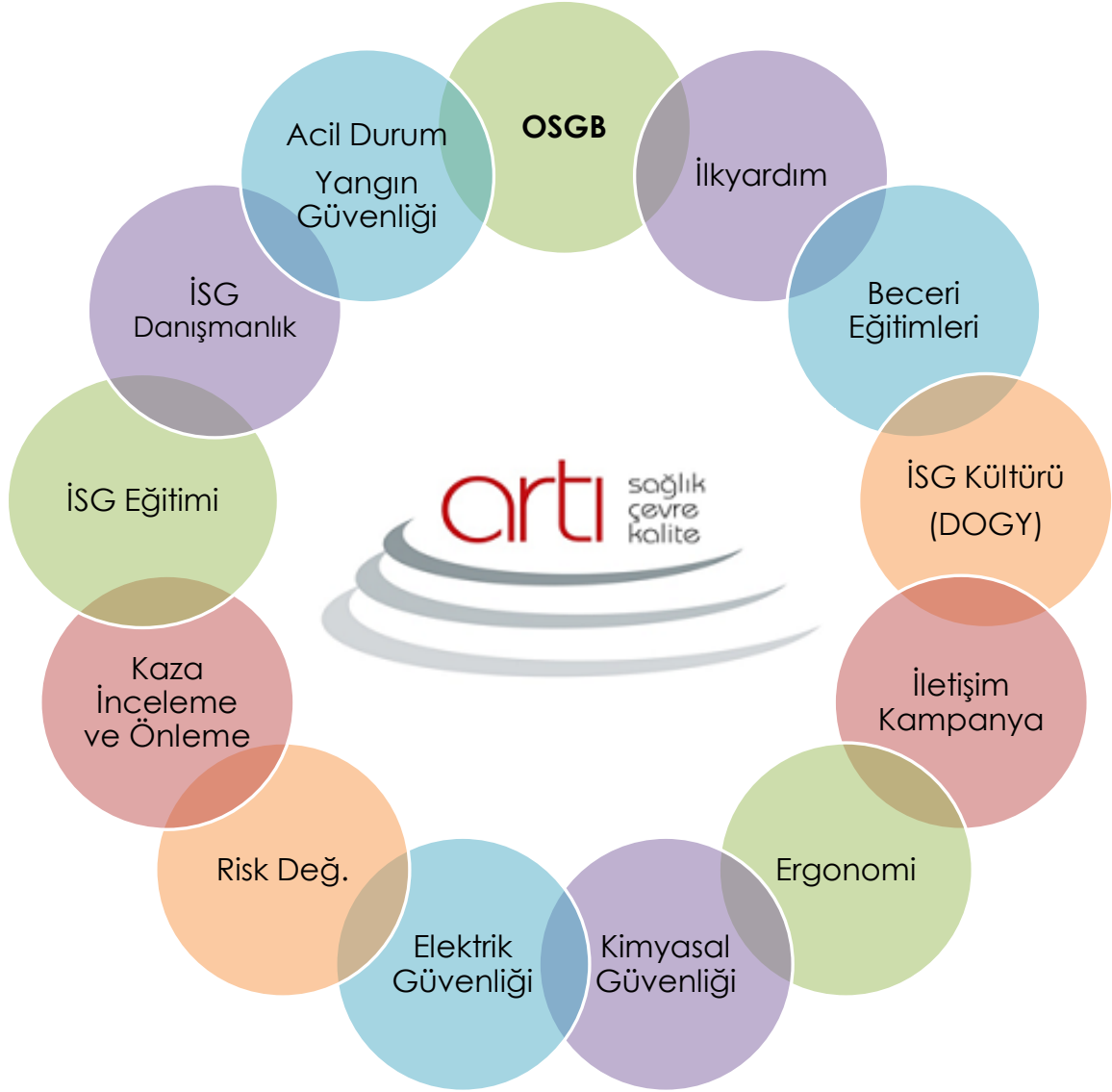


# ARTI OSGB BÜLTENİ

Ocak-Şubat 2017



*iyilik, sağlık diyebilmek için...*

**20. YIL**

# ARTI OSGB BÜLTENİ

## BU SAYIDA NELER VAR?

Ocak-Şubat 2017.....	1
BU SAYIDA NELER VAR? .....	2
İŞ GÜVENLİĞİ UZMANLARININ .....	3
BİR ÜST SINIFTAKİ UZMANLAR (B VE A) YERİNE GÖREVLENDİRİLMESİ 2 SENE DAHA UZATILDI.....	3
TSEK 529 OSGB HİZMET YÖNETİM SİSTEMİ BELGELENDİRME KRİTERİ YAYINLANDI.....	4
İŞ HİJYENİ ÖLÇÜM, TEST VE ANALİZ LABORATUVARLARI.....	6
HAKKINDA YÖNETMELİK DEĞİŞİKLİĞİ.....	6
KIRSALDA VE ZOR ŞARTLARDA SÜRÜŞ GÜVENLİĞİ .....	11
VEREMLE SAVAŞ .....	14
KIŞA ÖZEL DİRENÇ ARTTIRICI BESLENME ÖNERİLERİ .....	16

