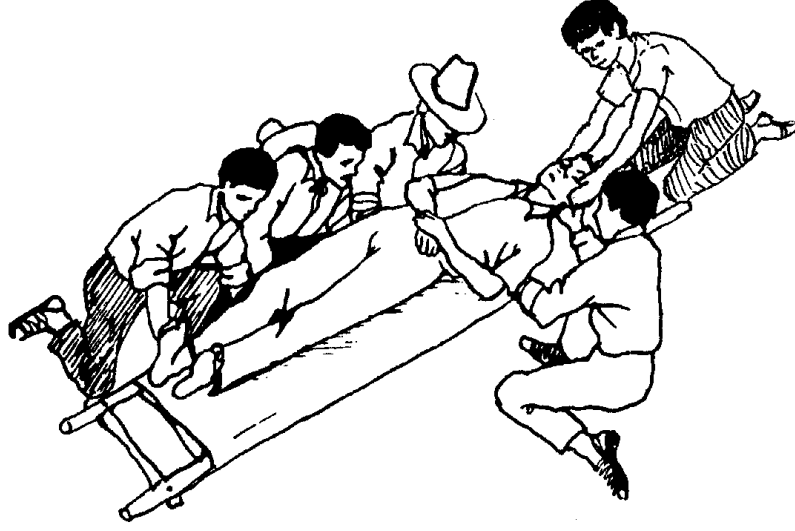


Ek A: Güvenlik ve Acil durumlar



İş yerinde, yaşadığınız yerde ya da evde tehlikeli maddelerle uğraşıyorsanız veya onlara maruz kalıyorsanız, olabildiğince güvenlik önlemleri almanız ve kazalara hazırlıklı olmanız gerekir. Bu bölümde aşağıdaki konular ele alınacaktır:

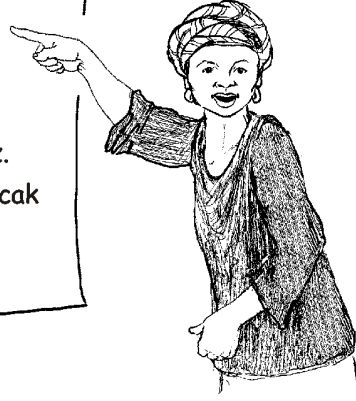
- Acil durumlar için güvenlik planı
- İlk yardım kiti
- Koruyucu elbise ve cihaz
- Koruyucu maskeler
- Kimyasal sızıntıları
- Kimyasallara bağlı zararın tedavisi
- Yanık tedavisi
- Şok
- Suni solunum (ağızdan ağıza solunum)

Burada sunulanlar acil durumlara hazırlanmanıza yardım edebilir, ancak tam bir ilk yardım el kitabı olmaktan uzaktır. Daha hazırlıklı olmak için, ilk yardım ve kimyasal kazaların tedavisi konusunda eğitim alın, bir ilk yardım el kitabı edinin ve içeriğini iyice hazmedin, güvenlik planınızı yapmak için sağlık çalışanlarından yardım isteyin.

Acil durumlar İçin Güvenlik Planı Yapmak

Koruyucu teçhizat ve ilk yardım seti sahibi olmanız kadar acil bir durumda ya da bir kaza olduğunda ne yapacağınızı bilmek de önemlidir. Her topluluğun ve her iř yerinin zehirli madde kaçağı, yangın, sel, fırtına ya da başka acil durumlar için bir güvenlik planı olmalıdır. Merkezi yerlere en yakın kliniğin ya da hastanenin adresi ve telefon numarası asılmalıdır. İlk yardım setinin ve diğer acil malzemelerin nerede olduğunu ve nasıl kullanılacağını herkesin bilmesi sağlanmalıdır. Güvenlik planında şunlar olmalıdır:

