

2015 – 2015 Dönem VI Uyum Programı

13 – 14 Temmuz 2015

Anfi 2

SAAT	KONU	BİRİM
08.00-09.00	Sağlık iş kolu risklerine karşı korunma yöntemleri	Halk Sağlığı AD
09.00-10.00	Çalışan sağlığı	Halk Sağlığı AD
10.00-12.00	Hasta hakları, bu konuda hukuki açıdan uyulması gereken kurallar, onam alma, iletişim	Prof Dr Tefvik Özlü
13.00-14.00	Radyasyon güvenliği	Radyoloji AD
14.00-15.00	Hastane enfeksiyonları ve önleme yöntemleri	Enfeksiyon Kontrol Komitesi
15.00-16.00	Tıbbi, evsel atıklar yönetimi	Tıbbi Atık Sorumluluğu Birimi
16.00-17.00	Hasta güvenliği, yangın ve güvenlik önlemleri	Sivil Savunma Birimi

	A GRUBU	B GRUBU	C GRUBU	D GRUBU
08.00-09.00	Örnek alma, gönderme istek yazma <u>Tıbbi biyokimya A.D</u> Biyokimya Lab. Farabi Hastanesi	Hastane Otomasyonu Kullanımı <u>Bilgi İşlem Merkezi</u> Aydın İnal Amfisi	Örnek alma, gönderme, istek yazma <u>Tıbbi patoloji A.D</u> Patoloji Lab. Farabi Hastanesi	Örnek alma, gönderme, istek yazma <u>Tıbbi mikrobiyoloji A.D</u> Mikrobiyoloji Lab. Farabi Hastanesi
09.00-10.00	Örnek alma, gönderme istek yazma <u>Tıbbi biyokimya</u> <u>A.DBiyokimya Lab.</u> Farabi Hastanesi	Hastane Otomasyonu Kullanımı <u>Bilgi İşlem Merkezi</u> Aydın İnal Amfisi	El Yıkama <u>Enfeksiyon Kontrol Komitesi</u> Tıbbi Mikrobiyoloji Öğrenci Lab. Temel Tıp Binası	Örnek alma, gönderme, istek yazma <u>Tıbbi mikrobiyoloji A.D</u> Mikrobiyoloji Lab. Farabi Hastanesi
10.00-11.00	Örnek alma, gönderme, istek yazma <u>Tıbbi mikrobiyoloji A.D</u> Mikrobiyoloji Lab. Farabi Hastanesi	Örnek alma, gönderme istek yazma <u>Tıbbi biyokimya</u> <u>A.DBiyokimya Lab.</u> Farabi Hastanesi	Hastane Otomasyonu Kullanımı <u>Bilgi İşlem Merkezi</u> Aydın İnal Amfisi	Örnek alma, gönderme, istek yazma <u>Tıbbi patoloji A.D</u> Patoloji Lab. Farabi Hastanesi
11.00-12.00	Örnek alma, gönderme, istek yazma <u>Tıbbi mikrobiyoloji A.D</u> Mikrobiyoloji Lab. Farabi Hastanesi	Örnek alma, gönderme istek yazma <u>Tıbbi biyokimya A.D</u> Biyokimya Lab. Farabi Hastanesi	Hastane Otomasyonu Kullanımı <u>Bilgi İşlem Merkezi</u> Aydın İnal Amfisi	El Yıkama <u>Enfeksiyon Kontrol Komitesi</u> Tıbbi Mikrobiyoloji Öğrenci Lab. Temel Tıp Binası

13.00-14.00	Örnek alma, gönderme, istek yazma <u>Tıbbi patoloji A.D</u> Patoloji Lab. Farabi Hastanesi	Örnek alma, gönderme, istek yazma <u>Tıbbi mikrobiyoloji A.D</u> Mikrobiyoloji Lab. Farabi Hastanesi	Örnek alma, gönderme istek yazma <u>Tıbbi biyokimya A.D</u> Biyokimya Lab. Farabi Hastanesi	Hastane Otomasyonu Kullanımı <u>Bilgi İşlem Merkezi</u> Aydın İnal Amfisi
14.00-15.00	El Yıkama <u>Enfeksiyon Kontrol Komitesi</u> Tıbbi Mikrobiyoloji Öğrenci Lab. Temel Tıp Binası	Örnek alma, gönderme, istek yazma <u>Tıbbi mikrobiyoloji A.D</u> Mikrobiyoloji Lab. Farabi Hastanesi	Örnek alma, gönderme istek yazma <u>Tıbbi biyokimya A.D</u> Biyokimya Lab. Farabi Hastanesi	Hastane Otomasyonu Kullanımı <u>Bilgi İşlem Merkezi</u> Aydın İnal Amfisi
15.00-16.00	Hastane Otomasyonu Kullanımı <u>Bilgi İşlem Merkezi</u> Aydın İnal Amfisi	Örnek alma, gönderme, istek yazma <u>Tıbbi patoloji A.D</u> Patoloji Lab. Farabi Hastanesi	Örnek alma, gönderme, istek yazma <u>Tıbbi mikrobiyoloji A.D</u> Mikrobiyoloji Lab. Farabi Hastanesi	Örnek alma, gönderme istek yazma <u>Tıbbi biyokimya A.D</u> Biyokimya Lab. Farabi Hastanesi
16.00-17.00	Hastane Otomasyonu Kullanımı <u>Bilgi İşlem Merkezi</u> Aydın İnal Amfisi	El Yıkama <u>Enfeksiyon Kontrol Komitesi</u> Tıbbi Mikrobiyoloji Öğrenci Lab. Temel Tıp Binası	Örnek alma, gönderme, istek yazma <u>Tıbbi mikrobiyoloji A.D</u> Mikrobiyoloji Lab. Farabi Hastanesi	Örnek alma, gönderme istek yazma <u>Tıbbi biyokimya A.D</u> Biyokimya Lab. Farabi Hastanesi

