



T.C.
Sahil Güvenlik Komutanlığı
Uzman Erbaş Alım Mesleki Bilgi
Sınavı Çalışma Dokümanı



İKMAL (AŞÇI)





“En güzel coğrafi vaziyette ve üç tarafı denizlerle çevrili olan Türkiye; endüstrisi, ticareti ve sporu ile en ileri denizci millet yetiştirmek kabiliyetindedir. Bu kabiliyetten istifadeyi bilmeliyiz; denizciliği, Türkün büyük millî ülküsü olarak düşünmeli ve onu az zamanda başarmalıyız.”

01.11.1937, T.B.M.M. 5. Dönem 3. Toplanma Yılıni Açış Konuşmasından

İÇİNDEKİLER

KONU	SAYFA NU.
BİRİNCİ BÖLÜM	
SAHİL GÜVENLİK KOMUTANLIĞININ	
TARİHÇESİ, MİSYONU, TEMEL DEĞERLERİ, VİZYONU VE GÖREVLERİ	
1. Sahil Güvenlik K.lığının Tarihçesi	1
2. Misyonumuz	4
3. Temel Değerlerimiz	5
4. Vizyonumuz	5
5. Sahil Güvenlik Komutanlığının görevleri	6
İKİNCİ BÖLÜM	
İLK YARDIM	
1. İlk yardımın genel prensipleri	8
2. Genel ilkyardım bilgileri	9
3. Şoktaki hastaya yaklaşım	23
4. Kanamalarda ilkyardım	25
5. Elektrik ve yıldırım çarpmalarında ilkyardım	30
6. Boğulmalarda ilkyardım	31
7. Yanıklar ve donmalarda ilkyardım	32
8. Hasta taşıma teknikleri	33
9. Gemide tahliyede genel kurallar	38
10. Çeşitli Yaralanmalarda ilkyardım	39
11. Zehirlenmelerde ilkyardım	40
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
TEMİZLİK VE HİJYEN KURALLARI	
1. Hijyen, temizlik ve kişisel hijyenin önemi	43
2. Aşçıların uyması gereken kişisel temizlik kuralları	44
3. Besin maddelerinin temizliği, besin maddelerinin hazırlanmasında uyulması gereken hijyen kuralları	45
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
AŞHANE MALZEMELERİNİN KULLANIMI	
1. Aşhane malzemesi nedir?	47
2. Kıyma makinesi kullanımı	47
3. Fritözün(kızartma tencesi) kullanımı	47
4. Pleyt kullanımı	48
5. Cihaz ve yardımcı malzemelerin kullanımı	48
BEŞİNCİ BÖLÜM	
BESİNLERİN KORUNMASI VE MUHAFAZASI	
1. Etlerin muhafazası	51
2. Sebze ve meyvelerin muhafazası	51
3. Süt ve süt ürünlerinin muhafazası	52
4. Kuru baklagiller ve tahılların muhafazası	52
5. Yumurtanın muhafazası	52
6. Yağların muhafazası	52

