

ARTI OSGB BÜLTENİ

Mart-Nisan 2018



iyilik, sağlık diyebilmek için...

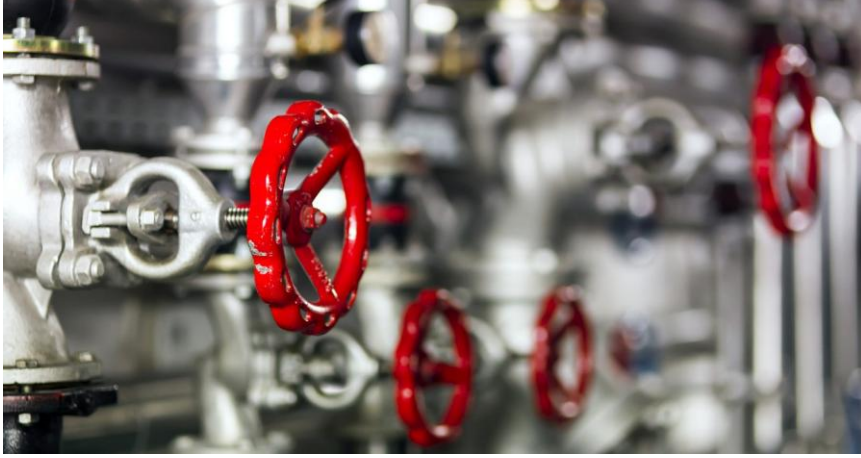
20. YIL

ARTI OSGB BÜLTENİ

BU SAYIDA NELER VAR?

Mart-Nisan 2018.....	1
BU SAYIDA NELER VAR?	2
BASINÇLI EKİPMANLAR YÖNETMELİĞİ.....	3
ELEKTRONİK HABERLEŞME CİHAZLARINDAN KAYNAKLANAN ELEKTROMANYETİK ALAN ŞİDDETİNİN ULUSLAR ARASI STANDARTLARA GÖRE MARUZİYET LİMİT DEĞERLERİNİN BELİRLENMESİ,KONTROLÜ VE DENETİMİ HAKKINDA YÖNETMELİKTE DEĞİŞİKLİK YAPILMASINA DAİR YÖNETMELİK.....	5
ISO 45001 YAYINLANDI.....	8
İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ BİLGİ YÖNETİM SİSTEMİ	10
GEÇİCİ İŞÇİ ÇALIŞTIRANLAR NELERE DİKKAT ETMELİ?	13
TUZA DİKKAT.....	16
STRES VE YORGUNLUK	18

BASINÇLI EKİPMANLAR YÖNETMELİĞİ



Bilindiği üzere, Avrupa Komisyonu tarafından eski yönetmelik olan 97/23/EC Basınçlı Ekipmanlar Yönetmeliği, 19 Temmuz 2016 tarihinde yürürlükten kaldırılmış ve yerine 2014/68/EU Basınçlı Ekipmanlar Yönetmeliği yayınlanmış ve Avrupa Birliği Üye Ülkelerinde uygulamaya geçilmişti. Fakat ülkemiz, birliğe tam üye olmadığından yönetmeliğin uyumlaştırmasını gerçekleştirmek durumundaydı. Bu uyumlaştırma süreci bir süre gecikmiş olsa da 03.03.2018 tarihinde tamamlandı ve sonuç olarak 2014/68/AB Basınçlı Ekipmanlar Yönetmeliği şeklinde resmi gazetede yayımlanarak ülkemizde de uygulamaya geçilmiş oldu.

YÖNETMELİKTE NELER DEĞİŞTİ?

- ✓ Yeni yönetmelik ile Akreditasyon, CE işaretlemesi, uygunluk değerlendirmesi, uygunluk değerlendirme kuruluşu, piyasada bulunmanın engellenmesi, ulusal akreditasyon kuruluşu, teknik spesifikasyon, birlik uyumlaştırma mevzuatı gibi yeni tanımlamalar yapılmıştır.
- ✓ Yeni yönetmelik ile grup 1 akışkanlar ve girdiği kategorilerin tanımı yapılmıştır.



- ✓ 97/23/AT yönetmeliğinde üreticiler için sadece tehlike analizi yapılması öngörülmekteydi. Yeni yönetmelik ile üreticiler için tehlike analizi yükümlülüğü yanında risk analizini de zorunluluk haline getirmekte ve 'Teknik dosya, basınçlı ekipmanın ilgili gereklere uygunluğunun değerlendirilmesini mümkün kılacak ve risk veya risklerin yeterli bir analizi ve değerlendirmesini içerecektir' şartı getirilmektedir.
- ✓ Yönetmelik basınçlı ekipmanlar için tasarım ve imalat aşamalarına yönelik güvenlik gereklilerini belirlemektedir. İmalat aşaması için hidrostatik basınç testi öngörülmüştür.
- ✓ Test basıncı için, azami izin verilebilen basınç ve azami izin verilebilen sıcaklığı dikkate alınarak hizmetteki basınçlı ekipmanın maruz kaldığı azami basıncın 1,25 katsayısı ile çarpılmasına denk gelen değerden veya daha yüksek değerler için izin verilebilir azami basıncın 1,43 ile çarpılmasına denk gelen değerden daha az olmaması şartı getirilmiştir.



İlgili yönetmeliğe aşağıdaki bağlantıdan ulaşabilirsiniz.

