

6331 sayılı «***İş Sağlığı ve Güvenliği Yasası***»
Uyarınca, «Tüm Çalışanlara» Verilmesi Zorunlu
İş Sağlığı Güvenliği Eğitimi Kapsamında

Hastalıklalardan Korunma İlkeleri ve Uygulanması

Prof. Dr. Ahmet SALTİK
AÜTF Halk Sağlığı AbD



HOSGELDİNİZ

İŞ SAĞLIĞI ve GÜVENLİĞİ YASASI

(6331, 30.6.2012)

İşveren, tüm çalışanları iş sağlığı ve güvenliği (İSG) ile çalışma yaşamına ilişkin hak ve sorumlulukları hakkında bilgilendirecektir.

Çalışanlar iş ve işyeri değişikliği, uzun süre işten uzak kalma ve

kullanılan donanım değişikliğinin ardından, yeni çalışma koşulları hk. eğitim alacaktır.

Bu eğitimler düzenli aralıklarla yinelenenecektir.

İŞ SAĞLIĞI ve GÜVENLİĞİ YASASI

(6331, 30.6.2012)

Tehlikeli ve çok tehlikeli sınıftan işyerlerinde çalışacaklardan, yapacağı işle ilgili mesleksel eğitim aldığını belgelemeleri istenecektir.

Bu belgeye sahip olmayanlar bu işlerde çalıştırılmayacak.

Eğitimlerin maliyet çalışana yansıtılmayacaktır, eğitim süresi çalışma süresinden sayılır. (Md. 17)

Md. 2b, **Çalışan** :

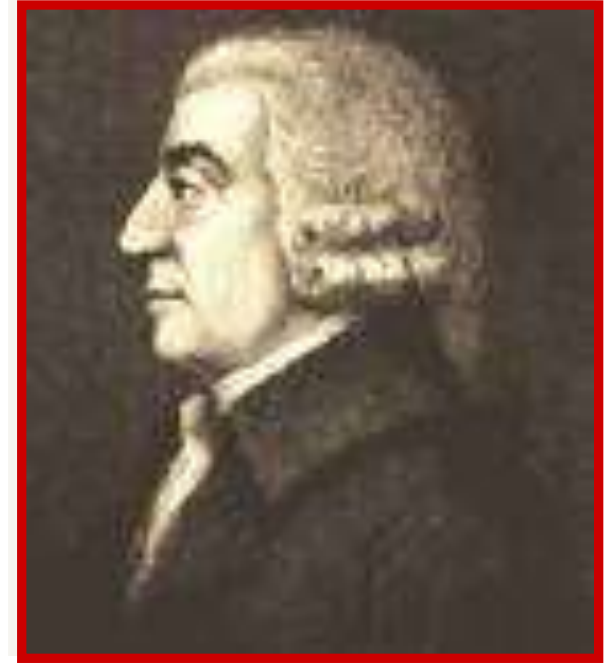
Kendi özel yasalarındaki statülerine bakılmaksızın kamu veya özel işyerlerinde çalıştırılan gerçek kişidir.

Adam Smith ve “Görünmeyen el” masalı..

Liberalizm’in peygamberi Adam Smith;

**“ Sağlık hizmeti,
Piyasaya
bırakılamayacak
denli *önemli*,**

Kritik bir alandır. ” demektedir.



The wealth of nations (1776)

«Devlet olma iddiasındaki
siyasal kuruluşların
EN BİRİNCİ görevi
halka sağlık hizmetidir.»

“Kendine Devrimin
ve Devrimciliğin
çeşitli ve yaşamsal
görevler verdiği
Türk vatandaşının
sağlığı ve sağlamlığı,
her zaman üzerinde
dikkatle durulacak
milli davamızdır.”

Mustafa Kemal ATATÜRK



**“ Irk, din, dil, siyasal inanç,
ekonomik ve toplumsal durum
ayrımı gözetmeden;
' HER-KES '
erişilebilecek en yüksek düzeyde
sağlıklı olma
TEMEL hakkına sahiptir. ”**

**1948'de BM Anayasası ve
İnsan Hakları Evrensel Bildirisi, md. 25**



Prof. Dr. Nusret H. Fişek
1914- 3 Kasım 1990

*“ Sağlık, kişinin satın alacağı
bir hizmet değil,
Devletin halka sağlamakla
yükümlü olduğu bir haktır. ”*

**“ Bize emanet edilen,
insan yaşamıdır.
Bu emaneti korurken,
insanca yaşanmayan yaşamı,
fizik ve psikolojik zorluklar
altında sürdürülerek yaşanan
yaşamı ‘Yaşam’ saymanın
olanaksız olduğunu hatırlarda
tutmanız gerekir. ”**

Anayasanın sağlıkla ilgili ana maddesi

Md. 56 : Herkes sağlıklı ve dengeli bir çevrede yaşama hakkına sahiptir. Çevreyi geliştirmek, evre sağlığını korumak ve evre kirlenmesini önlemek Devletin ve vatandaşların (ortak) devidir.

Devlet, bu görevi kamu ve özel kesimdeki sağlık ve sosyal kurumlardan yararlanarak, onları denetleyerek yerine getirir. {Devamı.. →}



D İ K K A T ! ...

