



ECAI

Yaralanmalara Karşı Avrupa Kodu

Günlük yaşamı daha güvenli yapacak 10 emir

www.euroipn.org/apollo/

E. Petridou, E.Germeri and A.Dinapogias, E.Manti, A.Tsirigoti

On behalf of Apollo partners:

M.Barrow, M.Benyi, S.Scavo Gallagher, M.Segui Gomez, D. Kendrick,
K.Kuhn, G.Masanotti, E. Negri, Y.Rahim

European Code Against Injuries (ECAI)

Developed in the context of the **APOLLO** Project
"Strategies and Best Practices For The Reduction of Injuries",
co-funded by DG-SANCO and co-ordinated by
the Center for Research & Prevention of Injuries (CEREPRI)
Department of Hygiene, Epidemiology and Medical Statistics
Athens University Medical School
GREECE

April 2008

Text or part of text may be copied,
provided that reference is made
to the title of the publication
and address of the publisher.

ISBN 978-960-89383-5-9

Telephone: +30 210 746 2187
Fax: +30 210 746 2105
e-mail: apollo@med.uoa.gr

İçindekiler >>

| | |
|---|----|
| 1. EMİR 1: GÜVENLİ BİR SÜRÜCÜ OLUN | 1 |
| 2. EMİR 2: YOLLARDA GÜVENLİĞE ÖNEM VERİN | 2 |
| 3. EMİR 3: DÜŞMELERİ ÖNLEYİN | 3 |
| 4. EMİR 4: KAZA SONUCU (KASITSIZ) ZEHİRLENMEYE KARŞI ÖNLEM ALIN | 4 |
| 5. EMİR 5: YANGININ NEDEN OLDUĞU TEHLİKELERİ BİLİN | 5 |
| 6. EMİR 6: SU KENARINDA DIKKATLİ OLUN | 6 |
| 7. EMİR 7: SPOR YAPARKEN GÜVENLİĞE ÖNEM VERİN | 7 |
| 8. EMİR 8: GÜVENLİ ÜRÜNLER KULLANIN | 8 |
| 9. EMİR 9: İŞİNİZDE GÜVENLİĞE ÖNEM VERİN | 9 |
| 10. EMİR 10: GÜVENLİĞİN TEMEL İLKELERİ: ALKOL VE İLAÇLARIN RİSKLERİNİ BİLİN | 10 |

YARALANMALARA KARŞI AVRUPA KODU

Günlük yaşamı daha güvenli yapacak 10 emir

Bu kod sizi kaza sonucu (kasıtsız) yaralanmalardan koruyacak on emir içermektedir. Bunlar sizin ya da çevrenizdekilerin yaşamını kurtarabilir.

Güvende olabilmeniz için yapabileceğiniz çok Őey vardır. Kod sizin yaralanmanızı önlemek için bilinen konuları temel almıştır. Sizin farklı davranmanız ya da düşünmeniz gerekmektedir. Bunun karı sizin ya da çevrenizdekilerin daha uzun yıllar sağlıklı yaşamasıdır.

Kaza sonucu (kasıtsız) yaralanma sizin günlük sağlığınız ve iyilik haliniz için; yaşa, çalışıyor olmaya, seyahate, dışanda ya da evde olmaya bakmasızın en büyük risktir. Yaralanmaların çoğu önlenebilir, şanssızlık, talihsizlik ya da bizim kontrolümüz dışındaki nedenlerle olmaz. Yaşamınızın daha güvenli olması için birçok yapılması gereken var. Yaralanmaların nasıl meydana geldiğini öğrenerek, riskleri nasıl ele almak gerektiğini düşünerek ve gündelik yaşamınıza güvenli davranışı adapte ederek çocukların ve kendi güvenliğinizi geliştirebilirsiniz.

>> güvenli sürücü olun

Gerçek: Araba kullanmak için sizin tüm dikkatiniz gereklidir: dikkat dağılması ya da ihmaller ÖLDÜRÜCÜDÜR.

