



MEHMETÇİK İÇİN YURTTAŞLIK EĞİTİMİ PROJESİ



GÜVENLİ SOSYAL YAŞAM EĞİTİM MODÜLÜ MEHMETÇİK EL KİTABI



MEHMETÇİK İÇİN YURTTAŞLIK EĞİTİMİ PROJESİ

GÜVENLİ SOSYAL YAŞAM EĞİTİM MODÜLÜ MEHMETÇİK EL KİTABI¹

Ankara, 2014

¹ Bu çalışma; "Mehmetçik İçin Yurttaşlık Eğitimi (MİYE) Projesi" kapsamında Prof. Dr. İlker Yılmaz, Doç. Dr. Sarp Üner, Doç. Dr. Afşin Güngör, Yrd. Doç. Dr. İrfan Süral ve Uzman Ünal Akgün tarafından hazırlanmış metinden yola çıkılarak Prof. Dr. C. Hakan Aydın, Doç. Dr. Hasan Çalışkan, Doç. Dr. Alper Tolga Kumtepe, Yrd. Doç. Dr. Yasin Özarslan'dan oluşan öğretim tasarımı ekibi ile Mu. Alb. Ömer Evran ve Ulaş. Bnb. Mehmet Akif Sözüeroğlu tarafından tasarlanmış ve düzenlenmiştir.



MIYE

İÇİNDEKİLER

Önsöz ve Giriş	4
1. Ev Kazaları ve Yaralanmaları	6
2. İşyeri Kazaları ve İşyeri Güvenliği	24
3. Doğal Afetlerle Başa Çıkma	36
4. Spor Yaralanmaları ve Korunma	47
5. Güvenli Dijital Yaşam	58
Özet	69

ÖNSÖZ VE GİRİŞ

“Mehmetçik İçin Yurttaşlık Eğitimi (MİYE) Projesi” kapsamında hazırlanacak olan “Güvenli Sosyal Yaşam Eğitimi” modülü, günlük yaşamda sıklıkla karşılaşılabilecek ev kazaları ve yaralanmaları, işyeri kazaları ve işyeri güvenliği, spor kazaları ve yaralanmaları ile doğal afetler konularında bilgi ve beceri kazandırmayı hedeflemektedir. Bunlara ek olarak sizlerin güvenli dijital yaşam davranışları konusunda da bilinçlendirilmesi amaçlanmaktadır. Bu eğitim sonunda siz Mehmetçiklerin belirtilen konularda güvenli davranış biçimlerini seçmeniz ve yakın çevrenizi de bu yönde davranmaya teşvik etmeniz beklenmektedir.

“Mehmetçik İçin Yurttaşlık Eğitimi (MİYE) Projesi” kapsamında planlanan eğitim etkinliklerinin sekiz ayağından biri “Güvenli Sosyal Yaşam”dır. Bu eğitim, aşağıdaki konuları içermektedir:

Ev Kazaları ve Yaralanmaları

- Ev Kazalarının Tanımlanması
- Ev Kazalarının Sınıflandırılması
- Ev Kazaları ve Yaralanmalara Karşı Alınacak Önlemler

İşyeri Kazaları ve İşyeri Güvenliği

- İşyeri Kazaları ve İşyeri Güvenliği Kuralları
- Kişisel Koruyucu Donanım ve Ekipmanlar
- İşyerindeki Çalışmalarda Güvenlik
- Motorlu Araçlarla Çalışmalarda İş Sağlığı ve Güvenliği

Doğal Afetlerle Başa Çıkma

- Afet Tanımı ve Sınıflaması
- Afetlerde Koruyucu Hizmetler
- Doğal Afetlerle Mücadelede Yer Alan Kurum ve Kuruluşlarda Sivil Savunma
- Afetlerde Bireysel Olarak Yapılması Gerekenler

Spor Yaralanmaları ve Korunma

- Spor Yaralanmaları
- Spor Yaralanmalarında Koruyucu Yaklaşımlar
- Spor Yaralanmalarında Ön Tedavi
- Spor Yaralanmalarında İyileşme Süreci ve Spora Dönüş

Güvenli Dijital Yaşam

- İnternette Güvenli Gezinme
- Güvenli E-posta Kullanımı
- Telefon Dolandırıcılığı
- Dijital Kimlik Hırsızlığı
- İnternet ve Oyun Bağımlılığı
- Sosyal Mühendislik Çalışmaları ve Güvenlik Açıkları

Güvenli sosyal yaşam konusundaki eğitimin sonunda;

- Doğal afetler öncesi ve sonrasında uygun koruyucu davranışlar sergileyebilecek,
- Ev kazalarına karşı gerekli önlemleri alabilecek ve yaralanmalarda uygun davranışlar sergileyebilecek,
- İşyeri kazalarına karşı gerekli önlemleri alabilecek ve yaralanmalarda uygun davranışları sergileyebilecek,
- Spor yaralanmalarına karşı koruyucu yaklaşımları benimseyecek ve yaralanmalarda uygun ön tedavi uygulayabilecek,
- Dijital ortamlardaki tehlikeleri belirleyerek güvenli dijital davranışları seçebileceksiniz.

1. EV KAZALARI VE YARALANMALARI

Önem

Kazalar için birçok tanım yapılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü kazayı, insan iradesi dışında ani ortaya çıkan, bedensel veya ruhsal hasara yol açan beklenmeyen bir olay şeklinde tanımlamıştır. Kazalar, önceden planlanmamış, beklenmedik bir anda ortaya çıkan yaralanmalar, can ve mal kayıplarına neden olan olaylardır. Yaralanma, birey, etken ve çevre üçgeninde mevcut enerjinin biçim değiştirmesiyle oluşan, bireyin isteği dışında ani ortaya çıkan, organizmada mekanik ve biyokimyasal hasara yol açan, insan ve diğer canlıların kaybına, özürülü yaşamına ve mal kaybına yol açabilen bir sağlık sorunudur.

Kazalara bağlı ölümler sağlık sorunlarının görünen yüzüdür, ancak ölümlerin yanı sıra pek çok yaralanma oluşmakta, yaralanmaların çoğu tıbbi bakım gerektirmektedir. Ağır yaralanmalar engelli yaşama yol açabilmekte, sağlıklı yaşam süresini kısaltmaktadır. Kazalar, engellilik nedeniyle sağlıklı yaşamı kısaltan nedenlerin başında gelmektedir. Karayolları trafik kazalarının, 2020 yılına kadar, engelliliğe bağlı sağlıklı yaşamı kısaltan nedenler arasında dünya genelinde üçüncü sırada, gelişmekte olan ülkelerde ise ikinci sırada olacağı öngörülmektedir.

Kazalar oluş yerlerine ve nedenine göre altıya ayrılır:

- Trafik Kazaları
- İş Kazaları
- Endüstriyel Kazalar
- Spor Kazaları
- Okul Kazaları
- Ev Kazaları

Dünyada ve ülkemizde ev kazaları ve yaralanmaları, özellikle okul öncesi 0-6 yaş dönemindeki çocuklarda, yaşlılarda ve hamileler gibi riskli gruplarda çeşitli yaralanmalara, sakatlanmalara ve ölümlere neden olması açısından önemle üzerinde durulması gereken bir konudur. Kaza denilince beklenmedik bir zamanda ve beklenmedik şekilde oluşan yaralanmalara, can ve mal kayıplarına neden olan olaylar anlaşılmasına rağmen ev kazalarının kaza çeşitleri arasında önemi gittikçe artmaktadır.

Ev kazaları bir evin içinde, bahçesinde ya da çevresinde meydana gelen, çoğunlukla önlenemez olaylardır. Kazalar nedeni ile ölümler dünyada ve Avrupa'da ölüm nedenleri arasında dördüncü sırada gelmektedir. Kaza nedeniyle ölümlerin yaklaşık %25'i evlerde meydana gelmektedir. Ülkemizdeki Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) yaptığı araştırmada 2010, 2011, 2012 yıllarında kazalar sonucu 10396 kişinin hayatını kaybettiği belirlenmiştir. Gene aynı araştırmaya göre aynı yıllarda dışsal nedenler ve zehirlenme sonucu 12985 kişinin hayatını kaybettiği, bunun 1284'ünün 0-14 yaş grubunda, 3819'unun 65 yaş ve üzerinde olduğu geri kalanının diğer yaş aralıklarında yakın değerlerde olduğu gözlemlenmiştir. Sağlık Bakanlığı'nın yaptığı bir araştırmaya göre de son beş yılda 120 bin çocuk ev kazası sonucu hastaneye getirilmiş ve 2000 çocuk hayatını kaybetmiştir. Çocukların tanımlayıcı özelliklerine göre ev kazası geçirme durumlarının değerlendirilmesine yönelik çalışmalarda 1-6 yaş arasındaki çocukların %54'ünün en az bir kez ev kazası geçirdiği saptanmıştır. Ayrıca, en sık yaşanan kazalar olarak düşmeler (%43), darbeler (%18), yanıklar (%17), boğulmalar (%11), kesici veya delici aletle yaralanmalar (%59) ve zehirlenmeler (%2) sıralanmıştır.

Kazalar, ölüm nedenleri arasında dördüncü sıradadır ve bu kazaların %25'i evde meydana gelmektedir.

Evlerde karşılaşılabilecek kazalar düşme, zehirlenme (ilaç, besin-mantar, hidrokarbon ile olanlar, kurşun zehirlenmeleri, karbonmonoksit zehirlenmesi), yanıklar, elektrik çarpmaları, boğulma (yabancı cisim yutma), ısırıklar (böcek ve yılan sokması vb.), ateşli silahlar ya da gaz kaçakları sonucu patlamalar ve kesilerdir.

Evde meydana gelebilecek kazalar ve bu kazalara maruz kalabilecek gruplar hakkında bireylerin bilinçlendirilmesi, kazaların önlenmesinde çok önemli rol oynayacaktır. Günümüzde, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde, kazalar her yaş grubunda, özellikle çocukluk çağında önlenebilir sağlık sorunlarının başında gelmekte, ölüm ve engelli yaşam nedenleri arasında ilk sıralarda yer almaktadır. Ev kazalarının sınıflandırılması, ne tür risklere maruz kalılabileceği hakkında farkındalık yaratılması önem arz etmektedir. Ülkemizde ev kazaları ve sonucunda meydana gelen yaralanmalara gerekli önem verilmemekte olup meydana gelen kazaların yarattığı can ve mal kayıpları kişi, ailesi ve ulusal ekonomi üzerinde küçümsenemeyecek boyutlara ulaşmıştır. Bu nedenle kaza olmadan önce koruyucu önlemlerin alınması bir gerekliliktir.

Türkiye’de kazalar sonucu her yıl ortalama 11.000 kişi hayatını kaybetmektedir.

Sorunlar

Kaza geçirme açısından en riskli gruplar evde daha fazla vakit geçirmelerinden dolayı çocuklar, yaşlılar ve hamile kadınlardır. Dünyada ev kazalarının özellikle yaşlılarda oranın yüksek olduğu gözlemlenirken ülkemizde bu konuda en çok kazaya maruz kalan grup çocuklardır. Yaşlanma ile birlikte görme yeteneğinin azalması, işitme gücünün ve denge kontrolünün zayıflaması, elin iyi kavrayamaması vb. değişiklikler ileri yaşlarda kaza riskini artırır.

Çevresini merak edip her şeyi öğrenmek ve dokunmak isteyen çocuklar evde, bahçede ve sokakta büyük çoğunluğu önlenilebilir olan yaralanmalara maruz kalırlar. Bu yaş grubundaki yaralanmaların büyük kısmı bir yaşından küçük çocuklarda görülmektedir. Ev kazaları, bebek yaralanma ve ölümlerinde başta gelen nedenler arasındadır.

Dünyada ve ülkemizde yaralanmalar çocuklarda ve yetişkinlerde ölüme yol açan nedenler arasında ilk sırada gelmektedir. Buna bağlı ölümler ve yaralanmalar sonucu oluşan engellilik hemen her yaşta en sık görülen sağlık sorunlarından biridir. Yaralanma, rastgele ya da kader sonucu karşılaşılan bir olgu değildir; özellikle çocuklar ve 65 yaş üstündeki bireyler bakımından çevredeki risklerin bilinmesi ve güvenli bir çevrenin sağlanması ile önlenbilir.

Ev ortamı ve mekân düzenlenmesinde alınacak önlemlerde, öncelikle ev içi ve çevresindeki mekânlardan sırasıyla mutfak, banyo, çocuk odası, ebeveyn yatak odası, salon/ oturma odası ve bahçe (oyun alanları, havuz); ortak mekânlardan sırasıyla kapılar ve pencereler, merdivenler ve balkonlar ile elektrik güvenliği, ev yangınları ve şöfben/soba güvenliği konularına dikkat edilmelidir.



Kaza nedenlerinin başında dikkatsizlik, ihmâlkarlık ve kadercilik gelmektedir. Ülkemizde meydana gelen kazaların % 90'ı bireysel nedenlerden kaynaklanmaktadır. Bireylerin kazalara karşı bilinçlendirilmeleri ve çevre etkenlerine karşı gerekli önlemleri almaları sağlanmalıdır.

Geleneksel yaklaşımlar: "kaderimizde yazıyormuş"; "bunun olacağı hiç aklımıza gelmemiştir"; "keşke önlem alsaydık.

Eğitim durumu ile kaza geçirme riski arasında bağlantı bulunmaktadır. Eğitim durumu düşük ailelerde ev kazası geçirme riski fazladır. Eğitim düzeyi yüksek olan aileler çocuklarının gelişim düzeyleri hakkında daha fazla bilgi sahibi oldukları için gerekli önlemleri almakta ve bunun sonucunda da ev kazası sıklığı azalmaktadır. Ayrıca eğitim düzeyi yüksek olan ailelerin ev ortamlarını da ev kazalarından koruyacak şekilde düzenledikleri görülmektedir. Dolayısıyla, ev kazalarını ve bunlardan doğan olumsuz sonuçları azaltmak için bu konulardaki eğitime önem verilmesi gerekmektedir.

Ev kazalarının büyük bir çoğunluğu kaygan ve düz olmayan zeminler, yetersiz aydınlatma, evdeki fiziksel koşulların yetersizliği, sabit olmayan eşyalar ve yerdeki cisimler nedeniyle meydana gelmektedir. Ciddi yaralanmalarla sonuçlanan ev kazaları genelde mutfakta ve merdivenlerde gerçekleşmektedir.

Ev kazaları mevsimlere göre de değişiklik göstermektedir. Ev kazalarının neden olduğu yaralanmalar daha çok Mayıs ve Ağustos ayları arasında gerçekleşmektedir. Kış döneminde yanıklar fazla iken, ilkbahar ve yaz mevsimlerinde düşmeler, zehirlenmeler, boğulmalar artmaktadır. Ayrıca kazalar genelde konsantrasyonun düşük olduğu sabah saatleri ile yorgunluğun arttığı akşam saatlerinde olmaktadır.

Başlıca ev kazaları, düşme, yanma, boğulma, kesikler-ezikler veya delici yaralanmalar, elektrik çarpmaları, ateşli silahlarla yaralanmalar, zehirlenmeler, böcek sokması ve ısırılmaları olarak belirtilebilir.

Her yıl binlerce kişi düşme nedeniyle hayatını kaybetmekte, binlerce kişi ise düşme sonucu sakat kalmaktadır. Düşmeler, ev kazalarının neredeyse yarısını, iş kazalarının da altıda birini oluşturmaktadır. Düşmeler, ev kazaları arasında en sık görülen kaza tipidir ve dünyanın birçok bölgesinde çocuk ölümlerinin başlıca nedenidir. 5 yaş altı çocuklarda ve 65 yaş üzeri kişilerde düşmeler, hem hastalık yükü hem de ölüm riski açısından en sık görülen yaralanma türüdür. Düşmeye sebep olan çevresel faktörler açısından bakıldığında, düşmelerin daha çok masa, koltuk, mama sandalyesi gibi eşyalardan, merdivenden, ranzadan, beşikten, balkon ve pencereden, kaygan ve uygun olmayan zeminden düşme ile gerçekleştiği görülmektedir. Düşmelere bağlı en sık oluşan hasarlar ise kafa travmaları, kalça ve kaburga kırıklarıdır.

Isıya bağlı doku bütünlüğünün bozulmasına veya dokularda meydana gelen değişikliklere yanık denir. Yanıklar genellikle sıcak su veya buhar teması sonucu meydana geldiği gibi, sıcak katı maddelerle temas, asit/alkali gibi kimyasal maddelerle temas, elektrik akımı etkisi ya da radyasyon nedeniyle de oluşabilir. Yanığın ciddiyetini belirleyen faktörler, yaranın derinliği, yaygınlığı, bölgesi, enfeksiyon riski ve yaşıdır. Yanığa maruz kalan kişinin organ ve sistemlerinde fonksiyon kaybı, şok ve enfeksiyon gelişebilir.

Yaşlılıkta görme ve hafızanın zayıflaması, dengenin korunmasındaki güçlük ve dikkatsizlik yanık riskinin ve yanığa bağlı ölümlerin ikinci sırada yer almasına sebep olmaktadır. Yaşlıların karşılaştıkları yanma tipleri arasında;

- Sigara içme,
- Yemek pişirme,
- Ocak üzerinde yemek unutmama,

- Yemek pişirme sırasında bol, uzun kollu ve uzun etekli elbiselerin giyilmesi,
- Kazara açılan fakat kapatılması başarılamayan araçlar,
- Banyo sırasında sıcak sudan meydana gelen haşlanmalar başta gelmektedir.

Boğulmalar, suda boğulma başta olmak üzere taneli gıda ve besin maddeleri ile yabancı cisim yutmalarından dolayı meydana gelen boğulmalar, yanlış yatış ve duruş sebebi ile boğulma ve diğerleri olarak sıralanabilir. 1-4 yaş grubundaki çocuklarda risk, diğer çocuklara göre daha fazladır. Bu yaş grubunda yaralanma ile ilişkili ölümlerin büyük kısmını da boğulmalar oluşturmaktadır. Kırsal alanlarda yaşayan kişilerde şehirde yaşayanlara göre riskin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun koruyucu önlemler alınmayan yüzme alanlarına ulaşım ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Suda boğulmalar; banyo küvetleri, evde kullanım için biriktirilen suların doldurulduğu geniş kaplar, kovalar, tuvalet klozetleri, bahçede yağmur ve/veya sulama alanları ile oluşan havuzcuklar ile özellikle yüzme havuzlarından kaynaklanmaktadır.

Zehirlenme; vücuda zehirli (toksik) bir maddenin girmesi sonucu vücudun normal işlevlerinin bozulmasıdır. Zehirlenmelerin belirtileri; bulantı, kusma, karın ağrısı, ishal, bilinç kaybı, havale, rahatsızlık hissi, hareketlerde uyumsuzluk, nefes darlığı, morarma, solunum durması, kalbin ritminin bozulması ve durması olarak belirtilmektedir. Zehirlenmeler sindirim yoluyla, solunum yoluyla, cilt yoluyla gerçekleşmektedir. En sık karşılaşılan zehirlenmeler sindirim yoluyla meydana gelmektedir. Dünyada her yıl 45.000 çocuk zehirlenmeler nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Evde bulunan kimyasal maddelerin ve ilaçların çocukların kolayca ulaşabileceği yerlerde bulunması, bazı ilaçların cazip renk ve biçimde piyasaya sürülmesi, annenin çalışması ve çocuğunu eğitimsiz kişilere bırakması, evdeki birey sayısının faz-

la olması, tarımda kullanılan ilaçların gelir düzeyi düşük insanlarca satın alınıp bilinçsizce kullanılması, çocuklardaki kazayla zehirlenme oranının artmasına sebep olmaktadır.

