruyucu kullanın.
- Banyo, balkon gibi zemini kaygan yerlerde halı yıkamayın.
- Kimyasal maddelere ve suya uzun süre maruz kalmamak için temizlik eldiveni kullanın.
- Elinizde kesik, yara, kızarıklık gibi şeyler varsa suyla temas ettirmeyin. Temizlik eldiveni kullanın.
- Cildinizin suyla uzun süreli teması sonucunda kuruma, çatlama gibi şikâyetlerinizin olmaması için temizlik sonrasında ellerinizi iyice kurulayın. Sonrasında nemlendirici kullanın.

► Halı Asma, Silkeleme

- Halı asma ve silkeleme işinde kas ve eklemlerimizi sakatlamamak için mutlaka ikinci bir kişiden yardım alın.
- Alerjik şikâyetleriniz varsa ağzınızı ve burnunuzu kapatacak bir maske kullanın.
- Düşme tehlikesine karşı paraşüt tipi temizlikçi emniyet kemeri kullanın.
- Kayma ve düşme tehlikesine karşı kaymaz tabanlı, kauçuk ve ayağı kavrayan terlik, tercihen ayakkabı giyin.
- Kayıp düşme tehlikesine karşı, ıslak zeminde halı silkelemeyin.

► Koltuk ve Yatak silme

- Kimyasal maddelere ve suya uzun süre maruz kalmamak için temizlik eldiveni kullanın.
- Elinizde kesik, yara, kızarıklık gibi şeyler varsa suyla temas ettirmeyin. Temizlik eldiveni kullanın.
- Cildinizin suyla uzun süreli teması sonucunda kuruma, çatlama gibi şikâyetlerinizin olmaması için temizlik sonrasında ellerinizi iyice kurulayın. Sonrasında nemlendirici kullanın.
- Alerjik şikâyetleriniz varsa ağız ve burnunuzu kapatacak bir maske kullanın.

► Mobilya Temizliği

- Satın almak için ağır olmayan, alt tarafında temizlik için yeterli mesafe bulunan mobilyaları tercih edin.
- Çok ağır eşyaları itip çekeceğiniz zaman ikinci bir kişiden yardım alın.
- Ağır eşyaları itip çekerken sürtünme özelliği yüksek, kaymaz tabanlı terlik veya ayakkabı kullanın.

► Baza Temizliği

- Baza temizlerken emniyet kilidinin takılı olduğundan emin olun.
- Üzerinize düşme tehlikesine karşı, asla bazanın içine girmeyin.
- Bazanın içini aç verilebilen ve döner başlıklı, uzunluğu ayarlanabilir, mikrofiber vb. hafif malzemelerden üretilmiş bir paspas kullanarak temizleyin.

► Gardırop Temizliği

- Işığın yeterli olmasına dikkat edin.
- Dolap kapakları yaralanmalara neden olabileceğinden açık bırakılmamalıdır. Bunun için kapakların kendiliğinden kapanmasını sağlayacak aparatlar kullanabilirsiniz.
- Yüksek raflara erişmek için tutunma barı olan bir merdiven kullanın. Kutu, tabure, sandalye gibi devrilebilecek şeylerin üzerine çıkmayın.
- Merdiven kullanırken basamakların kaygan olup olmadığını kontrol edin. Merdiveni doğru yerleştirin ve sabitleyin.

► Kapı Silme

- Yüksek raflara erişmek için tutunma barı olan bir merdiven kullanın. Kutu, tabure, sandalye gibi devrilebilecek şeylerin üzerine çıkmayın.
- Merdiven kullanırken basamakların kaygan olup olmadığını kontrol edin. Merdiveni doğru yerleştirin ve sabitleyin.
- Kimyasal maddelerin cildinize zarar vermemesi için mutlaka eldiven kullanın.