*Sağlık sistemine ayrılan kaynakların
usçu / akılcı kullanımı ile,*

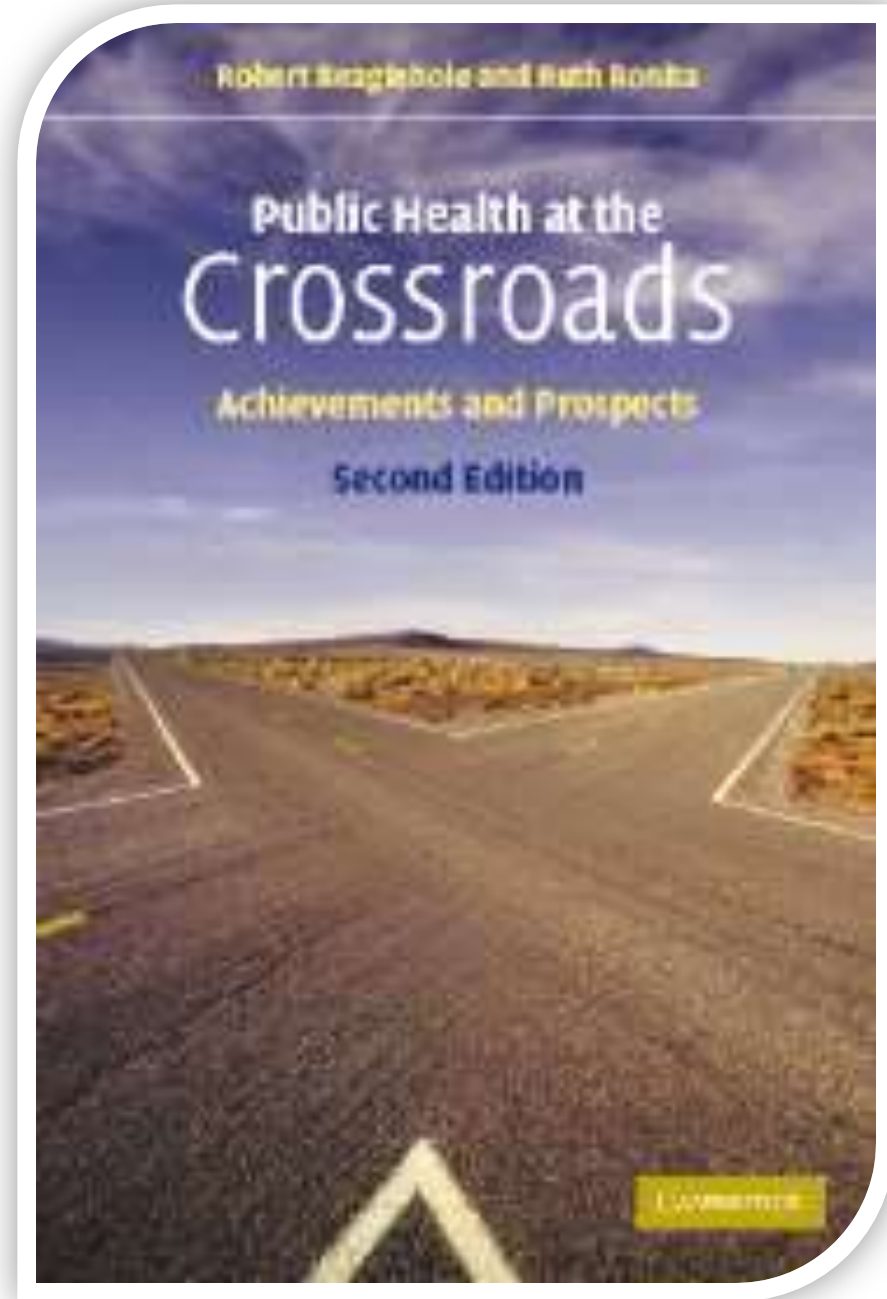
-özellikle-

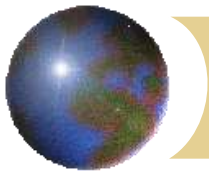
*koruyucu sağlık hizmetlerine
öncelik verilmesi ile,*

sağlık giderlerinde

"ciddi" tasarruf sağlanabilir!

- Beaglehole ve Bonita, ünlü kitaplarının daha başında (syf. 3) çok temel ve **çarpıcı bir soru** sormaktadırlar :
- **Health status or disease status ?**
- ***Sağlık durumu mu, hastalık durumu mu?***





Sağlık hizmeti, Devlete ya da kamuya yük mü?

**“ Hükümetlerce halka verilecek
sağlık hizmetleri
onlara bir lütuf değil;
ekonomik ve sosyal kalkınmada
en temel itici güçtür. ”**

**Dr. Halfdan MAHLER,
*DSÖ Eski Genel Başkanı***

Altın bir ÖNCELİK ölçütü

- Bir toplum için EN ÖNEMLİ HASTALIK daha doğrusu sağlık olayı, *sağlık sorunu*);

- **En çok görülen**

- **En çok öldüren**

- **En çok yeti yitimli**

(engelli) bırakan («sakat» sözcüğünü kullanmıyoruz..)



Dr. Alfred Grotjhan, SOSYAL PATOLOJİ – 1915

Günceli : «DALY yükü» oluşturan hastalıktır..

EN ÖNEMLİ 10 SAĞLIK RİSKİ

✓ **Beslenme bozukluğu**

✓ **Güvensiz Cinsel İlişki**

✓ **Yüksek kan basıncı**

✓ **Sigara / Tütün kullanımı**

✓ **Alkol**

✓ **Güvensiz İçme Suyu ve Yetersiz Çevre Hijyeni**

✓ **Kolesterol Düzeyi Yüksekliği**

✓ **Kapalı Ortam Hava Kirliliği**

✓ **Demir Eksikliği Kansızlığı (Anemisi)**

✓ **Aşırı Vücut Ağırlığı (Tartı fazlası ya da şişmanlık)**

3'ü dışında 7 sorun
doğrudan
ya da dolaylı
besinler -
beslenmeyle ilgili...

[Dünya Sağlık Örgütü'nün 30 Ekim 2002 Tarihli Açıklaması]

Top 10 Most Common Health Issues

En sık gözlenen 10 sağlık sorunu..

Physical Activity and Nutrition (Fiziksel etkinlik ve beslenme)

Overweight and Obesity (Tartı fazlası ve şişmanlık)

Tobacco (Tütün)

Substance Abuse (Madde kullanım bozukluğu)

HIV / AIDS (HIV / AIDS)

Mental Health (Ruh sağlığı)