ALTINCI BÖLÜM YEMEK PİŞİRME TEKNİKLERİ	
1. Genel	53
2. Yemek pişirme teknikleri	53
3. Et ve balıkların pişirilmesi	56
4. Sebze ve meyvelerin pişirilmesi	57
5. Kuru baklagillerin pişirilmesi	58
6. Tahıllar ve diğer yiyeceklerin pişirilmesi	59
YEDİNCİ BÖLÜM BULAŞIKLARIN YIKANMASI, HAŞARE İLE MÜCADELE VE ÇÖPLER	
1. El ile bulaşık yıkamada dikkat edilecek kurallar	60
2. Makine ile bulaşık yıkamada dikkat edilecek kurallar	61
3. Haşarat ile mücadelede dikkat edilecek kurallar	61
4. Yemek artıkları ve çöpler	62
5. Çöp dökme yöntemleri	62
SEKİZİNCİ BÖLÜM EKMEK PİŞİRME TEKNİKLERİ	
1. Ekmeğin önemi	63
2. Ekmeklik unun özellikleri	63
3. Ekmeğe katılacak maddelerin özellikleri	63
4. Ekmek yapımı ve pişirilmesi	64
DOKUZUNCU BÖLÜM AŞÇILIKTA EMNİYET TEDBİRLERİ	
1. Elektrik konusunda alınacak emniyet tedbirleri	66
2. Yanık ve yangın konusunda alınacak emniyet tedbirleri	66
3. Kesik ve kanamalar konusunda alınacak emniyet tedbirleri	67
4. Likit petrol gazı kullanılması konusunda alınacak emniyet tedbirleri	67
5. Düşme ve kırık konusunda alınacak emniyet tedbirleri	67
6. Zehirlenme konusunda alınacak emniyet tedbirleri	68
ONUNCU BÖLÜM DİĞER DERS KONULARI	
1. Meslek bilgisi sınavı diğer konuları	69
2. Soruların ders konularına dağılımı	69

BİRİNCİ BÖLÜM

SAHİL GÜVENLİK KOMUTANLIĞININ

TARİHÇESİ, MİSYONU, TEMEL DEĞERLERİ, VİZYONU VE GÖREVLERİ

1. SAHİL GÜVENLİK KOMUTANLIĞININ TARİHÇESİ:

Tarih boyunca dünya ulusları arasında Türkler daima ömrü uzun ve teşkilatı düzenli devletler kurmuş, devletin ve içinde yaşayan insanların güvenliği için canla başla çalışmıştır.

Tarihten alınan dersler sonucu, sahil dar ülkelerin güvenliğinin vatan topraklarından değil mümkün olan en uzak mesafeden sağlanması gerektiği anlaşılmıştır.

Cumhuriyet Dönemi Öncesi Sahil Güvenlik Komutanlığı:



Sahil Güvenlik Teşkilatı kuruluş çalışmaları, 19'ncü yüzyılın ikinci yarısına kadar uzanmaktadır. Bu dönemde Avrupa'da sanayi devriminin gerçekleşmesi, üretimde ve uluslararası ticarete büyük gelişmeler olması sonucu gümrük konuları önem kazanmış ve gümrük sorunları ile kaçakçılıkla mücadele konuları ön plana geçmiştir.

Osmanlı imparatorluğu döneminde gerek konumu ve gerekse eşya cinsi göz önüne alınarak gümrüklere farklı isimler verilmiştir. Bunlardan deniz kıyısında bulunanlara "Sahil Gümrükleri", sınır boyunda kurulu olanlara "Hudut Gümrükleri" ve ana karada bulunanlara da "Kara Gümrükleri" denirdi. Sahil Gümrükleri hem iç hem de dış ticaret malları için söz konusuydu. Devlet için gümrük vergileri önemli gelir kaynağı idi. Ancak vergilerin toplanma usulleri nedeniyle çeşitli sorunlar ve şikayetler ortaya çıkıyor, bu da mal sahiplerinin yasa dışı yollara başvurmalarına neden oluyordu.

Bu dönemde Hazine'ye bağlı Taşra Gümrük İdareleri tarafından yerine getirilen Anadolu yarımadasındaki kıyıların korunması, kaçakçılığın önlenmesi ve izlenmesi görevleri; bu idareler arasında herhangi bir irtibat bulunmaması ve yapısal dağınlık nedeniyle etkinlikle icra edilememekteydi. Gümrüklerin bu durumdan kurtarılması için teşkilat yapısı ile ilgili çalışmalara başlanmış, yapılan çalışmalar sonucunda 1859 yılında Taşra Gümrük İdareleri, İstanbul Emtia Gümrük Eminliği'ne bağlanmış ve 1861 yılında da bu kurumun adı "Rüsumat Emaneti " olarak değiştirilmiştir. İlk Rüsumat Emiri Mehmet Kani Paşa olmuştur.