Dünya'da her yıl 45.000 çocuk zehirlenmeler nedeniyle hayatını kaybetmektedir.

Ateşli silah yaralanmaları da günümüzde oldukça sık rastlanan ve ölümlerle sonuçlanan yaralanmalardır. Bu silahlar, özellikle kırsal kesimlerde dışarıdan gelecek tehlike ve saldırılara karşı korunma amacıyla bulundurulmaları da bunların evlerde gelişigüzel bir şekilde çocukların ulaşabileceği yerlerde tutulması, başta çocuk ve ergenler olmak üzere evde yaşayan tüm bireyler için risk oluşturmaktadır.

Çözüm

Yaralanma rastgele ya da kader sonucu karşılaşılan bir olgu değildir. Özellikle çocuklarda ve 65 yaş üstündeki bireylerde yaralanmalar çevredeki risklerin bilinmesi ve güvenli bir çevrenin sağlanması ile önlenebilir. Ev ortamı ve mekân düzenlenmesinde alınacak önlemlerde öncelikle ev içi ve çevresindeki mekânlardan sırasıyla mutfak, banyo, çocuk odası, ebeveyn yatak odası, salon/oturma odası ve bahçe; ortak mekanlardan sırasıyla kapılar ve pencereler, merdivenler ve balkonlar ile elektrik güvenliği göz önünde bulundurulmalıdır.

Ev kazalarında yaralanma kontrolü, birincil, ikincil ve üçüncül koruma ile hasarın en aza indirilmesi için erken dönemde ileri bakımı, tedaviyi ve esenlendirmeyi içermektedir. Ev kazalarında yaralanmaları önleme programları insana, madde ve araçlara, çevreye yönelik olarak hazırlanmaktadır. İnsana yönelik programlarda en başarılı olan, risk gruplarının belirlenmesi ve programın etkin ve yaygın bir biçimde bu gruplara anlatılması ile gerçekleşir. Yaralanmaları önlemenin en iyi yolu kazalarla ilgili riskleri belirleyen

çalışmalar yaparak çevre ve aileye ilişkin etkenlerin zararlarını giderici eğitim yöntemleri geliştirmek ve güvenli bir çevre düzenlenmesini sağlamaya katkıda bulunmaktadır. Güvenli çevre, çevredeki riskleri sürekli gözlemleyerek, riskleri öngörerek, çözümler üreterek ve bireyleri sürekli eğiterek yaratılabilir. Yaralanmaları önleme çabaları içinde yeni yaklaşım, bireylerin davranışlarının değiştirilmesi değil yaralanmaların oluştuğu çevrenin değiştirilmesi ve düzenlenmesidir. Özellikle çocuklarda onların meraklarını baskılayacak etkinliklerle davranışları değiştirmek yerine güvenli bir çevrede yaşamalarını sağlamak yaralanmaların kontrolünde en uygun yaklaşımdır.

Kazaların meydana gelme sıklığı ve yeri düşünüldüğünde aşağıdaki önlemlerin alınması önerilmektedir:

Mutfak Güvenliği için Öneriler ve Düzenlemeler

- Deterjan ve temizlik malzemeleri ile zehirli maddeler çocukların ulaşamayacağı, kapalı ve özel kilitli dolaplarda saklanmalıdır.
- Mutfakta kilim gibi yer yaygısı kullanılacaksa altına özel kaymazlık malzemeleri uygulanarak bunlar kaymaz hale getirilmeli ve zeminin ıslanması halinde kaymayı önlemek için hemen silinmelidir.
- Çakmak, kibrit gibi yanıcı; bıçak, çatal gibi kesici ve delici mutfak eşyaları çocukların ulaşabileceği tezgah üzeri gibi yerlere konmamalıdır.
- Gaz dedektörleri evde kullanılan gazın uygun şekilde yerleştirilmelidir. Doğalgaz havadan hafif olduğu için, gaz dedektörünün montajı yukarıya yapılmalıdır. LPG kullanılan evlerde duman dedektörünün yere yakın yerde konumlandırılması dedektörün daha sağlıklı çalışmasını sağlayacaktır.
- Doğalgaz kombinin bulunduğu alanlarda camda bulunan menfezler, önlerine bir malzeme konularak kapatılmamalıdır.

- Evlerde eksiksiz bir sağlık çantası bulundurulmalı, içeriğinin sürekliliği sağlanmalıdır.
- İlaçların son kullanma tarihleri ilaç alınırken, evde saklanırken, çocuğa verilirken düzenli aralıklarla kontrol edilmeli; tarihi geçen ilaçlar imha edilmelidir.
- Yeterli aydınlatma olmalıdır. Lamba anahtarları kapının yakınında ve yeterli yükseklikte olmalıdır.
- Doğal gaz kullanılıyorsa alev ya da arıza anında otomatik gaz kesim sistemi olmalıdır.
- Ocak ve fırınların yakınında kolayca tutuşabilecek maddeler ve cisimler olmamalıdır.

Banyo Güvenliği için Öneriler ve Düzenlemeler

- Banyodaki küvetin, duş alanının ve döşeme zeminlerinin kaymaz özellikte malzemeden yapılmış olmasına dikkat edilmelidir.
- Duş alanının çevresindeki duş kabininin güvenli temperli cam veya plastik malzeme olmasına dikkat edilmelidir.
- Banyoda elektrik prizleri küvet, duş alanı veya lavabo gibi ıslak bölgelere yakın olmamalıdır.
- Banyo içinde çocuk birkaç dakika dahi olsa yalnız bırakılmamalıdır.
- Banyo düzeni yaşlıların ve çocukların kaymalarını, çarpmalarını önleyecek biçimde olmalıdır.
- Küvet, duş ve gereken diğer yerlere tutunmayı sağlayacak tutamaklar konulmalıdır.
- Kaymayan terlikler kullanılmalıdır.
- Yerler ıslak bırakılmamalıdır.
- Elektrikli aletler kullanılmadığı zamanlarda ıslak alanlardan uzak tutulmalıdır.
- Banyo kapısı dışa açılır olmalıdır.
- Havalandırma sistemi ve sıcak kaynağı (kazan/ soba) güvenliği olmalıdır.

Ebeveyn Yatak Odası Güvenliği için Öneriler ve Düzenlemeler

- Parfüm, kolonya, kozmetik malzemeler ortada bırakılmamalıdır.
- Gardıropların çekilince devrilmeyecek şekilde sabitlendiğine dikkat edilmeli, gardırop üzerine ağır eşyalar depolanmamalıdır.
- Saç kurutma makinesi gibi elektrikli aletler prizde takılı bırakılmamalıdır.
- Evde silah bulunuyorsa, genelde yatak odasında saklandığından, bunun çocuk tarafından bulunamayacağından kesinlikle emin olunmalıdır.
- Özellikle yüksek ev eşyaları (elbise dolabı gibi), depremde üzerlerine düşme riskine karşı özel bağlama araçları ile duvara ve zemine sabitlenmelidir.
- Yaşlılar için yatak etrafında bol miktarda yürüyüş yolu bırakılmalıdır.
- Isıtıcı ve elektrikli battaniye açıkken uyumamalıdır.

Salon/Oturma Odası Güvenliği için Öneriler ve Düzenlemeler

- Çocuğun duvara asılı elemanlara, raflara ve mobilyaların üzerine tırmanarak çıkmaya çalışması sonucu bu eşyaların devrilmelerini önlemek için bunlar uygun şekilde özel güvenlik ürünleri ile duvara sabitlenmelidir.
- Sarsıntı ile düşüp kırılacak vazo gibi eşyalar bulunduğu yere sabitlenmelidir.
- Mobilya ve geçiş alanlarının konduğu bölgeler dışında çocuklara makul ölçüde oyun alanı bırakılmalıdır.
- Şömine ve soba gibi, çevresine ısı veren eşyaların önüne, çevresine özel güvenlik bariyeri takılmalı, yerleştirilmelidir.
- Çocukların tırmanıp düşmelerini engellemek için mobilyalar, pencerelerin önüne yerleştirilmemelidir.

- Ağır objeler (vazo gibi), çocuğun ulaşacağı yerlere konmamalıdır.
- TV, video, müzik seti gibi elektronik ev aletleri çocukların erişemeyeceği yerlerde olmalıdır.
- Pencereler için özel güvenlik kilitleri kullanılmalıdır.
- Elektrik kabloları yürünen alanlarda halı altında olmamalıdır.
- Acil durumlarda gerekebilecek telefon numaraları (yangın, polis, ambulans, zehir danışma merkezi gibi) ile önemli sağlık bilgileri (kan grubu, hastalık ve sürekli kullanılan ilaçlar) yazılarak telefonun yakınına ya da kolayca bulunabilecek bir yere asılmalıdır.

Bahçe/ Oyun Alanı ve Havuz Güvenliği için Öneriler ve Düzenlemeler

- Böcek ve tarım ilaçları gibi zehirli maddeler havalandırılabilen kilitli yerlerde muhafaza edilmelidir.
- Bahçede merdiven varsa, çocuğun üstüne tırmanıp düşme riski olduğundan bir yere dayalı olarak bırakılmamalı, merdiven kullanılmadığı zaman yerde yatık olarak muhafaza edilmelidir.
- Bahçede yetişen bazı bitkiler zehirli madde içerebileceğinden kuşku duyulan bitkiler kontrol ettirilmelidir.
- Çocuklara, ebeveynlere danışmadan bahçedeki, doğadaki herhangi bir bitki, meyve ya da mantarı yememesi öğretilmelidir.
- Çocuklar, yalnız başına, denetimsiz olarak havuz ya da akarsu kıyısına bırakılmamalıdır. Yüzme dersleri almış olsa dahi herhangi bir şey olmaz diye düşünülmemeli, yüzerken dikkatlice izlenmelidir. Çocukların güvenli yüzme mayosu ile suya girmeleri sağlanmalıdır.
- Çocuğu su üstünde tutan yüzme simidi gibi yüzme eşyalarına güvenilerek çocuk su içinde denetimsiz bırakılmamalıdır.
- Bahçede kış aylarında meydana gelebilecek sarkıt ve buzlanmalara karşı çatıların sürekli temizlenmesi, hareket ve oyun alanlarında kar ve buz birikmesinin önlenmesi, bu tarz hava şartlarında özellikle riskli grupların dışarıya çıkmaması uygun olacaktır.
- Kar temizliği esnasında meydana gelecek el, ayak, parmak ve kulak donmalarına karşı tedbirler alınmalıdır.

Kapılar ve Pencere Güvenliği için Öneriler ve Düzenlemeler

- Pencere özel koruyucuları çocukların düşmesini önleyecek şekilde olmalıdır. Aynı zamanda bu özel koruyucular bir yangın anında daha büyük çocuklar ve ebeveyn tarafından kolayca açılabilmelidir.
- Pencerelere takılan sineklik telleri, çocukların pencereden aşağıya düşmesini engelleyemeyeceğinden bunların koruyuculuğuna güvenilmemelidir.
- Güvenlik açısından pencerelerin yukarıdan açılan tipleri tercih edilmelidir.
- Çocukların üzerlerine tırmanmaması için özel güvenlik koruyuculu olmayan pencerelerin önüne mobilya konulmamalıdır.
- Çocuklara, özel güvenlik kilidi olmayan pencerelerin yanında oynamamaları öğretilmelidir.
- Tamamı cam olan kapılara, yürüyen veya koşan çocukların camı göremeyip çarpması sonucu kaza geçirmelerini önlemek amacıyla koruyucu cam filmi yapıştırılmalıdır. Bu önlem camın kırılması halinde parçacıklara ayrılarak çocuğa zarar vermesini engeller.
- Evin çıkış kapılarına çocuğun erişemeyeceğı şekilde sürgü takılmalı ve bu sürgüler devamlı kapalı tutulmalıdır.

Merdivenler ve Balkonlarla İlgili Tehlikeler ve Yapılacak Düzenlemeler

- Trabzan dikmelerinin arası 10 cm'den az olmalıdır.
- Merdiven basamakları kaymaz madde ile kaplanmalıdır.
- Merdivenlerin başına ve sonuna mutlaka özel çocuk güvenlik kapısı konulmalıdır.
- Merdivenlerde, yerden en az 90 cm yüksekliğe kadar korkuluk (trabzan) yapılmalıdır.
- Merdivenler en az üç basamaklı olmalıdır. Aksi halde yeterince fark edilemeyeceğinden kazalara sebep olmaktadır.

- Merdivenler iyi aydınlatılmalıdır.
- Balkonlara mutlaka tırabzan konulmalıdır.
- Balkon tırabzanının yüksekliği 100 cm' den az olmamalıdır.
- Balkonlarda çocuğun üzerine tırmanacağı sandalye, tabure gibi eşyalar bulundurulmamalı, salıncak kurulmamalıdır. Çocuk balkonda yalnız bırakılmamalıdır.

Elektrik Güvenliği için Öneriler ve Düzenlemeler

- Elektrikli ev aletlerini kullanmadan önce ellerin kuru olduğundan emin olunmalıdır.
- Mutfakta uygun bir yangın söndürücü bulundurulmalıdır.
- Küçük ev aletleri ve benzeri elektrikli ev aletleri kullanılmadığı zamanlarda bunların fişleri çekilmelidir.
- Uzatma kablolarına yüksek enerji çeken aletler takılmamalıdır (klima, taşınabilir elektrik sobası ve ütü gibi).
- Elektrikli ev aletleri ıslak ortamlı zeminde veya ıslak zeminin yakınında kullanılmamalıdır.
- Elektrikli ev aletlerini temizlemeden, bakımını ve parça değişimini yapmadan önce daima fiş çıkarılarak elektrik bağlantısı kesilmelidir.
- Elektrik kablolarının, radyatörlerin, boruların ve diğer benzer malzemelerin üzerleri perde ve kumaşlar ile kapatılmamalıdır.
- Ev dışında, açık hava koşullarına göre üretilmiş uzatma kabloları kullanılmalıdır.
- v içerisinde elektrik çarpmalarına karşı koruyucu kaçak akım röleleri kullanılmalıdır.

Soba, Şofben ve Doğalgaz Zehirlenmelerine karşı alınacak önlemler

Soba gazı zehirlenmeleri; bilgisizlik, ihmal ve dikkatsizlikten meydana gelmektedir. Her yıl soğukların başlamasıyla birlikte soba gazı zehirlenmelerinde ve bina yangınlarında artış görülmektedir. Soba gazı zehirlenmelerinin önüne geçmek için aşağıdaki hususlara önem verilmelidir.

- Mevsim başında soba kurulmadan önce borular ve bacalar mutlaka temizlenmelidir.
- Sobalarda verimli bir yanma için etkili baca yüksekliği baca tekniğine uygun yapılmalıdır. Yeterli yükseklikte bacası olmayan sobalarda yanma için yeterli miktarda hava ve verimli bir yanma elde etmek zordur.
- Fazla dirsek ve boru kullanılmamalıdır. Boru bacayı daraltmamalı, boru ve dirsekler hava sızdırmamalıdır. Soba boru ve dirsekleri belli aralıklarla temizlenmelidir.
- Rüzgarlı havalarda baca tepmesi ve yağmur suyunun bacanın içini ıslatmasını önlemek için rüzgar yönüne göre yön değiştiren baca başlığı kullanılmalıdır.
- Sobalar tekniğine uygun yakma yöntemleri kullanılarak yakılmalı, sobanın baca kapağı kesinlikle kapatılmamalı, ucuzluğu nedeni ile kalitesiz kömür tercih edilmemeli; lastik, plastik, boya, petrokok ve tıbbi atık gibi çöpler sobada kesinlikle yakılmamalıdır.
- Soba tutuşturulurken yakıtın üstten yanması sağlanmalıdır, Böylece soba içinde ortaya çıkan zehirli gazlar yanarak sobayı terk ederler.
- Soba aşırı doldurulmamalıdır. Aşırı doldurulan sobanın duman yolu daralır ve soba içinde düzensiz ısı dağılımı olacağından baca çekişi zayıflar.
- Kömürü tutuşturmak için, üzerine az miktarda kağıt ya da karton ve bunların üzerine de kolay yanan çıra ve odun konulmalıdır.
- Tutuşması güç yakıtların sönmekte olan sobaya asla koyulmaması gerekmektedir. Yakıt iyi olsa bile yavaş yavaş ilave edilmelidir.
- Yatmadan önce kesinlikle sobaya yakıt konulmamalıdır.
- Sobalı odada kesinlikle yatılmamalıdır. Ancak zorunlu hallerde sobanın söndüğünden emin olunarak sobalı odada yatılabilir.

- Lodoslu havalarda kesinlikle soba yakılmamalıdır. Soba zehirlenmelerinin büyük çoğunluğu lodoslu havalarda yakılan sobalardan kaynaklanmaktadır.
- Sobaya, yeni atılan yakıtın üzerine kor halindeki yakıttan bir miktar konulması sobadaki yakıtın sürekli olarak üstten yanmasını sağlar.

Şofbenler için dikkat edilmesi gereken hususlar:

- Şofben mutlaka bacaya bağlanmalı, baca bağlantısı olmayan şofben asla çalıştırılmamalıdır.
- Şofben zehirlenmeleri genellikle gaz kaçaklarından değil, yeterli havalandırma yapılmayan yerlerde, oksijen oranının düşmesi ve karbonmonoksit oranının yükselmesi nedeniyle gerçekleşmektedir.
- Bu nedenle şofbenin kullanıldığı yere sürekli temiz hava girmesi sağlanmalıdır.
- Mümkünse şofben banyo dışına kurulmalıdır.
- Şofbenin montajı, mutlaka yetkili servis tarafından yapılmalıdır.
- Şofben bacası mümkünse müstakil baca olmalıdır.
- Kesinlikle tek kolonlu bacaya birden fazla bağlantı yapılmamalıdır.
- Bacayla duvar arasında tam bir sızdırmazlık olmalıdır.
- Atık gaz çıkış borusu baca kesitini daraltmayacak şekilde bacaya bağlanmalıdır.
- Atık gaz çıkış boruları, merdiven sahanlığından, bina girişlerinden, havalandırma boşluklarından, çatı arasından, yatak odalarından, banyo ve tuvaletlerden geçirilmemelidir.
- Şofbenin monte edileceği mekan yeterli büyüklükte olmalıdır.
- Şofben mümkünse banyo yerine balkona veya başka bir mekana takılmalıdır.
- Hermetik bacalı sistemler ortamdaki oksijene ihtiyaç duymadığı için daha sağlıklıdır.
- Bacalı uygulamalar yapılacaksa cihaz için gerekli olan yanma havasının temini için mutlaka havalandırmalar yapılmalıdır.