Çalışma Hayatı ve Riskler

- 6331 sayılı İŞ SAĞLIĞI KANUNU
- İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİNE İLİŞKİN İŞYERİ TEHLİKE SINIFLARI TEBLİĞİ
- İş yerleri;
 - Az tehlikeli
 - Tehlikeli
 - Çok tehlikeli
- Çalışan sayısına bakılmaksızın tüm iş yerlerinin iş güvenliği uzmanı ve iş yeri hekimi olacak

P	EĞİTİM	
85	Eğitim	
85.1	Okul öncesi eğitim	
85.10	Okul öncesi eğitim	
85.10.01	Kamu kurumları tarafından verilen okul öncesi eğitim faaliyeti (okula yönelik eğitim verilmeyen gündüz bakım (kreş) faaliyetleri hariç)	Az Tehlikeli
85.10.02	Özel öğretim kurumları tarafından verilen okul öncesi eğitim faaliyeti (okula yönelik eğitim verilmeyen gündüz bakım (kreş) faaliyetleri hariç)	Az Tehlikeli
85.2	İlköğretim	
85.20	İlköğretim	
85.20.06	Kamu kurumları tarafından verilen fiziksel veya zihinsel engellilere yönelik ilköğretim faaliyeti	Az Tehlikeli
85.20.07	Kamu kurumları tarafından verilen ilköğretim faaliyeti (yetişkinlere yönelik okuma yazma programlarının verilmesi dahil, engelliler için verilen eğitim hariç)	Az Tehlikeli
85.20.08	Özel öğretim kurumları tarafından verilen fiziksel veya zihinsel engellilere yönelik ilköğretim faaliyeti	Az Tehlikeli
85.20.09	Özel öğretim kurumları tarafından verilen ilköğretim faaliyeti (yetişkinlere yönelik okuma yazma programlarının verilmesi dahil, engelliler için verilen eğitim hariç)	Az Tehlikeli

Q	İNSAN SAĞLIĞI VE SOSYAL HİZMET FAALİYETLERİ	
86	İnsan sağlığı hizmetleri	
86.1	Hastane hizmetleri	
86.10	Hastane hizmetleri	
86.10.04	Kamu kurumları tarafından verilen insan sağlığına yönelik özel ihtisas gerektiren yataklı hastane hizmetleri (kadın doğum, onkoloji, kemik, ruh ve sinir hastalıkları hastaneleri, vb.)	Çok Tehlikeli
86.10.05	Kamu kurumları tarafından verilen insan sağlığına yönelik yataklı hastane hizmetleri (devlet üniversite hastaneleri dahil, özel ihtisas hastaneleri ile dişçilik, ambulansla taşıma, tıbbi laboratuvar test faaliyetleri hariç)	Çok Tehlikeli
86.10.12	Özel sağlık kurumları tarafından verilen insan sağlığına yönelik özel ihtisas gerektiren yataklı hastane hizmetleri (kadın doğum, onkoloji, kemik, ruh ve sinir hastalıkları hastaneleri, vb.)	Çok Tehlikeli
86.10.13	Özel sağlık kurumları tarafından verilen insan sağlığına yönelik yataklı hastane hizmetleri (özel veya vakıf üniversite hastaneleri dahil, dişçilik, ambulansla taşıma, tıbbi laboratuvar testleri faaliyetleri hariç)	Çok Tehlikeli
86.2	Tıp ve dişçilik ile ilgili uygulama faaliyetleri	
86.21	Genel hekimlik uygulama faaliyetleri	
86.21.02	Aile ve toplum sağlığı merkezleri tarafından sağlanan yatılı olmayan genel hekimlik uygulama faaliyetleri (yatılı hastane faaliyetleri ile ebeler, hemşireler ve fizyoterapistlerce gerçekleştirilen paramedikal faaliyetler hariç)	Tehlikeli
86.21.03	Özel sağlık kurumları tarafından polikliniklerde sağlanan yatılı olmayan genel hekimlik uygulama faaliyetleri (özel muayene ve yatılı hastane faaliyetleri ile ebe, hemşire ve fizyoterapistlerin paramedikal faaliyetleri hariç)	Tehlikeli

Sağlık Çalışanlarında İş Sağlığı Riskleri ve Korunma Yöntemleri

13.07.2015

Çalışma Hayatında
ne tür riskler
bulunur?