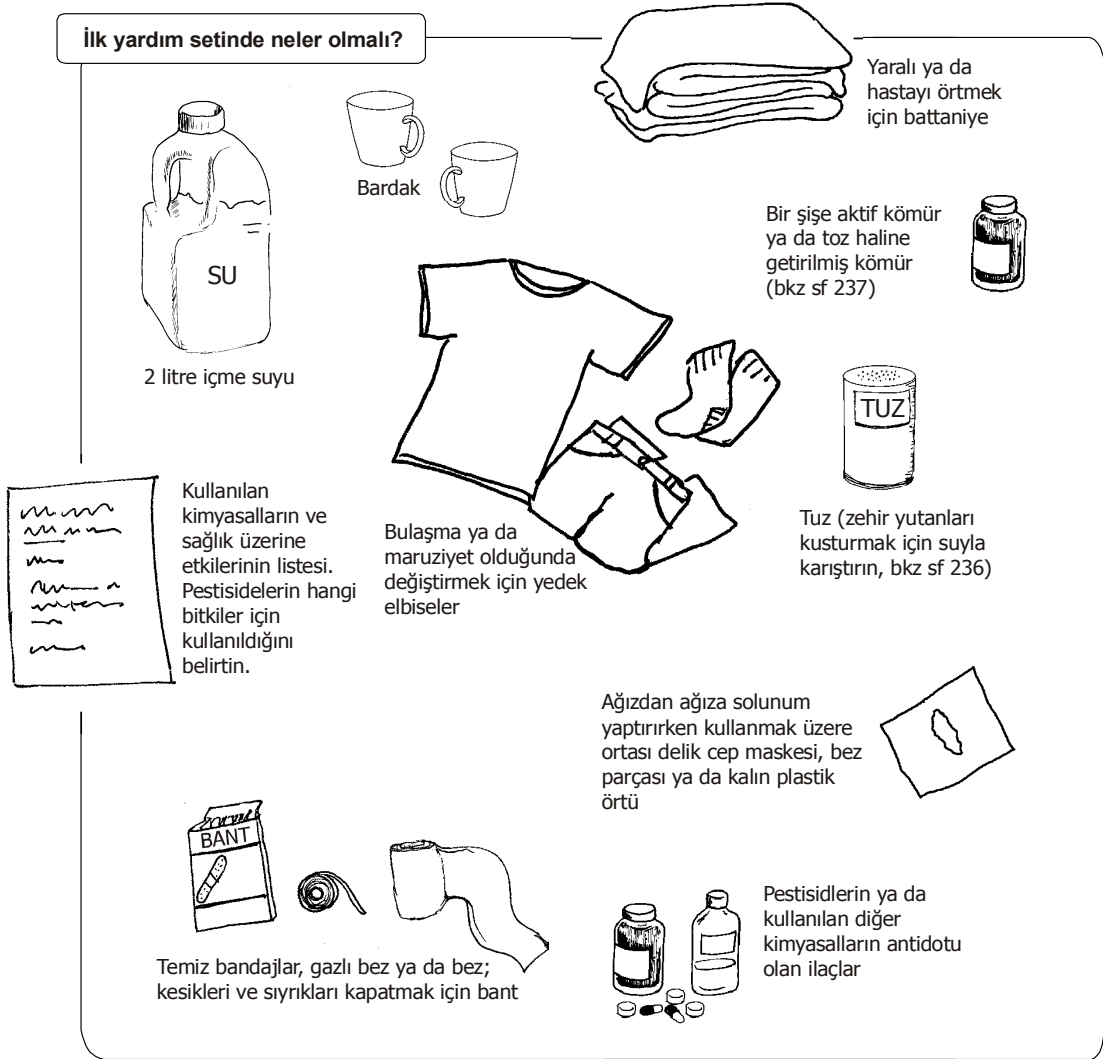
- Yaralıları ve hastaları bir kliniğe ya da hastaneye nakletme planı ve acil durumlarda kullanılacak bir araç.
- Toplum merkezi, okul ya da cami gibi merkezi bir toplantı yeri.
- Acil temiz içme suyu temini.
- Yardım istemek, görevlileri ve meddayayı haberdar etmek için telefon ya da telsiz.
- Bořaltma sırasında yardıma ihtiyaç duyacak yaşlı, engelli ve benzeri kişilerin listesi.