Şofbende gaz kaçağı hissedildiğinde:

- Öncelikle gaz vanası ve tüp dedantörü kapatılmalı,
- Elektrik düğmeleri açılıp kapatılmamalı,
- Kibrit çakmak gibi alev ve kıvılcım çıkartabilecek hiçbir işlem yapılmamalı,
- Karşılıklı pencereler açılarak ortam havalandırılmalı,
- Gaz şirketi yetkilisi veya şofben servisi hızla aranmalıdır.

Sonuç

Ev kazalarının önlenmesi, gelişmiş ülkelerde önem verilen bir konu olmasına karşın, ülkemizde bugüne kadar bilimsel araştırmaların ötesinde iyileştirmeye yönelik bir çalışma yapılamamıştır. Acil durumlarda “uluslararası yaşam kurtarma kuruluşlarının” oluşturulmasını istediği “yaşam kurtarma zincirinin” ilk halkası çocuklarda kazalara karşı önlem alınmasıdır. 0-6 yaş grubu çocukların ev kazaları açısından risk grubu içerisinde olduğu bilinmektedir. Ev kazaları, ev içerisinde yapılacak basit düzenlemeler ve çocuklarla en çok zamanını geçiren annelere düzenli olarak verilecek eğitimlerle, ebeveynlerin bilinçlenmesi sağlanarak önlenebilir.



Kaza oluşumunda etkili nedenler, güvensiz koşullar (çevre faktörü) ve güvensiz davranışlar (insan faktörü) olmak üzere iki gruba ayrılarak incelenmektedir. Ev kazalarının nedenleri arasında insan faktörü ilk sırada yer almaktadır. Ülkemizde yapılan çalışmalarda ailelerin kazalardan korunma bilgisi yetersiz, çocukların kaza geçirme riski yüksek bulunmuştur. İnsan faktörü bireylerin tutum ve davranışları ile ilişkilidir. Bireyin bilinçli veya bilinçsiz bazı davranışları kaza olasılığını artırabilir. Ev kazalarını önlemede bireylerin kazaya neden olabilecek davranışlardan kaçınmaları, kazalar konusunda eğitilmeleri, koruyucu önlemleri alma farkındalıklarının geliştirilmesi, tutum ve davranışların ilişkili olduğu faktörlerin bireylere öğretilmesi bu bakımdan önemlidir.

Kazalar ve kazalardan doğan sorunlar ile başa çıkmanın en iyi yolu, kazayı önlemektir. Bunun başlangıç noktası, kazanın öneminin, risk altındaki grupların ve alınacak önlemlerin belirlenmesidir. Kazaları önleme çalışmaları çok farklı yöntemler kullanılarak yapılabilmektedir. Kazaları önlemek için geliştirilen programlar, etkili olabilmesi için, fiziksel çevre düzenlemeleri (ev ortamı ve mekân düzenlemesi), eğitim, uygun yasal düzenlemeler ve bu yasalara uyulmasının sağlanması gibi konuları içermelidir.

2. İŞYERİ KAZALARI VE İŞYERİ GÜVENLİĞİ

Önem

Kişi yaşamının önemli bir kısmını işyerinde geçirmektedir. Toplumun sağlıklı bireylerden oluşması öncelikle sağlıklı çalışma koşullarının yaratılmasıyla mümkündür. Bunun için güvenli çalışmanın yaşam biçimi haline dönüştürülmesi büyük bir önem taşımaktadır. İş güvenliği kavramında, çalışanların can güvenliği, makine araç ve gerecin, işyerinin, çevrenin, üretilen malın güvenliğini sağlamak temel amaçtır. Bu nedenle işyeri güvenliği sadece iş yaşamını değil günlük yaşamı da doğrudan etkilemektedir.



İşyerinde işin yürütülmesi sırasında çeşitli nedenlerden kaynaklanan sağlığa zarar verebilecek koşullardan korunmak amacıyla yapılan sistemli ve bilimsel çalışmalara iş sağlığı ve güvenliği (İSG) denmektedir.

İş güvenliği, işletmedeki araç-gereçlerin, makinelerin ve özellikle çalışanların aksamadan işlevlerini sürdürmelerini temin etmek için, tehlike ve iş kazalarından uzak bir çalışma ortamının sağlanmasına yönelik alınan önlemlerdir.

Dünya Sağlık Örgütü ve Uluslararası Çalışma Örgütü ilkelerine göre İSG, tüm çalışanların bedensel, ruhsal ve toplumsal sağlık ve refahlarının en üst düzeye yükseltilmesi ve bu durumun korunması; işyeri koşullarının, çevrenin ve üretilen malların getirdiği sağlığa aykırı sonuçların ortadan kaldırılması; çalışanları yaralanmalara ve kazalara maruz bırakacak risk faktörlerinin ortadan kaldırılması; yine çalışanların bedensel ve ruhsal özelliklerine uygun işlere yerleştirilmesi ve sonuç olarak işçilerin bedensel ve ruhsal gereksinimlere uygun bir iş ortamı yaratılması şeklinde tanımlanır. İSG çok disiplinli bir bilimdir, düzeltmekten ziyade koruyucudur.

İş kazalarının işletmelere yüklediği maliyetler doğrudan maliyetler ve dolaylı maliyetler olarak iki şekilde sınıflandırılır. Doğrudan maliyetler genellikle yasalara öngörülen, önceden hesaplanabilen maliyetlerdir (tedavi ve bakım, geçici ve sürekli iş göremezlik ödenekleri vb.). Dolaylı maliyetler ise önceden hesaplanamayan ve miktar olarak doğrudan maliyetlerden çok daha fazla yük getiren maliyetlerdir (hasar, üretim kaybı, verimlilikte azalma, ürün gecikmeleri ve pazar kaybı vb.). İşletmeler için önleyici İSG çalışmaları, onarıcı İSG'ye göre çok daha az maliyetlidir. Öte yandan sistemli İSG çalışmalarının, işletmelerde verimliliği artırdığı da yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur.

Kazaları olmadan engellemek, kaza sonrası tedavi ve onarımlardan daha etkili ve verimlidir.

Tüm dünyada yaşanan deneyimler, iş güvenliği konusunda yeterli ve etkin önlemler alındığı takdirde iş kazalarının azaltılabildiği gerçeğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, bir toplumda, gerçek anlamda iş güvenliğinin sağlanabilmesi için o toplumda her şeyden önce iş güvenliği bilincinin oluşması gerekir. Bu noktada İSG eğitiminin önemi çok büyüktür.

Sorunlar

İşyerlerinde iş güvenliği önlemlerinin alınmaması iş kazalarına yol açmaktadır. Bunun sonucunda da bir takım psikolojik, sosyolojik, tıbbi ve ekonomik sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu sorunları işçi, işveren ve ülke olarak üç açıdan ele almak mümkündür:

İşçi açısından: İşçi üretime direkt katkısı olan bir üretim faktörüdür ve ancak sürekli olarak çalıştığı sürece bir ücret alabilir, geçimini sağlayabilir. İş kazasına uğrayan bir işçi ise üretimden geçici veya sürekli olarak uzak kalacak, belki de hayatını kaybedecektir. Bu durum ise işçiyi ve ailesini psikolojik ve ekonomik açıdan zarara uğratacaktır.

İşveren açısından: İşyerlerinde çalışan tek bir işçinin dahi iş kazası geçirmesi sonucunda; gerek kazaya uğrayan işçinin üretimden geri kalması, gerekse de diğer işçilerin psikolojik açıdan etkilenmesi ile randımanın düşmesi veya iş kazası sonucu makinelerin hasara uğraması ve üretimin durması gibi nedenlerle işyerindeki üretim ve verimlilik olumsuz yönde etkilenecektir.

Ülke ekonomisi açısından: İş kazaları sonucunda meydana gelen iş gücü ve iş günü kayıpları, işletmenin gördüğü maddi zararlar ve onarım masrafları, işçiye ödenen tazminatlar, tıbbi müdahale ve hastane masrafları, üretimin kısmen veya tamamen durması sonucunda meydana gelen üretim kayıpları, yeni işçi yetiştirmek için harcanan zaman ve eğitim giderleri, iş kazası ile ilgili olarak devletçe yapılan soruşturma masrafları, yaralanan veya sakat kalan işçinin rehabilitasyonu, işçinin bir süre veya tamamen üretim elemanı olmaktan çıkarak tüketim elemanı olması vb. ülke ekonomisini dolaylı ya da dolaysız etkileyen faktörlerdir. Sayılan bu faktörler parasal değerlere çevrildiğinde iş kazaları maliyetinin ne kadar yüksek olduğu ortaya çıkar. Sonuçta bu tip maddi kayıplar ülke ekonomisini, dolayısıyla milli refahı etkiler.

İş kazaları çok çeşitlidir. Olayın meydana gelme şekline, olay sonucu oluşan zararın niteliğine, kaza olayının sonuçlarına bağlı olarak değişik şekillerde sınıflandırılabilir. İş kazaları, sonuçları dikkate alınarak üç şekilde sınıflandırılmaktadır.

1) Yaralanmanın ağırlığına göre kazalar:

- Yaralanma ile sonuçlanan kazalar
- Bir günden fazla işten uzaklaşmaya neden olacak tedavi gerektirmeyen kazalar
- Bir günden fazla işten uzaklaşmayı gerektiren kazalar
- Sürekli iş görmezliğe neden olan kazalar
- Ölüm ile sonuçlanan kazalar

2) Yaralanmanın cinsine göre kazalar:

- Kafa yaralanmaları (baş, göz, yüz vb.)
- Boyun ve omurga yaralanmaları
- Göğüs kafesi, solunum organları yaralanmaları
- Kalça, diz kapağı, uyluk kemiği yaralanmaları
- Ön kol, el bileği, el içi, parmak yaralanmaları
- Diz kapağı, baldır, ayak yaralanmaları
- İç organ yaralanmaları
- Ruhsal ve sinirsel tahribat yapan kazalar

3) Kazanın cinsine göre kazalar:

- Düşme ve incinme
- Parça, malzeme düşmesi
- Göze yabancı cisim kaçması
- Yanma
- Makinelere olan kazalar
- El aletlerinden olan kazalar
- Elektrik kazaları
- Ezilme ve sıkışma
- Patlamalardan olan kazalar
- Zararlı ve tehlikeli maddelere değme sonucu olan kazalar

Çözüm

20.6.2012 tarih ve 28339 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe giren 6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu'nun amacı iş yerlerinde iş sağlığı ve güvenliğinin sağlanması ve mevcut sağlık ve güvenlik şartlarının iyileştirilmesi için işveren ve çalışanların görev, yetki, sorumluluk, hak ve yükümlülüklerini düzenlemektir. Buna göre işveren, çalışanların işle ilgili sağlık ve güvenliğini sağlamakla yükümlü olup bu çerçevede, mesleki risklerin önlenmesi, eğitim ve bilgi verilmesi dahil her türlü tedbirin alınması, organizasyonun yapılması, gerekli araç ve gereçlerin sağlanması, sağlık ve güvenlik tedbirlerinin değişen şartlara uygun hale getirilmesi ve mevcut durumun iyileştirilmesi için çalışmalar yapmakla yükümlüdür. 09.12.2003 tarih ve 25311 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe giren İSG Yönetmeliği'nin İkinci Bölümü'nde de işverenin görev ve yükümlülükleri belirlenmiştir. 6331 sayılı Kanun'a göre:

Madde 4 – İşveren, çalışanların işle ilgili sağlık ve güvenliğini sağlamakla yükümlü olup bu çerçevede;

- a) Mesleki risklerin önlenmesi, eğitim ve bilgi verilmesi dâhil her türlü tedbirin alınması, organizasyonun yapılması, gerekli araç ve gereçlerin sağlanması, sağlık ve güvenlik tedbirlerinin değişen şartlara uygun hale getirilmesi ve mevcut durumun iyileştirilmesi için çalışmalar yapar.
- b) İşyerinde alınan iş sağlığı ve güvenliği tedbirlerine uyulup uyulmadığını izler, denetler ve uygunsuzlukların giderilmesini sağlar.
- c) Risk değerlendirmesi yapar veya yaptırır.
- ç) Çalışana görev verirken, çalışanın sağlık ve güvenlik yönünden işe uygunluğunu göz önüne alır.
- d) Yeterli bilgi ve talimat verilenler dışındaki çalışanların hayatı ve özel tehlike bulunan yerlere girmemesi için gerekli tedbirleri alır.

Ancak güvenli bir işyeri için sadece işverenin değil işçilerin de uymak zorunda olduğu yükümlülükler vardır. Çalışanlar, İSG ile ilgili aldıkları eğitim ve işverenin bu konudaki talimatları doğrultusunda, kendilerinin ve hareketlerinden veya yaptıkları işten etkilenen diğer çalışanların sağlık ve güvenliklerini tehlikeye düşürmemekle yükümlüdür.

Çalışanların yasal hak ve sorumluluklarını öğrenmesi, iş kazalarını önlemenin ve sağlıklı bir işyeri ortamının en önemli anahtarıdır. Çalışanların yasal hak ve sorumlulukları ile İSG kuralları hakkında bilgi sahibi olmamaları, işyerlerinin olumsuz etkilerinden korunmalarını engeller. Çalışanların İSG kavram ve kuralları ile ilgili gerekli bilgileri edinmeleri ve işyerinde karşılaşılabilecekleri riskler hakkında bilinçlenmeleri, güncel hayatlarında kendileri ve görev arkadaşlarını bu risklerden uzak tutma konusunda çözüm önerileri geliştirebilecek bireyler olabilmelerini sağlar. Bu amaçla kişisel koruyucu donanım ve iş ekipmanlarının doğru yerde, doğru zamanda ve doğru şekilde kullanılması gerekmektedir.

Kişisel koruyucu donanım (KKD) ve iş ekipmanlarının doğru kullanılması, işyerindeki tehlikelerden korunmanın en etkili yoludur. Kişisel koruyucu donanımların uygun kullanımı ancak doğru eğitimin alınması ile mümkündür. Bilgisizlik, ihmal ve vurdumduymazlık, iş kazalarının başlıca nedenidir. Kişisel koruyucu donanım, çalışan kişileri meslek hastalıklarından korumak, iş kazalarına karşı korumak ve çalışmayı daha ergonomik hale getirmek amacıyla çalışan tarafından kullanılan malzemelerdir. Bütün önlemlere rağmen çalışanların sağlıkları ve güvenliklerinin tehlike altında olması, teknolojik olarak çalışma ortamında ve donanımlarda değişiklik yapılmadığı durumlarda son çare olarak korumanın kişiselleştirilmesi gerektiği unutulmamalıdır.

İnsan sağlığı ve güvenliğinin korunması amacıyla kullanılan kişisel koruyucu donanımların imalatı, ithalatı, piyasaya arzı, hizmete sunumu ve denetimi ile üçüncü şahısların can ve mal güvenliğinin tehlikelere karşı

korunmasına ilişkin usul ve esaslar, 29.11.2006 tarih ve 26361 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe giren KKD Yönetmeliği ile düzenlenmektedir.

İşyerindeki risklerin önlenmesinin veya yeterli derecede azaltılmasının, teknik tedbirlere dayalı toplu korunma ya da iş organizasyonu veya çalışma yöntemleri ile sağlanamadığı durumlarda kullanılacak kişisel koruyucu donanımların özellikleri, temini, kullanımı ve diğer hususlarla ilgili usul ve esaslar 2.7.2013 tarih ve 28695 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe giren Kişisel Koruyucu Donanımların İşyerlerinde Kullanılması Hakkında Yönetmelik ile düzenlenmektedir. Bu yönetmeliğe göre hem işveren hem de işçi sorumludur.

KKD'ler, işveren tarafından ücretsiz verilir, imalatçı tarafından sağlanacak kullanım kılavuzuna uygun olarak bakım, onarım ve periyodik kontrolleri yapılır, ihtiyaç duyulan parçaları değiştirilir, hijyenik şartlarda muhafaza edilir ve kullanıma hazır bulundurulur. İşveren, KKD'leri hangi risklere karşı kullanacağı konusunda çalışanı bilgilendirir. İşveren, KKD'lerin kullanımı konusunda uygulamalı olarak eğitim verilmesini sağlamakla yükümlüdür. KKD'ler, istisnai ve özel koşullar hariç, sadece amacına uygun olarak kullanılır. Çalışanların kolayca erişebilecekleri yerlerde ve yeterli miktarlarda bulundurulur. KKD'ler talimatlara uygun olarak kullanılır, bakımı ve temizliği yapılır. Talimatlar çalışanlar tarafından anlaşılır olmak zorundadır.

Çalışanlar, 6331 sayılı Kanun'un 19. maddesine uygun olarak, iş sağlığı ve güvenliği ile ilgili aldıkları eğitim ve işverenin bu konudaki talimatları doğrultusunda kendilerine sağlanan kişisel koruyucu donanımları doğru kullanmakla, korumakla, uygun yerlerde ve uygun şekilde muhafaza etmekle yükümlüdür. Çalışanlar kişisel koruyucu donanımda gördükleri herhangi bir arıza veya eksikliği işverene bildirirler. Arızalı bulunan kişisel koruyucu donanımlar arızalar gideril-

meden ve gerekli kontrolleri yapılmadan kullanılmaz. Çalışanlara verilen kişisel koruyucu donanımlar her zaman etkili şekilde çalışır durumda olur, temizlik ve bakımı yapılır ve gerektiğinde yenileri ile değiştirilir. Kişisel koruyucu donanımlar her kullanımdan önce kontrol edilmelidir.



Bir işin yapılmasında kullanılan herhangi bir makine, alet ve tesis iş ekipmanı olarak tanımlanır. İşveren, işyerinde kullanılacak iş ekipmanının yapılacak işe uygun olması ve bu ekipmanın işçilerin sağlık ve güvenliğine zarar vermemesi için gerekli tüm tedbirleri almak zorundadır. İş ekipmanları, onları kullanan işçilere ve diğer çalışanlara en az risk oluşturacak şekilde yerleştirilmeli, kurulmalı ve kullanılmalıdır. Bu amaçla, iş ekipmanının hareketli kısımları ile çevresinde bulunan sabit veya hareketli kısımlar arasında yeterli mesafe bulunmalı ve ekipmanda kullanılan ya da üretilen enerjinin ve maddelerin güvenli bir şekilde temini ve uzaklaştırılması sağlanmalıdır. İş ekipmanının kurulması veya sökülmesi, özellikle imalatçı tarafından verilen kullanma talimatı doğrultusunda güvenli koşullar altında yapılmalıdır.

Kendinden hareketli iş ekipmanları, bu ekipmanların güvenli kullanımını ile ilgili uygun eğitim almış işçiler tarafından kullanılmalıdır. İş ekipmanı bir çalışma alanı içinde hareket ediyorsa, uygun trafik kuralları konulmalı ve uygulanmalıdır. Kendinden hareketli iş ekipmanının çalışma alanında görevli olmayan işçilerin bulunmasını önleyecek gerekli düzenleme yapılmalıdır. İşin gereği olarak bu alanda işçi bulunması zorunlu ise, bu işçilerin iş ekipmanı nedeniyle zarar görmesini önleyecek uygun tedbirler alınmalıdır. Mekanik olarak hareket ettirilen seyyar iş ekipmanlarında, ancak güvenliğin tam olarak sağlanması halinde işçi taşınmasına izin verilmelidir. Taşıma sırasında iş yapılması gerekiyorsa ekipmanın hızı gerektiği gibi ayarlanmalıdır. Çalışma yerlerinde, işçiler için güvenlik ve sağlık riski yaratmayacak yeterli hava sağlanması şartıyla içten yanmalı motorlu seyyar iş ekipmanı kullanılabilir.