<http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2018/03/20180303-1.htm>

ELEKTRONİK HABERLEŞME CİHAZLARINDAN KAYNAKLANAN ELEKTROMANYETİK ALAN ŞİDDETİNİN ULUSLARARASI STANDARTLARA GÖRE MARUZİYET LİMİT DEĞERLERİNİN BELİRLENMESİ, KONTROLÜ VE DENETİMİ HAKKINDA YÖNETMELİKTE DEĞİŞİKLİK YAPILMASINA DAİR YÖNETMELİK



21/4/2011 tarihli ve 27912 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Elektronik Haberleşme Cihazlarından Kaynaklanan Elektromanyetik Alan Şiddetinin Uluslararası Standartlara Göre Maruziyet Limit Değerlerinin Belirlenmesi, Kontrolü ve Denetimi Hakkında Yönetmeliğin başlığı "ELEKTRONİK HABERLEŞME CİHAZLARI GÜVENLİK SERTİFİKASI YÖNETMELİĞİ" şeklinde değiştirilmiştir.

21 Nisan 2011 Resmi Gazete Sayı: 27912	17 Nisan 2018 Resmi Gazete Sayı : 30394
ELEKTRONİK HABERLEŞME CİHAZLARINA GÜVENLİK SERTİFİKASI DÜZENLENMESİNE İLİŞKİN YÖNETMELİK	ELEKTRONİK HABERLEŞME CİHAZLARINDAN KAYNAKLANAN ELEKTROMANYETİK ALAN ŞİDDETİNİN ULUSLARARASI STANDARTLARA GÖRE MARUZİYET LİMİT DEĞERLERİNİN BELİRLENMESİ, KONTROLÜ VE DENETİMİ HAKKINDA YÖNETMELİKTE DEĞİŞİKLİK YAPILMASINA DAİR YÖNETMELİK
MADDE 2 – (1) Bu Yönetmelik; ilgili ulusal ve uluslararası standartlara uygun olan ve 10 kHz-60 GHz frekans bandında çalışan, mevcut ve gelecekte bu bandda hizmete konulabilecek ve meskun mahal içinde kullanılan sabit elektronik haberleşme cihazlarından; a) Hücresel mobil sistemlerin verici, verici/alıcı cihazları ve bir mahalde elektronik haberleşme hizmetini geçici bir süre sunmak için kullanılan mobil verici, verici/alıcı cihazlarının, b) Çıkış gücü 5 Watt in üzerinde olan diğer sabit elektronik	MADDE 2 – Aynı Yönetmeliğin 2 nci maddesi aşağıdaki şekilde değiştirilmiştir. "MADDE 2 – (1) Bu Yönetmelik; radyo frekans spektrumunda 10 kHz - 94 GHz frekans bandında çalışan, verici ve verici/alıcı cihazlarının kurulumuna, elektromanyetik alan şiddeti limit değerlerinin belirlenmesine, elektromanyetik alan şiddeti değerlerinin ölçülmesine ve denetlenmesine ve ihlallere yönelik uygulanacak müeyyidelere ilişkin usul ve esasları kapsar. (2) Hücresel sistemler hariç olmak üzere; a) Son kullanıcı terminal cihazları, b) Uydu uplink ve radyolink cihazları,

<p>haberleşme cihazlarının kurulması ve işletilmesi esnasında, ortamda oluşan elektromanyetik alan şiddetinin limit değerlere uygunluğunun belirlenmesi, ölçüm yöntemleri ve denetlenmesi ile ilgili esasları kapsar.</p>	<p>c) Çıkış gücü 5 Watt ve altında olan diğer elektronik haberleşme cihazları, bu Yönetmelik kapsamı dışındadır.”</p>
<p>Güvenlik mesafesi hesabı</p> <p>MADDE 6 – (1) Güvenlik mesafesi; antenden itibaren ve antenlerin yayın yönü dikkate alınarak, aşağıdaki formülle hesaplanacaktır.</p> $d = \frac{\sqrt{30 \cdot P \cdot 10^{G/10}}}{E} \text{ (metre)}$ <p>Bu formülde;</p> <p>P: Cihaz çıkış gücünü (Watt),</p> <p>G: Anten kazancını (dBi),</p> <p>E: Elektrik alan limit değerini (Tablo-1 deki tek bir cihaz için limit değeri olacaktır) (Volt/metre),</p> <p>d: Güvenlik mesafesini (metre), ifade eder.</p> <p>(2) Sağlık kuruluşları, okul öncesi ve temel eğitim kuruluşlarının bulunduğu mahallerde güvenlik mesafesi hesabında, bahçe sınırları dikkate alınacaktır. Ancak sağlık kuruluşlarından talep gelmesi halinde, 20 nci maddeye uygun olmak şartıyla kurulabilecektir.</p>	<p>MADDE 3 – Aynı Yönetmeliğin 6 ncı maddesinin ikinci fıkrasından sonra gelmek üzere aşağıdaki fıkralar eklenmiş ve üçüncü fıkra buna göre teselsül ettirilmiştir.</p> <p>“(3) Umuma açık park ve bahçelerde, güvenlik mesafesi hesabında çocuk oyun alanlarının sınırları dikkate alınır.</p> <p>(4) Baz istasyonları anten ve cihazları, çocuklar için ayrılmış oyun alan sınırlarından en az güvenlik mesafesi kadar uzakta bulunur.</p> <p>(5) Okul öncesi eğitim ve temel eğitim kurumlarının çok katlı işyeri, alışveriş merkezi ve site gibi binalarda bulunması durumunda o eğitim kurumunun bulunduğu katlarda güvenlik sertifikası alınmasını gerektiren elektronik haberleşme cihazı kurulamaz.</p> <p>(6) Okul öncesi ve temel eğitim kurumlarının herhangi bir kampüs alanında kurulmuş ve kampüs sınırları haricinde müstakil bahçe duvarının bulunmaması halinde güvenlik mesafesinin sınırı Kurum tarafından yerinde inceleme yapılmak suretiyle belirlenir ve güvenlik sertifikası Kurum Başkanının onayı ile düzenlenir.</p> <p>(7) Bu maddedeki düzenlemelere aykırı bir durumun olması halinde işletici veya işletmecisi tebligat tarihi itibari ile söz konusu cihazın faaliyetini durdurarak ivedi olarak gerekli tedbirleri alır. Bu Yönetmeliğe uygunluğun sağlanması kaydıyla Kuruma tekrar güvenlik sertifikası başvurusunda bulunulur.”</p>
<p>MADDE 10 – (1) Ölçümler, Kurum veya Kurum tarafından yetki verilen kamu kurum ve kuruluşları ile gerçek ve tüzel kişiler tarafından yapılabilir.</p>	<p>MADDE 4 – Aynı Yönetmeliğin 10 uncu maddesine aşağıdaki fıkra eklenmiştir.</p> <p>“(4) Kurum ölçüm yetki belgeli kuruluşların iş süreçlerine ilişkin gerekli gördüğü değişiklikleri yapar.”</p>
<p>Ölçüm yöntemleri</p> <p>MADDE 15 – (3) Hücre baz istasyonları ölçümleri için bu maddede açıklanan ölçüm yöntemlerine ek olarak aşağıdaki hususlara da dikkat edilecektir.</p> <p>a) Ölçümler antenin yayın yaptığı yönden başlamak üzere yatayda sağa ve sola doğru en az üç değişik noktadan yapılacaktır.</p>	<p>MADDE 5 – Aynı Yönetmeliğin 15 inci maddesinin üçüncü fıkrası aşağıdaki şekilde değiştirilmiştir.</p> <p>“(3) Hücre baz istasyonları ölçümleri için bu maddede açıklanan ölçüm yöntemlerine ek olarak aşağıdaki hususlara da dikkat edilir.</p> <p>a) Ölçümler; ölçülecek elektronik haberleşme cihazının anten yayın paterni dikkate alınarak antenin baktığı yönde, güvenlik mesafesinin dışında</p>