## C VE B SINIFI İŞ GÜVENLİĞİ UZMANLARININ BİR ÜST SINIFTAKİ UZMANLAR (B VE A) YERİNE GÖREVLENDİRİLMESİ

### 2 SENE DAHA UZATILDI...

6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanununa göre; çok tehlikeli sınıfta yer alan işyerlerinde; (A) sınıfı belgeye sahip iş güvenliği uzmanı yerine **1/1/2018 tarihine kadar (B) sınıfı belgeye sahip iş güvenliği uzmanı**; tehlikeli sınıfta yer alan işyerlerinde ise (B) sınıfı belgeye sahip iş güvenliği uzmanı yerine **1/1/2017 tarihine kadar (C) sınıfı belgeye sahip iş güvenliği uzmanı** görevlendirilebiliyordu. (Bkz. 6331 sayılı Kanun, Md. No: Geçici 4.1)

**27 Ocak 2017 tarihli** ve 29961 sayılı Resmi Gazetede yayınlanan **6770 Sayılı Kanun'a** göre C ve B Sınıfı İş Güvenliği Uzmanları bir üst sınıftaki Uzmanlar (B ve A) yerine sırayla 2019 ve 2020 yılına kadar görevlendirebileceklerdir.

#### Kanun No. 6770

### TÜRKİYE CUMHURİYETİ EMEKLİ SANDIĞI KANUNU İLE BAZI KANUN VE KANUN HÜKMÜNDE KARARNAMELERDE DEĞİŞİKLİK YAPILMASINA DAİR KANUN

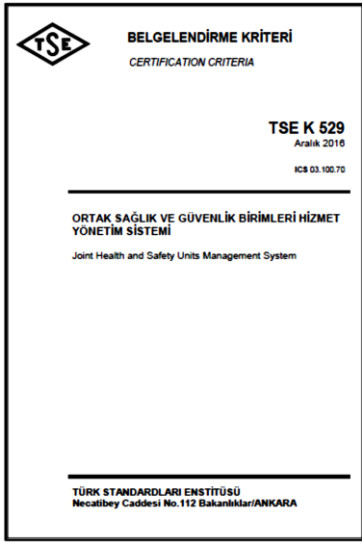
**MADDE 35-** 20/6/2012 tarihli ve 6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanununun geçici 4 üncü maddesinin birinci fıkrasında yer alan “1/1/2017” ibaresi “1/1/2019” ve “1/1/2018” ibaresi “1/1/2020” şeklinde değiştirilmiştir.

**İlgili Kanun metnine aşağıdaki link üzerinden ulaşabilirsiniz. ( Bkz. Madde 35)**

<http://www.resmigazete.gov.tr/main.aspx?home=http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2017/01/20170127.htm&main=http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2017/01/20170127.htm>

Konu ile ilgili bilgi almak için [osgb@artidanismanlik.com.tr](mailto:osgb@artidanismanlik.com.tr) adresine mail atabilir **veya 0216 340 17 03 (pbx)** nolu telefondan müşteri ilişkileri birimine ulaşabilirsiniz. Duyuru tarihi: 27.01.2016

## TSEK 529 OSGB HİZMET YÖNETİM SİSTEMİ BELGELENDİRME KRİTERİ YAYINLANDI...



2016 Yılı, Aralık ayında TSE tarafından **TSE K 529 Ortak Sağlık Güvenlik Birimleri HİZMET YÖNETİM SİSTEMİ** yayınlandı.

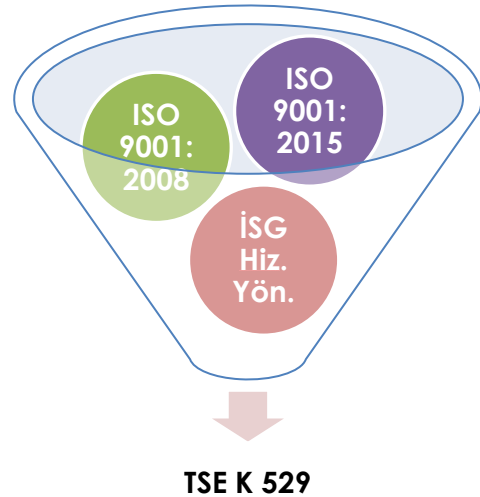
### TSE K 529 OSGB Yönetim Sistemi Kriteri Nedir?

TSE K 529, OSGB Hizmetlerinin gerçekleştirilmesinde uygulanacak hizmet yönetim şartlarını belirleyen kriter dokümandır.