İşçilere kullandıkları iş ekipmanları ve bunların kullanımına ilişkin yeterli bilgi ve uygun olması halinde yazılı talimat verilmelidir. Bu talimat, üretici tarafından ekipmanla birlikte verilen kullanım kılavuzu dikkate alınarak hazırlanmalıdır. Bu bilgiler ve yazılı talimatlar, ilgili işçilerin anlayabileceği şekilde olmalıdır. Bu bilgi ve yazılı talimatlar şu konuları içermelidir:

- İş ekipmanının kullanım koşulları
- İş ekipmanında öngörülen anormal durumlar
- İş ekipmanının önceki kullanım deneyiminden elde edilen sonuçlar

Bununla beraber, işçiler, kendileri kullanmasalar bile çalışma alanında veya işyerinde bulunan iş ekipmanlarının kendilerini etkileyebilecek tehlikelerinden ve iş ekipmanı üzerinde yapılacak değişikliklerden kaynaklanabilecek tehlikelerden haberdar edilmelidir.

İşçilerin sağlık ve güvenliği yönünden, özel risk taşıyan iş ekipmanlarının kullanılmasında aşağıdaki önlemler alınmalıdır;

- İş ekipmanı, sadece o ekipmanı kullanmak üzere görevlendirilen ehil kişilerce kullanılmalı,
- İş ekipmanlarının tamiri, tadili, kontrol ve bakımı, bu işleri yapmakla görevlendirilen uzman kişilerce yapılmalıdır.

İşyerinin iyi bir şekilde düzenlenmesi de işyeri sağlığı ve güvenliği için önemlidir. Temizlik ve düzen işyerinde çalışanların moralini yükseltir, işin verimini artırır ve çoğu iş kazalarını önler. Tertipli bir işyerinde, verimlilik artar, kusurlar azalır ve İSG sağlanır. Her işyerinin tertip ve düzeninin iyi olmasını, bu halin devamlı kalmasını sağlayıcı bir plan ve program bulunmalıdır. Bu amaçla düzensizliği yaratan sebep ve şartlar giderilmeli, belli bir düzen kurulmalı, sonra da bu düzenin devamı günlük takip ve kontrollerle sağlanmalıdır.

Bir işyerinde temizlik, düzen iş kazalarının çoğunu önleyen önemli bir et-kendir. Kurulu düzenin ve arzulan temizliğin yeterli ve devamlı olması yapılacak günlük çalışma ve kontrollerle mümkündür. Bunun için aşağıdaki kurallara uyulmalıdır:

- Çalışma sırasında çalışma alanı ve çevresinin kirlenme ve pislenmesine engel olunmalı, bu alanlar mümkün olduğu kadar temiz tutulmalıdır.
- Çalışan takım, tezgah ve makine, işin tamamlanmasından sonra mutlaka temizlenmelidir, kullanılan aletler yerine konmalıdır.
- Tezgahlar sıkışık ve gelişigüzel yerleştirilmemelidir.
- Takım dolapları, tezgah aralarındaki geçitleri kapatmamalıdır.
- Malzemeler, takılıp düşme tehlikesi olmayacak şekilde depo edilmelidir.
- Dikine duran malzemelerin devrilmemesi için tedbir alınmalıdır.
- Atölyenin uygun yerlerinde yangın söndürme ve ilkyardım cihazları hazır bulunmalı ve kullanılabilir durumda olmalıdır.
- İş artıkları ve çöplerin toplanarak ortamdan uzaklaştırılması için gerekli tedbirler alınmalıdır.
- Çalışanların kayarak düşmelerine sebep olabilecek yağ, mazot gibi petrol ürünleri ile karpuz, kavun, muz vb. kabuklu yiyeceklerin hemen temizlenmesi gerekir.
- Özellikle gıda maddelerinin üretildiği işyerlerinde tüzük ve yönetmeliklerde belirtilen temizlik kurallarına mutlaka uyulmalıdır. Bu gibi işyerlerinde fare, böcek vb. zararlı hayvanlara karşı yeterli ilaçlama yapılmalıdır.

- Çalışanların temizlik kurallarına sürekli uymalarını sağlamak için basılı broşür yayımlanması ve uyarıcı levhaların işyerlerinin görülür kısımlarına asılması gerekir.
- İşyerlerinde yatakhane, yemekhane, banyo, duş, tuvalet vb. yerler ile sosyal faaliyetlerin yapıldığı toplu olarak bulunan yerler çabuk kirlenebilen yerlerdir. Bu gibi yerlerin temizliğine dikkat edilmelidir.
- Temizlik ve tertip kurallarına uymayanlar ikaz edilmeli gerekirse sorumlulara bildirilmelidir.

Sonuç

İşyerlerinde tehlike ve risk anlaşılabilirdiği ölçüde önlenabilir. İş kazaları ve meslek hastalığı risklerinin bilinmesi, bunlara karşı önlem alınmasını sağlar. İş kazalarının nedenleri; doğru olmayan/yetersiz teknik ekipman kullanımı, çok az ya da hiç eğitim alınmamış olması, iş güvenliği kurallarına uyulmamasıdır. Kazalar, genel olarak, tehlikeli davranışlardan ve tehlikeli durumlardan kaynaklanmaktadır. İş kazaları, yeterli ve uygun bilgi ve eğitimin alınması ile önlenir.

Kişisel koruyucu donanım ve iş ekipmanlarının doğru kullanılması, işyerindeki tehlikelerden korunmanın en etkili yoludur. Kişisel koruyucu donanımların uygun kullanımı ancak doğru eğitimin alınması ile mümkündür. Kullanılmayan koruyucular hiçbir fayda sağlamazlar ve unutulmamalıdır ki kaza sonucu meydana gelecek zararın büyüklüğü önceden kestirilemez.

İş sağlığı ve güvenliği kurallarına uymak iş kazalarını önler. İş sağlığı ve güvenliği eğitimi işyerlerindeki çalışma koşullarının sağlık ve güvenlik içinde olmasını temin eder ve sonucunda iş kazaları ile meslek hastalıklarının azaltır. İSG eğitimi; çalışanları işyerlerinin olumsuz etkilerinden korur, rahat ve güvenli ortamlarda çalışmalarını sağlar.

İşyerlerinde iş sağlığı ve güvenliği kurallarının uygulanması çıkarılan kanun ve yönetmeliklerle devlet güvencesi altına alınmıştır. Buna göre işveren, işçilerin sağlığını ve güvenliğini korumak için mesleki

risklerin önlenmesi, eğitim ve bilgi verilmesi dahil gerekli her türlü önlemi almak, organizasyonu yapmak, araç ve gereçleri sağlamak zorundadır. Çalışanlar, İSG ile ilgili aldıkları eğitim ve işverenin bu konudaki talimatları doğrultusunda, kendilerinin ve hareketlerinden veya yaptıkları işten etkilenen diğer çalışanların sağlık ve güvenliklerini tehlikeye düşürmemekle yükümlüdür.

Çalışanların yasal hak ve sorumlulukları ile iş sağlığı ve güvenliği kuralları hakkında bilgi sahibi olmaları, işyerlerinin olumsuz etkilerinden korunmalarını sağlar.



Değerli arkadaşlar; iş kazasına uğrayan bir işçi üretimden geçici veya süreli olarak uzak kalacak, belki de hayatını kaybedecektir. Bu durum ise işçiyi ve ailesini psikolojik ve ekonomik açıdan zarara uğratacaktır. İş sağlığı ve güvenliği kurallarına uymak sadece sizleri değil, iş arkadaşlarınızı da iş kazalarından korur, ailelerinize sağ salim dönmenizi, sağlıklı ve mutlu bir hayat sürmenizi sağlar.

3. DOĞAL AFETLERLE BAŞA ÇIKMA

Önem

Dünya Sağlık Örgütü'nün halk sağlığı üzerine ani, ciddi ve önceden öngörülemeyen etkileri olan durumlar olarak tanımladığı afetler, toplumun olağan yaşam düzeyini bozan, toplumun yanıt verme ve uyum sağlama kapasitesini aşarak dış yardım gereksinimi doğuran, can ve mal kaybıyla sonuçlanan çevreyle ilgili olaylardır. Afetler önemli bir halk sağlığı sorunudur. Afetleri halk sağlığı sorunu olarak değerlendirmenin birkaç nedeni vardır. Kısa dönemde sağlık hizmetlerinin kapasitesinin üzerinde ölüm, yaralanma, hastalık, beslenme sorunlarına yol açması bu nedenlerden birisidir. Afetler toplumun varlığını sağlayan enerji, içme suyu, besin, tıbbi bakım, ulaşım ve haberleşme gibi unsurların bozulmasına ya da yok olmasına neden olabilirler. Buna bağlı olarak afetler, uzun dönemde, ölüm ve hastalık hızlarının artmasına neden olmakta, acil, rutin, koruyucu sağlık hizmetlerinin sunumunu, gelecekteki yaşam kalitesini ve toplumun psikolojik ve sosyal davranışlarını etkilemektedir.

Türkiye'de son 40 yılda 5.434 doğal afet yaşanmıştır.

Doğal afetlerin oluşumundan sonra meydana gelebilecek etkiler, doğal afetler kadar yıkıcı olabilir. Felaketlerin çoğunun sonunda çok sayıda kişi evsiz kalmakta, yeterli yiyecek, giyecek ve temel ihtiyaç maddelerinden yoksun olmakta ve bütün bunların sonucunda insanların kötü iklim koşullarına ve hastalıkların yayılımına karşı hassasiyetleri artmaktadır. Doğal afetlerde daha fazla risk altında kalanlar, genellikle tayfun veya fırtınaların etkilediği sahil kesimlerinde, deprem kuşağı üzerinde, toprak kayması olabilecek yerlerde veya tehlikeli endüstriyel birimlere yakın yerlere yerleşenler, ekonomik nedenlere bağlı olarak gerekli standartlara sahip olmayan evlerde yaşayanlar ve afet anında hayat kurtarıcı davranışlar konusunda eğitimsiz olanlardır.

Büyük çaplı afetlerin meydana gelme sıklığı açısından dünya ülkeleri içerisinde ilk sıralarda yer alan ülkemizde afet öncesi ve sonrasında gerçekleştirilmesi gereken faaliyetlerin yürütülmesi, koordine edilmesi ve yönetilmesi yaşamsal önem taşımaktadır. Afetleri önlemek çoğu zaman mümkün değildir. Afetlerin farklı nedenleri bulunduğu, çözüm yolları farklılık gösterdiği ve yol açtıkları zararlar farklı düzeylerde gerçekleştiği için ortak çözümler üretmek güçtür.

Türkiye nüfusunun %70'i deprem tehlikesi yüksek yerlerde yaşamaktadır.

Ülke nüfusunun %70'inin deprem tehlikesi yüksek yerlerde yaşaması ve sel, toprak kayması, çığ, orman yangınlarının giderek artması nedeniyle Türkiye gelecekte de afetlerle karşı karşıya kalacaktır. Türkiye'de afet türlerinin hemen hemen tümü ile karşılaşılmasıyla birlikte deprem başta olmak üzere sel/su baskını, don, çığ, kar, fırtına, heyelan, kaya düşmesi, yıldırım, şiddetli yağış, kuraklık ve sis gibi doğal afetler sıklıkla gözlenmektedir. 1970-2012 yılları arasındaki 42 yıllık sürede Türkiye'de 5.434 doğal afet meydana gelmiştir. Afetlerdeki ölüm ve yaralanmaların büyük bir kısmı ilk birkaç saatte olmaktadır. Yaralanmış veya enkaz altında kalmış kişiler, ilk yarım saatte kurtarılsa %93 ve ilk 24 saat içinde kurtarılsa %80 yaşama şansına sahiptir. Yaşama şansı ikinci gün itibarıyla %36'ya kadar düşer ve giderek azalır.

Yaygın olarak görülen doğal afetlerden bazıları şunlardır:

Deprem	Toprak Kayması
Dolu	Kuraklık
Çığ	Orman yangınları
Çölleşme	Toz, kum ve yağmur fırtınaları
Heyelan	Salgın ve bulaşıcı hastalıklar
Hortum	Seller
Kaya düşmesi	Sıcak ve soğuk hava dalgaları
Yıldırım	

Sorunlar

Dünya Sağlık Örgütü'nün halk sağlığı üzerine ani, ciddi ve önceden öngörülemeyen etkileri olan durumlar olarak tanımladığı afetler, toplumun olağan yaşam düzeyini bozan, toplumun yanıt verme ve uyum sağlama kapasitesini aşarak dış yardım gereksinimi doğuran, can ve mal kaybıyla sonuçlanan çevreyle ilgili olaylardır. Bir başka tanıma göre ise insanlar için fiziksel, ekonomik, sosyal ve çevresel kayıplar doğuran, normal yaşamı ve insan faaliyetlerini durdurarak veya kesintiye uğratarak toplulukları etkileyen, etkilenen topluluğun yerel imkân ve kaynaklarını kullanarak baş edemeyeceği doğal, teknolojik veya insan kökenli olayların sonuçlarına afet denilmektedir.

Bir afetin meydana gelmesinde iki temel faktör rol oynamaktadır. Birincisi bir tehlikenin bulunması, ikincisi ise bu tehlikenin doğuracağı olay nedeniyle riske girebilecek bir şeylerin ya da bir canlı topluluğunun var olmasıdır. Tehlike dediğimiz şey potansiyel olarak bulunan güçlü bir afet tehdididir. Bunun afete dönüşmemesi veya dönüşse bile en az zararlı atlatılabilmesi alınacak tedbirler ve riskin azaltılması ile mümkün olabilir. Doğal afetlerin toplum üzerinde çok farklı etkileri görülmekte ve bu etkileri nedeniyle önemleri artmaktadır. Doğal afetlerin etkileri şöyle sıralanabilir:

- Arama kurtarma hizmetleri herkese aynı anda ulaşamaz.
- Alt yapıda bozukluklar meydana gelir.
- Şok etkisi yaratır.
- Yaralanma ve can kayıplarına neden olur.
- Bulaşıcı ve salgın hastalıklar meydana gelir.
- Eğitim ve öğretimde aksamalar yaşanır.
- Emniyet ve asayiş hizmetlerinde aksamalar yaşanır.
- İkincil afetlere sebep olabilir.
- Barınma, beslenme sorunları ortaya çıkar.

- İşsizlikte artışlar gözlenir.
- Psikolojik bozukluklar meydana gelir.
- Ulaşım ve haberleşmede aksaklıklar yaşanır.
- Devletin ve özel kurumların planladığı yatırımlarda ertelemeler olur.
- Ekonomik yapıda bozukluklar oluşur, enflasyon ve vergiler artar.

Afetler önemli bir halk sağlığı sorunudur. Afetleri halk sağlığı sorunu olarak değerlendirmenin birkaç nedeni vardır. Kısa dönemde sağlık hizmetlerinin kapasitesinin üzerinde ölüm, yaralanma, hastalık, beslenme sorunlarına yol açması bu nedenlerden birisidir. Afetler toplumun varlığını sağlayan enerji, içme suyu, besin, tıbbi bakım, ulaşım ve haberleşme gibi unsurların bozulmasına ya da yok olmasına neden olabilirler. Buna bağlı olarak afetler uzun dönemde, ölüm ve hastalık hızlarının artmasına neden olmakta, acil, rutin, koruyucu sağlık hizmetlerinin sunumunu, gelecekteki yaşam kalitesini ve toplumun psikolojik ve sosyal davranışlarını etkilemektedir.

Afetin büyüklüğü, afetin yol açtığı can kayıpları, yaralanma ve sakat kalmalar, yapı ve altyapı hasarları gibi fiziksel hasarlarla ekonomik, sosyal ve psikolojik kayıpların toplamını ifade etmektedir. Afetin büyüklüğüne etki eden çeşitli faktörler vardır. Bunlar doğal ve düzeltilebilir faktörler olarak iki ana grupta incelenebilir.

1. Doğal Faktörler: Olayın fiziksel büyüklüğü ile olayın yoğun yerleşme alanlarına olan uzaklığı.
2. Düzeltilebilir Faktörler: Fakirlik ve az gelişmişlik, eğitim eksikliği, bilgisizlik ve bilinçsizlik, nüfus artış hızı, denetimsiz ve kaçak şehirleşme, sanayileşme ve yapılaşma, ormanların ve çevrenin tahribi veya yanlış kullanımı.

Toplumun afetlere yönelik koruyucu ve önleyici önlemlere ulaşabilir olması da afetin büyüklüğünü etkileyen düzeltilebilir faktörlerden biridir. Risk yönetimi ve zarar azaltma faaliyetlerinin ihmal edilmiş olması, afetin büyüklüğünü artırmaktadır.

Çözüm

Büyük çaplı afetlerin meydana gelme sıklığı açısından dünya ülkeleri içerisinde ilk sıralarda yer alan ülkemizde afet öncesi ve sonrasında gerçekleştirilmesi gereken faaliyetlerin yürütülmesi, koordine edilmesi ve yönetilmesi yaşamsal önem taşımaktadır. Afetleri önlemek çoğu zaman mümkün değildir. Afetlerin farklı nedenleri bulunduğu, çözüm yolları farklılık gösterdiği ve yol açtıkları zararlar farklı düzeylerde gerçekleştiği için, benzer çözümler üretmek güçtür.

Doğal afetlerin oluşumundan sonra meydana gelebilecek etkiler, doğal afetler kadar yıkıcı olabilir. Felaketlerin çoğunun sonunda çok sayıda kişi evsiz kalmakta, yeterli yiyecek, giyecek ve temel ihtiyaç maddelerinden yoksun olmaktadır. Bütün bunların sonucunda kişilerin kötü iklim koşullarına ve hastalıkların yayılımına karşı hassasiyetleri artmaktadır. Doğal afetlerde daha fazla risk altında kalanlar genellikle tayfun veya fırtınaların etkilediği sahil kesimlerinde, deprem kuşağı üzerinde, toprak kayması olabilecek yerlerde veya tehlikeli endüstriyel birimlere yakın yerlere yerleşenler, ekonomik nedenlere bağlı olarak gerekli standartlara sahip olmayan evlerde yaşayanlar ve afet anında hayat kurtarıcı davranışlar konusunda bilgisi olmayanlardır. Bireylerin kaçınamayacakları ve tamamen önleyemeyecekleri afetlere karşı gerekli önlemlerin alınması ve bu sayede afetlerle iç içe yaşamının öğrenilmesi bir zorunluluk haline gelmiştir. Bireyler olarak yapılması gereken afet öncesi zamanı en iyi şekilde kullanıp hazırlanmaktır. Afete ne kadar hazır olunursa, o kadar az zararla olay atlattılır.