NE YAPABİLİRSİNİZ

Sigara içmek, atıştırmak, içmek, cep telefonu kullanmak ya da müzik sistemini ayarlamak gibi araba kullanırken dikkatinizi dağıtacak durulmadan kaçınin.

Uzun yolculuklarda her iki saatte bir düzenli olarak 15 dakika ara verin.

Trafik kurallarına uyun, izin verilen hızı aşmayın, uyarı işaretlerine özen gösterin ve önünüzdeki araçla aranızda güvenlik mesafesi bırakın.

Trafikteki diğer kişilerden tahrik olmayın, arabanızı saldırganca kullanmayın.

Karayollarını savunmasız (örn.; yayalar, motosikletliler, bisikletliler, at arabaları) kişilerin de kullandığını unutmayın.

Kendi yetenekleriniz konusunda gerçekçi olun ve her zaman kendi sınırlarınızı bilerek araba kullanın. Eğer araba kullanmakta acemi iseniz yanınıza deneyimli bir sürücü alın.

Aracınızın düzenli bakımlarını yaptırın. Yol ve hava koşullarına göre araba kullanmanıza dikkat edin.

2

>> yollarda güvenliğe önem verin

Gerçek: Herkesin riskini en aza indirebilirsiniz: kendiniz için olduğu yolu kullanan diğer kişilerin de yaralanmasını önleyebilirsiniz.

NE YAPABİLİRSİNİZ

Trafik kurallarının tümünü bildiğinizden ve uyguladığınızdan emin olun.

Kısa yolculuklar da dahil olmak üzere tüm yolculuklarınızda emniyet kemerinizi takın.

Emniyet kemerinizi arabanızda hava yastığı olsa da kullanın. Arabanızdaki herkesin (ön ve arka koltukta oturanlar) emniyet kemerini taktığından emin olun.

Çocukları mümkünse arkada oturtun. Çocukların yaşına ve boyuna uygun emniyet kemeri ve araba koltuğu kullanın. Üretici firmanın önerilerini dinleyin.

Ata, bisiklete ve motosiklete binerken her zaman kask takın. Güvenlik standartlarına uygunluğuna dikkat edin. Eğer doğru büyüklükte değilse

ve uygun takılmadıysa koruyucu olmayacaklarını unutmayın. Çocuklarınızın kaskını doğru şekilde takıldığını kontrol edin.

Geceleri görünür olduğunuzdan emin olun. Açık renkli, floresan ve yansıtıcı giysiler giyin. Işığınızı hem görmek hem de görünmek için kullanın.

Yaya olarak trafik kurallarına ve uyarı işaretlerine uyun. Kaldırımlardan yürüyün ve yaya geçitlerini kullanın. Yol kenarında yürürken her zaman gelen aracı görecektarafıta olun.

Çocuklarınıza karşıdan karşıya güvenli bir şekilde geçmeyi öğretin ve gerçek durumlarda uygulamalar yapın. Çocuklara karayollarında-trafikte güvenliği öğreten okul programlarına destek olun.

>> düşmeleri önleyin

a. Yaşlılarda düşmelerin önlenmesi

Gerçek: Egzersiz programları, ilaçların dikkatli kullanımı, düzenli göz kontrolleri ve evlerin güvenli hale getirilmesi ile önlenebilecek olan düşmeler yaşlılar için önde giden ölüm sebebidir.

NE YAPABİLİRSİNİZ

Egzersiz programlarına katılın ve formda kalın; özel gereksinimlere göre kas ve kemiklerin güçlendirilmesine yönelik, denge ve esneklik için egzersiz programlarına katılın.

İlaçlarınızı düzenli olarak gözden geçirin ve doktorunuzun önerilerini dinleyin, unutmayın ki bazı ilaçlar düşme riskini artırır. Düzenli olarak göz muayenesi yaptırın.