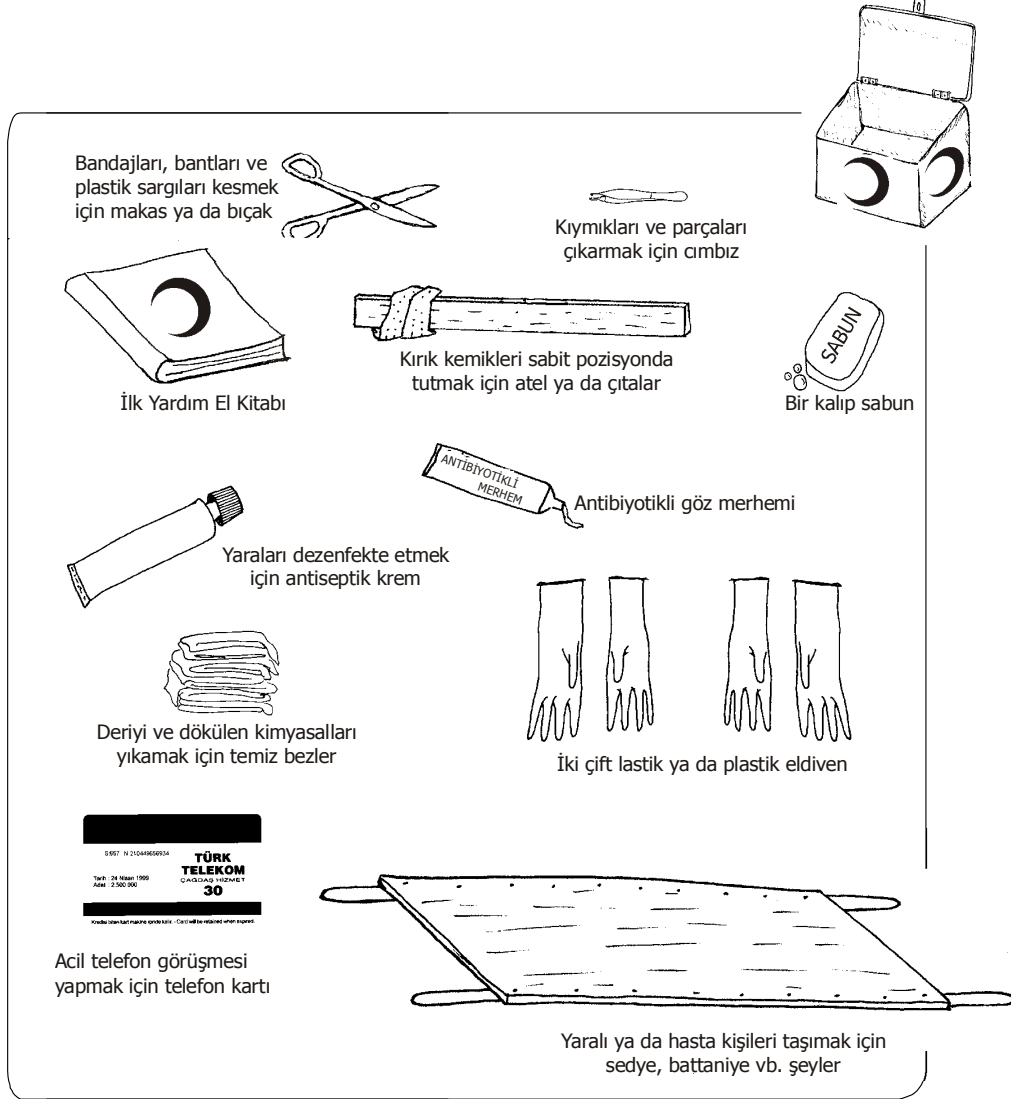
Farklı türden acil durumlar farklı uygulamalar gerektirir. Toplumunuzun karşılaşabileceği tehlikeli durumları bilmek ve bunlara karşı hazırlıklı olmayı öğrenmek güvenlik planının önemli bir parçasıdır.

İlk Yardım Seti

Her işyerinde, sağlık istasyonunda ve toplum merkezinde acil durumlarda kullanılacak ilk yardım seti bulundurulmalıdır. İlk yardım setini su, toz ya da kimyasalları içeriye sızdırmayacak biçimde sıkıca kapalı bir kabın içine koyun. İşyerindeki herkesin, işe yeni girenler de dahil, ilk yardım setinin nerede saklandığını ve nasıl kullanılacağını bilmesini sağlayın.



Farklı toplumlar ve işyerleri için farklı türden ilk yardım malzemeleri gerekebilir. İlk yardım setinizi bulduğunuz yerde oluşabilecek acil durumları düşünerek hazırlayın. Pestisidlerle ya da başka kimyasallarla çalışıyorsanız, kutularının üzerindeki etiketleri okuyarak zehirlenmelerde önerilen ilaçları öğrenin.