Tanzimat Döneminde, Osmanlı İmparatorluğu ile diğer ülkeler arasında 1861 yılında yapılan ticaret anlaşması ile gümrük vergilerinin artırılması sonucu, gümrük kaçakçılığı olaylarında artışlar görülmüştür. Bu durum üzerine kaçakçılıkla mücadelede etkinliğin artırılması maksadıyla yeni bir teşkilatın kurulması düşünülmüş ve Rüsumat Emaneti bünyesinde bir " Gümrük Muhafaza Teşkilatı" kurulmuştur.

Daha sonra deniz hudutlarımızdaki güvenlik ve sahil muhafaza hizmetlerini yürütmek amacıyla, 1886 yılında Jandarma Teşkilatına bağlı olan "Kordon Bölükleri" oluşturulmuştur.

Cumhuriyet Dönemi Sahil Güvenlik Komutanlığı:

Cumhuriyet döneminin başlangıç yıllarında, 1126 ve 1510 sayılı "Kaçakçılığın Men ve Takibine Dair Kanunlar" yürürlüğe konulmuş, 01 Ekim 1929 tarihinden itibaren de 1499 sayılı "Gümrük Tarifesi Kanunu" uygulanmaya başlanmıştır. Bu kanunla birlikte gümrük vergilerinin artırılması nedeniyle, kaçakçılık olaylarında artışlar görülmüş ve kaçakçılık olayları özellikle güney sınırlarımızda büyük boyutlara ulaşmıştır.

Bunun üzerine, gerek gümrük hizmetlerinin daha iyi bir şekilde yürütülmesinin temini ve gerekse deniz yoluyla yapılan kaçakçılığın izlenmesi, araştırılması, önlenmesi ve karasularımızın güvenliğinin sağlanması amacıyla, 27 Temmuz 1931 tarihinde kabul edilen 1841 sayılı Kanunla güney sınırlarımızda, yarı askeri bir hüviyet gösteren "Gümrük Muhafaza Umum Kumandanlığı" kurulmuş ve 1932 yılından itibaren 1917 sayılı Kanunla, Genelkurmay Başkanlığı'na bağlı olarak görevine devam etmiştir. Bu arada konuyla ilgili çalışmalara devam edilmiş ve 1932 yılında 1918 sayılı "Kaçakçılığın Men ve Takibine Dair Kanun" yürürlüğe konulmuştur. Bu Kanuna göre, kaçakçılık davaları tutuklu olarak devam eder, kaçakçılık suçlarından dolayı mahkumiyet halinde ceza tecil edilmez ve sürgün cezası uygulanır.

1936 yılında 3015 sayılı Kanunun yürürlüğe girmesi ile Gümrük Muhafaza Umum Kumandanlığı'nın emrindeki deniz teşkilatına, askeri kimlik kazandırılmış ve karasularımızda güvenlik ve emniyetin sağlanması görevi bu teşkilata verilmiştir.

"Gümrük Muhafaza Umum Kumandanlığı" görev yönünden Gümrük ve Tekel Bakanlığı, deniz hudutlarının güvenliği ve personelin eğitimi bakımından Genelkurmay Başkanlığı bünyesinde 1956 yılına kadar faaliyetlerini sürdürmüştür.

16 Temmuz 1956 tarihinde kabul edilen 6815 sayılı "Sınır, Kıyı ve Karasularımızın Muhafaza ve Emniyeti ve Kaçakçılığın Men ve Takibi İşlerinin Dahiliye Vekaletine Devri Hakkında Kanun"un yürürlüğe girmesiyle sınır, kıyı ve karasularımızın korunması ve güvenliği ile kaçakçılığın önlenmesi ve takibi sorumluluğu İçişleri Bakanlığı'na devredilerek bağlı bulunan Jandarma Genel Komutanlığı emrine verilmiş ve Gümrük Muhafaza ve Umum Kumandanlığı'nın hukuki varlığı sona erdirilmiştir.