b) Hücresel baz istasyonları için her ölçüm 6 dakikalık ortalama alınarak yapılacaktır.

c) Meskun mahalde yapılacak ölçümlerde antenin yayın paterni dikkate alınarak, yayına doğrudan maruz kalan bölgede en az 3 noktadan ölçüm yapılacaktır.

erişilebilen/ulaşılabilen en yakın yerde üç noktadan yapılır.

b) Ölçümlerin asgari süresi anten/sektör başına en az 1 dakikadır.

c) Ölçümlerde ölçüm cihazının anten/probu yerden en az 1,5 metre yükseklikte bulunmalıdır.

ç) Bina içi sistemlerde sadece değişiklik yapılan antenler ve yeni kurulan antenler için ölçüm yapılır.”

MADDE 16 – (1) Meskun mahal ortamında; elektrik alan şiddeti, manyetik alan şiddeti, manyetik akı yoğunluğu ve eş düzlem dalga yoğunluğu, toplam limit değerleri ve tek bir cihaz için limit değeri Tablo-1 de belirtilen değerleri aşmayacaktır.

MADDE 6 – Aynı yönetmeliğin 16 ncı maddesi aşağıdaki şekilde değiştirilmiştir.

(2) Okul öncesi ve temel eğitim kuruluşlarının bahçe sınırları dahilinde bu maddede belirtilen limit değerler aşılmayacaktır.

“MADDE 16 – (1) Elektromanyetik alan şiddeti limit değerlerinin belirlenmesinde, insan ve çevre sağlığı dikkate alınarak uluslararası kuruluşlardan Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ile Elektrik ve Elektronik Mühendisleri Enstitüsü (Institute of Electrical and Electronics Engineering-IEEE) ve Uluslararası İyonlaştırılmayan Radyasyondan Koruma Komisyonunun (ICNIRP)'nin belirlediği limit değerlerin altında bir limit değer ihtiyatlılık ilkesi göz önünde bulundurulur.

Tablo-1 Ortam ve tek bir cihaz için belirlenen limit değerler.

(2) Elektrik alan şiddeti;
a) İhtiyatlılık ilkesi çerçevesinde, hücresel sistemlere ortam için izin verilen değer, ICNIRP'nin belirlediği limit değerlerin %70'i hesaplanarak oluşturulan Tablo-1 'de yer alan değerleri aşamaz.

Frekans Aralığı (MHz)	E -alan şiddeti (V/m)	
	Tek cihaz için limit değeri	Ortamın toplam limit değeri
0,010-0,15	22	87
0,15-1	22	87
1-10	22f ^{0,5}	87f ^{0,5}
10-400	7	28
400-2 000	0,341 f ^{0,5}	1,375 f ^{0,5}
2 000-80 000	15	61

b) Ayrıca, hücresel sistemler için ilave koruma olarak; aynı emisyon noktasında kurulu bulunan her bir cihaz için ICNIRP'nin belirlediği limit değerlerin %20'si hesaplanarak oluşturulan Tablo-1 'de yer alan değerler aşılamaz.

Tablo-1: Ortam ve tek cihaz için belirlenen elektrik alan şiddeti limit değerleri

Frekans Aralığı (MHz)	E-alan şiddeti (V/m)	
	Tek Cihaz Limit Değeri	Ortam Limit Değeri
0,010-0,15	19,3	65,25
0,15-1	19,3	65,25
1-10	19,3/f ^{1/2}	65,25/f ^{1/2}
10-400	6,2	21
400-789	0,305f ^{1/2}	1,03f ^{1/2}
790-2000	0,275f ^{1/2}	0,96f ^{1/2}
2 000-94 000	12,3	42,93

f= frekans (MHz) ”

İlgili yönetmeliğe aşağıdaki bağlantıdan ulaşabilirsiniz.

<http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2018/04/20180417-2.htm>



İş Sağlığı ve Güvenliği alanında dünyanın ilk ISO yönetim sistemi standardı olan ISO 45001 yayınlandı. Yeni standart, iş kazalarının ve meslek hastalıklarının önlenmesi, güvenli ve sağlıklı çalışma ortamlarının sağlanması için tasarlanmıştır.