### TSE K 529 Hakkında Kısa Kısa...

- Çalışma Bakanlığı ve TSE tarafından ortaklaşa hazırlanan "Kriter" dokümanında aşağıdakiler referans alınmıştır:

- ❖ ISO 9001:2008
- ❖ ISO 9001: 2015
- ❖ İSG Hizmetleri Yönetmeliği



- Kalite Yönetim Sistemi ISO 9001'in 2008 ve 2015 versiyonunu referans alan TSE K 529; OSGB'lerin daha iyi, kaliteli, yurt genelinde standardize hizmet verebilmesi için yönetim sistemi kurmasını gerektirmektedir.
- İSG Hizmetleri Yönetmeliğinde de geçen ancak henüz uygulanmayan, OSGB'lerin "sektörel hizmet verme" sine ilişkin düzenlemeler TSE K 529'da yer almaktadır.

## Yasal Zorunluluk?

- TSE K 529 kriterine uygunluk belgesine ilgili İSG Hizmetleri Yönetmeliklerinde yer verilmesi çalışmaları, Bakanlık ve TSE'nin ortaklaşa yürüttüğü çalışmalarla devam etmektedir.
- Konuyla ilgili İSG Hizmetleri yönetmeliğinde değişiklik yapılması beklenmektedir.

---

***TSE'den aldığımız bilgiye göre;***

***Belge verilmesi yetkisi Bakanlık ile işbirliği içinde olan TSE 'dedir.***

---

TSEK 529 Belgelendirme denetimde;

- Bakanlık ile görüşülerek belirlenecek sürelerde,
- Hizmet verilen müşteri sahalarına da gidilerek TSE tarafından denetim yapılacaktır.
- Denetimden başarılı olan OSGB'ye TSE K 529 belgesi verilecektir.

**ARTI OSGB olarak; Kalite Yönetim Sistemimize TSE K 529 Şartlarını da entegre ederek hizmet kalitemizin sürekli iyileştirilmesi için çalışmalarımıza 2017 yılında devam edeceğiz...**

# İŞ HIJYENİ ÖLÇÜM, TEST VE ANALİZ LABORATUVARLARI HAKKINDA YÖNETMELİK DEĞİŞİKLİĞİ

## Yönetmelik İptali

20 Ağustos **2013** tarihli 28741 sayılı Resmî Gazete' de çıkarılan "İŞ HIJYENİ ÖLÇÜM, TEST VE ANALİZİ YAPAN LABORATUVARLAR HAKKINDA YÖNETMELİK" yürürlükten kaldırılmıştır.

Benzer içerik ile aşağıdaki konularda yasal yükümlülükleri açıklayan yönetmelik, aynı isimle 24.01.2017 tarihli 29958 sayılı resmi gazetede yayınlanmıştır.



- Kişisel maruziyetler ile çalışma ortamındaki fiziksel, kimyasal ve biyolojik etkenlerle ilgili iş hijyeni ölçüm, test ve analizini yapan laboratuvarların yetkilendirilmesi ve
- İşverenin ölçüm, test ve analiz yaptırmasına ilişkin yükümlülükler

## Yeni Yönetmelik'te Neler Değişti?

**Eski ve Yeni Yönetmelikler arasındaki farklar:**

### Kişisel maruziyetlerin ölçümü...

Eski yönetmelikte; laboratuvarların yetkilendirilmesine ilişkin usul ve esaslar düzenlenirken yeni yönetmelikte ayrıca işverenin işyeri ortamında çalışanların maruz kaldığı risklerin belirlenmesi için gerekli iş hijyeni ölçüm, test ve analizlerine dair yükümlülüklerine de ilişkin düzenlenmeler getirilmiştir. (Bkz. Madde 1)

### İşverenler arasında yükümlülükler – paylaşımlar

Laboratuvarın işvereni ve işyerinde ortam ve çalışanlarının maruziyetini ölçtürmek isteyen işverenler arasında paylaşılan yükümlülükler ayrıca detaylı bir şekilde açıklanmıştır. ( Bkz. Md. 5,6,13,15,27)

## Yeni eklenen tanımlar

Yeni yönetmelikte eski yönetmelikteki tanımlara ilaveten tanımlar bölümüne aşağıdakiler eklenmiştir:

*denetim, İSG Kâtip, iş hijyeni ölçüm, test ve analizi, kapsam genişleme, karşılaştırma testi, laboratuvar, laboratuvar üst yönetimi, parametre, referans maruziyet süresi, yeterlilik deneyi, uluslararası izlenebilirlik.* (Bkz. Madde 4)

## İşverenlerin yükümlülükleri ( çalışanları fiziksel, kimyasal, biyolojik etkenlere maruz kalan işverenler)

Madde 5'te tanımlanmıştır. Bu maddeye göre:

