

GÜNEŞİN ZARARLI ETKİLERİ



GÜNEŞİN ZARARLI ETKİLERİ

Varlığına muhtaç olduğumuz, yaşamın kaynağı olan güneş; oluşabilecek muhtemel zararlı etkileri nedeniyle her geçen gün korunmanın önemini artırmaktadır.



RİSKLİ GRUPLAR

Sıcak çarpması için özel bir risk grubu bulunmamakla beraber, diğer hastalık ya da yaralanmalar için hassas olan kişiler, diğer kişilere göre sıcaktan daha çok etkilenirler. Bu kişiler;

- Kalp hastaları,
- Tansiyon hastaları,
- Diyabet hastaları,
- Kanser hastaları,
- Normal kilosunun çok altında ve çok üzerinde olanlar,
- Psikolojik ya da psikiyatrik rahatsızlığı olanlar,
- Böbrek hastaları,
- 65 yaş üzeri kişiler,
- 5 yaş altı çocuklar,
- Hamileler,
- Sürekli ve bilinçsiz diyet uygulayanlar,
- Yeterli miktarda su içmeyenler olarak sıralanabilir.



TAVSİYELER

Asla Yanmayın!

Genç yaşlardaki her güneş yanığı ileride deri kanserine yakalanma riskinizi artırır. Güneşin ultraviyole (UV) ışınlarına maksimum maruz kalınan (öğlen 12.00-13.00) zamanlarda dışarıda kalmaktan kaçının.

- Güneşte kalma sürenizi kısıtlayın: Özellikle yazın saat 11.00-16.00 arasında UV ışınları daha etkilidir.
- Gölge arayın: Direkt olarak güneş altında kalmayın.
- Şapka giyinin: Geniş kenarlı bir şapka; göz, kulak, yüz ve boynun arkasını korumak için tercih edilmelidir.
- Koruyucu elbiseler giyinin: Vücudunuzu korumak için uzun kollu gömlekler ve pantolon giyiniz.
- Güneş gözlüğü kullanın: Güneş gözlüğü gözleri koruyarak gözde katarakt oluşma riskini azaltır.
- Koruyucu krem kullanın: Güneşin zararlı ışınlarından korunmak için açıkta çalışırken spor yaparken ve yüzerken derinize koruyucu krem sürün. Kullanılan kremlere göre güneş altında kalabilme zamanları SPF (Güneşten Koruma Faktörü) faktörüne göre değişiklik gösterir.

DİKKAT ETMEMİZ GEREKENLER

Uzun süreler güneş ışınlarına maruz kalındığında; ciltte erken yaşlanma, gözde katarakt gelişimi ve güneş lekeleri oluşabilir. Güneş ışığının içindeki ultraviyole ışınları, uzun süre güneşe maruz kalınması halinde cilt yanıklarına yol açar ve tekrarlayan cilt yanıkları ilerleyen yaşlarda "Cilt Kanseri"ne neden olabilir.

Bir insan, tüm yaşamı boyunca aldığı ultraviyole ışınlarının yarısından fazlasını çocukluk çağında aldığından çocukluk döneminde dışarıda geçirilen sürenin fazla olması bu riski artırmaktadır.



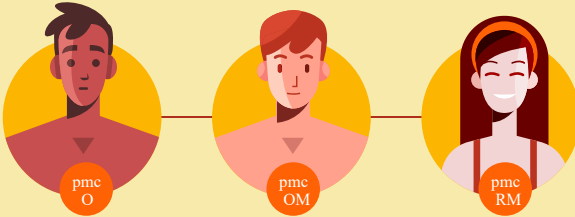


DİKKAT ETMEMİZ GEREKENLER

Çocuklarda güneşlenme süresi kadar güneşlenmenin yapıldığı zaman dilimi de önemlidir. Bu süre 15 dakikayı geçmemeli ve sabah 10.00'a kadar veya 16.00'dan sonra olmalıdır.

Güneş koruyucular, güneşe maruz kalmadan en az 20 dakika önce sürülmeli, terleme varsa hassas bölgeler için 2 saat aralıklarla tekrarlanmalıdır. Suya girip çıktıktan sonra mutlaka sürme işlemi tekrarlanmalı, ürün üzerindeki 'suya dayanıklı' ibaresi dikkate alınmamalıdır.

Güneş kremi faktörleri aşağıdaki gibidir:



DİKKAT ETMEMİZ GEREKENLER

Güneş kremlerinin koruyucu faktör dereceleri SPF ile ifade edilir. Herkes yaşına ve güneşe maruz kalacağı süreye göre uygun faktörlü kremi seçmelidir.

- Güneşten korunmayı gerektiren bir hastalığı olmayan yetişkinler için 15-20 faktörlü korumalar yeterli olacaktır.
- Geçen seneki tatilden kalan güneş kremleri asla kullanılmamalıdır.
- 1 yaş altı güneş kremi seçerken mutlaka doktora sorulmalıdır.
- Güneş kreminin koruma süresi en fazla 3-4 saattir.
- Açık ten, renkli göz, sarı-kızıl saçlı kişiler güneş yanığına özellikle duyarlıdır.



SICAK BİTKİNLİĞİ

Uzun süre aşırı sığağı maruz kalma ve yeterli miktarda sıvı almamaya bağılı su ve mineral kaybıyla şekillenir.

Güneş çarpmasının daha hafif şekli olup hayati tehlikesi yoktur.

Daha ziyade yaşlılarda, yüksek tansiyonu olanlarda ve güneş altında çalışanlarda görülür.

Aşırı terleme, yorgunluk, bayılma hissi, nabız hızlanması, ateş yükselmesi belirtileriyle kendini gösterir. Şuur açıktır.



SICAK BİTKİNLİĞİNDE İLK YARDIM

Sıcak bitkinliği şekillenen kişi, serin bir yere alınarak giysileri gevşetilir, sırt üstü yatırılarak bacakları yükseltilir. Islak bezle serinletilmeye çalışılır.

Bol miktarda sıvı verilir; özellikle de tuzlu ayran içirilir. Takriben 1 saat içerisinde genel durumu düzelmezse kişi mutlaka sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.





SICAK KRAMPLARI

Aşırı aktivite sonucu terlemeye bağlı olarak vücutta hızlı su ve tuz kaybı meydana gelir. Tuz kaybı, kaslarda sıcak kramplarına neden olabilir.

Sıcak krampları aynı zamanda sıcak bitkinliğinin belirtilerinden birisidir. Genellikle karın, bacak ve kol kaslarının ağrılı kasılmalarıyla şekillenir.

Sıcak krampları için tıbbi tedaviye gerek yoktur, ancak kişinin yaptığı aktivite durdurulmalı, sakın ve serin bir yerde oturtulmalıdır. Meyve suyu veya mineralli içecekler içirilmelidir.

Kramp meydana geldikten sonra en az birkaç saat istirahat edilmeli, bir saat içerisinde kramp geçmezse en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.



SICAK DÖKÜNTÜSÜ (İSİLİK)

Sıcak ve nemli havalarda aşırı terleme sonucu şekillenen deri tahrişidir.

Her yaşta görülmekle birlikte daha ziyade bebeklerde görülür. Küçük kızarıklıklar şeklindedir.

Sıklıkla boyun, göğüs, dirsek içi gibi kıvrımlı yerlerde ortaya çıkar.

Kızarık bölgeler kuru tutulmalıdır. Serin ve az nemli ortam sağlanmalıdır.





GÜNEŞ YANIKLARI

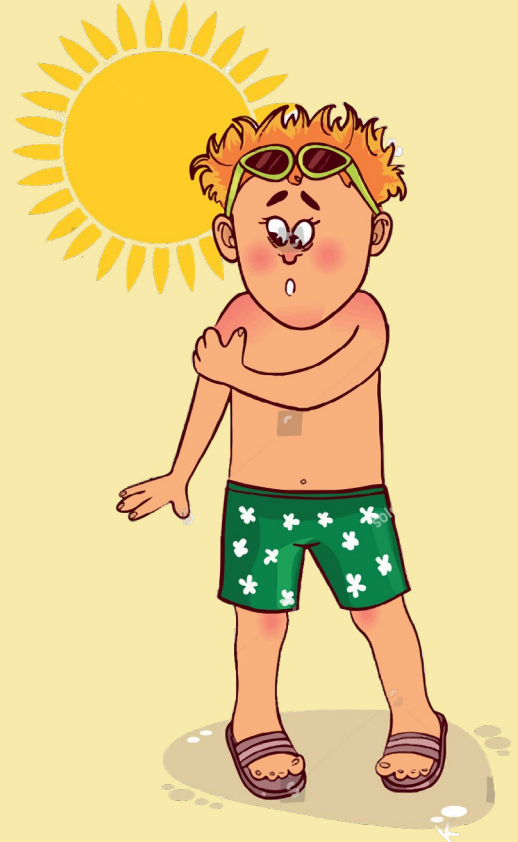
Uzun süre güneş ışığına maruz kalmakla meydana gelir. Deri kızarıklık, ağrılı ve aşırı derecede sıcaktır. Eğer kişide ateş ve şiddetli ağrı varsa veya kişi 1 yaşından küçükse en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.



GÜNEŞ YANIKLARINDA İLK YARDIM

Güneş yanığından korunmak için güneş ışığına aşırı maruz kalmaktan kaçınılmalı, güneş yanığı olan yerler soğuk su ile silinmeli ve tıbbi losyon sürülmelidir.

Yoğurt, diş macunu, yağ, salça vb. kesinlikle sürülmemelidir. İçi su dolu kesecikler oluştuysa patlatılmamalıdır.





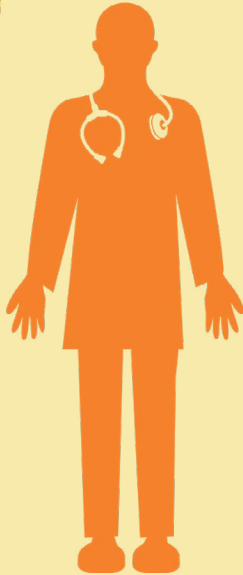
GÜNEŞ VEYA SICAK ÇARPMASI

Aşırı sığağa maruz kalma sonucu beden ısınıı ayarlayan terleme mekanizmasının bozulması sonucu vücut ısınıının düşürülememesi ile şekillenir.

Ateş 39,4°C'nin üzerindedir, deri kuru, kırmızı ve sıcaktır, terleme yoktur. Bulantı, kusma, baş ağrısı, baş dönmesi ve görme netliğinin bozulması sonrası koma şekillenir, şuur bulanıklığı veya kaybı görülür.

Güneş veya sıcak çarpması acil olarak tedavi edilmezse kalıcı hasara veya ölüme neden olabilir.

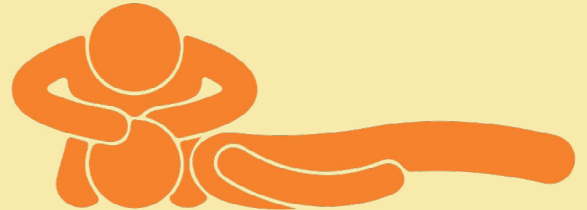
Bilinç kaybı ortaya çıkmadan tedaviye başlanması iyileşme şansını yükseltir.



GÜNEŞ VEYA SICAK ÇARPMASINDA İLK YARDIM

Hasta serin ve havadar bir yere alınır, giysiler çıkarılır, sırt üstü yatırılarak, kol ve bacaklar yükseltilir. Bulantısı yoksa ve bilinci açıksa su ve tuz kaybını gidermek için 1 litre su içerisinde 1 çay kaşığı karbonat veya 1 çay kaşığı tuz karışımı sıvı ya da soda içirilir.

Bilinç kapalı ise kesinlikle içmesi için sıvı verilmemeli, takip ve tedavi amaçlı en yakın sağlık kuruluşuna ulaştırılmalıdır.





Yaz mevsimiyle birlikte tatil planları da uygulanmaya başladı. Ancak COVID-19 nedeniyle tatil süresince çeşitli kurallara uyulması gerekiyor. Sağlık Bakanlığının rehberinde işletmeciler gibi tatilciler için de öneriler bulunuyor.

PLAJ VE YÜZME ALANLARI İÇİN GENEL TEDBİRLER

. Sosyal mesafe kurallarına uyulmalı. Yanımızdaki diğer bireylerle aramızda en az 2 m mesafe bırakılmalı.

. Ateş, öksürük, burun akıntısı ve nefes darlığı varsa ya da COVID-19 hastası ile teması olduysa, çevredekilerin sağlığını korumak için plajları ve toplu alanları kullanmamalı.

. Öksürürken ya da hapsirirken ağız ve burun tek kullanımlık mendil ile kapatılmalı. Mendil yoksa dirseğin iç kısmı kullanılmalı.

. Kirli ellerle ağız, burun ve gözlere dokunulmamalı.

. Kişinin kendi sağlığı ve yakınlarının sağlığı için COVID-19 aşısı vurulmalı.

. Bol sıvı tüketilmeli, dengeli beslenilmeli ve uyku düzenine dikkat edilmeli.

• COVID-19 açısından riskli olan 65 yaş üzeri, yüksek tansiyon, kalp, şeker vb. hastalığı olan kişiler plaj ve yüzme alanlarını kullanırken dikkatli olmaları konusunda uyarılmalı.

• Kişilerle yüz yüze olma, konuşma gibi etkinliklerde sosyal mesafeyi korumanın yanı sıra maske takılmalı.

• Maske ve kağıt mendil gibi hijyenik ürünler kullanımdan sonra mutlaka uygun şekilde çöpe atılmalı, gelişigüzel yerlere atılmamalı.

• Plajlarda el hijyenini sağlamak için, eller en az 20 saniye boyunca su ve sabunla yıkanmalı. Su ve sabunun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptiği veya en az yüzde 70'lik alkol içeren kolonya kullanılmalı.

• Kişilerin kendilerine ait plaj havlusu getirmesi teşvik edilmeli. Kişisel eşyalar ortak kullanılmamalı.

• Havlu vb. tekstil ürünleri en az 60 derecede yıkanmalı.

• Deniz gözlüğü, şnorkel, palet gibi malzemeler kişiye özgü olmalı, paylaşılmamalı.

• COVID-19 temas riskini artıracığından plaj ve yüzme alanlarında uzun süre kalınmamalı.

• Ödemeler tercihen temassız kredi kartı ile yapılmalı.





ORTAM DÜZENLEMESİ İÇİN ÖNERİLER

- Plaj alanlarında çalışanlar dahil metrekareye 1 kişi düşecek şekilde kapasite belirlenmeli.
- Şezlonglar arası mesafe, en az 2 metre olmalı.
- Gölgelekler arası mesafe şezlonglar arası mesafeye uygun olacak şekilde düzenlenmeli.
- Soyunma kabinlerinin kullanımında sosyal mesafeye dikkat edilmeli, kabinler her kullanımdan sonra dezenfekte edilmeli.
- Tek kişinin kullandığı su etkinlikleri (jetski, sörf vb.) veya ailece yapılan su sporları aktiviteleri sonrasında kullanılan her türlü malzeme ve ekipmanlar dezenfekte edilmeli.
- Turizm amaçlı su altı ve su üstü sportif faaliyetlerinde kullanılan tüp, denge yeleği, can yeleği ve benzeri ekipmanlar faaliyet süresince sadece bir kişi tarafından kullanılmalı ve kullanıldıktan sonra dezenfekte edilmeli.



BEYAZ MASA
ALO 153

İBB Kasımpaşa Ek Hizmet Binası Hacıahmet Mah.
Muhsin Yazıcıoğlu Cad. No: 1
Kasımpaşa, Beyoğlu/İstanbul
T: 0212 455 15 56 | F: 0212 449 50 91
saglik@ibb.gov.tr