ISO 45001 standardının önemli bir faydası, yeni yüksek seviye yapı Annex SL' i içermesidir. Bu, mevcut yönetim sistemlerinizi kuruluşunuzun sahip olduğu diğer ISO yönetim sistemleri ile entegre edebileceğiniz anlamına gelir. Bu entegrasyon ise iş süreçlerinizi hızlandırmanıza, zaman ve para tasarrufu sağlamanıza yardımcı olur.

ISO 45001'in sağlayacağı faydalar nelerdir?

ISO 45001'i temel alan bir İSG yönetim sistemi, aşağıdaki unsurlar aracılığı ile kuruluşun İSG performansını iyileştirmesini sağlayacaktır;

- İSG politikası ve İSG hedeflerinin belirlenmesi ve uygulanması
- Şartlara uygun ve riskleri, fırsatları, yasal ve diğer şartları hesaba katan sistematik süreçler kurmak
- Faaliyetleri ile bağlantılı tehlikeleri ve İSG risklerini belirlemek, potansiyel etkileri bertaraf etmek veya düzenlemeler ile azaltmak için arayışta olmak
- İSG risklerini ve kanuni ve diğer gerekliliklerini yönetmek için işletme kontrolleri kurmak
- İSG risklerinin farkındalığını arttırmak
- Uygun aksiyonlar alarak, İSG performansını değerlendirmek ve geliştirme arayışında olmak
- İSG konularında çalışanların etkin görev almasını sağlamak

Yeni standardın avantajları...

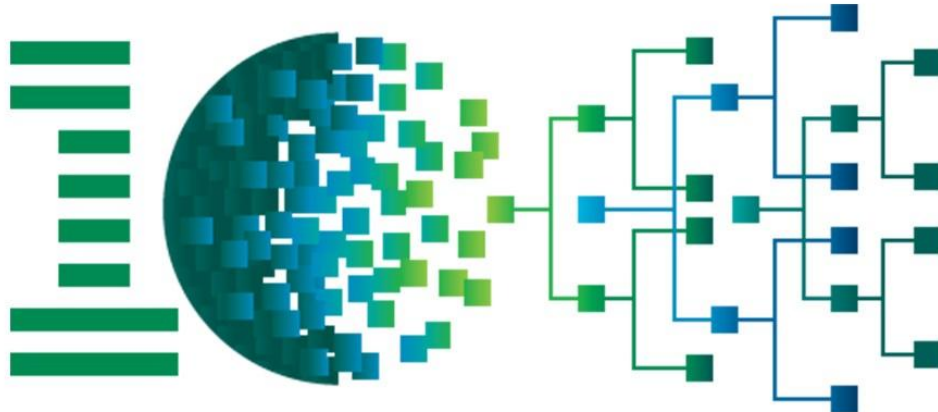
İSG Yönetim Sistemi ve ana işletme süreçleri daha kolay birleştirilebilecek ve üst yönetimin İSG konularına katılımı daha fazla sağlanabilecektir.

ISO 45001 HAZIRLIĞI...

- ISO 45001 yayımı sonrasında OHSAS 18001 yürürlükten kalkacaktır.
- OHSAS 18001 sertifikası bulunan kuruluşlara yeni standarda geçiş yapmaları için 3 sene süre verilecektir.

OHSAS 18001 Belgesine sahip olan firmaların ISO 45001'e kolay geçişi için öneriler:

- ✓ Yeni standardın draft/taslak olarak satın alınması, böylece yeni terminoloji ve şartlara aşina olunması,
- ✓ Konuyla ilgili eğitim alınması önerilir.



İŞ SAĞLIĞI ve GÜVENLİĞİ BİLGİ YÖNETİM SİSTEMİ

2012 yılında ayrı bir kanunla yeniden düzenlenen iş sağlığı ve güvenliği mevzuatımızda taşlar yavaş yavaş yerine oturuyor. 6331 sayılı Kanunla yapılan düzenleme ve uygulamalar toplumda gelen kabul görmüş olup, çalışanlar ve işverenlerin farkındalıklarının artmış olması da ayrıca memnuniyet vericidir.

Bu anlamda önemli görev üstlenen kurumlardan birisi de Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı İş Sağlığı ve Güvenliği Genel Müdürlüğüdür. İş sağlığı ve güvenliğinin iş kazası ve meslek hastalıklarının azalması yönünden de olumlu katkısı olduğu görülmektedir.

İş sağlığı ve güvenliğine ilişkin bilgileri toplamak ve konu hakkında araştırma yaptırmak İş Sağlığı ve Güvenliği Genel Müdürlüğü'nün görevlerinden biridir.

Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı, iş sağlığı ve güvenliği konusunda işyerlerinden bilgi alınmasını sağlayacak bir sistemin kurulmasına dair çalışmalarını tamamladı. Böylece iş sağlığı ve güvenliği bilgilerinde göre ülkemizin ihtiyaçları belirlenecek, veri sonuçlarına göre yol haritası çizilecek.



İş Sağlığı ve Güvenliği Genel Müdürlüğü (İSGGM), tarafından organize edilen bu sistem, İBYS (İş Sağlığı ve Güvenliği Bilgi Yönetim Sistemi) olarak belirlendi. İş sağlığı ve güvenliğine ilişkin veriler İBYS üzerinden toplanacak, İSG profesyonelleri, işverenler ve yetkili kurumlar

(OSGB) istenen verileri 01.06.2018 tarihine kadar sisteme göndermek zorunda olacak. İBYS sisteminin yönetilmesi ve işyerlerine ait bilgilerin istenmesi İSGGM tarafından yetkilendirilecek aracı firma (entegratör) tarafından yapılacaktır. Aracı firma, yetki aldıktan sonra veri aktarımına ilişkin yazılımı sağlayacaktır. Bu yazılım üzerinden iş güvenliği uzmanları, işverenler ve işverenlerin hizmet aldığı yetkili birimler veri akışını sağlayacak. Çalışan sayıları, çalışanların aldıkları eğitimler, sağlık raporları gibi veriler sayesinde Türkiye'nin ihtiyaçları belirlenecek. Bu yazılımı sağlayacak firmaların yetkilendirme süreçleri devam etmektedir.