Koruyucu Elbise ve Teçhizat

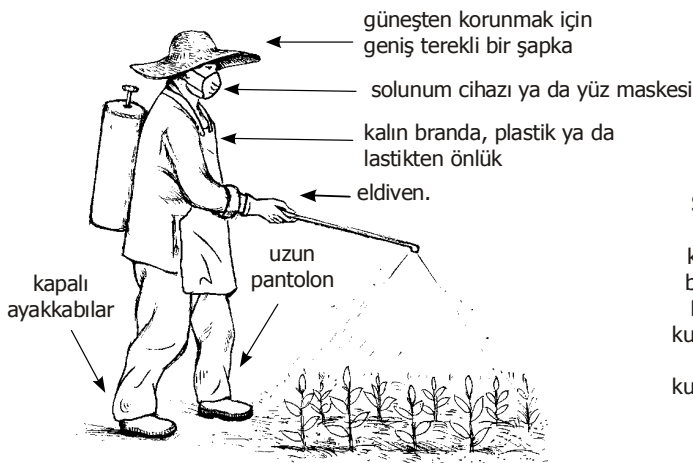
Herkes tehlikeli maddelerle çalışırken ya da onlara maruz kaldığında kişisel koruyucu teçhizat da denen koruyucu elbiseleri giymelidir. Çalışanlar için koruyucu teçhizat sağlamak işverenlerin sorumluluğundadır.

Çalışanlar işverenlerden koruyucu teçhizat sağlayarak, onların bakımını yaptırarak sağlık ve güvenlik haklarına riayet etmelerini talep etmelidirler. Etkili olmaları için, koruyucu elbisenin ölçüleri uygun olmalı ve bakımı sağlanmalıdır. Yoksul ülkelerde 3 tür koruyucu teçhizat olduğu söylenir: çok büyük, çok küçük ve yırtık. Koruyucu elbise ve teçhizatınız yoksa, yağmurluk giyerek ya da plastik torbalardan koruyucu elbise yaparak kullanabilirsiniz. Başınız ve kollarınız için delikler açın; kollarınız, bacaklarınız, elleriniz ve ayaklarınız için ayrı torbalardan faydalanın.

Yandaki şekilde en çok zarar veren maddeler için gereken koruma teçhizatı görülmektedir. Tüm işler ya da maddeler için bu teçhizatın tamamı gerekmez, bazı iş türlerinde ise özel elbise ve teçhizatlar gerekir.

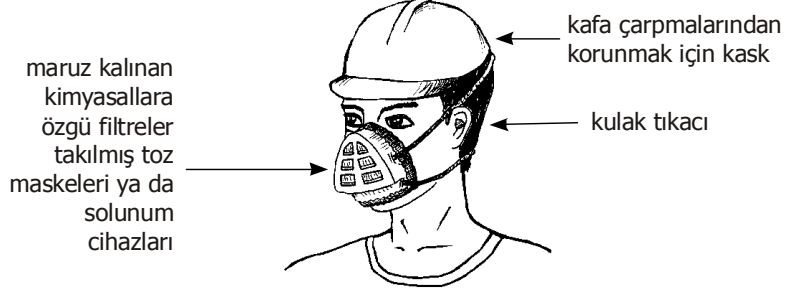


Pestisidlere maruz kalan çiftlik çalışanları şunları giyinmelidir:



Solunum cihazı ya da yüz maskesi yoksa, bandana ya da tülbent kullanın. Pestisidler ıslak ya da terli bandanaya veya tülbente yapışırlar. Bu durumda bunları kullanmak hiç kullanmamaktan daha tehlikeli olabilir. Bandana ya da tülbent kullanıyorsanız, sık sık yıkayıp kurutun ve sizi çok korumadığını bilin.

Petrol ve maden çalışanları için en iyi koruma şöyle sağlanır:



Atık toplayanlar ve hastane, sağlık merkezi ve benzeri yerlerdeki **sağlık çalışanları** şunları kullanmalıdır:



Koruyucu elbise ve teçhizat sadece temiz olduğunda işe yarar. Her kullanımdan ya da vardiyadan sonra eldivenleri, maskeleri, gözlükleri ve diğer malzemeleri yıkayarak bir sonraki kullanıcının zarar görmesini önleyin.

Koruyucu maskeler

Zehirli kimyasalların ve tozların solunmasından kaynaklanan zararı önlemek için iyi havalandırma sağlamak ve koruyucu maske takmak gerekir. Maske taktığınız halde kimyasal maddelere bağlı olarak hastalanırsanız bu ya maskenin işe yaramadığını ya da solunum yolu dışında bir yolla maruziyeti gösterir.