► Avize-Lamba Silme

- Düşme riskine karşı tutunma barı olan bir merdiven kullanın. Kutu, tabure, sandalye gibi devrilebilecek şeylerin üzerine çıkmayın.
- Merdiven kullanırken basamakların kaygan olup olmadığını kontrol edin. Merdiveni doğru yerleştirin ve sabitleyin.
- Işığın yeterli olmasına dikkat edin. Gün ışığından faydalanın.
- Elektrik çarpma riskine karşı elektrik sigortası şalterinin kapalı olduğundan emin olun.

► Perde Çıkarma- Takma

- Düşme riskine karşı tutunma barı olan bir merdiven kullanın. Kutu, tabure, sandalye gibi devrilebilecek şeylerin üzerine çıkmayın.
- Merdiven kullanırken basamakların kaygan olup olmadığını kontrol edin. Merdiveni doğru yerleştirin ve sabitleyin.
- Işığın yeterli olmasına dikkat edin.
- Perdenin ağırlığını göz önünde bulundurarak mümkünse ikinci bir kişiden yardım alın.

b. Banyo Ve Tuvalet Temizliği

► Klozet-Tuvalet-Küvet Temizliği

- Işığın yeterli olmasına dikkat edin.
- Küvet veya duş teknesini temizlerken kaymaz hasır veya yapışkanlı şeritler kullanın.
- Elektrikli aletleri kullanmazken fişte tutmayın.

- Kireç çözücü, çamaşır suyu gibi kimyasal maddeler, reaksiyona girip zararlı gazlar oluşabileceği için özellikle küçük ve kapalı alanlarda birbiriyle karıştırılmamalıdır. Kullanım esnasında ve sonrasında ortam iyice havalandırılmalıdır.
- Kimyasal maddelere ve suya uzun süre maruz kalmamak için temizlik eldiveni kullanın.
- Elinizde kesik, yara, kızarıklık gibi şeyler varsa suyla temas ettirmeyin. Temizlik eldiveni kullanın.
- Cildiniz suyla uzun süre temas ederse kuruyup çatlar. Temizlikten sonra ellerinizi iyice kurulayın. Ellerinizin sağlığı için temizlik sonrasında nemlendirici kullanın.
- Sprey şeklindeki temizleyicileri kullanırken yüzünüzden uzak tutun. Bu spreylere temizlenecek yüzeye yakın tutun ve havaya dağılan parçacıkları solumamaya özen gösterin.
- Sprey temizleyicileri kullandıktan sonra ortamı iyice havalandırın.

► Lavabo Temizliği

- Elektrikli alet kablolarının lavaboya yakın olmamasına dikkat edin.
- El bileğini zorlayan, güç gerektiren, ovma gibi işler için batarya ya da pille çalışan fırçalar kullanabilirsiniz.
- Prizlere ıslak elle dokunmayın, çarpılabilirsiniz.
- Lavabo temizliğinde kullandığınız kimyasal maddeleri birbiriyle karıştırmayın, solumayın, iyice durulayın.
- Yoğun kimyasal kullandığınızda ortamı iyice havalandırın.
- Kimyasal maddelerin cildinize zarar vermemesi için mutlaka eldiven kullanın.
- Elinizde kesik, yara, kızarıklık gibi şeyler varsa suyla temas ettirmeyin. Temizlik eldiveni kullanın.

- Dolap kapakları yaralanmalara neden olabileceğinden açık bırakılmamalıdır. Bunun için kapakların kendiliğinden kapanmasını sağlayacak aparatlar kullanabilirsiniz.
- Cildiniz suyla uzun süre temas ederse kuruyup çatlar. Temizlikten sonra ellerinizi iyice kurulayın. Ellerinizi sağlığı için temizlik sonrasında nemlendirici kullanın.
- Lavabo tıkanıklarını gidermek amacıyla lavabo açıcı kimyasal maddeler kullanmayı tercih etmeyin. Kullanılması şartsa, döktüğünüz kaynar suyun üzerinize sıçramamasına ve çıkan buharı solumamaya özen gösterin. Ağzınızı ve burnunuzu içine alacak şekilde maske ve gözlük kullanın.
- Lavabo açmak amaçlı farklı kimyasalları birbiriyle asla karıştırmayın.