Yazılım firmasının bilgileri <https://ibys.csgb.gov.tr/> adresinden takip edilecek.

Hangi verilerin isteneceği veri setleriyle belirlenecektir. İSGGM, veri setlerini internet adresinde yayınlayacaktır. Bu konuda yayınlanan ilk veri seti İşyeri Doğrulama, Çalışan Doğrulama, Çalışanların İSG Eğitim Bilgisi, Çalışanların İSG Eğitim Bilgisi Sorgulama olarak belirlenmiştir.



İBYS işleyişine dair yükümlülükler şöyle olacak;

- ✓ İSG profesyonelleri görevli oldukları işyerindeki faaliyetlere ilişkin olarak yazılım aracılığıyla en geç 01.06.2018 tarihine kadar veri aktarımı yapacak. Yazılım aracılığıyla gösterilen verileri gizlilik ilkesine uygun bir şekilde kullanmakla yükümlü olacaklar.
- ✓ Yetkili Kurumlar (OSGB) görevli oldukları işyerindeki faaliyetlere ilişkin olarak işyerinde görevli İSG profesyonellerinin yazılım aracılığıyla verileri en geç 01.06.2018 tarihine kadar aktardığını kontrol edecekler. Yazılım aracılığıyla gösterilen verileri gizlilik ilkesine uygun bir şekilde kullanmakla yükümlü olacak.

- ✓ İşveren veya işveren vekilleri ise yetkili kurumdan hizmet alınması halinde yazılım aracılığıyla en geç 01.06.2018 tarihine kadar veri aktarımı yapıldığını kontrol etmekle yükümlü olunacak.
- ✓ İşverenin yetkili kurumdan hizmet aldığı ancak kendisinin temin ettiği yazılımı kullanmak istemesi halinde yetkili kurumun yazılım temin etme sorumluluğu olmayacak.

GEÇİCİ İŞÇİ ÇALIŞTIRANLAR NELERE DİKKAT ETMELİ?

İş Kanunu'na göre özel istihdam bürolarının geçici iş ilişkisi kurma yetkisi vardır. Ancak belirli koşullar altında geçici iş ilişkisi kurulabilmektedir. Özel istihdam bürolarının geçici iş ilişkisi kurma yetkisini, "İŞKUR tarafından izin verilen büro olmasına" ve "geçici işçi sağlama sözleşmesi" yapması kuralına bağlanmıştır.



Bu tür geçici iş ilişkisinde işveren özel istihdam bürosudur; dolayısıyla işçiyle iş sözleşmesi yaparlar. Ancak bir başka işverenle geçici iş ilişkisi kurulurken ise "geçici işçi sağlama sözleşmesi" yapılır. Ancak her durumda geçici iş ilişkisi kurulamaz, belirli hallerin ortaya çıkması gerekir.



Kanunda sayılan bu haller sırasıyla; Analık sonrası kısmi süreli çalışma, yarım çalışma ve ücretsiz analık izni ile doğum raporları süresince ve işçinin askerlik hizmeti hâlinde ve iş sözleşmesinin askıda kaldığı diğer hâllerde; mevsimlik tarım işlerinde; ev hizmetlerinde, işletmenin günlük

işlerinden sayılmayan ve aralıklı olarak gördürülen işlerde; iş sağlığı ve güvenliği bakımından acil olan işlerde veya üretimi önemli ölçüde etkileyen zorlayıcı nedenlerin ortaya çıkması hâlinde, işletmenin ortalama mal ve hizmet üretim kapasitesinin geçici iş ilişkisi kurulmasını gerektirecek ölçüde ve öngörülemeyen şekilde artması hâli ve mevsimlik işler hariç dönemsellik arz eden iş artışları halidir.

Geçici iş ilişkisinin yapılmayacağı iş ve işyerleri de vardır. Bunlar toplu işçi çıkarılan işyerlerinde sekiz ay süresince, kamu kurum ve kuruluşlarında ve yer altında maden çıkarılan işyerlerinde, grev ve lokavtın uygulanması sırasında geçici iş ilişkisi kurulamayacağıdır.

Geçici işçi çalıştıran işverenin aynı iş için altı ay geçmedikçe yeniden geçici işçi çalıştıramayacağı ve iş sözleşmesi feshedilen işçisini fesih tarihinden itibaren altı ay geçmeden özel istihdam bürolarıyla geçici iş ilişkisi kurulamayacağı temel kurallar arasındadır.



Kanun koyucu, geçici işçilerin hak kaybı yaşamamaları adına geçici işçi çalıştıran işverenler birtakım yükümlülükler getirmiştir. Geçici işçi lehine olan bu hükümler, özel istihdam bürolarına verilen yetkinin usulüne uygun olarak kullanılması açısından

önemlidir.

Öncelikle geçici işçi çalıştıranlar, işyerindeki açık iş pozisyonlarını bildirmekle yükümlüdür. Eğer pozisyon açığı varsa, doğrudan istihdam imkânlarının engellenmemesi gerekir. Geçici işçinin iş kazası ve meslek hastalığı hâllerini özel istihdam bürosuna derhâl, SGK' ya is yasal süresinde bildirim yapması gerekir.