Afetler genel olarak sessiz dönem, alarm dönemi, afetin meydana gelmesi, acil dönem ve yeniden yapılanma/iyileştirme dönemi olarak beş dönemde incelenmektedir. Afetlerde alınacak önlemler ve koruyucu hizmetler ile yapılacak işlerin bu dönemlere göre sınıflandırılması önerilmektedir. Koruyucu hizmetler "birincil", "ikincil" ve "üçüncül" korunma olarak sınıflandırılmaktadır. Birincil korunma, olay ortaya çıkmadan önce yapılan hizmetleri, ikincil korunma, sorunların mevcut olup henüz ortaya çıkmadığı ya da çok hafif olduğu dönemde alınan önlemleri, üçüncül korunma ise sorunun düzeltilmesi ve iyileştirilmesini içermektedir. Doğal afetler de diğer halk sağlığı sorunları gibi ele alınıp gözden geçirilebilir.

Koruyucu hizmetlerin en önemli kısmını oluşturan birincil korumada amaç muhtemel tehlikelerin afete dönüşmesini engellemektir. Birincil korunmanın öğeleri, önleme, hazırlıklı olma ve erken uyarı sistemidir. İkincil korunma, afet sırasında ve afetten hemen sonra alınan genel ve sağlık ile ilgili önlemleri içermektedir. Afet sırasında ve hemen sonrasında resmi örgütlerin ve yardım kuruluşlarının yapabileceği müdahaleler sınırlı kalacağından afetlerin sık görüldüğü bölgelerde ilkyardım bilenlerin sayısının artırılması



önemlidir. Sağlık sektörü dışındaki kurum ve kuruluşlar tarafından yapılması gereken çalışmalar arasında afete uğrayan bölgenin ve afetten etkilenen nüfusun belirlenmesi; enkaz kaldırma, kurtarma ve yıkıntıları temizlenme çalışmalarının yapılması; afetzedelerin beslenmesi, barındırılması ve ısıtılması ile ulaşım, haberleşme, emniyet ve güvenliğin sağlanması yer almaktadır. Toplum gönüllülerinin bu çalışmalara aktif katılımı afetle mücadelede önemli yer tutmaktadır. Üçüncül korumada afetzedelerin önce yakınlarının yanına veya geçici yerleşim yerlerine taşınıp yerleştirilmesi, bir yandan da yıkıntıların kaldırılıp yeni yerleşim yerlerinin inşa edilmesi en önemli iyileştirme hizmetidir. Afet sonrasında büyük bir psikolojik ve sosyo-ekonomik yıkıntı içinde olan toplumdaki bireylere geçici barınma, yiyecek ve içecek temin etmek; eğitim, sağlık hizmetleri sunmak ve iş bulmak; toplumun yeniden örgütlenmesini sağlamak akla ilk gelen desteklerdendir.

Türkiye'de afet türlerinin hemen hemen tümü ile karşılaşılma birlikte meydana gelme sıklığı bakımından deprem, toprak kayması ve sel ilk üç sırayı almaktadır. Bir afet durumunda Türkiye'de hemen tüm sektörler, kurum ve kuruluşlar afet yanıtında yer almakla beraber bazı kurumların afete hazırlık, afet yanıtı ve afet yönetimi konularında doğrudan sorumlulukları vardır. Başbakanlığa bağlı Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD) afet, acil durum ve sivil savunma ile ilgili hizmetleri yürütmektedir. Sağlık Bakanlığı Acil Hizmetleri Genel Müdürlüğü afetlerle ilgili sağlık hizmetlerinin planlanması ve sunumundan sorumludur. Gerek kendi personeli gerekse gönüllüler aracılığıyla Kızılay afet hallerinde gıda, ilaç, çadır, battaniye gibi insani yardımları sağlamaktadır. Sivil Savunma Genel Müdürlüğü afetlerde halkın can ve mal kaybını en aza indirmeyi amaçlamaktadır. İtfaiye teşkilatları yangın ya da sel başta olmak üzere birçok afetin kontrol altına alınması, arama ve kurtarma faaliyetleri gibi çalışmalarda yer

almaktadır. Afetlerde, Türk Silahlı Kuvvetleri ve diğer güvenlik güçleri asayişin sağlanması, lojistik destek arama ve kurtarma gibi görevleri üstlenmektedirler. Afetlere hazırlık ve afet yanıtında yer alan sivil kuruluşlar arasında ise ilk planda Arama Kurtarma Derneği (AKUT), Orta Doğu Arama Kurtarma Dağcılık ve Doğa Sporları Derneği (ORDOS), çeşitli meslek örgütleri (Türk Tabipleri Birliği, Türk Diş Hekimleri Birliği vb.) ve vakıflar sayılabilir.

Afetlerde zaman yaşamsal önem taşıdığından afetler, devlet kurumlarının yalnız başına altından kalkabileceği olaylar değildir. Dünyanın hiç bir yerinde, bir afet sonrasındaki tüm gereksinimleri karşılayabilecek bir hükümet yoktur. Bir afeti izleyen ilk 3 gün içerisinde yardımın çoğunu o anda etraftaki diğer kişiler sağlar. Afetle mücadelede önceden eğitilmiş ve hazırlıklı olma hatta bu konuda yetişmiş gruplarla beraber hareket etme önemlidir. Afetlerde profesyonel arama kurtarma ekipleri müdahale edene kadar yararlıların yarısı aile üyeleri, komşular ve o mahallede oturan insanlar tarafından kurtarılmaktadır. Afetler gibi olağandışı durumlarda topluma düşen görev hiçbir karşılık beklemeksizin, bilginin, becerinin, imkân ve kabiliyetlerin, yani kısaca elde bulunan maddi ve manevi tüm kaynakların toplumun yararına kullanılmasını sağlamaktır. Ancak can ve mal kayıplarının yaşandığı, toplumsal yaşamın derinden etkilendiği bu durumlarda sadece insani duygularla topluma yardım etmek yetmeyecek, bilinçsizce yapılan müdahaleler can kurtarmak yerine belki de can kayıplarına veya sakat kalmalara yol açabilecektir. Bu nedenle, önemli olan bu müdahalelerin örgütlü, bilinçli ve eğitilmiş olarak yapılmasıdır. Bireyleri afetlere karşı dirençli hale getirmek ve hazırlamak için kilit başlık eğitimidir. Afet eğitimleri, toplumda afet bilincinin gelişmesi ve afet kültürünün yerleşmesi için en temel çalışmalar olup ileriye dönük yararlarıyla kıyaslandığında neredeyse hiç maliyeti bulunmayan en stratejik yatırımlardır. Gönüllü olarak sivil toplum kuruluşlarında afetlere hazırlık konusunda verilen eğitimlerde öğrenilecek bilgiler, bir gün kendi hayatımızı veya sevdiğimizlerin hayatını koruyup kurtarabilecek niteliktedir.

Yaşanılan yerin deprem tehlikesi, çığ, heyelan riski, sele maruz kalma olasılığı gibi doğal afetler yönünden durumu hakkında bilgi edinilmelidir. Mümkünse bu tür riskler taşıyan yerlere yerleşmekten kaçınılmalıdır. Ev, işyeri ve çocukların okuduğu okulların deprem ve çığ güvenliği konularında bilgi edinip, heyelan ve sel risklerine karşı hazırlık ve korunmayı öğreten eğitim programlarına katılıma önemlidir. İlyardım vb. tamamlayıcı eğitimler ile basit ilkyardım kuralları mutlaka öğrenilmeli, çevredekilere bu tür bilgiler öğretilmelidir. Ancak her bireyin birincil tehlikelere karşın uygun davranış şekillerini benimsemesi sağlanmalıdır.

Bireylerin hazır olmak için edinebileceği ilkyardım, hafif arama kurtarma, yangın söndürme ya da müdahale organizasyonu gibi birçok beceri de vardır.

Birincil tehlikelere karşı davranış şekillerinden bazı örnekler

Çök-Kapan-Tutun Davranışı: Bu davranış şekli deprem, uçak kazası, bomba patlaması, bomba tehdidi, yıldırım ve hortum için uygulanır. Örneğin depremlerde, deprem anında tamamen yıkılıp yassı kadayıf şeklini almayan hasarlı veya hasarsız binalarda ölüm ve yaralanmalara daha çok yapısal olmayan riskler neden olmaktadır. Binaların yüzde olarak büyük bir kısmı yassı kadayıf olmayacağından, yapısal olmayan risklerden korunmanın evrensel olarak kabul edilen tek davranış şekli (hedef küçültmeyi amaçlayan) “Çök-Kapan-Tutun” davranışdır.

Dur-Yat-Yuvarlan Davranışı: Yangın esnasında giysiler tutuştuğunda yapılacak şey koşmak değil, yere yatarak yuvarlanmaktır.

Yerinde Sığınak Oluşturma: Şiddetli fırtınalar gibi doğal afetlerin yan ısıra tehlikeli madde sızıntısı veya duman durumlarında uygulanır. Bu gibi durumlarda dışarı çıkabilme uyarısı gelene kadar içeride kalınmalı ve bulunulan yere hava girişini kesip güvenli bir sığınak oluşturulmalıdır.

Ev ve işyerinde deprem veya yangın sırasında nasıl davranacağınız konusunda bir hazırlık planı yapılmalı ve plan güncel tutulmalıdır. Bu plan hazırlanırken heyelan ve sel riskleri de göz önünde bulundurulmalı, tahliye güzergâhı buna göre belirlenmelidir. Aile bireyleri ve iş arkadaşları acil bir durumda nasıl davranacağı, nasıl haberleşileceği ve nerede buluşulacağı gibi konularda bilgi sahibi olmalıdır. Herhangi bir kuşku durumunda tehlikeli bölgeyi derhal terk edebilecek şekilde hazırlık yapılmalıdır. Tahliye için afet sonrasında vakit kaybetmeden alıp çıkılabilecek bir Hayata Devam Çantası oluşturulması çok önemlidir. Afet çantası içerisinde, içme suyu ve dayanıklı yiyecekler; ilkyardım seti ve gerekli ilaçlar; pilli radyo, yedek pil, el feneri ve düdük; kibrit/çakmak, kalem ve kâğıt gibi malzemeler; yedek giysi; bebekler için mama, bebek bezi, biberon ile doktor kayıtları, sigorta poliçeleri, kontratlar, önemli telefon numaraları, değerli eşyaların listesi, nakit para ve pasaport gibi önemli evrak bulunmalıdır. Bu çanta afetlerden sonraki zorlu birkaç günde yaşamı kolaylaştıracaktır.

Yaşanılan evin zorunlu olan deprem sigortası yanı sıra sel ve heyelan riskine karşı sigortası yaptırılmalıdır.

Afet olduktan sonra en kısa zamanda ilgili kişi ve kurumlara haber verilerek yardımın kısa sürede ulaşması sağlanır. Bunlar valilik bünyesindeki kurumlar (sivil savunma arama kurtarma ekipleri, acil yardım, polis, itfaiye, jandarma vb.) ve bölgeye en yakın askeri birliklerdir. Aşağıda afet olduktan sonra haber verilebilecek bazı kurumlar ve telefon numaraları verilmiştir.

Afet olduktan sonra haber verilebilecek bazı kurumlar ve telefon numaraları

110 Yangın İhbar
112 Hızır Acil Servis
122 Alo AFAD
155 Polis İmdat
156 Jandarma İmdat
158 Alo Sahil Güvenlik
177 Orman Yangın İhbarı
179 Alo Valilik
184 Sağlık Danışma

Sonuç

Doğal afetlerin oluşumundan sonra meydana gelebilecek etkiler, doğal afetler kadar yıkıcı olabilir. Doğal afetlerde daha fazla risk altında kalanlar genellikle tayfun veya fırtınaların etkilediği sahil kesimlerinde, deprem kuşağı üzerinde, toprak kayması olabilecek yerlerde veya tehlikeli endüstriyel birimlere yakın yerlere yerleşenler, ekonomik nedenlere bağlı olarak gerekli standartlara sahip olmayan evlerde yaşayanlar ve afet anında hayat kurtarıcı davranışlar konusunda eğitimsiz olanlardır.

Türkiye en fazla afete maruz kalan ve en fazla afete bağlı ölüm görülen ülkeler arasında yer almaktadır. Ülke nüfusunun %70'inin deprem tehlikesi yüksek yerlerde yaşaması ve sel, toprak kayması, çığ, orman yangınlarının giderek artması nedeniyle Türkiye gelecekte de afetlerle karşı karşıya kalacaktır.

Bireylerin kaçınamayacakları ve tamamen önleyemeyecekleri afetlerin etkilerini azaltmak için organize hareketler içinde yer alınması ve bireysel olarak yapılabileceklerin bilinmesi ve bu sayede afetlerle iç içe yaşamının öğrenilmesi bir zorunluluk haline gelmiştir.

4. SPOR YARALANMALARI VE KORUNMA

Önem

Son yıllarda artış gösteren spor yapma isteği ile birlikte spor yaralanmalarının sıklığı da artış göstermektedir. Bu da beraberinde sağlık sorunları, sporun yararlarının sınırlanması, iş veya okulun sekteye uğraması gibi ikincil sorunlara neden olmaktadır. Hafif düzeyde cilt sıyrıklarından kafa travması nedeniyle yaşamın sona ermesi gibi ölümcül düzeylere varan bir aralıkta seyreden yaralanmaların, zamanında, yeterli ve doğru olarak tedavi edilmesi gerekmektedir. Bazı yaralanmalarda iyileşme süreci uzun ve zahmetli bir durum almakta ve yukarıda belirtilen birincil ve ikincil sorunlar yaşanmaktadır. Artan spor yaralanması sıklığı ve zahmetli iyileşme süreci, spor sağlığı alanında çalışan bilim insanlarını yaralanma oluşumunu önlemeye odaklandırmaktadır. Spor yaralanmalarının oluşumunu önleyici yaklaşımlar uygulayarak bazı risklerin yaralanmaya dönüşümünü, yaralanma sıklığını ve yaralanmanın şiddetini azaltmak mümkün olabilmektedir.

Düzenli fiziksel aktivite ve sporun kalp hastalıkları, tansiyon yüksekliği, bağırsak kanseri, aşırı şişmanlık ve şeker hastalığı gibi uzun süreli etkileri olan ve ölüme sebebiyet verebilecek sağlık sorunlarına karşı koruyucu olduğu bilinmektedir. Yaşam süresi beklentisinin yüksek seviye spor yapan kişilerde yapmayan kişilere göre daha uzun olduğu tespit edilirken (76 yıla karşın 70 yıl) dayanıklılık ve güç sporu yapanların sağlık sorunları nedeniyle hastane ziyaretlerinin daha az olduğu gösterilmiştir. Ancak spor etkinliklerine katılmanın istenmeyen bir yan etkisi olan yaralanma boyutu unutulmamalıdır.

Son yıllarda sağlıklı yaşam kavramının yaygınlaşmasına bağlı olarak bireyler fiziksel uygunluk düzeylerini artırarak sistemik hastalıklara karşı dirençli olmaya çalışırken boş zaman etkinliği olarak da sportif etkinliklere katılım

düzeyleri artış göstermektedir. Bu da beraberinde spor yaralanma oranında artışa yol açarak kişilerin hastane acil servis başvurusunu artırmaktadır. Spordan kaynaklı artan yaralanma oranları, sağlık ve spor alanında çalışan uzmanların, spor yaralanmalarında koruyucu önlemler konusuna yoğunlaşmalarına neden olmaktadır. Konuyla ilgili önleme stratejilerinin spor yapan bireylerin yaralanma oranlarına etkisi incelendiğinde; örneğin, hentbol oyuncularına ısınma egzersiz programının uygulanmasının diz ve ayak bileği yaralanmalarını % 47 oranında azalttığı tespit edilmiştir.

Sorunlar

Yaralanmalarda koruyucu yaklaşımların etkilerine ilişkin artan araştırma sayısı, konunun önemine de dikkati çekerken ülkemizde ve dünyada pek çok branşta pek çok kulüp, sporcuların performansını arttırmak ve onları olası sakatlıklardan korumak için ciddi hazırlık kampından geçirmekte, bu da sezon içerisinde başarılı sportif sonuçları getirmekle beraber oyuncuların sakatlanma sıklığını da azaltmaktadır. Bu durum sporda devamlılık ve sporcunun yüksek fiziksel uygunluk düzeyini sürdürmesi anlamını taşımaktadır. Ancak sezon öncesi sakatlık geçiren ve yeterli hazırlık süreci geçiremeyen sporcuların, uzun sezon süresince dayanıklılık ve devamlılık sorunları nedenleriyle yüksek performans sergilemede sorunlar yaşadıkları gözlenmektedir. Bu nedenle, düzenli spor yapmayan, yeterince kas kuvvet ve esnekliği olmayan kişilerin de spora başlamadan önce antrenör veya uzman görüşü alarak bir hazırlık süreci (örneğin, kuvvet ve esneklik antrenmanı) geçirmesi ve özellikle rekabete dayalı sporlara (örneğin, halı sahada bir futbol maçına katılmak) hazırlık sürecinin ardından başlaması, tıpkı sporcularda olduğu yaralanmayı önleyici ve sporda devamlılığı sağlayıcı olacaktır.

Spor yaralanması, çok farklı şekillerde tanımlanıp sınıflandırılabilir. Basit bir ifade ile "spor yaralanması", spor etkinliğine katılım sonucu oluşabilecek herhangi bir sağlık sorunudur. Spor yaralanmaları çeşitli şekillerde sınıflandırılabilir. Bu sınıflandırmalar; temas sporu yaralanmaları (örneğin; futbol bir temas sporuyken, yüzme bir temas sporu değildir), etkilenen vücut bölgesine göre yaralanmalar (örneğin; diz, ayak bileği yaralanmaları), etkilenen vücut doku tipine göre yaralanmalar (örneğin; kas, kemik yaralanmaları), tıbbi dikkat gerektiren yaralanmalar veya zaman kaybına yol açıp spora devam ettirmeyen yaralanmalar şeklinde sıralanabilir. Etkilenen vücut doku tiplerine göre yaralanmalar; yumuşak doku yaralanmaları (kas, kasın kemiğe yapıştığı uzantılar, bağ ve içi sıvı dolu dokular), kemik doku yaralanmaları, eklem yaralanmaları, damar yaralanmaları, sinir yaralanmaları ve cilt yaralanmaları olarak sınıflandırılmaktadır. Spor yaralanmalarının şiddeti, tipi, özelliği ve etkilediği vücut bölgeleri yapılan spor branşına göre değişiklik göstermektedir. Kafa veya omurga travması gibi bazı spor



yaralanmaları istenmeyen kalıcı hasarlara ve hatta ölüme yol açabilmektedir. Tekrarlı ayak bileği burkulmaları gibi bazen aynı vücut bölgesinden farklı zamanlarda aynı yaralanmanın tekrarı da söz konusu olabilmektedir.

Spor yaralanmasına yol açabilecek bazı risk faktörleri sporu yapan kişiyle ilgili faktörler olabileceği gibi (örneğin; yaş, vücut tipi, duruşu, önceden spor yaralanması geçirip geçirmediği, fiziksel kapasite düzeyi, eklem açıları vb.) dışsal faktörler de (örneğin; koruyucu tekmelik veya kask giymek, spor ayakkabı özelliği, hava şartları, zemin yüzeyi, ortam ısısı vb.) olabilmektedir. Bazen spor yaralanmaları doğrudan bu belirtilen risk faktörleri ile ilişkili olmayıp rakip oyuncunun sportif davranışları sonucu da gerçekleşebilmektedir (Örneğin; kafa topuna çıkan futbol savunma oyuncusunun dirseğini kullanarak rakip oyuncunun yüzünde yaralanmaya yol açması).