Riskler

- Fiziksel
- Ergonomik
- Kimyasal
- Biyolojik
- Psikososyal Riskler

Fiziksel Faktörler

- Gürültü
- Sıcaklık
- Elektrik
- Radyasyon
- Basınç
- Aydınlatma

Fiziksel Faktörler

- Gürültü
 - Sağlık kuruluşlarının sessiz olması tercih edilir.
 - Hastaların yattıkları bölümlerde ses düzeyi 35-40 db düzeyini aşmamalıdır.
 - Hastane jeneratörünün bulunduğu alanlarda 85 db aşan ve akut ve/veya işitme kaybına yol açabilecek gürültü olabilir. **Bu alanlara girmeyiniz.**
 - Oksijen tüpünün patlaması ölüme ve akut işitme kaybına yol açabilir. Bu tüpleri kullanımı hakkında eğitim alan personel kullanılmalıdır. **Kesinlikle dokunmayınız. Bu tüpler asla yatay depolanmamalıdır, dik ve düşmesine engel olacak şekilde depolanmalı ve kullanılmalıdır. Aksi durum görürseniz derhal ortamdan uzaklaşınız ve servis sorumlusuna haber veriniz. Bu tüplere asla ateşle yaklaşılmaz ve ısı kaynaklarından uzak olmalıdır.**
 - Özellikle çocuk kliniklerinde hasta ziyaret saatlerinde, hasta ziyaret saatlerinde, kalabalık polikliniklerde ve bazı işlemlerde gürültü olabilir.
 - Santrifüj – 51 -82 db
 - Ameliyathane cerrahi aletlerin çarpması – 78 db
 - Fizik-tedavi bölümü egzersiz aletleri – 70 – 85 db
 - Dış hekimliğinde elektrikli dönen cihazlar – 85 – 90 db

Fiziksel Faktörler

- Gürültünün sağlık etkileri
 - Akut (120 db) ve kronik (85 db) işitme kayıpları
 - Yorgunluk
 - Gerginlik, sinirlilik, anksiyete
 - Hipertansiyon
 - Birbirini işitememe – iş kazası riskinin artmış olması
 - Konsantrasyon bozukluğu

Fiziksel Faktörler

- Sıcaklık

- Bir hastanede ameliyathanelerin sıcaklığının 20-24, hastane odalarının 22-24 ve yoğun bakımların 24-27 derece olması önerilir
- Çamaşırhane, ütü ve mutfak bölümlerinde sıcaklık ve nem düzeyi yüksektir.
- Hasta odalarında birden fazla hasta ve hasta yakınının olması ve yerel iklim koşulları nedeniyle ortam sıcaklığı ve nemi yüksek olabilir. Bu koşullara uygun fazla terletmeyecek çalışma giysilerinin tercih edilmesi önerilir.
- Birinci basamak sağlık kuruluşlarında çalışırken sıcak ve soğuk hava koşullarıyla karşılaşılabilir (mobil hizmet – aşı uygulamaları). Mevcut iklim koşullarına uygun giyim tercih edilmelidir.

Fiziksel Faktörler

- Sıcaklık
 - Klimalar
 - Kas spazmaları
 - Özel soğutulmuş alanlar bulunabilir.
 - Morg – eğitim görevlilerinin önerilerine aynen uyunuz.
 - Laboratuvarlarda bulunan özel dondurucular. (-200 dereceye yaklaşan sıcaklık dereceleri olabilir – sıvı nitrojen tankları gibi)
 - Bu alanlarda yetkiniz olmayan işler yapmayınız ve bu aletleri kullanmayınız.

Fiziksel Faktörler

- Sıcaklık sağlık etkileri
 - Dehidratasyon
 - Yorgunluk
 - Kas krampları
 - Konvülziyon
 - Koma
 - Yanıklar
 - Donma (özellikle ekstremitelerde)
 - Ölüm

Fiziksel Faktörler

- Elektrik
 - Sağlık kuruluşlarında birçok elektrikli cihaz kullanılmaktadır.
 - Bu cihazlarda doğru topraklama ve yalıtım sağlanması gerekir.
 - Ancak yine de sorunlu cihazlar ve yetersiz topraklamalar bulunabilir.
 - Kıvılcım, ateş, duman çıkaran cihazlara, prize dokunmayınız ve servis-poliklinik sorumlusuna derhal haber veriniz
 - Elektrik nedeniyle çarpmalar ve yangınlar ve bunlara bağlı ölüme kadar varabilen sonuçlar gerçekleşebilir.