Geçici işçileri çalıştıkları dönemlerde, işyerindeki sosyal hizmetlerden eşit muamele ilkesince yararlandırır. Kreş, servis veya sosyal tesis imkânları varsa, ayırım yapılmaksızın geçici işçilerin de bu haklardan yararlanması gerekir. Aynı zamanda geçici işçiler, çalışmadıkları dönemlerde ise özel istihdam bürosundaki eğitim ve çocuk bakım hizmetlerinden yararlandırılmak zorundadır. Geçici işçi çalıştıranlar, gerekli eğitimleri vermekle ve iş sağlığı ve güvenliği açısından gereken tedbirleri almakla yükümlüdür.

Geçici işçi çalıştıran işveren, ödenmeyen ücretler mevcut ise bunlar ödenene kadar özel istihdam bürosunun alacağını ödemeyebilir. Özel istihdam bürosunun alacağından mahsup etmek kaydıyla geçici işçilerin en çok üç aya kadar olan ücretlerini doğrudan işçilerin banka hesabına yatırabilir. Ücreti ödenmeyen işçiler ve ödenmeyen ücret tutarları geçici işçi çalıştıran işveren tarafından çalışma ve Çalışma ve İş Kurumu İl Müdürlüğü'ne bildirilir.

Tüm bu yükümlülükler yanında geçici işçi çalıştıranların dikkat etmesi gereken hususlardan biri, sözleşmede belirtilen sürenin dolmasına rağmen geçici iş ilişkisinin devam etmemesidir. Geçici işçi çalıştıran işveren ile işçi arasında sözleşmenin sona erme tarihinden itibaren belirsiz süreli iş sözleşmesi kurulmuş sayılacaktır. Bu durumda özel istihdam bürosu işçinin geçici iş ilişkisinden kaynaklanan ücretinden, işçiyi gözetme borcundan ve sosyal sigorta primlerinden sözleşme süresiyle sınırlı olmak üzere sorumlu olunacaktır.





Daha Az Tuz Daha Sağlıklı Yaşam Demektir.

Gıdaları Satın Alırken Etiketlerine Bakın ve Daha Az Tuz/Sodyum İçeren Seçenekleri Tercih Edin.

Dünya Sağlık Örgütü; yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, böbrek hastalıkları başta olmak üzere şişmanlık, şeker hastalığı ve bazı kanser türlerinden korunmak ve kemik sağlığını korumak amacıyla tüketilmesi gereken tuz miktarını günde 5 gram (bir tepelme çay kaşığı veya 1 silme tatlı kaşığı) olarak önermektedir. Bu miktar ise yemeklere tuz eklenmeden doğal olarak günlük tüketilen yiyecek ve içeceklerle sağlanmaktadır. Sofra tuzunun yaklaşık %40' ı sodyumdur. Toplam 5 g tuz yaklaşık 2000 mg sodyum içermektedir.

Öneriler:

1. Besin sanayisinde kullanılan ve genellikle ambalajlı besinlerin besin etiketinde yer alan mono sodyum glutamat, sodyum nitrat, sodyum bikarbonat, sodyum sitrat, sodyum askorbat vb. tüm sodyumlu bileşiklerin tüketimine dikkat edilmelidir. Çünkü bunlar besinin tuz/sodyum içeriğini artırmaktadır.

2. Yemek hazırlama, pişirme ve tüketim sırasında ilave edilen tuz miktarı azaltılmalıdır. Hatta besinlerin bileşiminde sodyum bulunması nedeniyle hazırlama sırasında mümkünse tuz eklenmemelidir.

3. Sofrada yemeklere tuz ilavesi yapılmamalı ve sofradan tuzluk kaldırılmalıdır.

4. Hazır soslar (soya sosu, ketçap sos, barbekü sos, tartar sos, salsa sos, hardal, makarna sosu gibi), atıştırmalık ürünler (cips, tahıl bazlı bar, meyve bazlı bar, patlamış mısır gibi), tuzlanmış kuruyemişler (fındık, fıstık, ceviz, badem, leblebi, kavurga, kabak ve ayçiçeği çekirdeği, her türlü çekirdek içi vb.), turşu ve salamura (siyah ve yeşil zeytin, sebze turşuları), balık konserveleri, tuzlanmış, tütsülenmiş ve/veya salamura edilmiş et ve balık ürünleri ile aromalı/aromasız, doğal/doğal olmayan mineralli içecekler yüksek miktarda tuz içermeleri nedeniyle az tüketilmelidir.

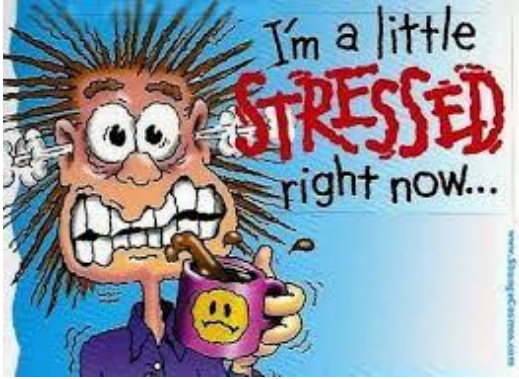


5. Geleneksel olarak evlerde hazırlanan turşu, salça, tarhana, kurut, yaprak salamurası vb. yiyeceklerin tuz içeriği fazladır. Bu nedenle daha az tüketilmeli ve hazırlarken yüksek miktarda tuz kullanımından kaçınılmalıdır.
6. Salamura ürünlerin tuz içeriğinin azaltılması için suda yıkama ve bekletme gibi işlemler uygulanabilir.
7. Satın alınan işlenmiş ürünlerin etiket bilgisi mutlaka okunmalı, tuzsuz ya da tuzu azaltılmış ürünler tercih edilmelidir.
8. Ambalajlı tüketime sunulan gıdaların içeriği etiket bilgisinden okunmalı ve benzer gıdalarda tuz ve yerine geçen maddelerin miktarları daha düşük olanlar tercih edilmelidir.
9. Ev dışı beslenmede yemeklerin ve besinlerin içindeki tuz miktarı öğrenilerek mümkünse az tuzlu veya tuzsuz hazırlanması istenmelidir.
10. Tuz yerine doğal lezzet arttırıcılar(soğan, sarımsak, baharatlar, limon, sirke, biber vb.) kullanılmalıdır.
11. Tuz tüketiminin azaltılması konusunda bir süre ısrarlı davranıldığında, kişinin tuzu azaltılmış beslenme biçimine alışabileceği unutulmamalıdır.