Gevşek bez ya da kağıt maske

Bu maske toza biraz engel olur. Kimyasal dumanları solumanızı engellemez. Dumanlar kağıt ve bezden geçer, gevşek takılan maskenin kenarlarından sızar.

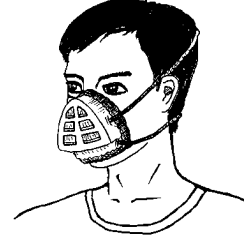


Sıkı kağıt maske

Bu maske tozdan korur. Maske yüzünüze iyice oturmalıdır. Kimyasal dumanları solumanızı engellemez. Bu maskeler çabucak tıkanır ya da eskirler; yüzle sıkı temasını kaybedince hemen değiştirilmelidir.

Plastik toz maskesi

Bu maske gevşek bez ya da sıkı kağıt maskeye göre tozdan daha iyi korur. Maske yüze iyice oturmalıdır. Bu maske de kimyasal dumanları solumanızı engellemez.



Lastik solunum aracı

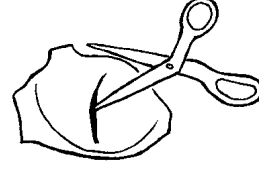
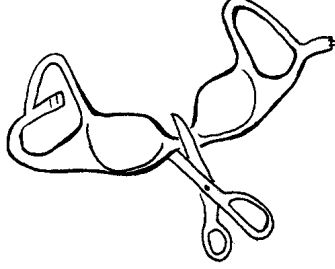
Filtreli olan bu lastik maske kimyasal dumanları solumanızı engelleyebilir. Derinizle maske arasından hava geçmeyecek biçimde yüzünüze oturmalıdır. Her kimyasal için farklı filtreye ihtiyacınız olabilir ve filtreyi sık sık değiştirmeniz gerekebilir. Bu maskeyi takmak, kullanmak ve temizlemek için özel eğitim gerekir. Kullanırken

ısındığı için bunaltıcı olabilir. Kimyasallarla çalışırken sık sık maskeyi güvenle çıkarabileceğiniz açık ve iyi havalandırılan bir alanda dinlenme arası verin.

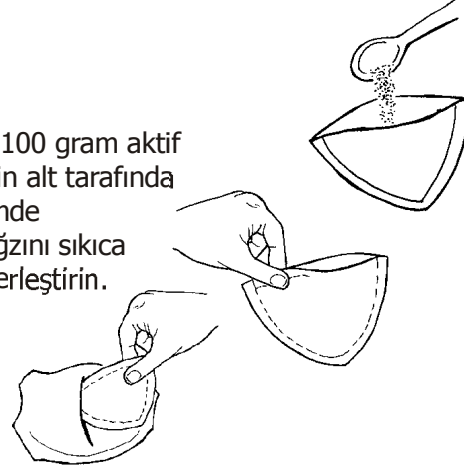
Bez ve aktif kömürden maske yapımı

El yapımı bu maske Filipinler'den Dr. Maramba tarafından tasarlanmıştır. Hem kimyasallardan hem de tozdan eşit biçimde koruma sağlar.

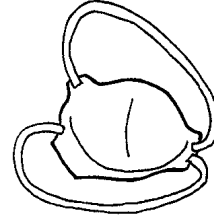
- ❶ Dolgulu bez sütyenin bir tarafını kesin . ❷ Sütyenin bonesinden dolguyu çıkartın.



- ❸ Filtre kağıdından bir kese yaparak 100 gram aktif kömürle doldurun. Kömürün kesenin alt tarafında birikmemesine, her tarafa eşit biçimde dağılmasına dikkat edin. Kesenin ağzını sıkıca kapatıp dolguyu çıkardığınız yere yerleştirin.



- ❹ Sütyen bonesine elastik bağlar takarak yüzünüze sıkıca oturmasını sağlayın.



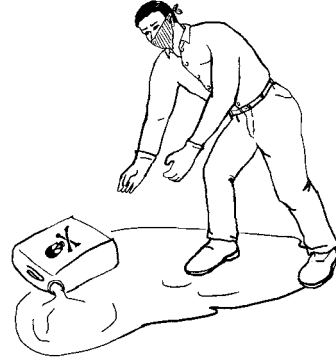
Kullanımlar arasında filtre havalandırılmalıdır. Çok zehirli kimyasallar püskürtülürken kullanılırsa, bu maske sadece 4 saat süreyle 2 defa kullanımda işe yarar. Kömür, maruz kalınan kimyasala ve kullanım süresine bağlı olmak üzere 1 hafta içinde değiştirilmelidir.