Fiziksel Faktörler

- Elektrik
 - Açık kablolarla dokunmayınız
 - Islak elle elektrikli aletlere, elektrik düğmelerine, kablolarla dokunmayınız
 - Kırık ve eskimiş prizlere, kablolarla, kablo uçlarına dokunmayınız ve sorumlularla haber veriniz.
 - Defibrilatörler ve koter gibi cihazların eğitimini almadan ve eğitmen gözetiminde olmadan kullanmayınız.

Fiziksel Faktörler

- Radyasyon

- Nükleer tıp, radyasyon onkolojisi, ve bazı kliniklerin içindeki grafi çekimi yapılan odalarda statik veya mobil cihazlar nedeniyle radyasyonla karşılaşabilirsiniz.
- Bir kaynaktan çevreye olan ısıma elektromanyetik ısıma veya parçacık ışıması şeklinde olabilir
- Elektromanyetik radyasyon bölümünde, görülen ışık çok dar (dalga boyu 400 ile 700 nanometre arası) bir bölümü kapsamaktadır
- Elektromanyetik radyasyon spektrumunda 700 nanometreden daha uzun dalga boyu olan bölümde kırmızı ötesi (infrared) ışınlar, mikrodalga ve radyo dalgaları yer almaktadır
- Kısa dalga boylu bölümde ise mor ötesi (ultraviyole) ışınlar ile gama ve röntgen ışınları (x ışınları) vardır

Fiziksel Faktörler

- Elektromanyetik radyasyonun dalga boyu ile ışının enerjisi arasında ters bir ilişki vardır, dalga boyu kısaltıldıkça ışının enerjisi artar
- Enerjisi daha yüksek olan gama ve röntgen ışınları, ulaştıkları dokularda iyonlaşmaya yol açarlar (iyonizan radyasyon)
- **Partiküler radyasyon** türleri olan alfa ve beta parçacıkları da dokularda iyonlaşmaya yol açma özelliğine sahiptir
- **Bu etki sonucunda dokularda harabiyet, hücrelerde kromozom değişikliği sonucu, genetik bozukluklar ve malign hastalıklar meydana gelebilir**

Fiziksel Faktörler

- Elektromanyetik (iyonizan olmayan) ve partiküler radyasyon (iyonizan-iyonlaştırıcı)
- **Elektromanyetik radyasyon**
- Dalga boyu 10^3 metre – 10^{-12} metre
- Uzun dalga boyu – düşük frekans
- Ultraviyole radyasyonun bir bölümü (dalga boyu 400-700 nanometre) görünen ışık bölümüdür.
- Görülen ışıktan daha uzun dalga boylu tarafta sırasıyla kızıl ötesi (infrared), mikro dalga, radyo dalgaları.
- Kısa dalga boylu tarafta ise morötesi (ultraviyole), gama, x ışınları
- X ışınları yapay diğerleri doğaldır.
- Ultraviyolenin kısa dalga boylu olanları, gama ve x ışınları iyonlaştırıcıdır.

Fiziksel Faktörler

- **Partiküler radyasyon**
- Atomun parçacıklarının yayılması demektir
- Alfa ve beta olmak üzere iki türü vardır
- Elektromanyetik rad. Kütlesi yokken partikülerin kütlesi vardır.
- Alfa partiküller atomun proton bölümü, beta partiküller ise elektron bölümüdür
- Her ikisi de iyonlaştırıcıdır
- Alfa partiküller havada ancak birkaç santimetreye ulaşabilir. Kağıt, çarşaf bile tutabilir. Deriyi geçerek insan vücuduna giremez
- Ancak solunum ve sindirim yoluyla vücuda girmesi durumunda çevre dokularda ağır hasara yol açar.
- Beta partiküller ise havada birkaç metreye yayılabilir, insan vücudunda yüzeysel tabakalara girebilir.

Fiziksel Faktörler

- Alfa ve beta partiküller
- Gama, x ışınları (röntgen), kısa dalga boylu ultraviyole ışınlar
- Gama ve röntgen ışınları havada kilometrelerce mesafeye ulaşabilir. Vücudu delip geçerler

Fiziksel Faktörler

- Sağlık Etkileri
- Infrared (kızıl ötesi) radyasyon
 - Katı maddeler, metaller eritilirken kor haline geldiği sırasında yayarlar
 - Dokularda sıcaklık artışı
 - Demir-çelik end., dökümhaneler, cam malzeme imalatı
 - Kor halindeki camı üfleyerek şekil verenler kızıl ötesi ışınlarla bakmak zorundadır.
 - Göz lensinde dehidratasyon yaparlar ve katarakt gelişmesine neden olurlar – cam üfleyicilerinin kataraktı
 - Erkeklerde fertilite bozukluğu – testiste ışık artışı – overler etkilenmez
 - Uygun gözlük kullanılmalı, testisleri korumak için önlem alınmalı