Evde düşme riskini azaltın. Örn.: aydınlatmayı iyileştirin, merdivenlerin ve banyonun her iki tarafına da tırabzan koyun, kaymayan halı ve yer örtüleri kullanın. Yürüme alanındaki engelleri ortadan kaldırın ve eşyalarınızı kolay ulaşabileceğiniz yerlere koyun.

Sağlık görevlilerine ev güvenliği değerlendirmesi yaptırın ve evinizi güvenli yapacak değişiklikler yapın.

Kalın tabanlı kaymayan ayakkabılar giyin ve bağcıklı ayakkabıları sıkı bağlayın sendelemenize neden olabilir.

b. Çocuklarda düşmelerin önlenmesi

Gerçek: Düşmeler çocuklar da en sık görülen kasıtsız yaralanmadır.

Çocuklarını koruyun, örn.: pencere kilidi, koruyucu kapılar, merdivenlerin en altına ve üstüne engeller koyun. Sandalyeler, karyolalar ve diğer mobilyaları pencerelerden uzağa koyun. Yürüteçler tehlikelidir ve önerilmemektedir. Yüksek sandalyelere, alt değiştirme masalarına ve gereken yerlere güvenlik kayışları koyun.

Oyun parklarında çocuğunuzu yaşına göre oyuncaklarda oynaması için ve tehlikelerden kaçınması için yönlendirin.

4

>> kaza sonucu (kasıtsız) zehirlenmelerden korunun.

Gerçek: Kolaylıkla önlenebilen kaza sonucu (kasıtsız) zehirlenmeler çoğu insanın düşündüğünden daha sık görülmektedir, zehirlenmeler her yıl binlerce kişinin ölmesine ya da yaralanmasına neden olur.

NE YAPABİLİRSİNİZ

Tehlikeli maddeleri çocukların ulaşamayacağı yerlere koyun: tehlikelerden bilgi sahibi olun, ürünleri güvenli yerlere koyun ve çocukların açamayacağı kilitler kullanın.

Unutmayın ki bir çok ürün tehlikeli olabilir, örn.: ev temizliğinde kullanılan maddeler, ilaçlar, antifrizler ve haşere ilaçları. Çocuklara karşı kilitli kapakları olduğundan emin olun, ama

unutmayın ki bu kapakların hiçbirisi %100 koruyucu değildir. Bu nedenle bu gibi ürünleri çocukların ulaşamayacağı yerlere kilitleyin.

Gıda ürünlerini ve diğerlerini ayrı ayrı depolayın. Ürünlerin her zaman kullanım ve saklama yollarını okuyun. Zehirlenme durumunda, ürünün kutusundaki genelde önemli ilkyardım bilgileri içeren etiketi okuyun.

Zehirlenme şüphesi durumlarında elinizin altında hazır olması için acil telefon numaralarını telefonunuzun yanına koyun.

>> yangının neden olduğu tehlikeleri bilin

Gerçek: Evde çıkan yangınlar tüm dünyada en çok görülen ölüm nedenidir.

NE YAPABİLİRSİNİZ

Evinize yeterli sayıda duman dedektörü koyun, bunları arada bir kontrol edin ve düzenli olarak pilini değiştirin.

Yangından kaçış planı hazırlayın ve bunun tatbikatını yapın, böylece ev halkı yangından nasıl kaçacağını ve dışarıda nasıl buluşacağını bilir.

Uykuluyken ve hafif içkiliyken yatak odasında ya da evin diğer alanlarında sigara içmekten sakının.

Kibritleri, çakmakları ve yanıcı maddeleri çocukların ulaşamayacağı yerlere koyun. Çocuklara yangının tehlikelerini öğretin.

Mutfak için yangın söndürücü ve yangın battaniyesi alın, bunların nasıl kullanıldığını öğrenin ve düzenli kontrollerinin yapıldığından emin olun. Çok çok küçük yangınları kendiniz söndürmeye çalışın, itfaiyeyi çağırarak her zaman için aklınıza gelen ilk seçenek olsun.