- **Gerekli görülen hallerde** fiziksel, kimyasal ve biyolojik tehlike kaynaklarının varlığını **ortam ve kişisel maruziyet ölçüm, test ve analiziyle tespit** edilerek **Risk değerlendirilmesi yapılmalıdır.**
- Ayrıca alınan kontrol tedbirlerinin etkinliğinin değerlendirilmesi açısından, ortam ve kişisel **maruziyet ölçüm, test ve analizini tekrarlamalıdır.** (Bkz. Madde 5/1 )

## Dış denetimlerde istenmesi durumunda ölçüm test, analiz yaptıрма zorunluluğu...

Eski yönetmelikte İşveren aşağıdaki durumlarda ölçüm, test ve analiz yaptırmak durumunda iken;

- İşyeri ortamının veya işin gereği olarak çalışanın kişisel maruziyetinde değişiklik meydana geldiğinde veya
- İşyeri hekimi veya iş güvenliği uzmanının gerekli görmesi halinde iş hijyeni ölçüm, test ve analizleri yaptırır veya tekrarlatırken



Yeni yönetmelik ile işyerinde gerçekleşen **dış denetimlerde istenmesi halinde de yaptırmayı veya tekrarlatması zorunluluğu getirilmiştir.**(Bkz. Madde 5/2)

## Elektronik kayıtların saklanması...

Eski yönetmelikte, yapılan bütün iş hijyeni ölçüm, test, analiz ve değerlendirme sonuçları ile ilgili kayıtlar, denetimlerde istenildiğinde gösterilmek üzere işyerinde saklanır. Buradaki “ilgili kayıtlar” ibaresi yeni yönetmelikte biraz daha açılarak “**ilgili basılı veya elektronik kayıtları işyerinde saklanır**” olarak değişmiştir.

## Laboratuvarların yükümlülükleri önemli maddeler:

Eski yönetmeliğin laboratuvarın yükümlülükleri içerisinde yeni yönetmelikle aşağıdaki maddeler ilave edilmiştir.

- Kalibrasyonlar, uluslararası izlenebilirliği olan kalibrasyon laboratuvarlarına yaptırılır. (Bkz. Madde 6 )
- Laboratuvarların hazırladığı raporlara ilişkin yeni yönetmelik ile aşağıdaki maddeler eklenmiştir:
  - İş hijyeni ölçüm, test ve analiz raporlarında, **raporun kapak sayfasında yeterlik veya ön yeterlik belge numarası bulunması zorunludur.**
  - İş hijyeni ölçüm, test ve analiziyle ilgili raporlarda bu Yönetmeliğin kapsamında olmayan diğer ölçüm, test ve analizlerle ilgili bilgiler bulundurulmaz.
  - Hazırlanan raporların kapağında veya iç sayfalarında bakanlık logosu kullanılmaz ancak yeterlik veya ön yeterlik belgesinin bir örneği raporlara ek olarak konulur.
  - İşyerinde yapılan ölçümlerde hangi standartların kullanıldığı, ölçüm sonuçları ve varsa sınır değerleri belirtilir. ( Bkz. Madde 10)

Çalıştığınız/çalışacağınız laboratuvarın yeterlilik durumunu aşağıdaki linkler aracılığı ile sorgulayabilirsiniz.

<http://www.isgum.gov.tr/Default.aspx?nk=317>  
<http://laboratuvar.cevre.gov.tr/yonetim/sorgu.asp>  
<https://secure.turkak.org.tr/kapsam/sea>

## Ölçüm yapan kişilere verilecek KKD'lerde işverenlerin işbirliği sağlanması:

Eski yönetmelikte, “ölçüm yapılacak işyerinde görev alacak personele, laboratuvar tarafından işe uygun kişisel koruyucu donanım ve diğer yardımcı malzemeler verilir.” yükümlüğü varken; yeni yönetmelik ile laboratuvar üst yönetimi ve (ölçüme gidilen) işverenin işbirliğiyle sağlanır şeklinde değiştirilmiştir. ( Bkz. Madde 15 )





## Laboratuvar Yeterliliği / Akreditasyonu Konuları

Yönetmeliğe göre ölçüm yaptırılan laboratuvarın “yeterlilik/akreditasyonu” konusunda Uzman ve Hekimlerimizin göz önünde bulundurması önemli diğer hususlar aşağıdadır:

### Ön Yeterlik Belgesi

- Laboratuvara ön yeterlik belgesi bir kereye mahsus ve bir yıl süreli olmak üzere verilir.
- Ön yeterlik belgesine sahip laboratuvar, bu Yönetmeliğin öngördüğü bütün şartları yerine getirdiğinde ön yeterlik süresi bitiminden önce de yeterlik belgesini almak için İSGÜM'e (İSG Genel Müdürlüğüne İş Sağlığı ve Güvenliği Araştırma ve Geliştirme Enstitüsü Başkanlığını ) başvuruda bulunabilir. ( Madde 24)