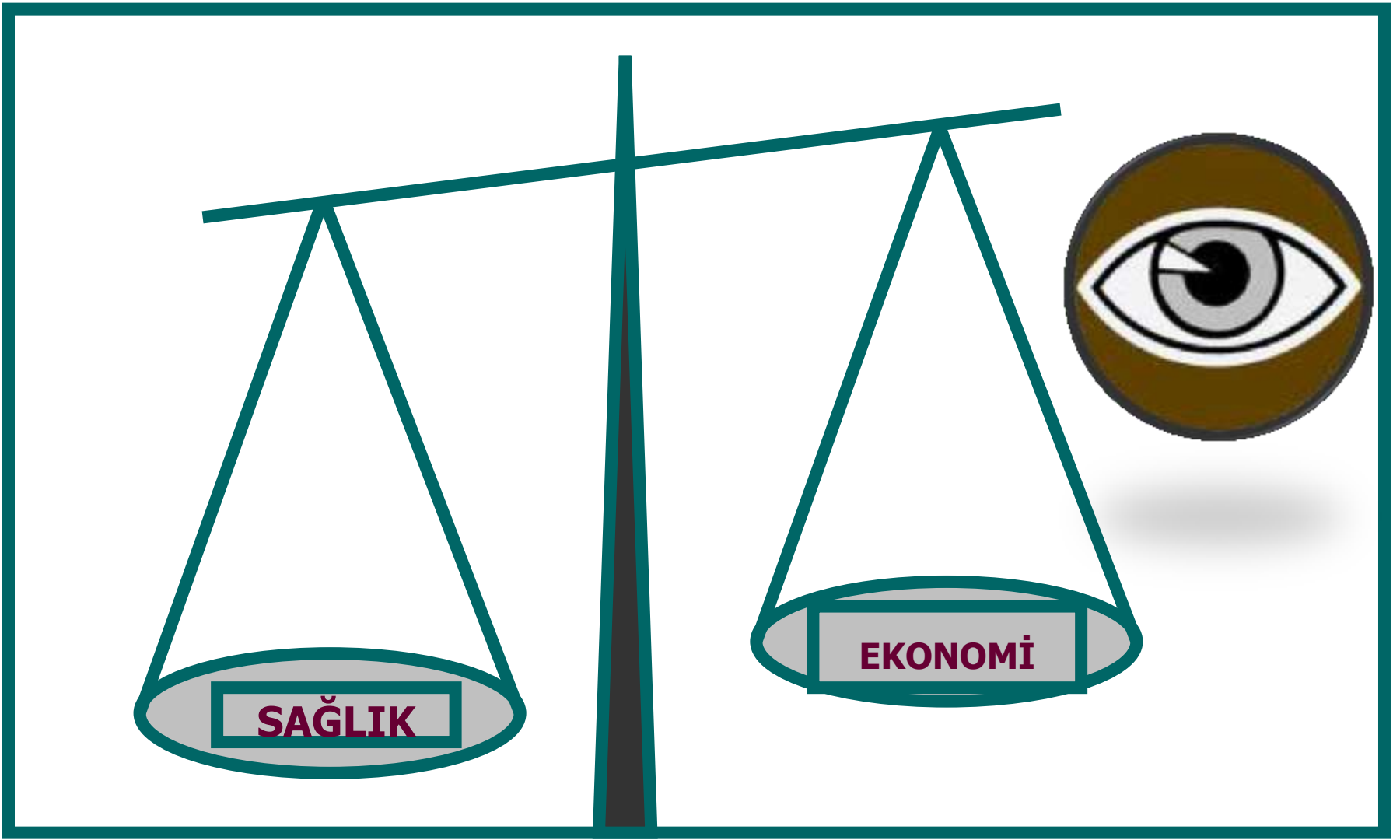
Injury and Violence (Yaralanmalar ve **şiddet**)

Environmental Quality (Çevre sağlığı)

Immunization (Bağışıklama – Aşılama)

Access to Health Care (Sağlık hizmetlerine erişim..)

<http://www.urmc.rochester.edu/senior-health/common-issues/top-ten.cfm>,29.11.13



**2 kefe arasında ussal bir denge kaçınılmazdır..
Acaba Türkiye, insanının sağlığına önem vermediği
için mi ekonomisini güçlendiremiyor??**

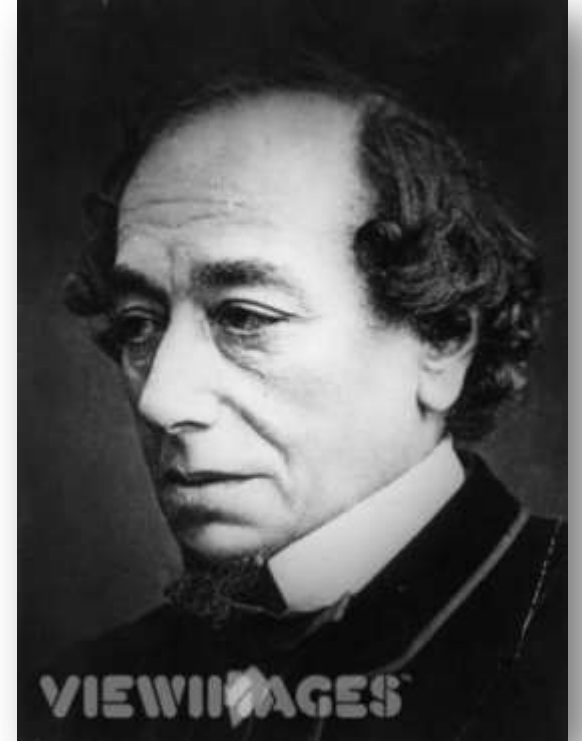
Toplumun sağlık gereksinimini belirlerken

Ekonomi ve Sağlık İlişkisi...

“Bir ũlkenin ekonomisinin sağlıklı oluşu; öncelikle halkının sağlıklı olmasına bağlıdır..”

Benjamin DISRAELI

İngiliz Başbakanlarından



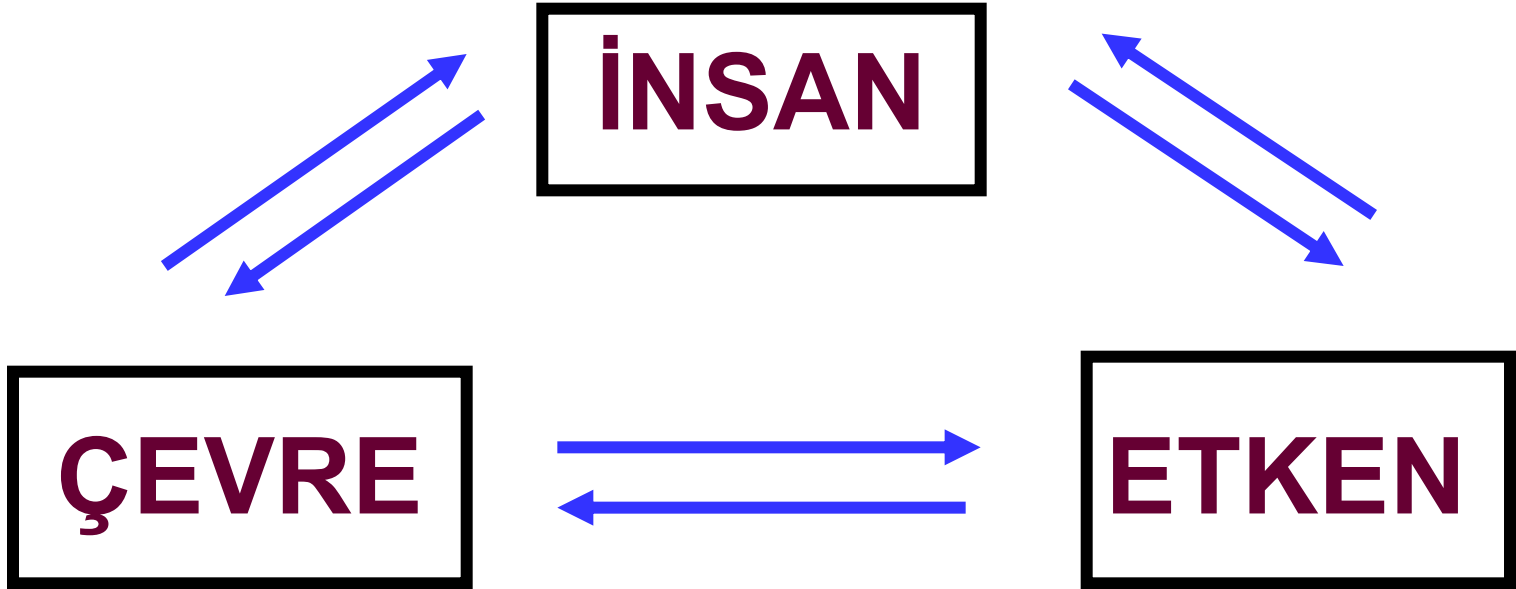
EKONOMİK ZORLUK ve İNSAN SAĞLIĞI

“Hiçbir ekonomik zorunluluk, insan sağlığına zarar verecek bir işlemin nedeni olamaz..”