>> su kenarında dikkatli olun

Gerçek: Yüzmeği öğrenmek yeterli değildir; su güvenliği talimatlarına her zaman uyun ve çocuklarınızı aktif olarak gözleyin.

NE YAPABİLİRSİNİZ

Yüzmeği öğrenin—çocuklarınızın erken yaşlarda nitelikli bir yüzme eğitmeninden yüzmeği öğrenmelerini sağlayın.

Açık sularda yapılan tüm su sporlarında batmayı önleyen araçları doğru seçin ve kullanın.

Birçok çocuğun seyyar havuz, banyo küveti, kova ve tuvalet deliği gibi sığ sularda boğulduğunu unutmayın.

Çocuğunuza su kenarında nasıl güvenli olabileceğini öğretin. Her zaman çocuğunuza göz kulak olun. Çocuğunuza göz kulak olma işini hiçbir daha büyük bir çocuğa vermeyin.

Yüzme havuzlarının öldürücü olduğunu: özel havuzların kendi kendine kapanan ve kilitlenebilen kapılı çitlerle çevrilmelidir. Çocuklar tarafından kullanılan her tür özel yüzme havuzunun bu önlemi alması için ısrarcı olun.

Boğulan kişiyi nasıl kurtaracağınızı öğreneceğiniz bir kursa gidin.

>> spor yaparken güvenliğe önem verin

Gerçek: Son günlerde artış gösteren spor yaralanmaları yakında hastanede en sık tedavi edilen yaralanma halini alabilir.

NE YAPABİLİRSİNİZ

Kendinizin ve çocuğunuzun uygun koruyucu kullandığından emin olun, koruyucu malzemenin ve spor alanının durumunu kontrol edin.

Spora özgü önerileri ve kuralları öğrenin ve uygulayın. Diğer katılımcıların da aynıını yaptığından emin olun.

Spora başlamadan önce en az 5 dakika kaslarınızı ısıtın ve gerinin.

Fiziksel performansınız hakkında gerçekçi olun ve sınırlarınız içinde egzersiz yapın.

Çocuğunuzu yaralanmaların önlenmesi, tanınması ve ilk bakımı hakkında eğitilmiş sertifikalı koçların olduğu örgütlü sporlara katılması için yüreklendirin.

Küçük bir yaralanma olsa bile çocuğunuzu spora geri dönmek için hazır hissedene kadar beklemeye yüreklendirin.

>> güvenli ürünler kullanın

Gerçek: Ürünlerin çoğunluğu yüksek güvenlik standartlarını karşılamaktadır, ama satış için bekleyen ölümcül ürünlerde bulunmaktadır.

NE YAPABİLİRSİNİZ

Güvenlik standartları olan ürünleri seçin, etiketinde ve el kitabında yer alan güvenlik önerilerini okun ve bunlara uyun.

Ürünleri amaçlanan kullanım şekli ve önerilen yaşlar için kullanın. Ürünler için geri çağırma ve uyarılara uyun.

Oyuncak seçerken çocuğun yaşını ve gelişimini göz önüne alın. Üç yaşın altındaki çocuklarda ölümcül yabancı cisim tıkanmalarına neden olabilecek küçük oyuncaklar ya da küçük parçalara ayrılabilen büyük oyuncaklardan kaçının.

Büyük çocuklara oyuncaklarını küçük kardeşlerinden uzak tutmasını öğretin.

Oyuncakların düzenli olarak hasar ya da keskin kenar açısından kontrol edin. Kırılmış oyuncakları hemen çöpe atın ve çocuklarınızın tekrar ulaşamayacağından emin olun.

Çocuklara güvenle birlikte oynamayı öğretin, birbirlerine güvenli ve yapıcı davranmalarını öğrenmelerine yardım etmek, yaralanmaların önlenmesi alanı için önemli bir adımdır.