Sporcuların yaralanma sıklıkları incelendiğinde, farklı spor branşı, yaş grubu ve liglerde farklı oranlar ortaya çıkarken, 16 yıl boyunca 15 spor branşında üniversite öğrencilerinin yaralanma sıklığıyla ilgili yapılan bir araştırmada spor yaralanmalarının maçlarda antrenmanlara göre daha sık gerçekleştiği tespit edilmiştir. Aynı araştırmada, tüm yaralanmaların % 50'den fazlasının alt uzuv yaralanması olduğu tespit edilirken ayak bileği burkulması sonucu bağ yaralanması tüm yaralanmaların en yaygını (%15) olarak belirlenmiştir. Yine aynı araştırma sonucunda oyuncu teması (güreş, futbol, basketbol) sonucu oluşan yaralanmaların oranı %58, temassız sporlarda (cimnastik) oluşan yaralanmaların oranının ise %18 olduğu tespit edilmiştir. Temassız sporlara bağlı yaralanmalar en çok kas zorlanmaları ve eklem hasarlarına yol açarken, bu yaralanmalar için risk faktörlerine yönelik önlemler alınması önerisinde bulunulmuştur. Bu araştırmada 16 yıl boyunca kafa travmasının %7 ve diz ön çapraz bağ hasarlarının % 1,3 artış gösterdiği açıklanmıştır. Başka bir araştırmada futbol ve hent-

bol gibi temas sporlarında her 10 maçta bir yaralanma meydana gelirken, voleybol gibi temas içermeyen bir sporda her 100 maçta bir yaralanma sıklığı görüldüğü açıklanmıştır.

Spor sırasına gerçekleşen yaralanmalar, oluşma zamanına göre yani olayın üzerinden geçen zamana göre şöyle sınıflandırılır:

1. Akut travmatik yaralanmalar: Olayın yakın zamanda gerçekleştiği yaralanmalar olup tek ve ani bir etki sonucu dokular hasar görür ve yaralanan kişi olayın başlangıcı ve ilk belirtilerin farkındadır (örneğin, kas ezilmesi).
2. *Kronik yaralanmalar*: Olayın oluşu yakın zaman olmayıp olayın başlangıcı ve şiddeti hatırlanmayabilir; zamanla yaralanmanın şiddeti artar (örneğin, tenisçi dirseği).
3. *Tekrarlı kullanmaya bağlı yaralanmalar*: Tekrarlı eşik altı yüke maruz kalmaların birikimi sonucu oluşup ciddi yaralanmaya dönüşür (örneğin, stres kırığı, tendon hasarı).

Spor yaralanmaları vücudun çeşitli yapıları üzerinde hasarlara yol açarken, diğer bir sınıflandırmada etkilenen vücut dokularına göre yapılmaktadır. Bu sınıflandırmaya göre aşağıda yer alan yaralanma tipleri ile sıkça karşılaşılmaktadır:

1. Yumuşak doku yaralanmaları (kas, tendon, bağ ve diğer dokular)
2. Kemik doku yaralanmaları
3. Eklem yaralanmaları
4. Damar yaralanmaları
5. Sinir yaralanmaları

Çözüm

Spor yaralanmalarını önlemeye yönelik koruyucu yaklaşımların pek çok yararı vardır:

1. Spor yapan bireyin yaralanmasını önler.
2. Spora devam etme süresini artırır.
3. Sporun sağlık üzerine etkilerini çoğaltır.
4. Spora bağlı oluşan yaralanmanın yol açtığı sağlık harcamalarını azaltır.
5. Spor yaralanmasına bağlı oluşacak okul veya iş kayıplarını engelleyerek bireyin verimliliğini artırır.
6. Spor yapmanın pozitif yanlarından biri olan iletişim ve sosyal etkileşim fırsatının sürdürülmesini sağlar.

Yaralanmanın nedenlerinin bilinmesi, spor yaralanmasının gerçek çözümü ve tekrar ortaya çıkmasını engelleme bakımından son derece önemlidir. Spor yaralanmalarının nedenleri incelendiğinde, yaralanmayı hazırlayıcı faktörlerin ön plana çıktığı görülmektedir. Bu hazırlayıcı faktörler, spor yapan kişinin sahip olduğu faktörler ve çevresel risk faktörleridir. Spor yapan kişinin sahip olduğu faktörler, yapılan sporun kişinin boyu ve kilosu gibi gelişim dönemine ve cinsiyetine uygunluğu; spor için bedenen ve ruhen hazırlıklı olunması, sporun uygun donanımla yapılmasıdır. Çevresel risk faktörleri olarak spor yapılan alanın spora uygunluğu, yapılan sporun türü, antrenman programı, spor malzemesi, antrenör veya uzman bilgisi, spor tekniği ve ortam ısı sayılabilir. Spor branşına uygun olmayan veya yıpranmış spor malzemesi kullanmak, vücudun dış desteğini azaltabilir. Bu da çevresel bir faktörün spor yaralanmasına etkisidir. Risk faktörlerinin ortadan kaldırılması veya azaltılması yönünde bazı müdahaleler yapılmadığı sürece, spor yaralanması geçiren kişinin tam iyileşmesi sağlanamaz ve bu kişi tekrar spor yaralanması geçirmeye yatkındır. Spor yaralanmalarında iyileşme süreci, yaralanmanın nedenlerini öğrenme ve risk faktörlerine ilişkin müdahaleler ile başlamaktadır.

Spor yaralanmalarının oluşumunda farklı etkenlerin varlığı söz konusu olup spordan uzak kalma, sağlıklı halin bozulması gibi durumlarla daha az karşılaşılması amacıyla yaralanmayı önleme programlarına gereksinim duyulmaktadır. Bu önlemler, yaralanma öncesi, spor yapan kişi, çevre ve kullanılacak araç-gereçlere ilişkin olabileceği gibi, yaralanma sırası ve sonrasında da aynı etmenlere ilişkin olabilir. Yeni oluşan bir spor yaralanmasında spor yapan kişiye herhangi bir müdahalede bulunmadan önce kişinin değerlendirilmesi, şikayetlerinin öğrenilmesi (örneğin; ağrı var mı, nerede vb.), yaralanan bölgenin gözlenmesi (örneğin; şişlik, şekil bozukluğu vb.), el teması (örneğin; o bölgenin hassasiyeti, ısı artışı vb.), uzmanlarca bazı özel testlerin uygulanması ve daha karmaşık durumlar için hastane ortamında filim, ultrason ve manyetik rezonans görüntüleme (MR) teknikleriyle radyolojik değerlendirme yapılması gerekmektedir. Spor yaralanması sonrası ilk müdahalenin zamanında ve doğru yapılması, yaralanmanın vücut üzerindeki etki süresini ve iyileşme dönemini yakından etkileyecektir.

Spor yaralanmalarının ön tedavisi, beş aşamalı bir süreçten oluşmaktadır. Bu aşamalar; korumak, dinlenmek, buz uygulamak, basınç uygulamak ve yaralı bölgeyi kalp seviyesi üzerine yükseltmektir. Spor yaralanmasına ilişkin ön tedavinin başarılı şekilde uygulanmasıyla kişinin ağrı, şişlik, hareket güçlüğü vb. şikayetlerinin azaltılması, aşamalı şekilde kuvvet, esneklik, denge gibi egzersizlere başlanması ve spora dönüş sürecinde fonksiyonel eğitimlere yer verilmesiyle spora özgü becerilerin çalışılması ve bireyin yaralanma öncesi seviyeye tekrar ulaşması hedeflenmektedir. Spora dönüş öncesi fonksiyonel ilerleme, ön tedavi sonrası rehabilitasyon sürecinin başarılı bir şekilde tamamlanması oldukça önemli olup kontrollü bir ortamda (örneğin, egzersiz salonu) kişinin yapacağı spora ilişkin beceriler küçük parçalara ayrılıp uygulanmaya başlanır ve zamanla kontrolsüz ortamda (örneğin; futbol sahası, tenis kortu) becerinin parçaları birleştirilerek ilgili spor becerileri bütüncül olarak tekrarlanarak spora tam dönüş gerçekleştirilir.

Spor yaralanmalarını önlemek ve yaralanmadan daha az etkilenmek için yapılması gerekenler şöyle sıralanabilir:

Yaralanma öncesi koruyucu önlemler:

- Gerek amatör düzeyde gerekse boş zaman etkinliği olarak yapılması planlanan sportif etkinliklere katılım öncesi, bireyin kapsamlı bir sağlık değerlendirmesinden geçmesi gerekir.
- Birey sporla ilgili bir programa başlamadan önce doğru ve yeterli bir hazırlık sürecinden geçirilmelidir.
- Fiziksel uygunluk düzeyi geliştirildikten sonra birey yapmak istediği spora özgü becerileri öğrenmelidir.
- Yapılacak spora ilişkin ön bilgi veya deneyim yoksa bu konuda uzman bir antrenör veya eğitmeninden destek alınmalıdır.
- Yapılacak spora uygun spor ayakkabı kullanılmalıdır. Spor ayakkabı satın alınırken spor sırasında kullanılacak çorapla denenmelidir. Spor ayakkabısının büyüklüğü; ayak en uzun parmağının üzerine, el baş parmak genişliğinde fazlalık ilave edilerek ölçülmelidir.
- Bazı spor branşları için koruyucu malzeme kullanılmalı ve bunlar yeterli koruma özelliği içermelidir. Örneğin, kayak sporunda mutlaka kafa travmasını önlemek için kask giyilmeli; futbolda bacak ön bölgesindeki kemiğe gelen darbenin etkisini azaltmak için mutlaka tekmelik giyilmeli; voleybolda dizin parke veya sentetik zeminle sürtünmesi sonucu oluşacak doku hasarını önlemek için dizlik kullanılmalı; motosiklet binicileri düşme sonucu vücudun çeşitli yerlerinde oluşabilecek hasarları önlemek veya azaltmak amacıyla dizlik, dirseklik, kask, omurga desteği sağlayan özel kıyafetler kullanılmalı; vücut geliştirmek amacıyla ağırlık çalışan bireylerde eldiven kullanılmalı; yüzmeye başlayacaklarda suyun gözde yol açabileceği hassasiyet ve hasarı önlemek amacıyla gözlük kullanılmalıdır.
- Spor yapmaya başlayacak olanlar hazırlık döneminde yeni

oluşan bir spor yaralanması durumunda ilk müdahale olarak neler yapılacağını öğrenmelidir.

- Terin buharlaşmasını sağlayacak ve ısının içeride tutulmasını engelleyici kumaşlardan yapılan beyaz veya açık renkli, nefes alabilen ve hafif olan kıyafetler kullanılmalıdır.

Yaralanma sırasında koruyucu önlemler:

- Spor sırasında olası yaralanmaya karşı ısınma aktiviteleri yapılarak kaslara esneklik programı uygulanmalıdır.
- Spor sırasında doğru düşme tekniği ile olası yaralanma durumu engellenmeli veya şiddeti azaltılmalıdır.
- Spor sırasında olası yaralanmayı azaltmak için özellikle önceki yaralanmaya ilişkin sporcunun gereksinimi varsa bantlama, dizlik veya ayak tabanına yumuşak bir destek sağlanarak yeniden yaralanma riski azaltılmalıdır.

Yaralanma sonrası koruyucu önlemler:

- Yaralanma sonrası spor yapan bireyin aktiviteye devam etmesi engellenerek yaralanmanın şiddeti azaltılmalıdır.
- Yaralanan kişiye çabuk ve doğru ön tedavi aşamaları uygulanmalıdır.
- Spor yapan kişi, kafa travması gibi ciddi yaralanmalarda doğru şekilde taşınıp ambulansa alınarak hastane acil servise gönderilmeli, hızlı ve erken tedavi sağlanarak olası daha ciddi problemler engellenmelidir.
- Spora dönüş sürecinde yeterli ve işlevsel rehabilitasyon programı uygulanmalıdır.

Sonuç

Spor yaralanmalarında risk faktörlerinin önlenmesi, daha az yaralanma ve günlük yaşam uğraşlarına daha fazla katılım demektir. Spor yapan kişinin daha az sıklıkta yaralanması, spor, iş ve diğer toplumsal uğraşlarına daha az ara veren ve verimliliği yüksek bir birey olmasına yardımcıdır.

Spor yaralanmaları sonrası bazen yaralanma şiddetine bağlı olarak kişi spora devam edemeyecek ve belki de bu haftalar ya da aylarca sürecektir. Bu yaralanma zaman kayıplı bir yaralanma olup vücudun kas veya tendon gibi yumuşak dokularını etkileyeceği gibi, kemik, eklem, sinir dokusu gibi farklı dokularda da hasara yol açabilir.



Spor yaralanmalarının nedenleri incelendiğinde, bu nedenlerin oluşmasına bazı risk faktörlerinin yol açtığı görülmektedir. Bu risk faktörleri kişinin kendisinden kaynaklı nedenler olabileceği gibi, spor malzemesi, iklim veya zemin yüzeyi gibi çevresel faktörlerden de kaynaklanabilir. Spor yaralanmalarında risk faktörlerine yönelik uygulamalar, yaralanma sıklığını azaltması yanında, spora daha az ara vermeyi sağlayarak kişinin kalp-solunum sistemi ve kas-iskelet sisteminin daha dayanıklı olması gibi sporun sağlık üzerindeki olumlu etkilerinden daha fazla yararlanmayı da sağlamaktadır. Spor öncesi yeterli bir hazırlık süreci ile fiziksel uygunluğu artırma, spor öncesi ısınma egzersizi yapma, doğru spor tekniği kullanma, uygun ayakkabı giyme ve doğru zeminde spor yapmaya özen göstermek yaralanmalara karşı doğru koruyucu yaklaşım uygulamalarıdır.

Yapılan araştırmalarda, spor yaralanmaları sonrası iyileşme sürecinde spordan uzak kalma, bireyin verimliliğini düşürmesi ve sağlık harcamaları nedenleriyle, sadece spor yaralanması sonrası müdahalenin yeterli olmayacağını, bu olumsuzlukları azaltmak için yaralanma sonrası değil, yaralanma öncesi, sırası ve hemen sonrasında çeşitli tedbirler alınarak yaralanmadan korunmanın daha sağlıklı ve ekonomik olduğu sonucuna varılmıştır. Bu kapsamda pek çok koruyucu yaklaşım uygulamalarının, bireysel spor ve takım sporu yapan kişi ve gruplara uygulanmasıyla düzenli spor sırasında yaralanma sıklığı azaltılarak bireylerin spora yüksek katılımlarının sağlanması sonucu hem sportif hem de sağlık üzerinde yararlar elde edilmektedir.

Sizler de şu an buradaki sportif faaliyetler ve gelecekteki sivil yaşamınızda yapacağınız spor etkinliklerinde, bir spora başlamadan önce yukarıda açıklanan risk faktörlerinin sizlerde de olabileceğini unutmayınız.. Bunları azaltmaya yönelik koruyucu yaklaşımları kendi spor yaşantınızda hayata geçirip daha az spordan uzak kalarak,spordan umduğunuz hastaliksız, sağlıklı, mutlu ve toplumsal hayatta verimli birey olma hedeflerini gerçekleştirmeniz sizlerden beklentimizdir.

5. GÜVENLİ DİJİTAL YAŞAM

Önem

İnternetin insan yaşamına girmesiyle hayatı dijital ortamlara taşıma oranı da giderek artmaya başlamıştır. Önceden faturaları ödemek için girilen banka kuyrukları yerini internet bankacılığına bırakmış; dijital ortamda artan işlem hacmi bireylerin bu ortamların kullanımına yönelik bilgi ve becerilerini arttırmaları, olası güvenlik sorunlarına karşı önlem almalarını zorunlu kılmıştır. Dijital yaşamda kişisel bilgi güvenliğinin sağlanması artan saldırı ve tehditlere karşı bilinçli olunması son derece önemlidir.



Türkiye İstatistik Kurumu'na göre 2007 ile 2012 arasında internet'e erişimi olan hanelerin oranı iki kattan daha fazla artarak yüzde 19,7'den yüzde 47,2'ye, internet kullanıcı sayısı da 21 milyondan 36 milyona çıkmıştır. Artan kullanım oranı beraberinde birtakım güvenlik sorunlarını da getirmiştir. Sosyal ağlar vasıtasıyla kimlik ve bilgi hırsızlığı yapan yemleme (phishing) sayfaları %125 artmış durumda-

dır. Saldırıları genellikle müşteri bilgileri, banka hesap bilgileri ve fikri mülkiyet haklarına odaklanmaktadır. Mobil telefonlara ve mobil ağlara yapılan saldırıların %32'si kullanıcı bilgilerini çalabilmekle beraber zararlı mobil yazılımlar %58 artmış durumdadır.

2012 yılında 5291 yeni güvenlik açığı bulunmuş olup bunların 415'i mobil işletim sistemlerine aittir. Bir önceki yılda yapılan toplam siber saldırılarda 21. sırada yer alan Türkiye, 2012 yılı içerisinde kendisine 18. sırada yer bulmuştur. Türkiye, 10 ülke arasında bir yıl içinde en fazla kötü amaçlı yazılım artışı gözlenen ülke olarak öne çıkmaktadır. Dünyadaki spam saldırıları azalırken Türkiye merkezli yapılan spam saldırıları artmış ve Türkiye 2012'de bir önceki yıla göre 17 basamak birden yükselerek 11. olmuştur. 2012 yılında saldırganlar, kimlik avının %88'ini tarayıcılardan ve %12'sini e-posta hesapları üzerinden gerçekleştirmiştir. Norton 2013 Raporu'na göre, bu yıl dünyada her bir siber suç mağdurunun kişi başı mali kaybı %50 oranında artmıştır. Türkiye'de ise siber suç mağdurlarının kişi başı mali kaybı 2012 yılında 54 dolarken, 2013 yılında bu rakam neredeyse 6 kat artarak 309 dolara ulaşmıştır. Kendilerini savcı ve polis gibi tanıtarak yüzlerce kişiyi dolandıranların bir yılda 14 milyon liraya yakın haksız kazanç elde ettiği ifade ediliyor. Polis kayıtlarına göre tele-dolandırıcılar 2013'te sadece İstanbul'da 815 kişiyi dolandırmıştır. Dolandırıcılık saldırılarında mağdurlar genellikle küçük bir yatırımla büyük miktarda para kazanabileceklerine inandırılmaktadırlar. 2012 yılında dünyada 37.3 milyon insan e-dolandırıcıların kimlik avı saldırılarına maruz kalmıştır.