Kimyasal Kaçakları

Kimyasal kaçağı temizlemeye girişmeden önce, kendinizi, çevredeki insanları ve su kaynaklarını koruyun. Kaçağı temizlemek için daha eğitimli birileri varsa yardım için onları çağırın. **Kimyasalları temizlerken daima koruyucu elbise giyin!**

Küçük çaplı kimyasal kaçakları

Az miktarda kimyasal dökülmüşse, kimse zarar görmeden, kimyasallar su yollarına karışmadan ya da toprağa emilmeden önce kontrol altına alınmalı, sınırlanmalı ve temizlenmelidir.



Kaçağın kontrolü

En önemli şey kaçağın büyümesini önlemektir. Sızdıran bir alet varsa kapatın, devrilmiş bir kap varsa kaldırın, kırık bir kaptan sızıntı varsa onu sağlam bir kabın içine yerleştirin.



Kaçağı sınırlayın

Toprak, kum, talaş, kil ya da benzer malzemeler dökerek kimyasalları emdirin.

Kimyasallar etrafa tozacaksa, bezle ya da plastik örtüyle örtün.



Kaçağı temizleyin

Malzemeleri fiçlara ya da kalın plastik kaplara koyun. Kimyasalların yayılmasına yol açarak sorunu daha da büyüteceği için su kullanmayın. Malzemeleri güvenli biçimde bertaraf edin (bkz sf 389-390).

Büyük kimyasal kaçaklar

Petrol sondaj alanlarında, iş yerlerinde ve büyük miktarlarda kimyasalların kullanıldığı ya da taşındığı endüstriyel alanlarda büyük kimyasal kaçaklara hazırlıklı olmak önemlidir.

- Çalışanlar, işverenler ve yakınlarda yaşayanlarla birlikte bir acil planı yapın. Düzenli toplantılar yaparak herkesin planı öğrenmesini sağlayın.
- Kaçak olması halinde temasa geçilecek insanların adlarını ve telefon numaralarını içeren bir liste yapın. Listeye işverenleri, hastaneleri, güvenlik görevlilerini, hükümet yetkililerini, sağlık çalışanlarını ve kaçakları temizleme konusunda eğitilmiş kişileri de dahil edin.
- Kaçakların temizlenmesi için malzeme, koruyucu teçhizat ve talimatlar bulundurun.
- Acil durumlarda alandan kaçış yolu planlayın ve işaretlerle gösterin.
- Petrol ya da diğer kimyasallar kamu su kaynaklarını kirlettiği zaman kullanmak üzere güvenli su kaynağı hazırlayın.

Kimyasallara Bağlı Zararın Tedavisi

Kimyasallar deriye ve elbiselere dökülebilir, gözlere sıçrayabilir, yutulabilir ya da duman olarak solunabilir. Yaralanan biri varsa hemen bir sağlık kuruluşuna götürün.

Kimyasalların solunması

- Hastayı zehirli madde soluduğu yerden uzaklaştırın. Kapıları ve pencereleri açın,
- Temiz havaya çıkarın.
- Elbiselerini gevşetin.
- Başı ve omuzları yüksekte olacak biçimde oturtun ya da yatırın.
- Hastada şuur kaybı varsa yan tarafına yatırın ve solunumunu engelleyen bir şey olmamasını sağlayın.
- Hasta solumuyorsa ağızdan ağıza solunum yaptırın (bkz sf 532).
- Baş ağrısı, burun ya da boğazda tahriş, baş dönmesi, uyuklama veya nefes daralması gibi belirtiler varsa hemen bir sağlık kuruluşuna gidin. Kimyasal maddenin etiketini yanınıza alın ya da adını bir yere yazın.



Kimyasalların yutulması:

- Hastanın şuuru kayıpsa, yan tarafına yatırıp solunum yapmasını sağlayın.
- Hasta solunum yapamıyorsa, hemen ağızdan ağıza solunum yaptırın (bkz sf 532). Ağızdan ağıza solunum sırasında da kimyasallara maruz kalabilirsiniz, bu nedenle ağızdan ağıza solunuma başlamadan önce ortası delik bir cep maskesi, bez parçası ya da kalın plastik örtü ile ağızınızı kapatın.
- İçebilenlere bol bol temiz su içirin.