► Zemin Temizliği

- Işığın yeterli olmasına dikkat edin.
- Kaymaz tabanlı, kauçuk ve ayağı kavrayan terlik, tercihen ayakkabı giyin.
- Kayma ve düşmeleri önlemek amacıyla ani ve hızlı hareketlerden kaçın.
- Elektrik çarpması tehlikesine karşı, banyoyu çamaşır makinesi çalışır durumdayken yıkamayın.
- Açık verilebilen ve döner başlıklı, uzunluğu ayarlanabilir, mikrofiber vb. hafif malzemelerden üretilmiş paspasları tercih edin.
- Kimyasal maddelerin cildinize zarar vermemesi için mutlaka eldiven kullanın.
- Elinizde kesik, yara, kızarıklık gibi şeyler varsa suyla temas ettirmeyin. Temizlik eldiveni kullanın.

- Cildiniz suyla uzun süre temas ederse kuruyup çatlar. Temizlikten sonra ellerinizi iyice kurulayın. Ellerinizi sağlığı için temizlik sonrasında nemlendirici kullanın.
- Temizlik için kullandığınız kimyasal maddeleri birbiriyle karıştırmayın, solumayın.
- Zemini kimyasal maddelerle temizledikten sonra iyice durulayın.
- Yoğun kimyasal kullandığınızda ortamı iyice havalandırın.

c. Açık Alan Temizliği

► Balkon Temizliği (Cam balkon, korkuluk)

- Işığın yeterli olmasına dikkat edin. Gün ışığından faydalanın.
- Düşme riskine karşı tutunma barı olan bir merdiven kullanın. Kutu, tabure, sandalye gibi devrilebilecek şeylerin üzerine çıkmayın.
- Merdiven kullanırken basamakların kaygan olup olmadığını kontrol edin. Merdiveni doğru yerleştirin ve sabitleyin.
- Kaymaz tabanlı, kauçuk ve ayağı kavrayan terlik, tercihen ayakkabı giyin.
- Kayma ve düşmeleri önlemek amacıyla ani ve hızlı hareketlerden kaçın.
- Sprey şeklindeki temizleyicileri kullanırken yüzünüzden uzak tutun. Bu spreylere temizlenecek yüzeye yakın tutun ve havaya dağılan parçacıkları solumamaya özen gösterin.
- Sprey temizleyicileri kullandıktan sonra ortamı iyice havalandırın.

► Cam silme

- Düşme riskine karşı tutunma barı olan bir merdiven kullanın. Kutu, tabure, sandalye gibi devrilebilecek şeylerin üzerine çıkmayın.
- Merdiven kullanırken basamakların kaygan olup olmadığını kontrol edin. Merdivenin doğru yerleştirin ve sabitleyin.
- Düşme riskine karşı paraşüt tipi temizlikçi emniyet kemeri kullanın.
- Camların dış kısmını pencere dışına çıkarak değil açı verilebilen ve döner başlıklı, uzunluğu ayarlanabilir, mikrofiber vb. hafif malzemelerden üretilmiş malzemeleri kullanarak içeriden temizleyin. Bu amaçla, mıknatıslı cam silici aparatları kullanabilirsiniz.
- Sprey şeklindeki temizleyicileri kullanırken yüzünüzden uzak tutun. Bu spreyleri temizlenecek yüzeye yakın tutun ve havaya dağılan parçacıkları solumamaya özen gösterin.
- Kimyasal maddelerin cildinize zarar vermemesi için mutlaka eldiven kullanın.