STRES VE YORGUNLUK

STRES NEDİR?



Stresi, günlük yaşamda karşılaşılan olayların, insan ilişkilerindeki baskının sonucu hissedilen sıkıntı yada zorlanma durumu olarak tarif edebiliriz. Stres hem bedenen hem de ruhen kişiye birçok zarar vermekle birlikte, belli bir stresin faydalı olduğu durumlar da vardır.

STRESİN ZARARLARI

Stres kişide bağışıklık sistemini zayıflatmakta, yorgunluk ve halsizlik meydana getirmekte, neden olduğu sıkıntı sonucu sinirlilik yapabilmektedir. Yoğun stres başta mide ve sindirim sistemi rahatsızlıkları olmak üzere birçok hastalığa zemin hazırlamaktadır. Ayrıca, birçok hastalığın da etkisini artırmaktadır. Bu nedenle stresten ve stresin neden olduğu olumsuz durumlardan korunmak için strese baş etmeyi (**stres yönetimi**) öğrenmek gerekir.



Günümüzde değişen yaşam alışkanlıklarıyla birlikte stres de birçok insan için tanıdık bir durum haline gelmiştir. Stresi tamamen yok etmek belki mümkün olmayabilir. Zaten bu istenen bir durum da değildir. Çünkü belli orandaki *stresin yararları* vardır.

Evet, **belli bir düzeydeki stres yararlıdır**. Olumlu stres düzeyi diyebileceğimiz bu düzeydeki stres kişiye enerji verir. Denetlenebilen ve yönetilebilen stres kişinin içindeki potansiyelin açığa çıkmasına yardımcı olur. Kişinin dikkatini ve performansını artırır.

Uzmanlar tarafından yapılan araştırmalar, pek çok hastalığa yol açtığı bilinen çağımızın hastalığı stresin kronik yorgunluğun da en önemli nedenlerinden biri olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bununla birlikte yoğun stresten ve stresin zararlı etkilerinden korunmak gerekir ve bu da mümkündür. Yorgunluk strese bağlı olabildiği gibi, altta yatan şeker hastalığı, kan hastalıkları, vitamin eksiklikleri, tiroit hastalıkları, depresyon, hepatit dediğimiz karaciğer

hastalıkları, enfeksiyon hastalıkları, düşük veya yüksek tansiyon, kalp - damar hastalıkları veya kanser hastalığının belirtilerinden biri olabilir.

Halsizlik yakınmasının 15 günden fazla sürmesi ve günlük aktiviteyi bozması durumunda hekime başvurulmalıdır. Hastanın kronik yorgunluğa eşlik eden yakınmalarının yanında test sonuçları bizi kronik yorgunluğun altında yatan hastalığa götürür. Kronik yorgunluk nedenleri arasında psikolojik nedenler önde gelir. Hastaların bu yakınmalarını açıklayacak bir sebep bulunamadığı durumda hastalar psikiyatrist tarafından değerlendirilmelidir.

YORGUNLUĞUNUZUN NEDENİ STRES İSE;



❖ Stresi nasıl yaşadığınızı anlamaya çalışın. Herkes stresi benzer biçimde yaşamayacağı için size stres yaşatan durumları ve olayları tespit etmekle işe başlayın. Stresliyken nasıl düşündüğünüzü, hissettiğinizi ve davrandığınızı belirleyin.

❖ Stresinizin öncü belirtilerini öğrenin. Strese karşı herkes farklı tepki verir. Örneğin, sizin stres sinyaliniz

konsantrasyonda zorlanma, öfkeli hissetme ya da yorgunluk olabilir. Erken belirtileri fark ederek, stres düzeyiniz daha da artmadan kontrol altına alabilirsiniz.

- ❖ Stresle nasıl baş ettiğinizi tespit edin. Stresle sigara ve alkol kullanımı gibi sağlıksız davranışlar yoluyla mı baş ediyorsunuz? Eğer öyleyse rutin olarak mı bu şekilde davranıyorsunuz, yoksa bu davranışınız bazı durumlara ya da olaylara özgü mü?
- ❖ Stresinizi yönetmenin sağlıklı yollarını keşfedin. Örneğin, rahatlama egzersizleri yapmayı, spor yapmayı, aile ve arkadaş desteği almayı düşünün. Sağlıksız alışkanlıklarınız birden fazla ise, aynı anda birden fazla davranışınızı değiştirmeye çalışmayın ve kendinize zaman tanıyın.
- ❖ Gün içinde rahatlamak için molalar verin ve diyaframınızı çalıştırarak derin nefesler alıp verin. Diyafram adı verilen karın boşluğunuzu çalıştırarak aldığınız nefes, vücudunuza daha çok oksijen girmesini sağlayarak vücudunuzu sakin bir konuma getirir. Nefesi dışarıya verirken de yavaş ve kontrollü biçimde vermeye özen gösterin. Bu nefes tekniğini, rahatladığınızı ve gevşediğinizi hissedene kadar, istediğiniz ölçülerde yapabilirsiniz.
- ❖ Kendinize iyi bakın. Sağlıklı bir ruh ve bedene sahip olmak sizi her tür stres faktörüne karşı koruyacağından hem bedeninize hem de ruhunuza iyi gelecek aktiviteleri

yapmaya özen gösterin. Sağlıklı ve dengeli beslenmeye, vitaminsiz kalmamaya, yeterli uyumaya ve yapmaktan keyif aldığınız bir sporu yapmaya çalışın. Ne kadar yoğun olursanız olun, tatil planlarınızı ertelemeyin ya da iptal etmeyin.