Fiziksel Faktörler

- Ultraviyole radyasyon
 - Mobil hizmetler sırasında karşılaşılabiliyorsunuz
 - Görünen ışıktan daha kısa dalga boylu olanlar vücutta derinlere ulaşamaz, yüzeysel dokularda irritasyona neden olurlar
 - Güneşte uzun zaman kalındığında meydana gelen deri irritasyonu ve yanıklar
 - Çiftçiler, balıkçılar, denizciler
 - Kaynak işlemi sırasında - ultraviyole rad. – kornea irritasyonu – gözlerde kızarma-kaşıntı-sulanma – ağrı – ülserasyon
 - Açık renkli, ince pamuklu kumaşlar, şapka, gözlük
 - Kaynak sırasında maske, gözlük

Fiziksel Faktörler

- Radyo dalgaları
 - Yüksek gerilim hatlarına yakın oturanlarda lösemi, lenfoma, beyin tümörleri
 - Bu bölgelere yakın oturulmamalı
 - Her türlü elektrikli cihaz da bunu yaydığından bu cihazlara yakın olunmamalı

Fiziksel Faktörler

- İyonizan radyasyon sağlık etkileri
 - Saç dökülmesi
 - İshal
 - Kemik iliği inhibisyonu
 - Gonadal fonksiyon bozuklukları
 - Fibrozis (akciğer)
 - Belirli bir eşikli doz üzerinde herkeste görülen bu somatik etkilere “eşikli etki-non stokastik etki” denir.
 - Doz arttıkça etkilenme artar
 - Nükleer kaynak kazaları

Fiziksel Faktörler

- İyonizan radyasyon sağlık etkileri
 - Düşük dozdaki etkilenmeler – random etkilenme – kimde ne zaman olacağı bilinemez
 - Eşiksiz – stokastik etki
 - Malign hastalıklar, sonraki jenerasyonlarda mutajenik, herediter etkiler
 - İntrauterin dönemde düşük, gelişme geriliği, konjenital anomaliler

Radyasyondan Korunma

- Size ayrı bir ders olarak anlatılacak
- En önemli olan kaynağın kontrolü
- Bütün yapay radyasyon kaynakları birkaç kademeli koruyucu düzeneğe sahiptir
- Mesafenin artırılması, kişisel koruyucular (hiç bıkmadan her grafide veya tomografi odasına girdiğimde yani her radyasyonla karşılaştığınızda size verilecek koruyucu giysileri (boyun, karın ve testislere ayrıca dikkat de ederek kullanınız, giymeyen arkadaşlarınızı uyarınız.)
- Çalışanların etkilenme düzeyleri sürekli izlenir
- İzin verilen sınırların üzerinde etkilenmesi olanlar işten uzaklaştırılır
- İşe giriş ve periyodik muayeneler

Korunma

- İyonizan radyasyondan korunma bakımından Uluslararası radyasyon Korunma Komisyonu (ICRP) tarafından geliştirilen kurallara uyulması gerekmektedir.
- 3 aşamalıdır
 - Net yarar ilkesi – Net yarar yoksa iyonizan radyasyon kesinlikle kullanılmamalıdır
 - Alara (as low as reasonably achievable) ilkesi – Net yararın beklendiği durumlarda mümkün olan en düşük dozda
 - Sınır değerler ilkesi – Bir yıllık sürede alınabilecek doz olarak genel toplum için 50 milirem, radyasyonla çalışanlar için 500 milirem (monitoring – izlemler yapılmalıdır)

Fiziksel Faktörler

- Basınç
 - Hiperbarik tıp nedeniyle karşılaşılabiliyorsunuz.
 - Bu kısım hastanemizde bulunmamakla birlikte eğer rotasyon vs nedeniyle bulunursanız o kısımda çalışan eğitim sorumlularının yönlendirmelerine tam olarak uyunuz.
 - Yüksek basınçlı ortamda patlama ve dekompresyon hastalığı bulguları oluşabilir.

Dekompresyon hastalığı

- Su altında veya yapay olarak yaratılmış basınçlı ortamlarda çalışanlar
- Basınç su altında her 10 metrede 1 atm yükselir
- Basınç altında gazların sıvılarda çözünürlüğü arttığı için, su altındaki bir kişide solunan havanın içinde bulunan azot kanda sıvı faza geçer. Kişi hızla su yüzeyine yükselirse gaz formuna geçer ve emboli oluşur.
- Emboller sıklıkla ekstremiteler uçlarında oluşur – ağırlı bir tabloya yol açar – hayati organ damarlarını tıkarsa ölüm
- Dekompresyon hastalığı (vurgun) denir
- Yavaşça yüzeye çıkılmalıdır – eğer dekompresyon olmuşsa ya tekrar su altına girilmeli (tekrar yavaşça su yüzeyine) ya da hiperbarik odaya alınmalıdır.
- Su yüzeyine yükselme hızı 10 metrelik yüksekliğin 20 dakikalık sürede alınması şeklinde olmalıdır.

Fiziksel Faktörler

- Aydınlatma
 - Hastanelerde aydınlatma çok önemlidir.
 - Özellikle gece nöbetlerinde hastane içinde yer yer iyi aydınlatılmayan alanlar bulunabilir.
 - Bu durumlarda düşme, takılma, elde taşınan cisimlerin, tüplerin düşmesi, kırılması, el ve vücut yaralanmaları oluşabilir.
 - Özellikle asansör çıkışları, merdivenler, eşiklerin bulunduğu yerlere dikkat ediniz.