- Kimyasal paketini bulup etiketini okuyun. Etiketle hastayı kusturmanız gerekip gerekmediği yazar (bkz sf 236).



Kimyasallar vücuda ya da elbiselere bulaştığında

- Güvenli ise, önce yaralıyı kimyasal kaçak alanından uzaklaştırın.
- Kimyasal bulaşmış elbiseleri, ayakkabıları ya da ziynet eşyalarını çıkartın. Fanila, tişört ve süveter gibi giysileri çıkartırken kimyasalların gözlere temas etmemesine dikkat edin. Elbiseleri keserek çıkartmak daha iyi olabilir.
- Etkilenen alanı en az 15 dakika süreyle soğuk suyla yıkayın.
- Kimyasallar gözlere kaçarsa, temiz suyla 15 dakika yıkayın. Göz kapaklarını iyice uzaklaştırdıktan sonra göz küresini her yöne döndürerek gözün her yanının yıkanmasını sağlayın.
- Solunum durması varsa ağızdan ağıza solunum yaptırın.
- Kimyasalları, çevreye yaymamaya özen göstererek bir bez parçasına emdirin.
- Vücut kimyasallarla yanmışsa, diğer yanıklar gibi tedavi edin (bkz sf 530).

Yanık Tedavisi

Herhangi bir yanıkta:

- Yanan yere su dökerek yanmayı durdurun. Yanık yeri en az 20 dakika boyunca soğutmaya devam edin.
 - Aspirin ya da başka bir ağrı kesiciyle ağrıyı azaltın.
 - Şoku önleyin (bkz sf 531).
- Küçük yanıklar için başka tedavi gerekmez.



Kimyasal yanıklar, radyasyon yanıkları, elektrik yanıkları ve deride kabarcıklara yol açan yanıklar (2. derece yanıklar) için:

- Yanığa yapışmış şeyleri **KOPARMAYIN**.
- Losyon, sıvı ya da katı yağ **UYGULAMAYIN**.
- Kabarcıkları **PATLATMAYIN**.
- Gevşeyen deriyi **KALDIRMAYIN**.
- Kimyasal yanığın üzerine bir şey **KOYMAYIN**.
- Yanık üzerindeki kimyasalları hemen temiz suyla **YIKAYIN**.
- Yanan yeri mümkünse ıslak **steril gazlı bezle ÖRTÜN**.
- Kabarcıklar patlarsa soğuk ve temiz suyla hafif bir sabun kullanarak yıkayın. Haşere, toz ya da kimyasal dumanların olmadığı çok temiz bir yerde olmadıkça yanığı açık **BIRAKMAYIN**.
- Kimyasallarla kirlenmiş elbiseleri **İMHA EDİN** ya da bu elbiseleri diğer elbiselerden ayrı olarak yıkayın.
- Ufak yanıkların üzerini balla **KAPATIN**. Bal enfeksiyonu önleyebilir ve kontrol altına alabilir, iyileşmeyi hızlandırabilir. Eski balı nazik biçimde yıkayarak günde en az iki defa yeni bal koyun.

Hastayı en kısa sürede bir sağlık kuruluşuna götürün.

Hava yolunda yanık olduğunu düşündüğünüz hastaları hemen hastaneye yetiştirin. Belirtileri:

- Ağız ya da burun çevresinde veya ağzın içinde yanık.
- Zihin bulanıklığı, şuur kaybı ya da aşırı duman solumaya bağlı öksürük.

Yüzde, gözlerde, ellerde, ayaklarda ya da cinsel organlarda ciddi yanığı olanları da hastaneye götürün.

Ağır yanığı olanlar ağrı, korku ve yaradan sızıntıya bağlı vücut sıvısı kaybı gibi nedenlerin birleşimiyle kolayca şoka (bkz sonraki sf) girebilirler. Hastayı rahatlatın, ağrıyı kesin, şoku tedavi edin ve bol bol sıvı verin.

Şok

Şok büyük yanık, aşırı kan kaybı, ağır hastalık, dehidratasyon, şiddetli alerjik reaksiyon, akut zehirli maruziyet ya da diğer acil durumlara bağlı olarak gelişebilen hayatı tehdit edici bir durumdur.