İnternet üzerinde gerçekleştirilen işlemlerin büyük çoğunluğunu web tarayıcısı aracılığı ile gerçekleştirilen gezinme işlemleri oluşturmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu'na göre 2007 ile 2012 arasında internet kullanıcı sayısı 21 milyondan 36 milyona çıkmıştır. İnternete erişim imkânı olan hane oranı ise 2013 yılında %49'a yükselmiştir. Dolayısıyla internetin yaygınlığının her geçen gün artmasıyla özel ve gizli bilgi kullanılarak kamusal ve kişisel birçok işlemin bu sistemler üzerinde yapılması, bilginin ve bilişim sistemlerinin önemini artırmış, bilgi güvenliğini bir zorunluluk haline getirmiştir.

İnternet ortamında yaygın olarak kullanılan bir diğer hizmet e-posta hizmetidir. E-posta 1971 yılında Raymond Samuel Tomlinson tarafından Amerika'da askeri ağlar üzerinde iletişim gerçekleştirmek amacı ile geliştirilmiş ve uygulamaya alınmıştır. E-posta, internet üzerinden gönderilen dijital mektup – yazı ve dosyalar bütünü - olarak tanımlanabilir. Türkiye'de internet kullanıcılarının yarısından fazlası e-posta kullanmakta (%67), çevrimiçi dergi ve haber okumakta (%73) ürün ve hizmetlerle ilgili olarak internette bilgi aramaktadır (%61).

Sorunlar

Dijital dünyada, fiziksel temasa veya mağdurla aynı yerde bulunmaya gerek duymadan hırsızlık, dolandırıcılık gibi suç fiilleri mümkün hale gelmiştir. Dijital yaşamda internet üzerinden bilgisayarlara kötü amaçlı yazılım bulaştırarak bilgisayarı çalışmaz hale getirme ya da bilgileri elde etme, telefon aracılığı ile çeşitli senaryolar üreterek dolandırıcılık işlemi gerçekleştirme, insan zafiyetinden yararlanılarak gerçekleştirilen sosyal mühendislik saldırıları ve kimlik hırsızlığı, ATM makinelerinde yerleştirilen düzeneklerle kart kopyalama gibi birçok saldırı yöntemine maruz kalabilmekteyiz.

Dijital yaşamda telefonların, özellikle cep telefonlarının yaygın olarak kullanıldığı ülkemizde dolandırıcılar, telefonları ile arayarak kendilerini savcı ya da polis olarak tanıtıp korkutma yöntemi ile para talep etmekte ya da kişilere farklı firmaların özendirme amaçlı yaptığı kampanyaları konu alan ödülleri vaat ederek kontör talebinde bulunmaktadır. Telefonla dolandırma yöntemleri SMS ve arama yöntemi olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Her iki yöntemde de amaç telefon kullanıcılarını dolandırarak para kazanmak ya da kişisel bilgilerini ele geçirmektir.

Bir başkasının üçüncü şahısları ve bilgi işlem sistemlerini kendisinin söz konusu kişi olduğuna ikna ederek yanıltmasına, o şahsın çıkarlarına zarar verip kendisine çıkar sağlamasına ya da bu dolandırıcılığa olanak verecek bilgilere ulaşmasına kimlik hırsızlığı veya kimlik avı denir. Kimlik hırsızlığı yeni değildir. Hırsızlar her zaman dolandırma, posta kutularından postaları çalma veya çöp kutularını arama gibi yollarla insanların kişisel bilgilerini yasalara aykırı olarak elde etmenin yollarını aramışlardır. Günümüzde ise kimlik hırsızlığı çevrimiçi ortama geçmiş ve suçlular daha fazla sayıda insanı dolandırabilir hale gelmiştir.

"Bağımlılık" ise en genel anlamıyla kişinin iradesinin devre dışı kalarak zarar verici herhangi bir uyarıyı tüm zararlarına rağmen kullanmaya devam etmesi, bırakamaması, o uyarıyı bırakması durumunda ise bir takım yok-sunluk belirtileri yaşayarak tekrar kullanma eğiliminde olması durumu olarak tanımlanabilir. Türkiye'de interneti çevrimiçi oyunlar için kullananlar, birçok ülke ile karşılaştırıldığında yüksek bir orana sahiptir. 2011 yılında hazırlanan bir rapora göre, 2011'in ikinci çeyreğinde Türkiye'de çevrimiçi oyun oynayanların sayısı dünya genelinde dördüncü sıradadır. Günümüzde bilgisayar ve internetin yaygınlaşmasıyla en az diğer uyarıcılar gibi tehlikeli ve bir o kadar da yaygın bir bağımlılık türü olan "bilgisayar ve oyunu bağımlılığı" gündeme gelmiştir.

Sosyal mühendislik temel olarak insan ilişkilerini veya insanların dikkatsizliklerini kullanarak hedef kişi ya da kurum hakkında bilgi toplamak ve gereken yönergelerle kullanmak olarak tanımlanabilir. Kuruma çalışan olarak sızmak, çalışanlarla arkadaş olmak, teknik servis ya da destek alınan bir kurumdan arıyormuş gibi görünerek bilgi toplamak, hedef kişiyle dost olmak, olmadığı halde kendini karşı cinsten biri gibi tanıtip kişilerin zaaflarından yararlanmak bilinen en iyi örnekleridir. Kullanıcıları kandırarak belli eylemleri yaptırmayı hedefleyen yemleme ve istenmeyen e-posta gönderme bir çeşit sosyal mühendislik saldırısıdır. Sosyal mühendislik saldırıları kişisel beceriye dayanan, basit ve etkili saldırılardır. 2011 yılında altı farklı

ülkede yerleşik şirketler üzerinde yapılan bir anket sonuçlarına göre katılımcıların %43'ü en az bir kere sosyal mühendislik saldırısına maruz kalmış ve bunların %48'i her bir saldırının yaklaşık 25.000 dolar değerinde kayba yol açtığını belirtmiştir.

Ankette de görüldüğü gibi dijital yaşamda kişisel bilgi güvenliğinin sağlanması, artan saldırı ve tehditlere karşı bilinçli olunması son derece önem arz etmektedir. Türkiye'nin bu oranda kötü amaçlı yazılıma maruz kalmasının sebepleri olarak, Türkiye'deki son kullanıcıların dijital yaşam güvenliği hususundaki farkındalık eksiklikleri, gerekli bilgi ve becerilere sahip olmamaları ve bilgisayarlarında gerçek-zamanlı güvenlik yazılımlarının bulunmaması sayılabilir. Bu bağlamda hepimizin bilgisayar, mobil cihaz, tablet bilgisayar, internet vb. bilgi ve iletişim araçlarını kullanırken daha bilinçli olmamız ve bu teknolojiler aracılığı ile gerçekleştirilen dolandırıcılık, kimlik avı, bilgi hırsızlığı ve sahtecilik faaliyetlerini tanıyarak gerekli önlemleri almamız gerekmektedir.

Çözüm

Türkiye'nin yüksek oranda güvenlik problemi yaşanmasının sebepleri olarak, Türkiye'deki son kullanıcıların dijital yaşam güvenliği hususundaki farkındalık eksiklikleri, gerekli bilgi ve becerilere sahip olmamaları ve bilgisayarlarında gerçek-zamanlı güvenlik yazılımlarının bulunmaması sayılabilir.

İnternette gezinirken karşılaşılan her bilginin doğru olmayabileceği unutulmamalıdır. Sahte virüs koruma yazılımları, bilgisayar kullanıcılarını genellikle sahte virüs tehdidi algılandı uyarısıyla (açılır pencere mesajı) karşılayarak zararlı yazılımın, virüs temizlemek ya da taramak amacıyla indirilmesini teşvik ederler. Bu tip uyarılar genellikle zararlı web sayfalarında görülür ve internet üzerinden virüs tarama dokü-

manı görüntülerler. Siber suçlular ise bu yöntemi kullanıcıları zararlı içerik sağlayan sitelere çekerek ya da yasal siteleri ele geçirerek spam mesajlar göndermek için kullanırlar. Bu tip yazılımların en popüler arama sitelerinde kullanıcıların karşısına çıktıkları görülmektedir.

Tüm web tarayıcıları kullanıcının güvenlik düzeyini seçmesine izin vermektedir. Bu ayarlar internette güvenli gezinme deneyimi için kritik bir önem taşımaktadır. Bazı web tarayıcıları diğerleri ile karşılaştırıldığında daha fazla güvenlik seçeneği sunabilmektedir.

Kişisel numaranın bulunabileceği hesap özeti, ATM fişi, satış belgesi gibi belgeler güvenli bir yerde saklanmalıdır.

Kişisel numaranın bulunabileceği hesap özeti, ATM fişi, satış belgesi gibi belgeler güvenli bir yerde muhafaza edilmeli, ihtiyaç kalmadığında mutlaka üzerindeki numaraları okunamayacak hale gelecek şekilde imha edilmesine özen gösterilmelidir. Unutulmamalıdır ki sadece buruşturup çöpe atılan bir belge kötü niyetli kişilerce elde edilebilir. Sadece bunun için belli kişileri takip eden, çöpleri araştıran kimseler olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Benzer şekilde mail yoluyla gelen yemleme saldırıları, bankaların resmi web site isimleri altında farklı bağlantılar verilerek kullanıcıyı başka bir siteye yönlendirmeye çalışırlar. Dolandırıcılar banka ile ilgili olduğunu iddia ettikleri bir bilgilendirme ya da güncelleme e-postası atarak ileti sonunda kullanıcının bu işlemi gerçekleştirmesi için bir bağlantı sunarlar. Elektronik postanın geldiği adrese bakıldığında bankanın kendi e-posta alanından geliyormuş gibi görünebilir. Fakat e-posta adresi dikkatlice incelendiğinde gelen iletinin bankanın adresi ile ilgili olmadığı görülebilir.

Araştırmalar, günümüz çocuklarının ailelerinden daha çok bilgisayar ve internet kullanımı bilgisine sahip olduğu ve dolayısıyla ailelerin internet

kullanımıyla ilgili çocuklarına danışmanlık yapamadığını göstermektedir. Türkiye'de gerçekleştirilen "Çocukların ve Gençlerin Bilgisayar ve İnternet Güvenliği" isimli araştırmada da, ebeveynlerin yeterli güvenlik önlemlerini almadıklarından dolayı çocuklarını internetteki tehlikelerden koruyamadıkları görülmüştür. Aileler, bu tehlikelerin çoğundan habersiz olarak sadece süre sınırlaması koymak gibi basit önlemler kullanmaktadır.

Kişisel bilgi güvenliği için öncelikle bilgisayarlarda güncel virüs ve güvenlik duvarı yazılımları kullanılmalıdır. İnternet tarayıcısının güvenlik ayarları internetten bulaşacak kötü amaçlı yazılımları engelleyecek ya da uyaracak şekilde ayarlanmalıdır. İşletim sistemi güncelleştirmelerinin, sürekli takip edilerek yüklenmesi sağlanmalıdır. "Ödül", "çekiliş hakkı kazandınız" gibi iletiler çoğunlukla kişisel bilgileri ele geçirmek amacıyla gönderilir; bu iletiler dikkate alınmamalı ve silinmelidir. Kimlik, ehliyet vb. fotokopileri çöp vb. yerlere atılmamalı ve uygun bir biçimde imha edildiğinden emin olunmalıdır.

Günümüzde e-posta aracılığı ile iletişim hem kurumsal hem de bireysel iletişim için vazgeçilemeyecek derecede önemli bir haberleşme aracı haline gelmiştir. İletişimin e-postalar aracılığı ile yapılması, bu iletişim üzerine gerçekleştirilen saldırıların artmasına neden olmuştur. E-posta güvenliğini sağlama, hem kişisel bilgilerin güvenliği hem de şirketlerin ve kurumların paylaşılmaması gereken bilgilerinin korunması açısından önemlidir. E-posta güvenliğini sağlamak amacıyla alınabilecek tedbirler şu şekilde sıralanabilir:

- E-posta hesabının başkalarının eline kolayca geçmemesi için şifrelerde kolay tahmin edilebilecek, doğum günü, ad, soyadı gibi ifadeler bulunmamalıdır.
- Şifre seçiminde en az sekiz karakter kullanılmalı ve bu karakterlerde mümkünse büyük, küçük harf ve sayı ile özel işaretler (_ , ? , * , ! vs.) bulunmalıdır.

- E-posta hesabı için kullanılan şifre, başka sitelere veya servislere üyelikte tekrar kullanılmamalıdır.
- E-posta adresleri herkese açık web sitelerinde paylaşılmamalı, eğer yayımlamak gerekiyorsa da örneğin, deneme@eposta.com adresi, deneme (at) eposta[nokta]com biçiminde paylaşmalıdır.
- İletilerin kontrol edildiği bilgisayar herkese açıksa “Beni hatırla” gibi kullanıcı adı ve şifreleri kaydeden kutucuklar işaretlenmemeli, unutulduğu takdirde hesap bilgileri başkasının eline geçebileceğinden e-posta kontrolü bitiminde mutlaka çıkış yap ile çıkılmalıdır.
- E-posta alınan kişi tanınmıyorsa gelen her türlü iletiye cevap verilmemelidir.
- Kişisel ve mali bilgiler e-posta üzerinden hiç kimseye paylaşılmamalıdır.
- İleti gönderen kişi tanınmıyor ve dosya eki ya da iletide tıklanması istenilen URL adresi şüpheli ise dosya ekleri açılmamalı, bağlantılar kesinlikle tıklanmamalıdır.
- Virüs yazılımları e-postalardan gelen iletileri tarayacak şekilde ayarlanmalıdır.
- Ödül, çekiliş hakkı kazandınız gibi iletiler çoğunlukla kişisel bilgileri ele geçirmek amacıyla gönderilir; bu iletiler dikkate alınmamalı ve silinmelidir.
- Güncel virüs ve güvenlik duvarı yazılımları kullanılmalıdır.

Sıklıkla karşılaşılan dijital sorunlardan bir diğeri de telefon dolandırıcılığıdır. Telefon dolandırıcılığına maruz kalmamak için dikkat edilmesi gereken hususlar şu şekildedir:

- İnternet üzerinde gezinirken kişisel bilgilerinizi güvendiğiniz siteler dışında her yerde doğru girmeyiniz.
- Sizi arayarak bilgi isteyen ya da bir şeye zorlayan kişilerden şüphe ediniz ve telefonu kapatıp ilgili kurumu aramayı mümkünse siz gerçekleştiriniz.
- Hiçbir kamu kurum ya da kuruluşunda görevli personel sizi arayarak para talep etmez.

- Kişisel bilgilerinizi bilerek ya da bilmeyerek yayımlayan bir internet sitesi gördüğünüzde bu bilgilerin kaldırılmasını talep ediniz.
- Bir saldırıya maruz kaldığınızı düşünüyorsanız bunu mutlaka polise bildiriniz.
- İnternetteki üyeliklerinizin hepsinde aynı şifreyi kullanmaktan kaçınınız. Saldırganlar ele geçirdikleri şifreleri diğer sitelerde de kullanabilirler.

SMS yöntemi ile gerçekleştirilen dolandırıcılık eylemlerinde çoğu zaman kurbandan gönderilen SMS'in yanıtlanması ya da verilen telefon numarasının aranması istenmektedir. Bunun dışında güvenli olmayan sitelere verilen cep telefonları da SMS dolandırıcılığında kullanılabilir. Örneğin; siteye kaydolmak veya kişinin robot olmadığını doğrulamak, programı güncellemek, sosyal ağ hesabınızdaki engeli kaldırmak, vb. işlemler için cep telefonu numarasının girilmesi istenebilir. Daha sonra kişinin telefonuna, siteden girilmesi istenilen "gizli" kod gönderilir. Bu kodun girilmesiyle ücretli üyelik onaylanmış olur.

SMS ile dolandırıcılığın en çok gerçekleştirildiği yöntem ücretsiz kontör ya da ödül vaadidir. "Ödül kazandınız, ödülü almak için xxx numarasını arayınız" şeklinde SMS gönderilmesi ile gerçekleştirilen sosyal mühendislik saldırısında kurbanın numarayı araması ile saldırı amacına varmış olacaktır. Benzer bir şekilde başka bir SMS yolu ile saldırı da kötü niyetli kişinin hatalı kontör transfer ettiğini iddia ederek yanlışlıkla yüklenen kontörleri talep ettiği SMS gönderimi ile gerçekleşmektedir.

Bir diğer önemli sorun olan internet ve oyun bağımlılığın önlenmesinde bireye olduğu kadar bireyin ailesine ve topluma birtakım görev ve sorumluluklar düşmektedir. Bireyin sosyal çevresinde spor yapma

ve kültürel etkinliklere katılabilme gibi olanakların sağlanması, bireyin internette çok fazla zaman geçirmesini engelleyebilecektir. Bireyin internette geçireceği zamana alternatif olanaklar sunulmalı ve özellikle ailesi tarafından yeterli duygusal destek verilmelidir. İnternet ve oyun bağımlılığının önlenmesi ve bu ortamların olumsuz etkilerinden korunmak için şu maddelere dikkat edilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir:

- Bireylerin internete bağlanma zamanları değiştirilmelidir.
- İnternetin kullanım süreleri kayıt altına alınmalıdır.
- İnternetin günlük kullanım sürelerine sınırlandırmalar getirilmelidir.
- Spor aktivitelerine katılım sağlanmalıdır.
- İnternet başında gevşeme egzersizleri yapılmalıdır.
- Yeni sosyal beceriler kazandırılmalıdır.
- Aileler, bireylerle daha fazla ilgilenmeli ve onların duygusal ihtiyaçlarını karşılamalıdır.
- Aileler, bireylere başka etkinlikleri gerçekleştirebilmeleri için fırsatlar vermeli ve onları bu yönde cesaretlendirmelidir.
- Bireylerin internetten doğru anlamda yararlanmaları sağlanmalı ve bireylere bu yönde alışkanlık kazandırılmalıdır.
- Birey, internetin doğru amaçlı kullanılması yönünde bilinçlendirilmelidir.

Sonuç

İnternetin insan yaşamına girmesiyle hayatı dijital ortamlara taşıma oranı da giderek artmaya başlamıştır. Dijital yaşamda kişisel bilginin korunması için birtakım önlemlerin alınması gerekmektedir. Bu önlemleri sadece bilgisayar yazılımları ve donanımları ile almak yeterli değildir. Güvenli bir dijital yaşam bireylerin bilgi güvenliğine ilişkin tehdit ve risklerden haberdar olması, bu tehditlere nasıl karşı koyabileceği konusunda bilgilenebilmesiyle mümkün olabilir.

İnternette gezinirken gerekli tedbirler alınmadığında kişisel bilgiler başkaları tarafından ele geçirilebilmektedir. Aynı zamanda internet aracılığı ile kötü amaçlı yazılımlar bilgisayarlara bulaşabilmekte ve bilgi güvenliğini tehdit etmektedir.

E-posta güvenliği güçlü şifre seçimi, tanınmayan kişilerden gelen e-postanın yanıtlanmaması, virüs yazılımının e-postaları tarayacak şekilde ayarlanması gibi bir takım önlemlerle sağlanabilir.

Dijital yaşamda telefonların, özellikle cep telefonlarının yaygın olarak kullanıldığı ülkemizde dolandırıcılar, telefonları ile arayarak kendilerini savcı ya da polis olarak tanıtıp korkutma yöntemi ile para talep etmekte ya da farklı firmaların özendirme amaçlı yaptığı kampanyaları konu alan ödülleri vaat ederek kontör talebinde bulunmaktadırlar.