Bu tarihten itibaren Samsun, İstanbul, İzmir ve Mersin'de Jandarma Genel Komutanlığına bağlı olarak Jandarma Deniz Bölge Komutanlıkları kurulmuş, ayrıca Jandarma Genel Komutanlığı Karargahında bir Deniz Şube Müdürlüğü oluşturulmuştur.

* 15 Nisan 1957 tarihinde sorumluluk sahası; Türk-Yunan deniz hududundaki Enez'den, Muğla - Antalya il deniz hududundaki Kocaçay'a kadar uzanan sahayı kapsayan "Ege Jandarma Deniz Bölge Komutanlığı" kurulmuştur.

* 1968 yılında sorumluluk sahası; o tarihte Türk-Rus deniz hududundaki Artvin-Kemalpaşa ile Türk-Bulgar deniz hududundaki Beğendik arasındaki sahayı ve Marmara denizini kapsayan "Karadeniz Jandarma Deniz Bölge Komutanlığı" kurulmuştur.

* 15 Temmuz 1971 tarihinde sorumluluk sahası; Türkiye-Suriye deniz hududundaki Hatay-Güvercinkaya ile Antalya-Muğla il deniz hududundaki Kocaçay arasındaki sahayı kapsayan "Akdeniz Jandarma Bölge Komutanlığı" kurulmuştur.

Sahil Güvenlik Komutanlığının Kuruluşu



1960'lı yılların başlarından itibaren dünya güvenlik ortamında gözlenen değişiklikler, Türkiye'nin jeo-stratejik konumu, kıyıların uzunluğu, denizci bir millet ve denizci bir devlet olma gereğinin dikkate alınması, yeni ve profesyonel bir Sahil Güvenlik Komutanlığına olan ihtiyacı ortaya çıkartmıştır. Diğer taraftan, bazı Bakanlıkların karasuları ve deniz ile ilgili hizmetlerinde, kanunlarla çıkarılan çeşitli yasakları uygulayacak yeterli güvenlik güçlerinin bulunmaması da göz önünde bulundurularak, 1967 yılından itibaren Sahil Güvenlik Komutanlığı kurulması çalışmalarına hız verilmiştir.

Bu çerçevede yapılan çalışmalar sonucunda, 09 Temmuz 1982 tarihinde 2692 sayılı Kanun kabul edilmiş ve 13 Temmuz 1982 tarihli Resmi Gazete'de yayımlanarak Sahil Güvenlik Komutanlığı kurulmuştur. Bu değişiklik ile birlikte Jandarma Genel Komutanlığına bağlı olan Jandarma Deniz Bölge Komutanlıkları, Sahil Güvenlik Komutanlığı emrine verilmiş ve Sahil Güvenlik Karadeniz, Ege Deniz ve Akdeniz Komutanlıkları adını almıştır.

Sahil Güvenlik Komutanlığı 01 Eylül 1982 tarihinden itibaren fiilen göreve başlamış ancak 2692 sayılı Kanunun birinci geçici madde hükmüne göre 1985 yılına kadar Jandarma Genel Komutanlığına bağlı olarak görev yapması kabul edilmiştir.

2692 sayılı Sahil Güvenlik Komutanlığı Kanununun, Marmara ve Boğazların sorumluluğunu Sahil Güvenlik Komutanlığına vermesi sonucunda, görevlerin en etkin şekilde yapılabilmesi amacıyla kuruluş yapısına bir ana-ast komutanlık eklenerek Ekim 1982 ayında "Sahil Güvenlik Marmara ve Boğazlar Komutanlığı" kurulmuştur.