3.ÇAMAŞIR YIKAMA

a. Elde Yıkama

- Çamaşır makinesi deterjanlarını elde çamaşır yıkamak için kullanmayın.
- Elde çamaşır yıkamak için sabun ya da sabun tozunu tercih edin.
- Kirli çamaşırlarınızı mikroorganizma, küf ve mantar üremeden sepette çok uzun süre bekletmeden yıkayın.
- Kimyasal maddelere ve suya uzun süre maruz kalmamak için eldiven kullanın.
- Elinizde kesik, yara, kızarıklık gibi şeyler varsa suyla temas ettirmeyin. Eldiven kullanın.
- Cildiniz suyla uzun süre temas ederse kuruyup çatlar. Çamaşır yıkadıktan sonra ellerinizi iyice kurulayın. Ellerinizin sağlığı için çamaşır sonrasında nemlendirici kullanın.
- Çamaşır leğenini yüksek bir yere koyun. Dik durun ki sırtınız ve boynunuz eğilmesin.
- Suyun sıcaklığı, elinizin dayanabileceği 45-50 dereceyi geçmesin.

b. Makineye Atmadan Önce Leke Çıkarma

- Leke çıkarmak için yoğun kimyasal maddeler kullanmayın.
- Bu amaçla leke türüne uygun olarak sirke, karbonat, tuz, oksijenli su vb. doğal malzemeler kullanabilirsiniz.

c. Makinede Yıkama

- Kirli çamaşırlarınızı mikroorganizma, küf ve mantar üremeden sepette çok uzun süre bekletmeden yıkayın. Küf ve mantar başta alerjik hastalıklar olmak üzere bir çok hastalığa sebep olabilir.
- Elektrikli aletler çalışırken kesinlikle ıslak zemin üzerinde durmayın, kaçak varsa arpılabilirsiniz.
- Kullanmadığınız zamanlarda çamaşır makinesinin fişini çekin.
- Çamaşır deterjanlarını pakette belirtilen miktarda kullanın.

d. Makineye amaşır Atma ve çıkarma

- Çamaşırları makineye doldururken ve boşaltırken dizlerinizi bükerek eğilin. Beliniz ve boynunuz düz olsun.
- amaşırlarınızı tabureye oturarak da çıkartabilirsiniz.



e. Çamaşır Asma ve Toplama

- Çamaşırları, miktarları fazla olduğunda - ıslakken daha ağır olacaklarını düşünerek- iki ayrı seferde taşıyabilir ya da tekerlekli çamaşır sepeti kullanmayı tercih edebilirsiniz.
- Sürekli eğilip kalkmak zorunda kalmamak için çamaşır sepetini yüksekçe bir yere (sandalye gibi) koyun.
- Çamaşır asarken vücudunuzun sadece üst kısmını kullanarak sağa sola dönmeyin. Bütün vücudunuz aynı anda aynı yöne doğru hareket etsin.
- amaşırlarınızı balkona asarken korkuluklardan sarkmayın. Balkonun iç kısmına yerleştirelebilen amaşırlıkları kullanın.



- Boyun ve omuz zorlanmalarına yol açmamak için çamaşır iplerinin göz hizasının yukarısında olmamasına dikkat edin.
- Çamaşırlar kururken üzerlerinde kalan kimyasal artıklar buharlaşarak iç ortama yayılır. Bu nedenle çamaşırlarınızı kapalı ortamda kurutmayın.
- Çamaşırlarınızı açık alanda kurutma imkânınız yoksa ortamı mutlaka iyice havalandırın.

4. ÜTÜ YAPMA

a. Ütüleme İşİ

- Çamaşırlarınızı mikroorganizma, küf ve mantar üremeden, sepette çok uzun süre bekletmeden ütüleyin.
- Elektrik çarpması tehlikesine karşı elektrik prizlerine ıslak elle dokunmayın.
- Takılma, düşme, ütünün düşmesi tehlikesine karşı uzatma kablosu kullanmaktan kaçının. Elektrik prizine yakın bir yerde ütü yapın.
- Ütü masasının yüksekliğini sırt ve boynunuzu zorlamayacak şekilde boyunuzla göre ayarlayın.
- Ütü yaparken dairesel hareketler yerine sağa sola çizgisel hareketler yapmayı tercih edin.
- Ütünüz su damlatıyor ya da akıyorsa haşlanma tehlikesine karşı ütünüzü derhal servise götürün.
- Ütünüzün kablosunu hasar var mı diye sık sık kontrol edin. Hasar varsa kullanmadan önce mutlaka tamir ettirin.



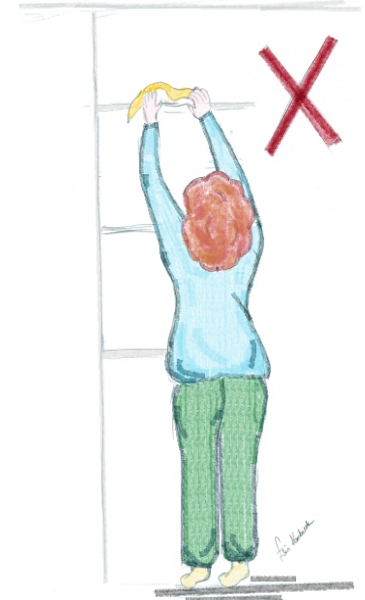
- Ütünüzü ütü yaparken bile olsa ütü masasının üzerinde bırakmayın. Düşüp sizi yaralama tehlikesine karşı elinizden bırakırken masanın ütü için ayrılan yerine koyun.
- Ütü sonrasında ütünüzü -yangın riskine karşı- ütü masasının üzerinde bırakmayın.
- Ütü yaparken vücudunuzun sadece üst kısmını kullanarak sağa sola dönmeyin. Bütün vücudunuz aynı anda aynı yöne doğru hareket etsin.
- Bel, sırt, boyun, el ve kol eklemlerinde şikâyetlere neden olacağından uzun süreli ütü yapmayın. Bütün çamaşırlarınızı aynı gün ütülemeyin.

b. Kapalı Ortamda Ütü Yapılması

- Çamaşırlarda kalan kimyasal artıklar buharlaşarak iç ortama yayılır. Bu nedenle ütü yaparken ve yaptıktan sonra ortamı iyice havalandırın.

c. Ütülenen Eşyaların Katlanması, Yerine Yerleştirilmesi

- Çamaşırları yüksek raflara yerleştirirken veya askıya asarken parmak uçlarınızda yükselmeyin. Bu pozisyon, bel, sırt, boyun ve omuzlarınızdaki kas ve eklemlerde zorlanmalara yol açabilir.
- Çamaşırları yüksek raflara yerleştirirken tutunma barı olan bir merdiven kullanın. Kutu, tabure, sandalye gibi devrilebilecek şeylerin üzerine çıkmayın.
- Merdiven kullanırken basamakların kaygan olup olmadığını kontrol edin. Merdiveni doğru yerleştirin ve sabitleyin.



5. DAĞINIKLIK TOPLAMA

a. Yatak Düzeltme

- Alerjik hastalıklarınız varsa, yataklarınızı kalkar kalkmaz değil odayı bir süre havalandırdıktan sonra toplayın.

b. Yerdeki Eşyaları Toplama

- Takılıp düşme riskine karşı ışığın yeterli olmasına dikkat edin.
- Yerdeki eşyaları toplarken dizlerinizi bükerek eğilin. Beliniz ve boynunuz düz olsun.
- Oyuncak gibi oda içerisinde dağınık hâlde bulunan eşyaları önce bir araya getirip sonra toplar ve bir sepette biriktirerseniz daha az eğilip kalkmak zorunda kalırsınız.
- Yaralanmamak için, kesici ve delici olabilecek eşyaların üzerine basmamaya özen gösterin.