### Laboratuvar Yeterlik belgesi

- Yeterlik belgesinin geçerlilik süresi dört yıldır.
- Yeterlik belgesinin geçerlilik süresi sona ermeden önce, laboratuvar bu Yönetmeliğin 19 uncu maddesinin birinci fıkrasına göre belge yenileme işlemi için İSGÜM'e başvuru yapabilir. ( Madde 25)

## Yasal Dayanakta Değişiklik

Eski yönetmelikte, 20/6/2012 tarihli ve 6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanununun 10, 30 ve 31. maddeleri ile 9/1/1985 tarihli ve 3146 sayılı Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığının Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanunun 12. maddesine dayanılarak hazırlanmışken yeni yönetmelik 6331 sayılı Kanunun 10, 24, 27, 30 ve 31.maddeleri ile 9/1/1985 tarihli ve 3146 sayılı Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığının Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanunun 12 nci maddesine dayanılarak hazırlanmıştır.( Bkz. Madde 3)

## Laboratuvarlara Uygulanan Denetimler Ve Yetki Belgelerinin Askıya Alınması İşlemleri

Laboratuvarlara da OSGB'ye benzer yaptırımlar uygulanıyor. Aşağıdaki maddeler ilgilinizi çekebilir:

- **Eski yönetmelikte**, Laboratuvarın yeterlik belgesini askıya alma işlemleri, Ek-12'deki Laboratuvar Değerlendirme Tablosunda belirtilen madde ve ceza puanına göre yapılır. Parametre ceza puanı **100'e** ulaşan laboratuvarın, yeterlik belgesindeki ilgili parametresi

**Üç ay süre** ile askıya alınır, laboratuvar ceza puanı yeterlik belgesi süresi içerisinde 200'e ulaşan laboratuvarın yeterlik belgesi iptal edilirken;

- **Yeni yönetmelikte** İhtar puanı **300'e** ulaşan laboratuvarın, ön yeterlik veya yeterlik belgesi **altı ay süre** ile askıya alınır. İhtar puanı nedeniyle belgesi askıya alınan laboratuvarın **300 ihtar puanı** askı süresi bitiminde silinir. Belge yenileme işlemini tamamlayan laboratuvarların ihtar puanları, uygulamanın üzerinden en az bir yıl geçmiş olanlar silinir. (Bkz. Madde 30 )
- Eski yönetmelikte, yeterlik belgesi iptal edilen laboratuvarın kurucu veya ortaklarının da içinde bulunduğu bir laboratuvarın başvurusu, ortaklığın tesisinden itibaren **beş yıl** süreyle askıya alınır iken yeni yönetmelikle bu süre **iki yıla** düşürülmüştür. (Bkz. Madde 31)
- Eski yönetmelikte, **bir yıl içinde iki defa** yeterlik belgesinin geçerliliği askıya alındığında laboratuvarın ön yeterlik veya yeterlik belgesi doğrudan iptal edilirken yeni yönetmelikte bu süre yeterlik belgesinin **geçerlik süresince üç defa** yeterlik belgesinin geçerliliği askıya alındığında iptal edilir olarak değiştirilmiştir. ( Bkz. Madde 31/1/b)

## Kaynaklar

1. 20 Ağustos 2013 tarihli 28741 sayılı Resmî Gazete' "**İŞ HİJYENİ ÖLÇÜM, TEST VE ANALİZ LABORATUVARLARI HAKKINDA YÖNETMELİK**" (yürürlükten kalkan yönetmeliktir)
2. 24 Ocak 2017 tarihli 29958 sayılı Resmî Gazete "**İŞ HİJYENİ ÖLÇÜM, TEST VE ANALİZ LABORATUVARLARI HAKKINDA YÖNETMELİK ( Yeni Yönetmelik)**

# KIRSALDA VE ZOR ŞARTLARDA SÜRÜŞ GÜVENLİĞİ

## TRAFİKTE TEHLİKE ALGISI

Günlük olarak, hepimiz trafik akışı içerisinde bazı tehlike algılama biçimlerini bilmek durumundayız.

### Tehlike Algılama Kapasitemi Nasıl Geliştirebilirim?

- ❖ Öncelikle, sürüşe ve ilerlemekte olduğunuz yola odaklanabildiğinizden emin olun.
- ❖ Güvenli sürüş konsantrasyon gerektirir. Sürüş sırasında aşağıdaki gibi dikkat dağıtıcı unsurlardan kaçınınız:
- ❖ Yüksek seste müzik (diğer uyarı seslerini duymanızı engelleyebilir)
- ❖ Harita okuma
- ❖ Cep telefonu
- ❖ Aracın müzik sistemi ya da uydu navigasyon sistemi ile oynamak
- ❖ Aracınızdaki yolcularla veya yoldaki diğer kişilerle tartışmak
- ❖ Bir şeyler yemek, içmek ve sigara içmek.