- ❖ Yaşadığınız her anın değerli olduğunu bilin ve keyfini çıkarın. Güzel bir manzaraya bakıp çevrenizdeki her canlının, bitkinin farkına varmak bile stresinizi üzerinizden alabilir. Yorucu geçen bir günün ardından, akşam saatlerinde sizi dinlendirecek ve rahatlatacak şeyler yapabilirsiniz. Örneğin, beli bitkilerin rahatlatıcı özelliklerinden faydalanan aromaterapiyi evinizde kullanabilir, yavaş tempolu ve sizi yormayan müzikler dinleyebilirsiniz.
- ❖ Beklentilerinizi değiştirin. Kendinize büyük ve zorlayıcı hedefler yerine küçük ama ulaşılabilir hedefler belirleyin.
- ❖ Kendi sınırlarınızın farkında olun ve limitlerinizi aşacağını düşündüğünüz teklif ya da taleplere “Hayır” deyin.
- ❖ Önceliklerinizi belirleyin. Yapacaklarınızı iyi organize edin.
- ❖ Çalışıyorsanız öğle molanızda dışarıda kısa bir yürüyüş yapın.
- ❖ Ailenizle, dostlarınızla daha sık görüşün, sıkıntılarınızı paylaşın. Yapılan araştırmalar sosyal destek sistemi iyi olan kişilerin strese karşı daha dayanıklı olduklarını belirtmektedir.

Stresinizi yönetmekte zorlanıyor, stresin ruhsal ve bedensel etkilerini çok yoğun yaşıyorsanız, bir psikolog/psikiyatrist yardımı alarak, stresle daha iyi ve etkin bir şekilde baş edebilirsiniz.

ARTI OSGB PAYLAŞIM TARİHÇESİ

Bu bölümde 2018 yılında çalışanlarımızı bilgilendirme amaçlı yaptığımız paylaşımların listesini görebilir, detaylı bilgi almak istediğiniz konularda çalışanlarımızla irtibata geçebilirsiniz.

KONU	TARİH
Tuza Dikkat Haftası	12.03.2018
14 Mart Tıp Bayramı	14.03.2018
21 Mart Dünya Down Sendromu Günü	21.03.2018
7 Nisan Dünya Sağlık Günü	07.04.2018
Stres ve Yorgunluk	10.04.2018

TUZA DİKKAT

Daha Az Tuz Daha Sağlıklı Yaşam Demektir.
Gıdaları Satın Alırken Etiketlerine Bakın ve Daha Az Tuz/Sodyum İçeren Seçenekleri Tercih Edin.

Dünya Sağlık Örgütü; yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, böbrek hastalıkları başta olmak üzere şifmanlık, şeker hastalığı ve bazı kanser türlerinden korunmak ve kemik sağlığını korumak amacıyla tüketilmesi gereken tuz miktarını günde 5 gram (bir tepeleme çay kaşığı veya 1 slime tatl kaşığı) olarak önermektedir. Bu miktar ise yemeklere tuz eklenmeden doğal olarak günlük tüketilen yiyecek ve içeceklerle sağlanmaktadır. Sofra tuzunun yaklaşık %40' ı sodyumdur. Toplam 5 g tuz yaklaşık 2000 mg sodyum içermektedir.

Öneriler:
1. Besin sanayisinde kullanılan ve genellikle ambalajlı besinlerin besin etiketlerinde yer alan mısır sodyum, glutamat, sodyum nitrat, sodyum bikarbonat, sodyum sitrat, sodyum askorbat v.b. tüm sodyumlu bileşimlerin tüketimine dikkat edilmelidir. Çünkü bunlar besinin



STRES VE YORGUNLUK

STRES NEDİR?

Stresi, günlük yaşamda karşılaşılan olayların, insan ilişkilerindeki baskının sonucu hissedilen sıkıntı ya da zorlanma durumu olarak tarif edebiliriz. Stres hem bedenen hem de ruhen kişiye birçok zarar vermekte birlikte, belli bir stresin faydalı olduğu durumlar da vardır.

STRESİN ZARARLARI

Stres kişide bağışıklık sistemini zayıflatmakta, yorgunluk ve halsizlik meydana getirmekte, neden olduğu sıkıntı sonucu sinirlilik yapabilmektedir. Yoğun stres başta mide ve sindirim sistemi rahatsızlıkları olmak üzere birçok hastalığa zemin



Mevzuat Değişikliği Bilgilendirme Sunum ve Duyuruları

KONU	TARİH
Basınçlı Ekipmanlar Yönetmeliği	03.03.2018
Elektronik Haberleşme Cihazlarından Kaynaklanan Elektromanyetik Alan Şiddetinin Uluslararası Standartlara Göre Maruziyet Limit Değerlerinin Belirlenmesi, Kontrolü Ve Denetimi Hakkında Yönetmelikte Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik	17.04.2018



iyilik, sağlık diyebilmek için...

*Bülten hakkında geri bildirimleriniz ve bilgi almak istediğiniz konular için
bize aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz...*

**Artı Sağlık Çevre Kalite Danışmanlık Eğitim Organizasyon
Tic. Ltd. Şti.**

Altıntepe Mah. Cihadiye Cad. No/98-5 Maltepe, İSTANBUL

0 216 340 17 03-04

osgb@artidanismanlik.com.tr

www.artidanismanlik.com.tr

[in http://www.linkedin.com/company/artidanismanlik](http://www.linkedin.com/company/artidanismanlik)

[t https://twitter.com/artidanismanlik](https://twitter.com/artidanismanlik)

[f https://www.facebook.com/artidanismanlik](https://www.facebook.com/artidanismanlik)

<https://artidanhaberler.wordpress.com/>