6. ISINMA VE İKLİMLENDİRME İŞLERİ

(Soba, kuzine, mangal, elektrikli ısıtıcı, şofben, klima kullanımı)

- Isıtıcı ile aranızda yanma riski oluşturmayacak bir mesafe mutlaka olsun.
- Sobalı bir evde oturuyorsanız kış başında ve sonunda bacanızı mutlaka temizletin.
- Soba ya da kuzine temizlerken sıcak olmamalarına dikkat edin.
- Soba ve boruları temizlenirken ağzınızı ve burnunuzu kapatacak bir maske kullanın.
- Elektrikli ısıtıcıları yerinden hareket ettirmeden önce mutlaka fişten çekin. Fişteyken ve sıcakken asla temizlemeyin.
- Zehirlenme tehlikesine karşı banyo içinde şofben kullanmayın. Bu tür ısıtıcıların baca sistemlerinin etkin çalıştığından ve ortamın iyi havalandırıldığından emin olun.

7. EVCİL HAYVAN BAKIMI

- Evcil hayvan döküntüleri alerjik kişilerde şikâyetleri artırabilir. Evcil hayvan besliyorsanız evinizi sık sık temizleyin ve hayvanla oynadıktan sonra ellerinizi yıkayın.
- Evcil hayvanınızın size tırmalamayarak veya ısırarak kuduz ya da paraziter enfeksiyon bulaştırabileceğini unutmayın. Aşılarını ve aralıklı veteriner kontrollerini mutlaka yaptırın.
- Mikropların çoğalması için uygun ortamlar olan balık akvaryumlarını ve kuş kafeslerini uygun aralıklarla ve eldiven kullanarak dikkatlice temizleyin.



8. BİTKİ-ÇİÇEK BAKIMI

- Çiçek ve diğer bitkileri sularken ya da bakımlarını yaparken elinize diken veya kıymık batmaması için bahçe eldiveni kullanın.
- Nemli bitki toprağında küf mantarı oluşabilir ve küf mantarı da alerjik reaksiyonlara yol açabilir. Bitkileri gereğinden fazla sulamayın. Toprak değişimini de açık bir yerde yapın.
- Evlerde süs amaçlı bulundurulmuş bazı salon bitkilerinin zehirleyici ve tahriş edici özelliği vardır. Bu nedenle kurumuş yaprakları ya da kırılan dalları temizlerken mutlaka eldiven kullanın.
- Bahçede iş yaparken topraktan bulaşan tetanoz, paraziter hastalıklar gibi hastalıklardan korunmak için bahçe eldiveni ve çizmesi giyin.



9. DİĞER İŞLER

a. Boya-Badana

- Yüksek yerleri boyarken tutunma barı olan bir merdiven kullanın. Kutu, tabure, sandalye gibi devrilebilecek şeylerin üzerine çıkmayın.
- Merdiven kullanırken basamakların kaygan olup olmadığını kontrol edin. Merdiveni doğru yerleştirin ve sabitleyin.
- Boyalar kimyasal içerikleri nedeniyle solunum yollarını, gözleri ve cildi etkileyebilir. Bu nedenle, boya yaparken pencereler açık bırakın. Sık sık dışarı çıkın ve temiz hava alın.
- Maske, eldiven, gözlük ve vücudunuzu açıkta bırakmayacak elbiseler kullanın.
- Mobilya boyaları, oda spreyleri gibi basınçlı kaplar, içlerindeki ürünlerin patlayıcı ve yanıcı olması sebebiyle oda sıcaklığında saklanmalı ve dikkatli kullanılmalıdır.

a. Tamir-tadilat işleri (ampül değiştirme, çivi çakma, musluk, klozet tamiri, lavabo açılması ...)

- Işığın yeterli olmasına dikkat edin. Gün ışığından faydalanın.
- Düşme riskine karşı tutunma barı olan bir merdiven kullanın. Kutu, tabure, sandalye gibi devrilebilecek şeylerin üzerine çıkmayın.
- Merdiven kullanırken basamakların kaygan olup olmadığını kontrol edin.
- Elektrik sigortası şalterinin kapalı olduğundan emin olun.
- Çivi çakarken yaralanmamak için çivi çakma aparatı kullanın.
- Tamir ve tadilat işleri yaparken aletleri amaç ve kullanım şekillerine uygun kullanın.