## Güç koşullar altında güvenli sürüş için 8 püf noktası

### 1- Güvenli gece sürüşü için:

- ❖ Gece araç kullanırken gözlerin karanlık ve ışığa alışması için zamana ihtiyacı vardır. Yol üzerindeki ışıklar gözleri yorarak görüşü etkileyebilir.
- ❖ Arkadan gelen araçların ışıklarının gözleri kamaştırmasını engellemek için dikiz aynasını ayarlamak gerekir.
- ❖ Karşıdan gelen araçların ışıklarının doğrudan gözünüze temasından kaçınılmalıdır.
- ❖ Gece sürüşünde görüş mesafesi azaldığından, araç kullanırken aşırı hız yapılmamalıdır.



## 2- Yağışlı havalarda sürüş güvenliği için

- ❖ Yağışa bağlı olarak yol kayganlaşacak ve görüş mesafesi kılalacaktır. Aşırı hız yapmaktan sakınmak gerekir.
- ❖ Seyir halinde dikkat edilmesi gereken güvenli sürüş ve fren mesafesine yağışlı havalarda daha fazla dikkat edilmelidir.
- ❖ Daha fazla fark edilebilmek için kısa farlar yakılmalı ve çevresel aydınlatma kullanılmalıdır



## 3- Sisli hava koşullarında sürüş güvenliği için

- ❖ Daha fazla fark edilmek için kısa farlar ve sis farları yakılmalıdır.
- ❖ Aşırı hız ve sollama yapılmamalıdır.
- ❖ Acil durumlara karşı güvenli sürüş mesafesine dikkat edilerek gerekli fren mesafesi korunmalıdır.

## 4- Buzlu ve karlı havalarda sürüş güvenliği için

- ❖ Aracı sabit durumda iken çalıştırmalı ve pedala çok sert yüklenilmemelidir.
- ❖ Araç yavaş kullanılmalı, güvenli sürüş ve fren mesafesi korunmalıdır.
- ❖ Yokuş aşağı giderken kontrolü kaybetmemek için aracı düşük viteste kullanılmalıdır.
- ❖ Hız yapılmamalıdır.
- ❖ Aracın patinaj yapmasını veya kaymasını engellemek için fren ve gaz pedalına yumuşak hareketle müdahale edilmelidir.
- ❖ Yolların buzlandığı koşullar için hazırlıklı olmak gerekir. Kış şartlarında araçta bulunması gereken çekme halatı, zincirin yanında küçük bir kürek bulundurmak faydalı olacaktır.



## 5- Çamurlu yolda sürüş güvenliği için

- ❖ Çamurlu alanlarda araç sürerken ya da sürüşe başlamadan önce çamurun sertliği ve derinliği kontrol edilmelidir.
- ❖ Çamur tabakasının derinliği ve kıvamını ölçebilmek için diğer araçların lastik izlerine dikkat edilmelidir.



- ❖ Lastik izlerinden geçiş yapan araçların türünü belirleyerek referans olarak kullanılabilir, böylece geçiş yapıp yapamayacağınıza karar verebilirsiniz.

#### **6- Rüzgârlı hava koşullarında sürüş güvenliği için**

- ❖ Hız azaltılmalı ve ani fren yapmaya hazırlıklı olunmalıdır.
- ❖ Rüzgârın etkisiyle yola savrulabilecek insanlara ve yabancı maddelere karşı dikkatli olunmalıdır.
- ❖ Aşırı rüzgârın etkisi ile yayaların korna sesini duyamayacağı unutulmamalıdır.
- ❖ Aracınızda yük taşıyorsanız, güvenli ve düzgün şekilde bağlanmış olmalıdır.
- ❖ Aracın tüm pencereleri kapalı olmalıdır. Böylece araç içerisine görüşü etkileyebilecek toz gibi hava ile taşınan zerreciklerinin girişi engellenmiş olur.

#### **7- Dağlık alanlarda sürüş güvenliği için**

- ❖ Sürüş öncesi frenler kontrol edilmelidir.
- ❖ Araçta meydana gelebilecek arızalara karşı tamir seti bulundurulmalı.
- ❖ Yedek lastik bulundurulmalı ve mutlaka durumu kontrol edilmeli.
- ❖ Yedek kıyafet, yiyecek ve acil durum çantası bulundurmak gerekir.
- ❖ Hava durumunu önceden kontrol edilmelidir. Hava ve yol durumuna göre sürüş güzergâhı belirlenmelidir.
- ❖ Acil durumların ihtimalini düşünerek, sürüş güzergâhınızı ve zamanını bir kişiye bildirmelisiniz.
- ❖ Görüşün kapandığı bölgelerde aşırı dikkatli olunmalı ve virajlarda yavaşlanmalıdır.
- ❖ Viraja girerken görüşün kapalı olduğu durumlarda korna çalarak karşıdan gelebilecek araç sürücüsü uyarılmalıdır.
- ❖ Kör virajlarda asla hız ve sollama yapılmamalıdır.