Kimyasal Faktörler

- Anestezi gazları
- İlaçlar
- Antiseptikler
- Dezenfektanlar
- Sterilizasyon maddeleri
- Laboratuvar kimyasalları

Kimyasal Faktörler

- Anestezi gazları
 - Ameliyathanelerde anestezi cihazlarının bağlantılarından veya hastaların nefeslerinden ortama yayılan gazlar ortamda bulunanlar tarafından inhale edilerek vücuda alınır.
 - Bu gazlar tiksindirici kokulara sahip olmadıklarından insanlarda tiksinti ve çekinmeye yol açmazlar.

Kimyasal Faktörler

- Anestezi gazları
 - Narkotik etkileri vardır.
 - Nefrotoksik, hepatotoksik ve nörotoksik özellikleri bulunabilir.
 - Erkek ve kadında fertilite sorunları – düşükler – malformasyonlara neden olabilir.
 - Ameliyathane içerisinde ilgili bölümler tarafından size bildirilen kurallara uygun davranınız.
 - Size verilen ameliyathane giysilerini ve maskeleri takınız. Ne zaman takılması ve çıkarılması gerektiğini ameliyathane sorumlu hekimine sorunuz.
 - Eğer ameliyathaneye girmenize engel bir hastalığınız varsa eğitim sorumlusunu bu konuda uyarınız

Kimyasal Faktörler

- İlaçlar
 - Kanser hastalarının tedavisinde kullanılan kemoterapötikler bu ilaçlar hazırlayan, hazırlanan ortamda bulunan ve hastalara veren sağlık personeli için tehlike oluşturabilirler
 - Malign hastalıklara neden olabilirler
 - Düşükler
 - Düşük doğum ağırlıklı bebek
 - Allerji
 - Bu ilaçların hazırlanması konusunda eğitim almış personel tarafından kapalı sistemler içinde yapılmalıdır.
 - İntörnler kemoterapötik ilaç hazırlamamalıdır

Kimyasal Faktörler

- Antiseptik ve dezenfektanlar
 - Benzalkonyum klorür, borik asit, fenol, krezol
 - Nörotoksik etkileri bulunabilir
 - Ellerde iritan ve allerjik kontakt dermatitlere neden olabilir
 - Kimyasal depigmentasyon

Kimyasal Faktörler

- Sterilizasyon ve laboratuvar malzemeleri
 - Etilen oksit, glutaraldehit, formaldehit
 - Gözler ve solunum yollarında irritasyon, astım atakları, bronş hiperreaktivitesi
 - Karaciğer toksisitesi
 - Nöropati
 - Karaciğer – akciğer kanserleri
 - Gebelik seyrinde olumsuzluklar

Kimyasal Faktörler

- Genel önlemler
 - Eldiven, maske, gözlük, önlük, bone gibi kişisel koruyucularınızı kullanınız
 - Yetki alanlarınızın dışında ve eğitim sorumlularının önermediği ve size eşlik etmediği alanlara giriş yapmayınız.
 - Kimyasallara dokunmayınız, karıştırmayınız
 - Bu maddelerin bir kısmı, yanıcı, parlayıcı ve patlayıcı olabilir
 - Ateşle yaklaşmayınız
 - Ayrıca sterilizasyon ünitelerinde basınçlı kaplar (otoklav gibi) bulunabilir. Bu cihazları sadece yetkili personel kullanabilir.

Biyolojik Faktörler

- Mikroorganizmalar
 - En çok hasta teması ile
 - Laboratuvar ortamı
 - Solunum yollarında hastalığa yol açan her tür mikroorganizma ile karşılaşılabilir
 - En sık hepatit-B ve C, hepatit-A, tüberküloz
 - HIV, Epstein Barr Virusu, CMV
 - Hepatit-D, kızamık, kabakulak, kızamıkçık, suçiçeği
 - Kırım-Kongo Kanamalı Ateşi
 - Lejyonella - klimalar

Biyolojik Faktörler

- İntörnlük sırasında karşılaşılabilecek ve aşısı bulunan hastalıklar açısından tarama (seroloji) yaptırılması gerekir
 - Tbc – ppd
 - Kızamık – kızamıkçık – kabakulak
 - Difteri – boğmaca –tetanoz
 - Suçiçeği
 - Hepatit-B ve A
 - Bağışıklık yoksa bağışıklamanın sağlanması için İnfeksiyon Hastalıkları bölümüne başvurulmalıdır
 - İnfluenza aşısı içinde İnfeksiyon bölümüne danışılması yararlı olacaktır

Biyolojik Faktörler

- Genel önlemler
 - El yıkama
 - Maske
 - Önlük
 - Gözlük
 - Bone
 - Antisepsi
 - Tıbbi atık prosedürlerine dikkat edilmesi
 - Özellikle acillerde ve 112 uygulamalarında her başvuran hastaya kişisel koruyucu önlemler uygulanarak (önlük, maske vs..)yaklaşılmalıdır. Ne ile karşı karşıya olduğunuzu bilemezsiniz
 - Bu konularda enfeksiyon kontrol komitesinin ve tıbbi atık sorumlularının size vereceği eğitimlerdeki kurallara harfiyen uyulmalıdır

Ergonomik faktörler

- Uzun süre ayakta kalma
- Hasta yatağına eğilme ve kalkma
- Hastayı yatak ve sedye arasında taşıma
- Ağırlık kaldırma
- Sedye taşıma
- Taşınan bir insan olduğu için oldukça özenli olunması gerekmektedir

Ergonomik faktörler

- Uzun süre çalışma
- Vardiya çalışması
- Sürekli gece saatlerinde çalışma
- Ağır iş yükü
- Çok sayıda hastayı muayene etme
- Bir çalışma gününde 5 km kadar yürünebilir
- Aynı işleri monoton şekilde tekrarlama

Ergonomik faktörler

- Kas-iskelet sistemi sorunları
 - Bel, sırt boyun ağrıları ve bu bölgelerde fıtık oluşumları
 - Kas spazmları
 - Uzun süre ayakta kalmaya bağlı varis oluşumu, derin ven trombozu riski

Ergonomik faktörler

- Ağırılık kaldırma ilkeleri
 - Taşıma sırasında taşıyıcı, kendi sağlığını riske atmamalıdır
 - Ayak hizasında çalışılması gerekiyorsa ya da ağırılık kaldırmak için sırt, düz ve gergin olacak şekilde; kalça ve dizleri bükerek eğilmelidir, belden eğilmek kesinlikle yanlıştır.
 - Hasta taşıma ve sedye kullanımı

6 Nokta Kuralı

1-Yükü tanımak

2-Asimetrik yaklaşmak

3-Dizlerin üzerinde yaylanarak eğilmek

4-Yükü çapraz olarak kavramak ve

Dizler üzerinde kalkmak

5-Yükü vücudumuza yakın tutarak

ayaklar ile dönmek

6-Yükü yerine koymak

Bilgisayar karşısında çalışma

Gözlerden 50 – 60 Cm. uzakta
Göz seviyesinde veya hafif aşağıda
Doğrudan karşımızda
Parlak ışık veya yansımalardan kaçının

İnsanlarda bilgisayar başında çalışmaya bağlı bazı sorunlar ve çözümler

- Omuzların dik tutulması
 - Çalışma yerinin çok yüksek olması
 - Dirseklerin sandalye kolluklarına çarpması
 - Yaslanma yerini çok yüksek olması
 - Gergin durumda çalışma
 - Klavye ya da masa seviyesi alçaltılmalı ya da sandalye yükseltilmelidir
 - Kolluklar çıkartılmalı ya da yükseklikleri ayarlanmalıdır
 - Sırt desteği ayarlanmalıdır
 - Omuzlar sarkıtılmalı

İnsanlarda bilgisayar başında çalışmaya bağlı bazı sorunlar ve çözümler

- Omuzların geri çekilmiş durumda olması
 - Çalışma yerinin çok yüksek olması
 - Klavyenin çok yakın olması
 - Duruş biçiminin yanlış olması
 - Öne eğilmiş durumda oturma
 - Klavye ya da masa seviyesi alçaltılmalı ya da sandalye yükseltilmelidir
 - Klavye mesafesi kollar düz uzanacak biçimde ayarlanmalıdır
 - Baş boyun ve gövde ile aynı çizgide olacak biçimde dik oturulmalıdır
 - Ekran yükseltilmelidir

İnsanlarda bilgisayar başında çalışmaya bağlı bazı sorunlar ve çözümler

- Dirseklerin vücuttan uzakta tutulması
 - Çalışma yerinin çok yüksek olması
 - Bilgisayarın vücudun bir tarafına çok uzak olması
 - Klavye ya da masa seviyesi alçaltılmalı ya da sandalye yükseltilmelidir
 - Masa, bilgisayar ve vücudun orta çizgisine yakın olacak biçimde yeniden düzenlenmelidir

İnsanlarda bilgisayar başında çalışmaya bağlı bazı sorunlar ve çözümler

- Kolların ileri uzanmış durumda olması
 - Kalvye ya da bilgisayarın uzakta olması
 - Üst kollar yere dik olacak şekilde masaya yaklaşılmalıdır

İnsanlarda bilgisayar başında çalışmaya bağlı bazı sorunlar ve çözümler

- Boynun öne doğru eğilmesi
 - Belgelerin çok aşağıda olması
 - Ekranın çok aşağıda olması
 - Belgeler yükseltilmeli ya da belge tutacağı kullanılmalıdır
 - Ekranın üst kenarının göz hizasında ya da az aşağısında olacak şekilde ayarlanmalıdır