Sahil Güvenlik Komutanlığının faaliyetlerini sürdürebilmesi için Ankara'nın merkezi bir yerinde müstakil bir binaya ihtiyaç duyulmuş ve Bakanlıklar Karanfil Sokakta bulunan binanın mülkiyeti Başbakanlığın 10 Eylül 1982 tarihli yazısı ile Komutanlığa verilerek 01 Nisan 1983 tarihinde binaya yerleştirilmiştir.

01 OCAK 1985 tarihine kadar Jandarma Genel Komutanlığına bağlı olarak görev yapan Sahil Güvenlik Komutanlığı, bu tarihten itibaren Türk Silahlı Kuvvetlerinin kadro ve kuruluşu içerisinde, barışta görev ve hizmet yönünden İçişleri Bakanlığına bağlı, olağanüstü haller ve savaş halinde ise Deniz Kuvvetleri Komutanlığı emrine girecek silahlı bir güvenlik kuvveti olarak, ülkemizin bütün sahillerinde, iç suları olan Marmara Denizi, İstanbul ve Çanakkale Boğazlarında, liman ve körfezlerinde, karasularında, münhasır ekonomik bölgesi ile ulusal ve uluslararası hukuk kuralları uyarınca egemenlik ve denetimimiz altında bulunan tüm deniz alanlarında faaliyetlerini sürdürmeye başlamıştır. 1993 yılında Sahil Güvenlik Komutanlığının ana ast komutanlıklarının adları yeniden düzenlenmiş ve bölge komutanlığı olarak aşağıdaki şekilde adlandırılmışlardır;

- * Sahil Güvenlik Marmara ve Boğazlar Bölge Komutanlığı
- * Sahil Güvenlik Karadeniz Bölge Komutanlığı
- * Sahil Güvenlik Akdeniz Bölge Komutanlığı

TASNİF DIŞI

* Sahil Güvenlik Ege Deniz Bölge Komutanlığı

Sahil Güvenlik Komutanlığının bugün ve gelecekteki personel ihtiyacının karşılanması ve görev etkinliğinin artırılması amacıyla 24 Haziran 2003 tarihinde 2692 sayılı Sahil Güvenlik Komutanlığı Kanunu'nda değişiklik yapılmıştır. Bu değişiklikle Sahil Güvenlik Komutanlığı, Türk Silahlı Kuvvetlerine bağlı Kuvvet Komutanlıkları ve Jandarma Genel Komutanlığı gibi müstakil bir yapıya kavuşturulmuştur.

Sahil Güvenlik Komutanlığı 06 Ocak 2006 tarihinde Karanfil Sokakta bulunan ve 24 yıl Komutanlık Karargahı olarak hizmet eden binadan ayrılarak Bakanlıklar Merasim Sokakta inşa edilen, görevlerinin önemi ile uyumlu yeni ve modern Komutanlık binasına taşınmıştır.



2. MİSYONUMUZ:

Sahil Güvenlik Komutanlığının misyonu:

Deniz yetki alanlarında ulusal ve uluslar arası hukuku etkin kılmak can ve mal güvenliğini sağlamaktadır.

Sahil Güvenlik Komutanlığı hizmet yönünden İçişleri Bakanlığına bağlı silahlı güvenlik kuvveti olarak, ülkemizin bütün sahillerinde, içsuları olan Marmara Denizi, İstanbul ve Çanakkale Boğazlarında, liman ve körfezlerinde, karasularında, münhasır ekonomik bölgesi ile ulusal ve uluslar arası hukuk kuralları uyarınca egemenlik ve denetimimiz altında bulunan tüm deniz alanlarında faaliyetlerini sürdürmektedir. Denizlerimizde genel kolluk kuvveti olarak görev ve yetkilere sahip bulunan Sahil Güvenlik Komutanlığının görev alanı, muhtelif kanun, tüzük, yönetmelik ve karnamelerle düzenlenmiştir.

Belirtilen görevler, 8.333 km'lik sahil şeridi boyunca karasuları, münhasır ekonomik bölge ve arama kurtarma sahalarını kapsayan toplam 377,74 km²lik sorumluluk sahasında yürürlükteki mevzuat kapsamında koordine ve icra edilmektedir.

3. TEMEL DEĞERLERİMİZ:

Temel değerler bir hareketin, önerilen bir seçeneğin, bir kararın sonuçlarını değerlendirmede kullandığımız prensiplerdir. Ahlak prensiplerinden, kişisel tercihlere kadar uzanırlar, iyi, doğru ve güzel gibi yargılara varmamamızı sağlar.

Kurum kültürümüzün değiştirilmesinde ise temel kültürel öğeler olarak; değerler ve inaçların birlikte düşünülmesi gerekmektedir. Kurum kültürünün oluşumu ve devamı belirlenen "Temel Değerleri". "Vizyonumuz"u gerçekleştirme amacıyla ortaya koyduğumuz ve onlara bağlı olarak hareket ettiğimiz prensiplerdir. Kısaca Temel Değerlerimiz temsil ettiklerimiz, inandıklarımız ve amaçlarımızı ifade etmektedir.

Sahil Güvenlik Komutanlığının Temel Değerleri:

- a. *Atatürkçü Düşünce Sistemi'ne ve Cumhuriyet'in temel değerlerine sadık olmak,*
- b. *İnsana saygılı olmak ve hukukun üstünlüğüne inanmak,*
- c. *Denizlerimizden yararlananlara güven duygusu vermek,*
- ç. *Bahriye örf ve adetlerinden ödün vermemek,*
- d. *Çevreyi ve doğal kaynakları korumak,*
- e. *Yaratıcılığı ve yenilikçiliği desteklemek ve sürekli kılmak,*
- f. *Kararları akıl ve bilime dayandırmak,*
- g. *Kaynakları etkin kullanmak,*
- ğ. *Sorgulayıcı ve araştırıcı olmak,*
- h. *Bilgi ve tecrübeyi aktarmak ve güce dönüştürebilmek,*
- ı. *Bilimi ve teknolojiyi takip etmek ve kullanmak,*
- i. *Personelin moral ve motivasyonunu en üst düzeyde tutmaktır.*

4. VİZYONUMUZ:

Bir ülkenin sınırları kara sınırları ve deniz sınırlarından meydana gelmektedir Sahip olduğu 8.333 km'lik kıyı şeridini takip eden deniz yetki alanları Türkiye'nin deniz sınırını teşkil etmektedir.

Sahil Güvenlik Komutanlığı, tüm denizlerde görev icra eden bir kolluk kuvveti olarak Mavi Vatan olarak isimlendireceğimiz tüm sorumluluk alanında ve ülkenin deniz sınırlarında kendisine düşen görevleri layıkıyla yapma azmindedir.

Sahil Güvenlik Komutanlığı, yürüttüğu projeler ve eğitilmiş personeli ile görevlerini en etkin şekilde icra edebilmek maksadıyla kendini devamlı olarak geliştirme ve yenileme gayreti içerisinde.

TASNİF DIŞI

Sahil Güvenlik Komutanlığının Vizyonu:

Değişim ve gelişimde öncü, denizlerimizde güven veren, etkin ve saygın bir Sahil Güvenlik Komutanlığı olmaktadır.



5. SAHİL GÜVENLİK KOMUTANLIĞININ GÖREVLERİ:

Sahil Güvenlik Komutanlığı, bütün sahillerimizin, karasularımızın, iç sularımız olan Marmara Denizi, İstanbul ve Çanakkale Boğazları ile liman ve körfezlerimizin güvenliğini sağlamak, ulusal ve uluslararası hukuk kuralları uyarınca hükümlerine haklarına sahip olduğumuz denizlerde, bu hak ve yetkilerin Deniz Kuvvetleri Komutanlığı'nın genel sorumluluğu dışında kalanlarını kullanmak, deniz yolu ile yapılan her türlü kaçakçılığı önlemek ve izlemek amacıyla 9 Temmuz 1982 yılında 2692 sayılı yasa ile kurulmuş bir güvenlik kuvvetidir.