Dijital kimlik hırsızlığı banka hesap numaraları, kredi kartları, nüfus cüzdan bilgileri gibi kişisel bilgilerin ele geçirilmesi ve bu bilgilerin kötü amaçlı kullanılmasını kapsamaktadır. İnternet üzerinden güvenli olmayan sitelerde kredi kartı ile alışveriş yapılmamalı, yatırım tekliflerine, yüksek meblağlarda para kazanıldığını iddia eden e-postalara güvenilmemelidir.

İnternetin sunduğu olanakları, amacı dışında ve aşırı kullanma "İnternet bağımlılığı" kavramı ile nitelendirilmektedir. Oyunu bağımlılığı ise, oyuncunun bir oyunu bırakmaması, sürekli olarak oyunu düşünmesi ve sürekli olarak oyunla ilgilenmesi olarak tanımlanabilir. İnternet ve oyun bağımlılığın önlenmesinde bireye olduğu kadar bireyin ailesine ve topluma birtakım görev ve sorumluluklar düşmektedir.

Kuruma çalışan olarak sızmak, çalışanlarla arkadaş olmak, teknik servis ya da destek alınan bir kurumdan arıyormuş gibi görünerek bilgi toplamak, hedef kişiyle dost olmak, olmadığı halde kendini karşı cinsten biri gibi tanıtıp kişilerin zaaflarından yararlanmak bilinen en iyi sosyal mühendislik saldırılarından biridir. Sosyal mühendislik saldırıları kişisel beceriye dayanan, basit ve etkili saldırılardır.

ÖZET

“Güvenli Sosyal Yaşam Eğitimi” modülüyle, günlük yaşamda sıklıkla karşılaşılabileceğimiz ev kazaları ve yaralanmaları, işyeri kazaları ve işyeri güvenliği, spor kazaları ve yaralanmaları ve doğal afetler konuları incelenmiştir. Bunlara ek olarak bilgi ve bilgi teknolojilerindeki hızlı değişimle hayatımıza giren dijital güvenlik konusu da kapsanmıştır. Bu eğitim sonunda siz Mehmetçiklerin belirtilen konularda güvenli davranış biçimlerini seçmeniz ve terhis olup evlerinize döndükten sonra da yakın çevrenizi bu yönde davranmaya teşvik etmeniz beklenmektedir.

Ev kazaları, işyeri kazaları ve spor kazaları en sık karşılaşılan üç kaza türüdür. Bu kazaları önlemek için yapmamız gerekenleri bilmek ve uygulamak bizleri sonrasında karşılaştığımız maddi ve manevi yüklerden kurtaracaktır. Kaza nedenlerinin başında dikkatsizlik, ihmalkarlık ve kadercilik gelmektedir. Ülkemizde meydana gelen kazaların % 90'ı bireysel nedenlerden kaynaklanmaktadır. Kazalara karşı bilinçlenmemiz ve çevre etkenlerine karşı gerekli önlemleri almamız gerekmektedir. Bunlara ek olarak bir kaza anında ve sonrasında neler yapılması gerektiğini de öğrenmeliyiz.

Kazalara benzer biçimde, afetler de önemli bir halk sağlığı sorunudur. Ülke nüfusunun %70'inin deprem tehlikesi yüksek yerlerde yaşaması ve sel, toprak kayması, çığ, orman yangınlarının giderek artması nedeniyle Türkiye gelecekte de afetlerle karşı karşıya kalacaktır. Türkiye’de afet türlerinin hemen hemen tümü ile karşılaşılmasıyla birlikte deprem başta olmak üzere sel/su baskını, don, çığ, kar, fırtına, heyelan, kaya düşmesi, yıldırım, şiddetli yağış, kuraklık ve sis gibi doğal afetler sıklıkla gözlenmektedir. Türkiye’de son 40 yılda 5.434 doğal afet meydana gelmiştir. Bu afetlerle karşılaşıldığında nasıl davranacağımızı bilmek hem kendi hayatımızı hem de etrafımızdaki insanların hayatını kurtarabilmemizi sağlayacaktır.

Teknolojinin gelişimi, bireylerin yaşam tarzlarında ve toplum yapısında bazı değişim ve dönüşümleri beraberinde getirmektedir. İnternetin insan yaşamına girmesiyle hayatı dijital ortamlara taşıma oranı da giderek artmaya başlamıştır. Ancak, hayatımızın her alanına girmiş olan internette yapacağımız tüm etkinlikler kötü niyetli insanların müdahalesine açıktır. Dijital yaşamda kişisel bilginin korunması için birtakım önlemlerin alınması gerekmektedir. Bu önlemleri sadece bilgisayar yazılımları ve donanımları ile almak yeterli değildir. Bilgisayar sistemleri, insanlar tarafından tasarlanır, bakımı ve işletimi insanlar tarafından yapılır. Sistemden faydalanan ve sistemi kullananlar da insanlardır. İnsan aynı zamanda güvenlik sisteminin en zayıf halkasıdır. Güvenli bir dijital yaşam, bireylerin bilgi güvenliğine ilişkin tehdit ve risklerden haberdar olması, bu tehditlere nasıl karşı koyabileceği konusunda bilgilenmesiyle mümkün olabilir.

Bu eğitim programında şu konulara ilişkin bilgileri paylaştık:

- Ev kazaları ve yaralanmalarına karşı alınabilecek önlemler
- İşyeri kazaları ve işyeri güvenliği kuralları
- İşyerinde çalışmalarda güvenlik
- Afetlerde koruyucu hizmetler
- Afetlerde bireysel olarak yapılması gerekenler
- Spor yaralanmalarını önleyen koruyucu yaklaşımlar
- Spor yaralanmalarında iyileşme süreci ve spora dönüş
- İnternette güvenli gezinme
- Dijital dolandırıcılıklara karşı alınabilecek önlemler

Öneriler ve Beklentiler

- Mutfakta kilim gibi yer yaygısı kullanılacaksa bunlar altına özel kaymazlık malzemeleri uygulanarak kaymaz hale getirilmeli ve zeminin ıslanması halinde kaymayı önlemek için ıslanan zemin hemen silinmelidir.

- Doğalgaz kombinin bulunduğu alanlarda camdaki menfezler, önüne bir malzeme konularak kapatılmamalıdır.
- Evlerde eksiksiz bir sağlık çantası bulundurulmalı, içeriğinin sürekliliği sağlanmalıdır.
- Banyoda elektrik prizleri küvet, duş alanı veya lavabo gibi ıslak bölgelere yakın olmamalıdır.
- Banyo içinde çocuk birkaç dakika dahi olsa yalnız bırakılmamalıdır.
- Evde silah bulunuyorsa, genelde yatak odasında saklandığından, bunun çocuk tarafından bulunamayacağından kesinlikle emin olunmalıdır.
- Çocuğu su üstünde tutan yüzme simidi gibi yüzme eşyalarına güvenerek çocuk su içinde denetimsiz bırakılmamalıdır.
- Lodoslu havalarda kesinlikle soba yakılmamalıdır. Soba zehirlenmelerinin büyük çoğunluğu lodoslu havalarda yakılan sobalardan kaynaklanmaktadır.
- Rüzgarlı havalarda baca tepmesi ve yağmur suyunun bacanın içini ıslatmasını önlemek için rüzgar yönüne göre yön değiştiren baca başlığı kullanılmalıdır.
- Şofben mutlaka bacaya bağlanmalı, baca bağlantısı olmayan şofben asla çalıştırılmamalıdır.
- İş kazaları hakkında yeterli ve uygun bilgi ve eğitim alınmalıdır.
- İş sağlığı ve güvenliği kurallarına uyulmalıdır.
- Kişisel koruyucu donanım ve iş ekipmanları doğru kullanılmalıdır.
- Afet öncesi zaman en iyi şekilde kullanılıp, afetlere karşı hazırlanmalıdır. Afete ne kadar hazır olunursa, afetler o kadar az zararlatılır.
- Afetler sonrası ilkyardım, hafif arama kurtarma, yangın söndürme ya da müdahale organizasyonu gibi temel beceriler öğrenilmelidir.
- Afetle mücadele için yetişmiş gruplarla beraber hareket etmelidir.
- Ev ve işyerinde deprem veya yangın sırasında nasıl davranılacağı konusunda bir hazırlık planı yapılmalı ve güncel tutulmalıdır.

- Afet sonrasında vakit kaybetmeden alıp çıkılabilecek bir Hayata Devam Çantası oluşturulmalıdır.
- Sportif etkinliklere katılım öncesi, kapsamlı bir sağlık değerlendirmesinden geçmek gerekir.
- Sporla ilgili bir programa başlamadan önce doğru ve yeterli bir hazırlık süreci geçirilmelidir.
- Yapılacak spora uygun spor ayakkabı kullanılmalıdır.
- Spor sırasında olası yaralanmaya karşı ısınma aktiviteleri yapılarak kaslara esneklik programı uygulanmalıdır.
- Spor yaparken yaralanan kişiye çabuk ve doğru ön tedavi aşamaları uygulanmalıdır.
- İnternette gezinirken karşılaşılan her bilginin doğru olmayabileceği unutulmamalıdır.
- Kişisel bilgi güvenliği için bilgisayarlarda güncel virüs ve güvenlik duvarı yazılımları kullanılmalıdır.
- Kişisel numaranın bulunabileceği hesap özeti, ATM fişi, satış belgesi gibi belgeler güvenli bir yerde muhafaza edilmelidir.
- “Ödül”, “çekiliş hakkı kazandınız” gibi iletiler çoğunlukla kişisel bilgileri ele geçirmek amacıyla gönderilir; bu iletiler dikkate alınmamalı ve silinmelidir.
- Hiçbir kamu kurum ya da kuruluşunda görevli personelin kişileri arayarak para talep etmeyeceği bilinmelidir.

Değerli Mehmetçik,

Eğitimlerimize katıldığınız için teşekkür ederiz. Aldığınız bu eğitimin sizlere faydalı olduğunu umuyoruz. Lütfen bu eğitimde öğrendikleriniz üzerine düşünmeye devam edin ve bunları tüm tanıdıklarınızla paylaşın. Unutmayın! Daha iyi bir gelecek için çaba harcamak ve farklı bir bakış açısıyla olaylara bakmak gerekir.

Mehmetçik İçin Yurttaşlık Eğitimi (MİYE) Projesi ile ilgili ayrıntılı bilgi almak, eğitimler ile ilgili görüş ve önerilerinizi paylaşmak için projenin web sitesini (www.miye.tsk.tr) ziyaret edebilirsiniz. Eğitimlerde öğrendiklerinizi hayata geçirdiğinizde, yaşadığınız deneyimlerinizi de bu sayfada paylaşabilirsiniz.

Gelecek bilinçli vatandaşları olan toplumlarıdır.

MİYE Projesi Yöneticileri

ASKERLİK ŞAFAK ÇİZELGESİ

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77
78	79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90	91
92	93	94	95	96	97	98
99	100	101	102	103	104	105
106	107	108	109	110	111	112
113	114	115	116	117	118	119
120	121	122	123	124	125	126
127	128	129	130	131	132	133
134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147
148	149	150	151	152	153	154
155	156	157	158	159	160	161
162	163	164	165	166	167	168
169	170	171	172	173	174	175
176	177	178	179	180	181	182

183	184	185	186	187	188	189
190	191	192	193	194	195	196
197	198	199	200	201	202	203
204	205	206	207	208	209	210
211	212	213	214	215	216	217
218	219	220	221	222	223	224
225	226	227	228	229	230	231
232	233	234	235	236	237	238
239	240	241	242	243	244	245
246	247	248	249	250	251	252
253	254	255	256	257	258	259
260	261	262	263	264	265	266
267	268	269	270	271	272	273
274	275	276	277	278	279	280
281	282	283	284	285	286	287
288	289	290	291	292	293	294
295	296	297	298	299	300	301
302	303	304	305	306	307	308
309	310	311	312	313	314	315
316	317	318	319	320	321	322
323	324	325	326	327	328	329
330	331	332	333	334	335	336
337	338	339	340	341	342	343
344	345	346	347	348	349	350
351	352	353	354	355	356	357
358	359	360	361	362	363	364
365	366	367	368	369	370	371
372	373	374	375	376	377	378
379	380	381	382	383	384	385

ASKERLİK ŞAFAK ÇİZELGESİ

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77
78	79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90	91
92	93	94	95	96	97	98
99	100	101	102	103	104	105
106	107	108	109	110	111	112
113	114	115	116	117	118	119
120	121	122	123	124	125	126
127	128	129	130	131	132	133
134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147
148	149	150	151	152	153	154
155	156	157	158	159	160	161
162	163	164	165	166	167	168
169	170	171	172	173	174	175
176	177	178	179	180	181	182

183	184	185	186	187	188	189
190	191	192	193	194	195	196
197	198	199	200	201	202	203
204	205	206	207	208	209	210
211	212	213	214	215	216	217
218	219	220	221	222	223	224
225	226	227	228	229	230	231
232	233	234	235	236	237	238
239	240	241	242	243	244	245
246	247	248	249	250	251	252
253	254	255	256	257	258	259
260	261	262	263	264	265	266
267	268	269	270	271	272	273
274	275	276	277	278	279	280
281	282	283	284	285	286	287
288	289	290	291	292	293	294
295	296	297	298	299	300	301
302	303	304	305	306	307	308
309	310	311	312	313	314	315
316	317	318	319	320	321	322
323	324	325	326	327	328	329
330	331	332	333	334	335	336
337	338	339	340	341	342	343
344	345	346	347	348	349	350
351	352	353	354	355	356	357
358	359	360	361	362	363	364

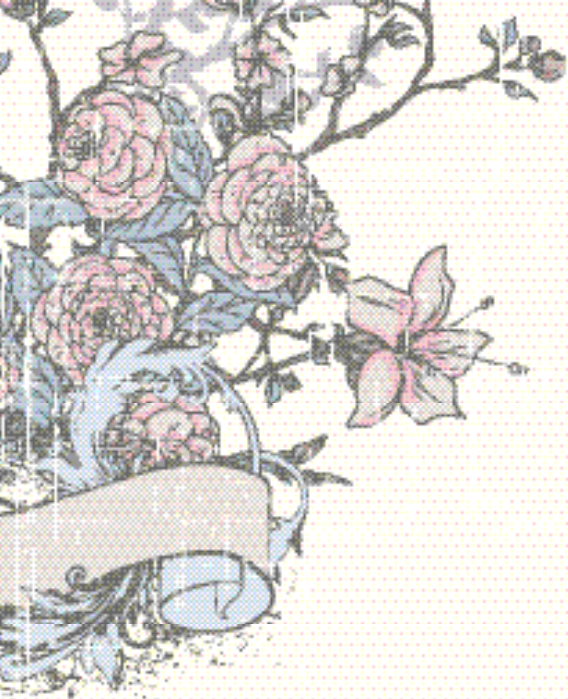
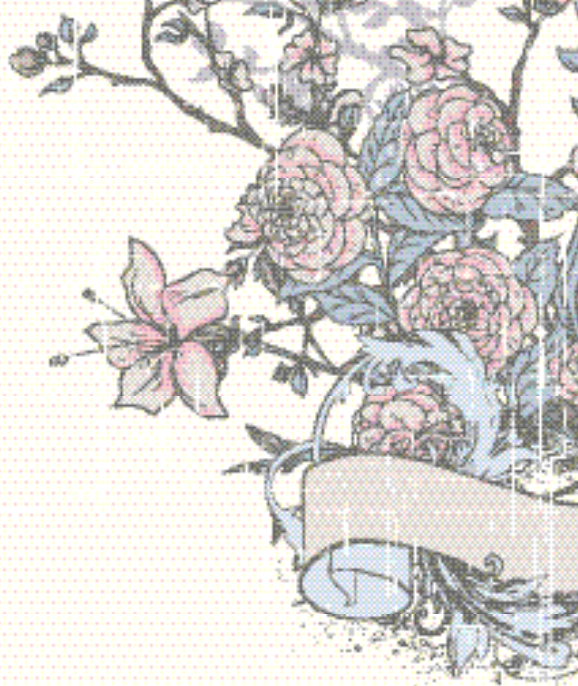
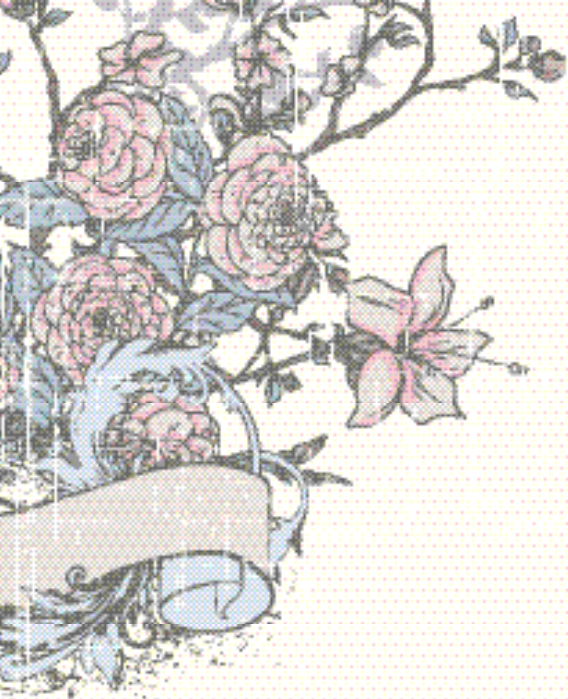


Illustration by *Anna*

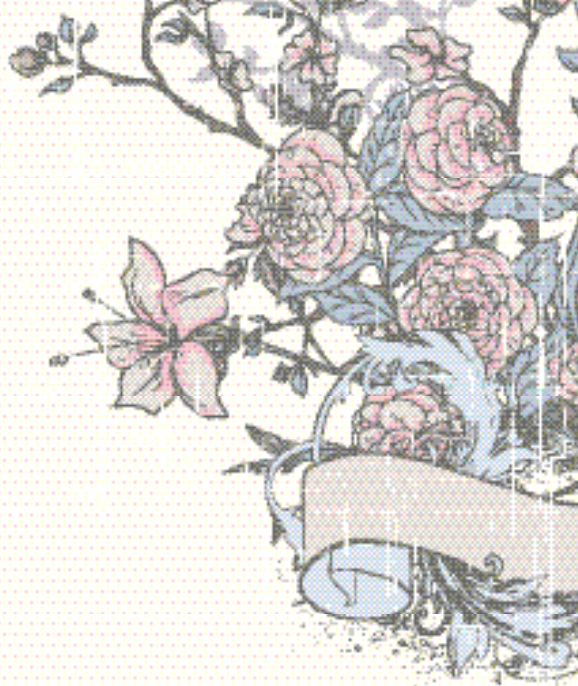
..... / /





Journal of *Journal of*

...../...../.....





..... / /





MIYE

www.miye.tsk.tr

Adres : Genelkurmay Başkanlığı 06100 Bakanlıklar / ANKARA

Telefon : 0 312 402 61 00 | santral
0 312 286 64 86

E-posta : gngkur@tsk.tr

Bu yayın, Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı (UNDP)'nin teknik desteğiyle hazırlanmıştır. Hiç bir şekilde Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmamaktadır.