



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
ERZURUM İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ



SAĞLIK OKURYAZARLIĞI ve TEMEL SAĞLIK BECERİLERİ



Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Birim Sorumlusu

Uzm. Dr. Edanur KÖYCEĞİZ

Sağlık okuryazarlığı nedir?

- Sağlık okuryazarlığı (SOY), sağlıkla ilgili bir bilginin anlaşılması, doğru yorumlanması ve buna uygun davranış gösterilmesidir.



AKLIMIZDAKİ SORULAR???

- Acil durumlarda ne yapmalıyız?
- Hasta olduğumuzda ne yapmalıyız?
- Sağlığımızı korumak için yapmamız gerekenler nelerdir?
- İhtiyacımız olan sağlık bilgilerine nerelerden ulaşabiliriz?



Soru: Acil durumlarda ne yapmalıyız?

Cevap:

- ✓ Acil durumlarda, yakınımızdaki kişilerden destek alabiliriz. Ayrıca hızla profesyonel desteğe ulaşabilmemiz için de Türkiye'nin her yerinden tek numara ile ulaşabileceğimiz acil durum telefonları tanımlanmıştır.



ACİL DURUM TELEFON NUMARALARI

- Acil Yardım Hattı (Ambulans): 112
- Polis imdat: 155
- İtfaiye (Yangın) : 110
- Jandarma İmdat: 156
- Doğalgaz Arıza ve Acil Durum: 187
- Ulusal Zehir Danışma Merkezi: 114
- Orman Yangınları İhbar: 177
- Aile İçi Şiddet Yardım : 183
- Sosyal Yardım Hattı: 144
- Coronavirüs Danışma Hattı (COVID 19): 184



112 ACİL SAĞLIK HİZMETLERİ

112 Acil Sağlık Hizmetleri, acil bir hastalık ve yaralanma halinde telefonumuzdan **112** rakamlarını tuşlayarak ulaşabileceğimiz **ücretsiz** bir hizmettir.

Acil bir hasta veya yaralı biri varsa ve hayatı tehlikede ise mutlaka **112**'ye telefon etmeliyiz.



112 acil servisi aramayı gerektirecek bazı durumlar;

- Göğüs ağrısı
- Nefes alma güçlüğü
- Bilinç kaybı
- Ciddi kan kaybı
- Ciddi yanıklar
- Nefes borusu tıkanıklığı
- Suda boğulma
- Trafik kazası yaralanmaları
- Yüksekten düşme
- Ateşli silah yaralanması

112 ARARKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

- Öncelikle sakin olmalı veya yalnız değilsek aramızda sakin olan bir kişiyi seçip onun aramasını sağlamalıyız.
- 112 merkezi tarafından sorulan sorulara net bir şekilde cevap vermeliyiz.
- Kesin yer ve adres bilgisi vermeliyiz. Olayın olduğu yere yakın bir caddenin veya çok bilinen bir yerin adını paylaşmakta fayda olacaktır.
- Kim olduğumuzu ve hangi numaradan aradığımızı bildirmeliyiz.
- 112 hattında bizden bilgi alan kişi gerekli olan bütün bilgileri aldığını söylemeden telefonu kapatmamalıyız.



112 Acil sağlık hizmetlerinden faydalanırken dikkat etmemiz gereken en önemli nokta, ambulansı ve acil sağlık hattını hastalık halleri dışında meşgul etmemektir.

Gereksiz meşgul edilmesi nedeniyle sağlık yardımına ihtiyacı olan hasta ve yaralılara ulaşmakta geç kalınabilir!



112 ACIL
Hattını Gereksiz Yere Aramayın
Acil bir durumda saniyelerin bile önemli olduğunu unutmayın

UNUTMAYIN!

Acil Sağlık Hizmet

İhtiyacı olan **SİZ**

veya

SİZİN bir yakınınız olabilir.





112 HATTINI ASILSIZ ve GEREKSİZ

Arayarak Meşgul Ettiği Tespit Edilen
12 kişiye 4.536 TL Para Cezası
Uygulandı !



Soru:

Hasta olduğumuzda
ne yapmalıyız?

Cevap:

✓ Hasta
olduğumuzda
doktorumuza
başvurmalıyız.





- 1. Basamak
- 2. Basamak
- 3. Basamak



Soru:

Sağlığımızı korumak için yapmamız gerekenler nelerdir?

Cevap:

- Sağlığımızla yalnızca hasta olduğumuzda değil, her zaman ilgilenmeliyiz.
- Hasta olunca tedavi almaktansa, hasta olmadan önlem alarak hasta olmaktan korunabiliriz.





Sağlığımızı korumak için;

- Dengeli ve yeterli beslenelim.
- Uyku düzenimiz olsun.
- Aşılarımızı zamanında yaptıralım.
- Fiziksel olarak hareketli olmaya özen gösterelim.
- Doktorumuzun tavsiyelerine uyalım.

Soru:

İhtiyacımız olan sağlık bilgilerine nerelerden ulaşabiliriz?

Cevap:

- ✓ Sağlığımız bizim için çok önemlidir.
- ✓ Bu yüzden sağlık bilgisini de güvenilir kaynaklardan edinmeliyiz.
- ✓ Çevreden duyduklarımıza veya sosyal medyada kaynağı belli olmadan paylaşılan bilgilere hemen inanmayalım. Aklımıza takılan soruları doktorumuza sorarak doğru bilgiyi öğrenelim.



TEŞEKKÜR EDERİM 😊