Sahil Güvenlik Komutanlığı'na 2692 sayılı yasa ile tevdi edilen görevler;

- * Sahil ve karasularımızı korumak, güvenliğini sağlamak,
- * Denizlerimizde can ve mal emniyetini sağlamak,
- * Deniz ve kıyılarda görülecek başıboş mayın, patlayıcı madde ve şüpheli cisimler için gerekli tedbirleri alarak, ilgili makamlara iletmek,
- * Deniz seyir yardımcılarının çalışma durumlarını izlemek, görülen aksaklıkları ilgili makamlara iletmek,
- * Karasularımıza giren mültecileri, yanlarında bulunabilecek silah ve mühimmattan arındırmak ve bunları ilgili makamlara teslim etmek,
- * Deniz yolu ile yapılan her türlü kaçakçılık eylemine mani olmak,
- * Gemi ve deniz araçlarının telsiz, sağlık, pasaport, demirleme, bağlama, avlanma, dalgıçlık ve bayrak çekme ile ilgili kanunlarda belirtilen hükümlere aykırı eylemlerini önlemek,
- * Su ürünleri avcılığını denetlemek,

TASNİF DIŞI

- * Deniz kirliliğini önlemek maksadıyla denetimler yapmak,
- * Su altı dalıŐlarını denetleyerek, eski eser kaçakçılığına engel olmak,
- * Türk arama kurtarma sahasında, uluslararası arama ve kurtarma sözleşmesi ile ulusal arama kurtarma yönetmeliğinde belirtilen esaslar dahilinde arama kurtarma görevlerini yerine getirmek,
- * Yat turizmi faaliyetlerini denetlemek,
- * Emredildiğinde Deniz Kuvvetleri Komutanlığı emrinde ülke savunmasına katkıda bulunmaktadır.



İKİNCİ BÖLÜM

İLK YARDIM

1. İLK YARDIMIN GENEL PRENSİPLERİ :

a. İlk Yardım Nedir?

Herhangi bir kaza veya yaşamı tehlikeye düşüren bir durumda, sağlık görevlilerinin yardımı sağlanıncaya kadar, hayatın kurtarılması ya da durumun kötüye gitmesini önleyebilmek amacı ile olay yerinde, tıbbi araç gereç aranmaksızın, mevcut araç ve gereçlerle olay yerinde yapılan ilaçsız uygulamalardır.

b. Acil Tedavi Nedir?

Acil tedavi ünitelerinde, hasta / yaralılara doktor ve sağlık personeli tarafından yapılan tıbbi müdahalelerdir.

c. İlk Yardımcı Kimdir?

İlk yardım tanımında belirtilen amaç doğrultusunda hasta veya yaralıya tıbbi araç gereç aranmaksızın mevcut araç gereçlerle, ilaçsız uygulamaları yapan eğitim almış kişi ya da kişilerdir.

ç. İlk Yardım ve Acil Tedavi Arasındaki Fark Nedir?

Acil tedavi bu konuda ehliyetli kişilerce gerekli donanımla yapılan müdahale olmasına karşın, ilk yardım bu konuda eğitim almış herkesin olayın olduğu yerde bulabildiği malzemeleri kullanarak yaptığı hayat kurtarıcı müdahaledir.

d. İlk Yardımın Öncelikli Amaçları Nelerdir?

- (1) Hayati tehlikeyi ortadan kaldırmak,
- (2) Hayati fonksiyonların sürdürülmesini sağlamak,
- (3) Hasta / yaralının durumunun kötüleşmesini önlemek,
- (4) İyileşmeyi kolaylaştırmak.

e. İlk Yardımcının Özellikleri Nasıl Olmalıdır?