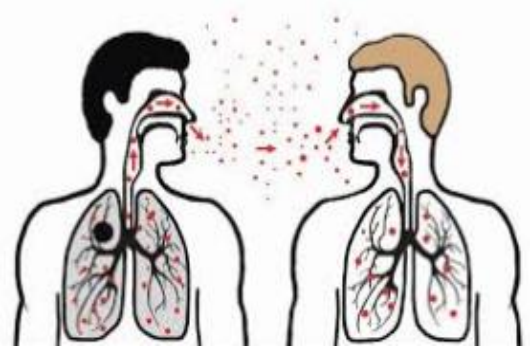
#### **8- Otoyolda sürüş güvenliği için**

- ❖ Otoyollar için tayin edilmiş hız sınırına mutlaka uyulmalıdır.
- ❖ Şerit değiştirirken ve sollama yaparken sinyal vererek diğer araçlar uyarılmalıdır.
- ❖ Ani direksiyon hareketlerinden kaçınılmalıdır. Aksi takdirde araç savrulabilir.

## VEREMLE SAVAŞ

### TÜBERKÜLOZ (VEREM) NEDİR?

Verem; Mycobacterium tuberculosis denilen bir basille oluşan, tedavi edilmezse ölüme de sonlanabilen, bulaşıcı bir hastalıktır. Verem tüm dünyada halen ciddi bir halk sağlığı sorunu olmaya devam etmektedir. Dünya nüfusunun üçte biri verem basili ile enfektedir (vücuduna basili almıştır). Verem basili ile enfekte olanların %10'unun yaşamlarının bir döneminde verem hastası olma ihtimali vardır. Dünyada her yıl yaklaşık 9 milyon yeni hasta ortaya çıkmakta, 1,5 milyon insan veremden ölmektedir.



### TÜRKİYE'DE VE DÜNYA'DA VEREM

Bugün, dünya nüfusunun üçte biri vücudunda verem mikrobu taşımaktadır. Her yıl yaklaşık 9 milyon kişi verem hastalığına yakalanmakta ve 1,5 milyon insan veremden ölmektedir.

Türkiye veremle mücadelede dünyada en başarılı ülkelerden biridir. Bu mücadele sonucunda verem vaka sayılarında büyük düşüşler olmuş neredeyse sıfırlanmıştır. Ancak son yıllarda ülkemizde vaka sayılarında küçük artışlar söz konusudur. Kayıtlara göre Türkiye'de her yıl yaklaşık 13-14 bin kişi verem hastalığına yakalanmaktadır. Türkiye'de 10-15 milyon nüfusun enfekte olduğu, yani vücutlarında verem mikrobu olduğu tahmin edilmektedir.

### VEREM NASIL BULAŞIR?

Hastaların aksırma, öksürme ve hapşırmaları sırasında etrafa saçtıkları verem mikroplarının sağlam kişiler tarafından solunması ile hastalık bulaşır. Verem mikrobu güneş görmeyen ve iyi havalanmayan yerlerde saatlerce havada kalabilir. Verem hastalığı kalıtsal bir hastalık değildir. Tedavi olmayan bir verem hastası her yıl yaklaşık 10-15 kişiyi enfekte eder. Verem mikrobu vücuda girdikten sonra yıllarca hastalık yapmadan akciğerlerde bekleyebilir. Vücudunda verem mikrobu taşıyanların yaklaşık % 5-10'u daha sonraki yıllarda verem hastası olur.

## HANGİ DURUMLARDA VEREM HASTALIĞINA YAKALANMA OLASILIĞI ARTAR?

Tedavi görmeyen verem hastası ile birlikte aynı evde yaşamak

Kalabalık, havalanması iyi olmayan ev koşulları

Yoksulluk, kötü beslenme, sigara içmek

HIV/AIDS hastalığı ve vücut direncini azaltan diğer hastalıklar

Şeker hastalığı

İlaç ve alkol bağımlılığı

## HASTALIK BELİRTİLERİ NELERDİR?

Öksürük: 2-3 haftadan fazla süren ve inatçı karakterde öksürük en sık görülen belirtidir

• Balgam çıkarma

Kan tükürme: Bazı durumlarda, özellikle teşhis ve tedavide geç kalınırsa görülür.