İnsanlarda bilgisayar başında çalışmaya bağlı bazı sorunlar ve çözümler

- Sırt desteğinin yetersiz olması
 - Öne eğilme
 - Desteğin olmaması ya da üstte veya altta olması
 - Sandalyenin oturma tablasının büyük olması
 - Sandalyenin çok yüksek olması
 - Sırt desteği ayarlanmalıdır

İnsanlarda bilgisayar başında çalışmaya bağlı bazı sorunlar ve çözümler

- Bacak kan akımının kesilmesi
 - Ayakların yere tam basmaması
 - Oturma seviyesinin aşağıda olması
 - Sandalye ön kenarının keskin olması
 - Sandalyenin çok yüksek olması
 - Ayak desteği
 - Sandalye ayarı

İnsanlarda bilgisayar başında çalışmaya bağlı bazı sorunlar ve çözümler

- Ellerin kalkık olması
 - Yazarken bilekler masa üzerinde ise
 - Klavye açısı çok yüksek olması
 - Bilek gergin durumda ise
 - Çalışırken küçük aralar verilmemesi ya da iş değiştirilmemesi
 - Bilek desteği
 - Yazı yazılmadığı zaman bilekler aşağı sarkıtılmalıdır

Psikososyal faktörler

- Vardiya ve gece çalışması
 - Uyku sorunları
 - İletişim sorunları
 - Yalnızlık
 - Depresyon
 - Asosyal iş saatleri

Psikososyal faktörler

- Doktorun hasta olmasına rağmen çalışmak zorunda olması
- Hastası ölen doktor hastasına üzülür ve psikososyal stres yaşayabilir
- Uzun süre çalışma ve sık tutulan nöbetler
 - Konsantrasyon bozuklukları
 - Tükenme sendromu

Psikososyal faktörler

- Çok sayıda hastaya bakmaya çalışmak
- Performans baskısı – malpraktis
- Hizmet sunumunun eğitimin önüne geçmesi
- Depresyon – tükenme sendromu

Psikososyal faktörler

- Şiddete maruz kalma
 - Hastalarla etkili iletişim kurun ve empati yapın
 - Şiddete şiddetle karşılık vermeyin – hastalar ve hasta yakınlarıyla tartışmayın – yüksek sesle konuşmayın – sakinliğinizi koruyun
 - Eğitim sorumlunuza haber verin
 - Kolluk kuvvetlerine haber verin
 - Şiddet sonrası bedensel/ruhsal açıdan tıbbi destek alın

Sık karşılaşılan kazalar

- Ele iğne batması – güvenli enjektör atık kutusu kullanımı (enjektör kapaklarını tekrar takmayın)
- Asla ve asla eldiven giymeden girişimsel işlem yapmayın (kan almak dahil) – elinize uygun büyüklükte eldiven seçin
- Elin kesilmesi – cerrahi aletleri nasıl kullanacağınızı önce eğitim sorumlularından öğrenin sonra onların gözetimi altında kullanın
- Vücudunuzda iğne batması ya da kesi oluşursa derhal eğitim sorumlunuza haber verin ve gereken prosedür başlatılsın

Sık karşılaşılan kazalar

- Kırım-Kongo açısından dikkatli olun – Risk varsa derhal eğitim sorumlunuza önlem alınması için haber verin
- Her hastada (özellikle acil, 112) farklı biyolojik faktörlerle karşılaşabileceğinizi unutmayın ve tedbirli davranarak önlük, maske, eldiven, gözlük ve gereken diğer önlemleri alın.
- Enfeksiyon kontrol komitesinin önerilerine uyun

El yıkama hayat kurtarır

Sık karşılaşılan kazalar

- Sıcak maddelerle temas sonrası yanıklar – özellikle laboratuvar güvenliğinde size aktarılanlara uyun, mikrobiyoloji laboratuvarlarında göze kullanımında dikkatli olun ve eğitim almadan kullanmayın
- Göze ile çalışırken çevrenizde alkol vb kolay parlayan, yanan maddeler bulundurmayın

Sık karşılaşılan kazalar

- Düşmeler
 - Kaygan zeminlere dikkat edin – özellikle tuvalet – duş vs giriş ve çıkışları
 - Gece nöbetlerinde aydınlanmanın yetersiz olduğu yerlerde yavaş ve dikkatli hareket edin
 - Merdivenlerde acele hareket etmeyin – merdiven basamaklarında eksiklik ya da kırıklar olabilir ve düşüp yaralanabilirsiniz

Genel önlemler

- İntörnlüğe başlamadan sağlık kontrolü yaptırmayı unutmayın
- Bağışıklık durumlarınızı kontrol ettirin ve eksik aşılarınızı tamamlayın
- Bir hastalığınız varsa eğitim sorumlularınıza haber vererek önlem alınmasını talep edin
- Tıp öğreniminiz boyunca öğrendiğiniz ve intörn uyum programında size hatırlatılanları unutmayın
- Sağlığınızı etkileyen bir durumla karşılaştığınızda eğitim sorumlularınıza bilgi verin

Sağlıklı bir hayat ve hekimlik için
kendinizi korumayı unutmayın