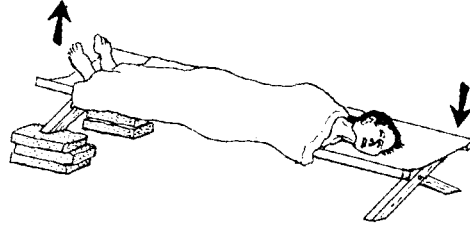
Şokun belirtileri

- Zihin bulanıklığı, zayıflık, baş dönmesi ya da şuur kaybı
- Zayıf, hızlı nabız
- Soğuk terleme: soluk, soğuk, nemli deri
- Tehlikeli derecede düşük kan basıncı

Şokun önlenmesi ve tedavisi

Şok riski varsa ya da şokun ilk belirtileri ortaya çıkmaya başlamışsa:

- Hastayı aşağıda görüldüğü gibi ayakları başından biraz yüksekte olacak biçimde yatırın:



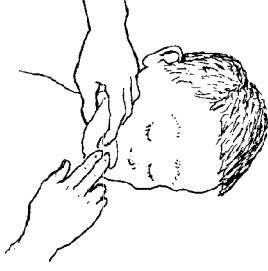
- Kanama varsa durdurun, yara varsa tedavi edin
- Üşüyorsa battaniyeyle örtün.
- Su içebiliyorsa az az su verin. Dehidrate ise bol sıvı ve rehidratasyon içeceği (bkz sf 54) verin.
- Ağrı varsa aspirin ya da başka bir ağrı kesici verin, içinde kodein gibi sakinleştiriciler olan ilaçlardan kaçının.
- Sakin olun, hastaya güven verin.

Şuur kaybı varsa:

- Hastayı başı alçakta, arkaya eğik ve yana dönük olacak biçimde yan üzerine yatırın (yukarıya bkz). Nefes almakta güçlük varsa parmaklarınızla dilini çekin.
- Kusmuşsa, hemen ağızını temizleyin.
- Şuuru düzeline kadar ağızdan hiçbir şey vermeyin.
- **Sağlık kuruluşuna başvurun.**

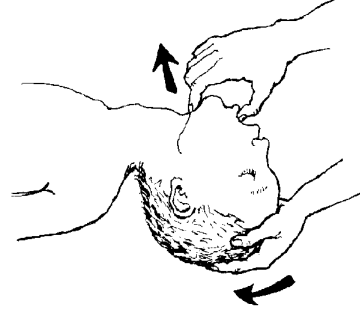
Suni Solunum (Ağızdan Ağıza Solunum)

İnsan 4 dakika solumazsa ölür. Bir kişinin herhangi bir nedenle solunumu durursa hemen ağızdan ağıza solunuma başlayın! Hasta kimyasal yutmuşsa, ağızdan ağıza solunum sizi de kimyasala maruz bırakacaktır. Bu nedenle ağızdan ağıza solunuma başlamadan önce ağızınızı ortası delik bir cep maskesiyle ya da bez parçasıyla ya da kalın plastik örtüyle kapatın.



Adım 1: Ağızı ya da boğazı tıkayan herhangi bir şey varsa parmağınızla hemen çıkartın. Dili öne doğru çekin. Boğazda salya varsa hemen temizleyin.

Adım 2: Hastayı nazik biçimde sırtüstü yatırın. Başını geriye doğru eğin, çenesini öne ve yukarı doğru kaldırın.



Adım 3: Burun deliklerinizi parmaklarınızla sıkarak kapatın, ağızını açın, ağızınızla hastanın ağızını tamamen içine alacak biçimde kaplayın.



Tüm gücünüzle nefesinizi verirken hastanın göğsünün genişlediğini görün. Hastayı serbest bırakarak havanın dışarı çıkmasına izin verin ve tekrar solunum yaptırın. Her 5 saniyede bir tekrarlayın. Bebekler ve küçük çocuklar için, hem burnu hem de ağız ağızınıza alın, çok nazik biçimde her 3 saniyede bir solunum yaptırın.

Hasta kendi kendine soluyana ya da öldüğü kesinleşene kadar suni solunuma devam edin. Bazen 1 saat ya da daha uzun süre işlemi denemeyi sürdürmeniz gerekebilir.

Not: Ağızda açık yara ya da kanama yoksa ağızdan ağıza solunumla HIV bulaşması mümkün değildir.