Ateş

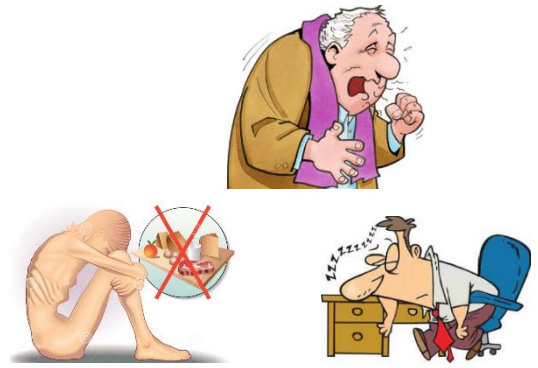
Gece terlemesi

İştahsızlık, kilo kaybı

Yorgunluk, halsizlik

Nefes darlığı

Göğüs ve sırt ağrısı



## KIŞA ÖZEL DİRENÇ ARTTIRICI BESLENME ÖNERİLERİ

Kış mevsiminin kendini hissettirmesiyle birlikte yaşam tarzımızda da değişiklikler olur. Daha az hareket edip daha fazla yemeğe başlayabiliriz. Yaza doğru hızla kilo verip, kışın verilen kiloların alınması elbette istenilmeyen bir durum. Yazdan kışa geçişte bağışıklık sisteminin de zayıfladığı ve bu nedenle hem vücudu hastalanmaktan koruyacak hem de kilo almayı önleyecek kışa özel bir diyet yapılması gerekmektedir.



- ❖ Vitamin ve minerallere ağırlık verilmeli, enfeksiyonlara yakalanmamak için vitamin ve minerallerden zengin beslenmelidir. Özellikle A, C, B6, E vitamini ve Çinko, Selenyum minerallerinden zengin olan kış sebzelerinden lahana, karnabahar, havuç, marul, yeşil biber, roka, sarımsak, soğan ve meyvelerden portakal, mandalina, kivi, elmadan bir veya birkaçı günlük beslenmemizde yer almalıdır.

- ❖ Su içmeyi ihmal etmeyin... Günde 2-2,5 lt su içmeyi asla ihmal etmemeliyiz.



- ❖ TV karşısında atıştırmalara dikkat.... Yağlı, şekerli, hamurlu yiyecekler yerine taze sebze ve meyveler tercih edilmelidir.

- ❖ Haftada en az 2 kez balık tüketin... Sinir sistemimizin güçlenmesi için haftada en az 2 kez balık tüketilmeli, günde 10-15 adet fındık veya badem gibi kuruyemişler yenilmeli.



- ❖ Demir eksikliğine dikkat... Daha çok çocuklar ve kadınlarda görülen, üşüme, halsizlik, baş dönmesiyle kendini gösteren demir eksikliği de kışın artar. Günlük beslenmelerinde et, kuru fasulye, yeşil mercimek, barbunya, nohut, yeşil yapraklı





sebzelerden destek alınmalı ve beraberinde demirin emilimini hızlandırmak için mutlaka limon suyu ilaveli salata tüketilmelidir.

❖ Yemeği sıvı yağla pişirin... Yemekleri pişirirken margarin ve tereyağından kaçınılmalı, sıvı yağlarla yemek yapılmalı. Etli yemeklerde de yağsız et kullanılmalı. Kızartma yerine ızgara veya buğulama veya fırında pişirme tercih edilmelidir.

❖ Günde yarım saat yürüyün...

❖ Bitki çayları tüketimini arttırmalıyız... Bitki çayları, kışın hem içimizi ısıtacak hem de içeriğindeki yararlı maddeler bizleri hastalıklara karşı koruyacaktır. Kuşburnu, ıhlamur, adaçayı, rezene, nane-limondan günde 1-2 fincan içmemizde fayda var.



❖ Öğünlerinizde yeşil çaya daha fazla yer verin... En fazla yeşil çayda bulunan kateşin adlı antioksidan maddenin kilo kaybını hızlandırdığı ve özellikle karın bölgesindeki yağlanmayı azalttığı, metabolizmayı hızlandırdığı araştırmalarca desteklenmektedir. Günde 2-3 fincan yeşil çayı mümkünse limonlu içmeye çalışın.

❖ Günde yarım çay kaşığı tarçın tüketin... Günde tüketilen yarım çay kaşığı kadar tarçının en başta şekeri dengelediği artık bilinmekte, bunun yanı sıra tarçın tükettiğiniz yiyeceklerin yağa dönüşümünü de azaltmaktadır. Tarçını tek başına tüketmek biraz zor olabilir, günlük tüketmeniz gereken süt veya yoğurt içerisine katarak daha rahat tüketebilirsiniz.

Mutlaka kahvaltı yapın... Kahvaltı mutlaka yapılmalı ama poğaçaya, kek, simit türü yiyeceklerle değil. Ekmek, peynir, zeytin, domates, salatalık ve haftada 1-2 kez yumurta yenilmeli. Öğle ve akşam çorba, salata, yoğurt yanına ızgara et veya etli sebze yemeği veya kuru baklagiller tüketilmelidir





## *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](http://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/>