***(İHEB) İNSAN HAKLARI
EVRENSEL BİLDİRGESİ-1948***

Çevre, İnsan, Etken.. etkileşimi

Nesnelerin bulunması yer dışındaki varlıkları çevre kirlenmesidir.



Çevre, canlıların genetik örüntüsü dışındaki her şeydir. «Çevre, dışımızdaki her şeydir.»



◆ El Hijyeninin Önemi

- Hastaneye yatırılan hastalar, bir hafta içinde hastane florasıyla yüklenirler.
- *Bu mikrocanlılar, hastane çalışanlarının ellerindeki flora ile benzerdir.*
- El temizliği ve antisepsisi, hastane enfeksiyonlarının önlenmesinde temel etmendir.



*Eysel atıklar gömülüyor.
Ya yeraltı sularının
güvenliği ??*

◆ El yıkama sorumluluğu..

- Hekim, hemşire, hasta bakıcı ve temizlik personeli gibi sağlık çalışanlarının ellerinde, öbür çalışanlara (sekreter vb.) göre daha çok hastalık yapıcı mikro canlı üretilmektedir.
- *Sabun ve musluk suyu ile el yıkama, oldukça yüksek maliyet-etkin bir yöntemdir.*
- Üstelik meslek etiği gereğidir!



El yıkama makinesi.. 22

Hastane bulaşı (kontaminasyon)

- Sağlık kuruluşları dışında çalışan kişilerin ~ % 5'inin elleri bulaşlıdır.
- Hastayla yakın ilişkide olanların ise ~ 2/3'sinin elleri bulaşlıdır!
- El yıkama hastane bulaşlarını önlemede **EN ETKİLİ** davranıştır.
- Eller, basitçe sabun veya deterjan içeren çözeltilerle yıkanır.



*Ayak kumandalı
el yıkama makinesi*

El Yıkama Türleri :

1- Sosyal el yıkama : Sabun, su ve mekanik hareketlerle el yıkamadır.

2- Hijyenik el yıkama : Amaç, kontamine olmuş eşya ya da enfekte hastadan ellere bulaşan mikroorganizmaların öbür hastalara iletilmesini önlemektir

3- Cerrahi el yıkama : Cerrahi girişim öncesi yapılan “steril” el yıkamadır.

El Temizlik Gereçleri...

- Hijyenik el temizliği için **sabun** veya antiseptik içeren tıbbi sabunlar, deterjanlar ve deri antiseptiklerinden yararlanır..
- Sıvı sabun ve kağıt havlu kullanmak daha hijyeniktir.
- Sabun el temizliği için yeterli olup; deterjan ve deri antiseptiklerinin belirgin üstünlüğü kanıtlanmamıştır..



El Yıkama Zamanı..

- Göreve başlarken
- Sağlık biriminden ayrılırken
- Ayırma (tecrit, izolasyon) odalarına girip çıkarken
- Her türlü yara ile değinimden önce ve sonra..



27.06.2014



www.ahmetsaltik.net



**Çöp kovalı
düzenek**

◆ El Yıkama Zamanı..

- Yiyeceklere dokunma öncesi
- Kan, idrar, balgam, dışkı gibi atıklarla değinim öncesi-sonrası
- Eldiven giymeden önce-sonra
- Tuvaleti kullanmadan önce-sonra
- Hastaya sürgü, ördek verip-alma sonrası



◆ El Yıkama Zamanı..

- Mikro canlılarla bulaş (*kontaminasyon*) olasılığı yüksek gereçlerle değinim (temas) sonrası
- **Bulaşlı olduğu bilinen veya enfeksiyon gelişmesi beklenen hastalarla değinim öncesi-sonrası..**



**Dizle vurmali
el yıkama düzeneđi**

ELLERİNİZİ YIKADINIZ MI ?



El ve bilekler ıslatılır



Sabun uygulanır



El sırtları diğer elin avucu ile ovulur.



Avuçlar birleştirilip parmak araları temizlenir.



Eller kenetlenip parmak uçları ovulur



Baş parmaklar diğer elin avucunda ovulur.



Parmak uçları diğer elin avucunda ovulur.



Eller kağıt havlu ile kurulanır.



Musluk kullanılan havlu ile kapatılır.



Kullanılan havlu çöpe atılır.

SAĞLIĞINIZ İÇİN !

**SIVI SABUN ve
KAĞIT HAVLU KULLANIN!**



Dezenfeksiyon nedir ??

Bulaşma yoluna yönelik bir önlemdir.

Enfeksiyon etmeninin fiziksel ya da kimyasal yöntemlerle beden dışında yok edilmesidir.

Bir nesne üzerindeki zararlı mikro canlıların yok edilmesidir.

Antibiyotiklere direnç sorunu!

- Alexander Fleming'in -1940'larda- evcilleştirip denetim altına aldığı mikroplar geri tepiyor..
- "Eğer stafiller vankomisine direnç geliştirirlerse, bu bir halk sağlığı karabasanı (kabusu) olacaktır."

Robert Gaynes, CDC

Sterilizasyon nedir ??

Bir ürünün içindeki ya da bir cismin üzerindeki bütün mikropları kesin olarak öldürmek anlamına gelir. Bunun için de alkol, oksijenli su, merkürokrom.. gibi dezenfekte edici özelliği bulunan maddelerden yararlanır.

Antibiyotiklere direnç sorunu!

- “ **Denetim altına aldığımızı düşündüğümüz hastalıkların çoğu geri geliyor. ”**
- **Post-antibiotic era??**

Mitchell Cohen, CDC

◆ UNUTMAYALIM :

- *Hastane enfeksiyonlarından korunmada*
- *En UCUZ*
- *En KOLAY*
- *En ETKİLİ yol*
- *EL YIKAMADIR!*
- *Sorumluluk ortaktır..*



Mikroorganizmaların en çok ürediği yerler...

% 63 Tezgahlar

% 50 Lavabo musluğu (su ısı > 60°C olmalı)

Bu tür yüzey temizliğinde

% 5'lik çamaşır suyunun 1/10 çözeltisi çok etkin ve ekonomiktir.. Güvenle ve yaygınlıkla kullanılmalıdır.

% 49 Aşçının eli

% 28 Garsonun eli

TABLO VI : DSÖ'nün, Besin Hazırlanmasında Uygulmasını Önerdiği 10 Altın Kural.

- 1. Kaynakta güvenli besin üretim tekniğinin seçilmesi**
- 2. Besinin doğru biçimde pişirilmesi**
- 3. Besinin hemen tüketilmesi**
- 4. Besinin dikkatli bir biçimde depolanması**
- 5. Besin doğru olarak ısıtılması**
- 6. Pişmiş besinin ayrı tüketilmesi**
- 7. El temizliğine dikkat edilmesi**
- 8. Mutfağın ve tüm gereçlerinin temiz tutulması**
- 9. İnsektisit, kemirici ve öbür hayvanlardan korunma**
- 10. Temiz su kullanılması...**

Beslenmenin 5 anahtarı



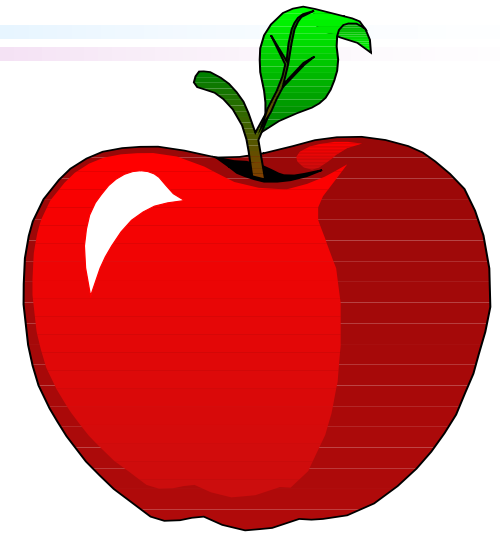
1. Temiz tut!
2. *Pişmiş ve pişmemiş gıdaları ayrı kaplara koy!*
3. İyi pişir!
4. *Uygun sıcaklıkta tut!*
5. Temiz ve güvenli su kullan!

Türkiye'de gıda güvenliği ??

40 bin+ gıda işletmesi, yarım milyon gıda satış noktası.
Salt 5 bin gıda denetçisi ?? Nitelik-nicelik sorunlu..

Kayıt dışılık, merdiven altı üretim ciddi sorun !

Hızlı, etkin, sürekli, kapsamlı ve **caydırıcı** bir denetim zorunlu.



" An apple a day, keeps the doctor away.." (*İngiliz atasözü*)

**Her gün bir elma,
doktora gerek bırakmaz..**

- Özellikle kışın kahvaltısız okula / işe gelmeyiniz.. Sabahları birkaç yemek kaşığı dut ya da üzüm **pekmezi** yiyiniz.. Beslenme **anemisi** ülkemizde yaygın. Hem demirden hem kaloriden zengin olup, üşümeye direncinizi artıracak ucuz, kolay ve etkili bir yoldur. Yemekten hemen sonra çay içmeyiniz.
- Çay-kolalı içecek yerine süt, ayran, taze meyve suyu yeğleyin.
- Besinler yaşam için zorunlu oldukları gibi; özen gösterilmezse yaşamı tehdit edici hatta, **öldürücü** olabilir..
- ***Can boğazdan gelir ama boğazdan da gider!***



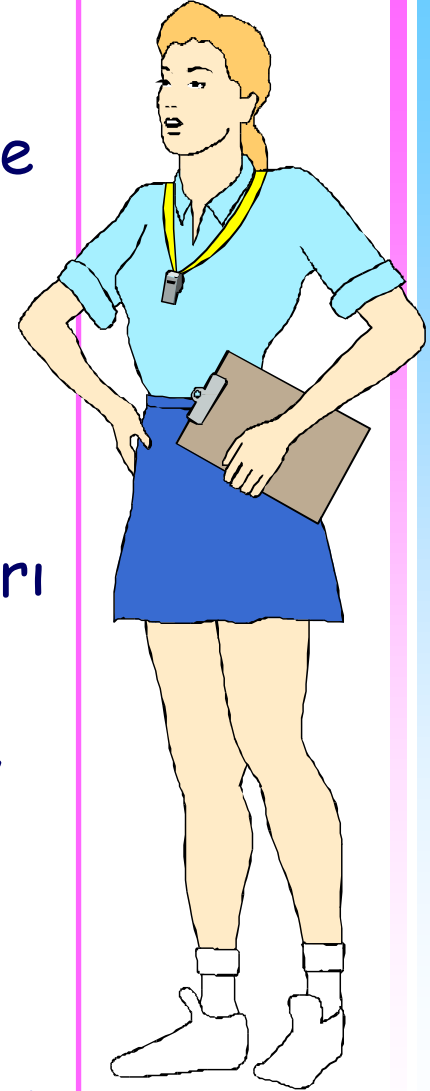
**`COLA`LARIN
YERİNİ
AYRAN ve SÜT
(+ spor ve güneş)
ALDIĞINDA
OSTEOPOROZ
BELKİ DE HIÇ
KALMAYACAK!**

SAĞLIKLI BESLENME..

Düzenli egzersizle (HDL'yi de artırır!) birlikte sağlıklı bir diyet uygulamak, genel sağlık durumunuzu desteklemek için yapabileceğiniz en önemli katkılardan biridir. Diyetle aldığınız yağ miktarını azaltmanız, belirli kanser türlerini ve kimi kalp hastalıkları riskini de azaltır.

JAMA'da (Eylül 2000) yer alan bir makalede, sürekli olarak sağlıklı beslenme düzeninin uygulanması ile **erken ölüm** riskinin azaldığı saptanmıştır.

ANAHTAR : 20 dakika terletici EGZERSİZ!



Beslenmenin 5 anahtarı



1. Temiz tut!
2. Pişmiş ve pişmemiş gıdaları ayrı kaplara koy!
3. İyi pişir!
4. Uygun sıcaklıkta tut!
5. Temiz ve güvenli su kullan!

Türkiye'de gıda güvenliği ??

40 bin+ gıda işletmesi, yarım milyon gıda satış noktası..
Yalnızca 5 bin gıda denetçisi ?? Nitelik-nicelik sorunlu..

Kayıt dışılık, merdiven altı üretim.. ciddi sorunlar !

Hızlı, etkin, sürekli ve caydırıcı bir KAMU denetimi zorunlu!

***Evre 3
iyot
eksikliği
gatrı..***



Sağlık sistemi neden bu aşamaya dek sorunu yakalayamadı?
Hiç koruyucu amaçlı düzenli (periyodik) denetim muayenesi yok mudur bu ülkede?
Hep sağaltımı (tedaviyi) kutsayarak nereye varabiliriz?
Asıl olan hastalığı tedavi mi etmek, hastalanMAmak mı?

GATA, Ankara, Şubat 2000

A T I K L A R ...

- Atıklar niteliğine göre 3 kümedir :

Katı / Sıvı / Gaz

- Kaynağına göre ise :

Evsel, Endüstriyel kökenlidir.

- Alıcı ortam : **Hava, toprak, su** dur..

- Atıklar, besinlerle alıcı ortamda etkileşime girer, örn. **besin zinciri**yle insana ulaşırlar.

- **Akut ya da süregen etki ile** : **Birden (ani) ölüm!**
(*Toksik*), Teratojen (*fetüste anomali*), Mutajen, Genotoksik, Karsinojen (kanser yapıcı).. olurlar..



KİMYASAL MADDELER

- Zehirli (Toksik)
- Tahriş edici (İrritan)
- Yanıcı
- Patlayıcı - parlayıcı
- Aşındırıcı (Korozif)
- Kanserojen

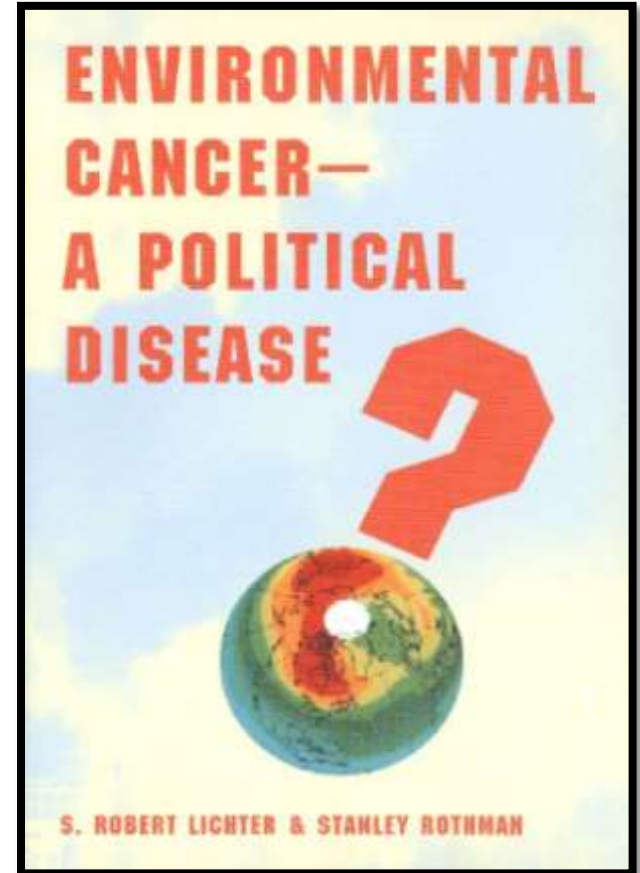


Uluslararası Çalışma Örgütü ILO, bu yılı «İŞYERİ KİMYASALLARI konusuna ayırdı.. **80+ bin kimyasal işyerlerinde büyük risk!**

Çevre ile sağlık ve hastalık arasındaki ilişkiler..

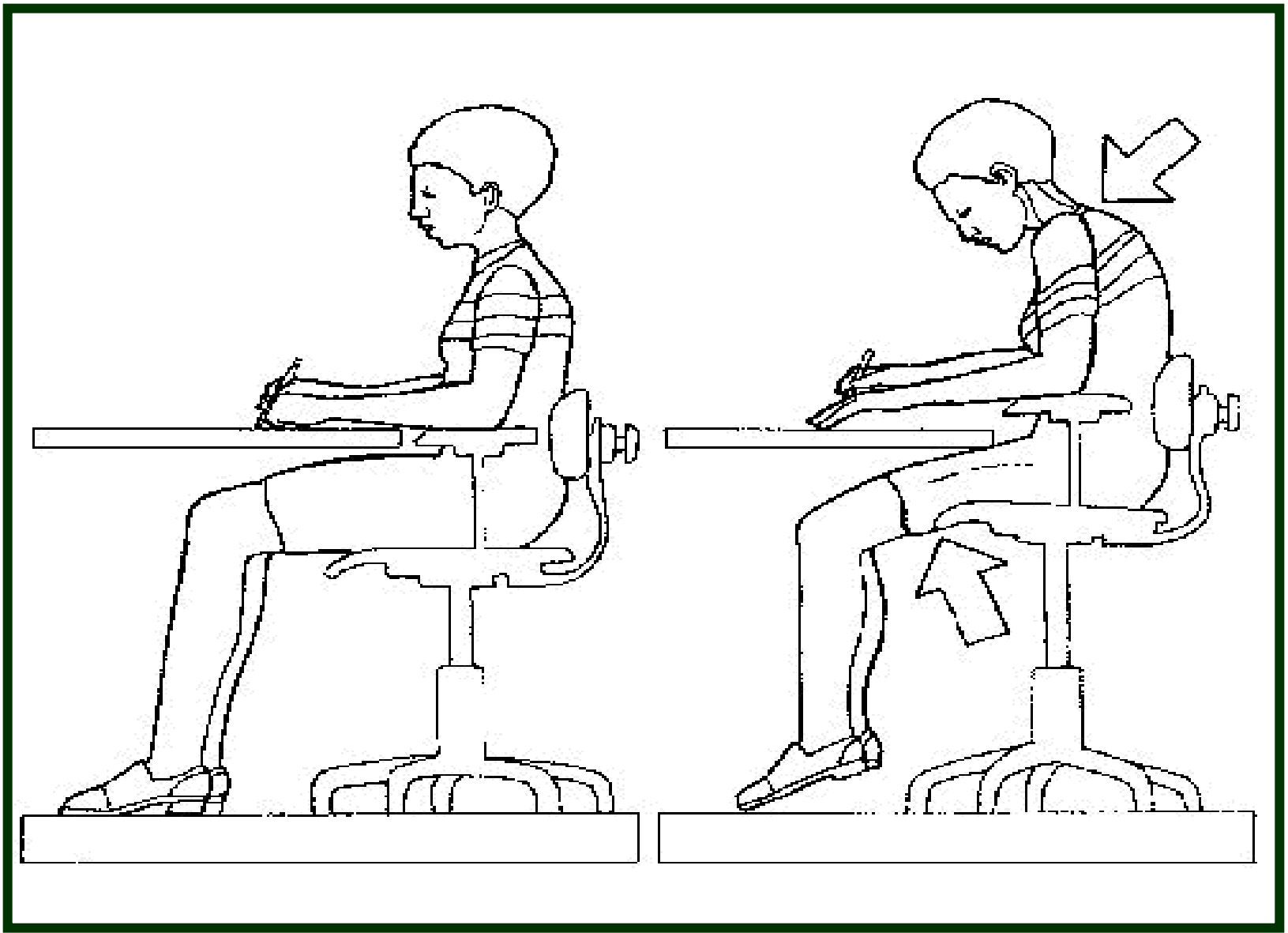
- Toplam hastalık yükünün % 40'ı,
- Kanserlerin % 80'i

ÇEVRESEL
ETMENLERE
BAĞLIDIR !..



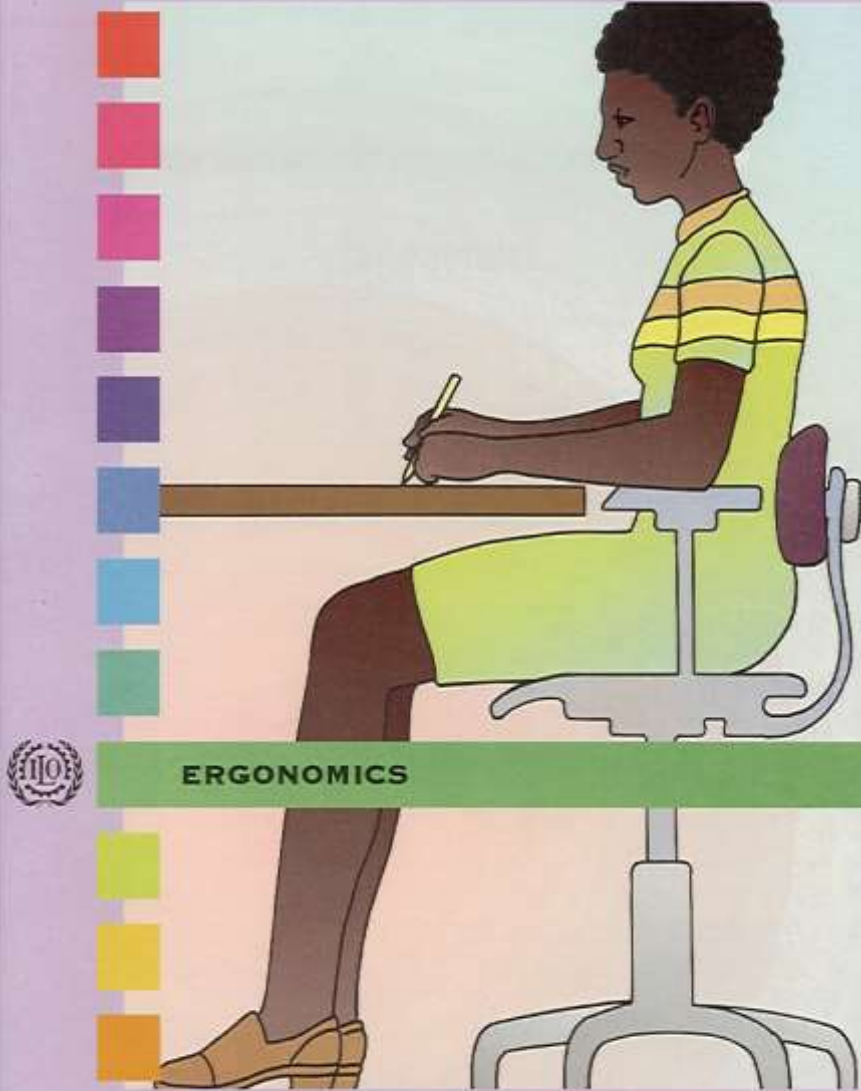
Nükleer santrallardan vazgeçme kararı alan Almanya Başbakanı A. Merkel'i kutlamak için, Singapur'da şerefine özel yetiştirilmiş mor-beyaz orkide (*Dendrobium Angela Merkel*), Almanya 2030'a dek kararlı adımlarla **nükleer enerji yerine YENİLENEBİLİR güneş ve rüzgar enerjisine** geçiyor. Kömür kullanımını 1/3'e indiriyor. (**DER SPIEGEL**, 5.6.11)





Ergonomik olan ve olmayan 2 örnek..

YOUR HEALTH AND SAFETY AT WORK:
A COLLECTION OF MODULES



BUREAU FOR WORKERS' ACTIVITIES
INTERNATIONAL LABOUR OFFICE

Pek çok zedelenmeden (travmadan), iş kazası ve meslek hastalığından, yalın **Ergonomik yaklaşım ve tasarımı**la sakınılabılır..

Resimde el bilekleri, dirsek ve omuzlar ile alt bel desteklenerek korunmaktadır.

Bu basit, ucuz önlemler, birçok pahalı sağlık sorununu önleyebilir.

Özen gösterelim..

Çalışma koltuklarımız bu standartlara uygun olsun.

Öncelikli 10 alan... (1)

1. **Sağlıkta hakkaniyeti (equity) geliştirmek ve herkesin sağlık hakkına erişimini güvencelemek.**
2. **Bireysel ve küresel sağlık güvencesini oluşturmak.**
3. **Cinsiyet (gender) eşitliğini ve sağlıkla ilgili insan haklarını geliştirmek.**
4. **Yoksulluğu** ve sağlık üzerindeki etkisini azaltmak.
5. **Sağlıkta sosyal belirleyicileri belirlemek ve çözmek.**

Öncelikli on alan... (2)

6. Daha sağlıklı bir çevreyi geliştirmek.
7. **Eşitlikçi** ve tümüyle işlevsel sağlık sistemleri kurmak.
8. Uygun sağlık insan gücü sağlamak.
9. Bilgi, teknoloji ve bilimi buluşturmak ve birleştirmek.
10. Önderlik ve katılımcı yönetimi güçlendirmek.

***European Public Health Association**, The Future of Public Health in Europa: Towards a More Active Partnership with WHO/EURO. European Journal of Public Health, 2006; Vol. 16, No. 2, 226-228*

Sağlık politikaları, hastalık üzerine değil; SAĞLIKLI İNSAN üzerine temellendirilmelidir.



- Gelecekte Halk Sağlığı hastalık üzerine değil, “**sağlık**” üzerine yoğunlaşmalıdır. Toplumlar eksiklerine dayanarak ender olarak gelişirler, daha çok sağlık esenlik durumunda gelişirler, en önemli etmenlerden biri, bireyler için **olumlu bir çevre yaratma** olmalıdır (*spor, yeşil alan gibi*)..

European Public Health Association, The Future of Public Health in Europa: Towards a More Active Partnership with WHO/EURO. European Journal of Public Health, 2006;Vol. 16, No. 2, 226-228

657 sayılı yasada Devlet memurunun iř kazası ve meslek hastalığı

Hastalık izni: Madde 105 – (Değişik: 29/11/1984 - KHK 243/18 md.)