>> işinizde güvenliğe önem verin

Gerçek: İş güvenliğine yönelik birçok yasal düzenleme bulunmaktadır. Ama haklarınızın farkında olun ve işyeri güvenliğinizi geliştirmek için etkin olun.

NE YAPABİLİRSİNİZ

İşverenin iş sağlığı ve güvenliğine yönelik tüm riskleri saptadığından, ulusal boyutta yasalar ve yönetmeliklerle belirlenen tüm koruyucu önlemleri aldığından emin olun. Öm.: iş kazalarının rapor edilmesi.

İşveren tarafından sağlanan güvenlik bilgilerinin tümüne okuyun ve güvenlik kuralına uyun. Riskleri öğrenin böylelikle olası tehlikelerden kaçınabilirsiniz.

Gerekli güvenlik işlemlerini, araç ve gereçlerinin kullanarak kendinizi koruyun. Kullanım kılavuzlarını ve açıklamalarını okuyun.

Herhangi bir kaza oluştuğunda yaralanmanızı en aza indirecek göz koruyucusu, eldiven de dahil olmak üzere özel giysiler, kemerler, kasklar, ayakkabılar gibi kişisel koruyucuları kullanın.

İşyeri güvenliği ile ilgili tüm eğitimsel etkinliklere aktif olarak katılın.

İşyerinde risklerin yok edilmesinde aktif rol alın. Eğer yeni bir tehlike fark ederseniz işvereninize bildirin.

İŞVERENİNİZİN AŞAĞIDAKİLERİ YAPTIĞINDAN EMİN OLUN:

Sahip oldukları işyerindeki sağlık ve güvenliğe ait risk değerlendirmesine özel risklere maruz kalan işçi grupları dahil edilmiş mi.

Koruyucu önlemler alınmış mı, eğer gerekliyse kişisel koruyucular kullanılacak mı.

İşçinin işe uygun olmaması sonucu üç günden fazla iş görmezlikle sonuçlanan iş kazalarına ait raporlar tutuluyor mu.

İş kazalarını ulusal yasal düzenlemelere göre ilgili yetkililere rapor ediyor mu.

10

>> güvenliğin temel ilkeleri: alkol ve ilaçların risklerini bilin

Gerçek: Alkol, uyuşturucu maddeler ve ilaçlar karar verme yeteneğinizi etkiler ve kaza / yaralanma riskinizi artırır.

NE YAPABİLİRSİNİZ

Alkolün vücudunuzda ne süre ile kalacağı hakkında gerçekçi olun; düşük dozlardaki alkol düzeyinin bile kaza ve yaralanma olasılığını arttırdığını unutmayın.

Alkol tüketiminin karayolu kazaları, iş kazaları, spor kazaları ve boğulma riskini arttırdığını farkında olun. Eğer alkollü iseniz bu etkinliklerden kaçının.

Alkol içtikten sonra toplu taşımacılığını ya da seçilmiş şoför kullanın. Arkadaşlarınızla çıktığınızda plan yapın. Önceden kimin alkollü içecek içmeyeceğine karar verin ve herkesin evine güvenli bir şekilde ulaştırma emin olun.

Alkol için geçerli güvenlik kurallarını reçete edilmiş ilaçlar için de uygulayın çünkü onlar da algılamınızı değiştirebilir.

Alkol ile hiçbir ilacı birlikte kullanmayın.

Yorgunluk, uykusuzluk ve ağır yemeklerin reaksiyon sürenizi yavaşlattığını ve yaralanma riskinizi arttırdığını unutmayın. Etkinliklerinizi planlarken bunu hesaplayın.



Yaralanmalara Karşı Avrupa Kodu

ECAI

European Code
Against Injuries

Translation: Initiated by Y. Rahim, Karolinska Institute, Sweden