.... Görevlerinden dolayı saldırıya uğrayan memurlar ile görevleri sırasında ve görevlerinden dolayı

bir kazaya uğrayan veya bir meslek hastalığına tutulan memurlar, iyileşinceye dek izinli sayılırlar.

Madde 188 – A) Devlet memurlarının ve

görevden doğan kaza ile mesleksenel hastalık,
durumlarında, gerekli sosyal sigorta yardımları sağlanır.

Bu sigorta yardımları özel yasalarla düzenlenir.

Bu sigortalardan tanınan hak ve sağlanan yardımlar, genel sosyal sigorta rejimleri ile kabul edilen hak ve yardımlardan az olamaz.

**YETERLİ ve
DENGELİ
BESLENME**

**KONUT
GÜVENLİĞİ**

**HALK
SAĞLIĞININ
TEMEL
BELİRTEÇLERİ**

GÜVENLİ SU

UMUT



ÇAY-KAHVE vb. içeceklerle birlikte

SİGARA İÇMEK KOŞUL MU ??

Önyargılarımızı ve otomatik / bilinç dışı davranışlarımızı sorgulayalım mı?

**Türkiye'de kadınların
¼'ü sigara içiyor
ve kadınlarda da
akciğer kanseri
başta olmak üzere
kanser hızla artıyor!**



**Lütfen,
Sigara içmeyiniz..**

İNSANLAR!

**Yürüyün, asansör kullanmayın..
Spor yapın, yüzün, bisiklete binin!
Stresle başa çıkma donanınızı
geliştirin; birbirinizle Dostluk edin..
Sorunlarınızı, sıkıntılarınızı paylaşın.
Başkalarından yardım isteyin..
Sigara, alkol, uyuşturucu ve
uyarıcıya «HAYIR» deyin..**

İNSANLAR!

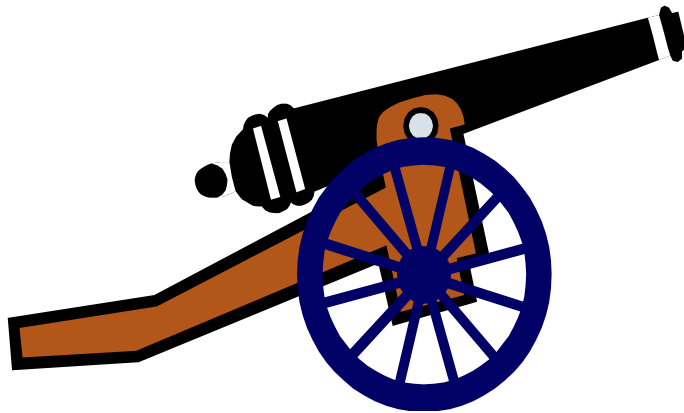
- ❖ Özellikle bebek ve çocukların, gebelerin aşılarını tam ve düzenli yaptırın.
- ❖ **Evlenin, «HER AİLEYE 1 ÇOCUK»** yapsın; bebeğinizi 1-2 yıl emzirin.
- ❖ 45 yaşından sonra yılda 1 kez denetim muayenesine gidin.
- ❖ Gıda maddelerini elden geldiğince mevsiminde ve doğal, işlenmemiş olarak tüketin; yağda kızartma değil ızgara-haşlama yapın.
- ❖ Her gün 1 kase dolayında yoğurt yeyin, 1 su bardağı süt için.
- ❖ Her gün diyetinizde sebze yemeklerine ve meyveye yeterince yer verin.
- ❖ Sofradan tuzluğu kaldırın, yemekleri normal tuzlu yiyin.
- ❖ Her gün 1,5 - 2 L dolayında su için; 5-7 saat nitelikli uyku uyuyun.
- ❖ Kırmızı et yerine beyaz et ürünlerini (balık, piliç) yeğleyin.
- ❖ Tuz, yağ, şeker, un.. 4 beyazı olabildiğince sınırlayın.
- ❖ Farklı kitaplar okuyun, bulmaca çözün, satranç oynayın, hobiler edinin.
- ❖ Olabildiğince gülümseyin, olumlu olun ve sağlıklı ilişkiler-dostluklar kurun.

D İ K K A T ! ...

Sağlık sistemine ayrılan kaynakların usçu (akılcı) kullanımını ile, -özellikle- koruyucu sağlık hizmetlerine kesin bir öncelik verilmesi ile, sağlık giderlerinde “ciddi” t a s a r r u f sağlanabilir ve daha sağlıklı bir topluma mutlaka erişilebilir. Bu olanaklıdır ve Türkiye'nin dar kaynaklarıyla başka yolu da yoktur! Türkiye IMF-DB-AB güdümlü piyasacı sağlık politikasını derhal bırakmalıdır!

Lifestyle Factors

**“Genes load the gun.
Lifestyle pulls the trigger”**



Dr. Elliot Joslin

Kaynaklar..

1. www.ahmetsaltik.net (AÜTF ders sunumları ve makaleler..)
2. www.dogadernegi.org
3. www.izaydas.com.tr/
4. www.incinerator.5u.com/catalog.html
5. www.cevrehekim.org Çevre İçin Hekimler Derneği
6. www.epa.org Environmental Protection Agency / USA
7. www.cevreorman.gov.tr Çevre ve Orman Bakanlığı
8. www.undp.org, BM Çevre Programı sitesi
9. www.who.int, Dünya Sağlık Örgütü Sitesi
10. www.cdph.ca.gov/certlic/medicalwaste/Pages/default.aspx
11. www.shea-online.org/Assets/files/position_papers/Maste92.PDF
12. www.michigan.gov/deq/0,1607,7-135-3312_4119---,00.html
13. www.medwastegroup.com/
14. www.hasuder.org (**Halk Sağlığı Uzmanları Derneği** resmi web sitesi)
15. Soner, G. Kapitalizm ve Sağlık. <http://ahmetsaltik.net/2013/09/06/guven-soner-kapitalizm-ve-saglik/>
16. INTERNATIONAL PUBLIC HEALTH. Michael H. Merson, Robert E. Black, Anne J. Mills. (Eds.) Jones & Bartlet Publications, USA, UK, Canada, 2nd ed. 2006
17. PUBLIC HEALTH at the CROSSROADS. Robert Beaglehole and Ruth Bonita. Cambridge Univ. Press 2nd ed. 2004 (ilgili bölümleri)



Dr. Ahmet SALTİK

profsaltik@gmail.com www.ahmetsaltik.net

Katılımınız için
TEŞEKKÜR EDER;
sağlıklı-onurlu
sevgi-barış dolu
yaşam dilerim..



**Emek en yüce değerdir ve
Emeğe saygı insan olmanın baş koşuludur..**