Olay yeri genellikle insanların telaşlı ve heyecanlı oldukları ortamlardır. Bu durumda ilk yardımcı sakin ve kararlı bir şekilde olayın sorumluluğunu alarak gerekli müdahaleleri doğru olarak yapmalıdır. Bunun için ilk yardımcıda aşağıdaki özelliklerin olması gerekmektedir;

- (1) İnsan vücudu ile ilgili temel bilgilere sahip olmak,
- (2) Önce kendi can güvenliğini korumak,
- (3) Çevredeki kişileri organize edebilmek ve onlardan yararlanabilmek,
- (4) Sakin, kendine güvenli ve pratik olmak,

TASNİF DIŞI

- (5) Eldeki olanakları değerlendirebilmek,
- (6) İyi bir iletiŐim becerisine sahip olmak,
- (7) Olayı anında ve doğru olarak haber vermek.

f. İlkyardımcının M¼dahale İle İlgili Yapması Gerekenler Nelerdir?

- (1) Hasta/Yaralıların (H/Y) durumunu değerlendirmek ve öncelikli müdahale edilecekleri belirlemek,
- (2) H/Y'ların korku ve endişelerini gidermek,
- (3) H/Y'ya müdahalede yardımcı olacak kişileri organize etmek,
- (4) H/Y'nın durumunun ağırlaşmasını önlemek için kendi kişisel olanakları ile gerekli müdahalelerde bulunmak,
- (5) Kırıklara yerinde müdahale etmek,
- (6) H/Y'yı sıcak tutmak.

g. Hayat Kurtarma Zinciri Nedir?

Hayat kurtarma zinciri 4 halkadan oluşur. Son iki halka ileri yaşam desteğine aittir ve ilkyardımcının görevi değildir. İleri yaşam desteği sağlık personeli tarafından olay yerinde, ambulansda veya hastane acil servislerinde yapılan tıbbi müdahalelerdir.

- 1'inci Halka - Sağlık kuruluşuna haber verme
- 2'inci Halka - Olay yerinde yapılan Temel Yaşam Desteği
- 3'üncü Halka - Ambulans ekiplerince yapılan müdahaleler
- 4'üncü Halka - Hastane acil servisleridir.

ę. İlkyardımın ABC'si nedir?

Bilinç kontrol edilmeli, bilinç kapalı ise aŐağıdakiler hızla değerlendirilmelidir.

- (1) Hava yolu açıklığının değerlendirilmesi.
- (2) Solunumun değerlendirilmesi (Bak-Dinle-Hisset)
- (3) Dolaşımın değerlendirilmesi.

2. GENEL İLKYARDIM BİLGİLERİ

TEMEL YAŞAM DESTEğİ :

Ani ölümlerde yaşam kurtarıcı etkisi kanıtlanmış olan bu uygulama, ilkyardımcının en önemli ayaklarından birini oluşturur. Yöntem; elektrik çarpması, boğulma, ani darbe gibi kazalarda gelişebilen ani solunum veya kalp durmasında kullanılan bir tekniktir.

TASNİF DIŞI



Resim 1 :Yaşam Zinciri

a. Temel Yaşam Desteği Ne Zaman Yapılmalıdır?

Ön değerlendirmede eğer hasta nefes almıyorsa ve/veya nabzı atmıyorsa acil olarak temel yaşam desteğine ihtiyacı var demektir.

Temel Yaşam Desteği Yapılmasına Yol Açağı Nedenler ;

(1) Nefes (Solunum) Durması :

- (a) Suda boğulma/boğulma tehlikesi atlama
- (b) Felç (İnme)
- (c) Yabancı cisim ile nefes yolunun tıkanması (Nefes borusunun yabancı cisim ile tıkanması)
- (ç) Duman ile boğulma
- (d) Fazla ilaç alımı (İlaç Zehirlenmesi)
- (e) Elektrik çarpması
- (f) Yaralanmalar
- (g) Kalp krizi
- (ğ) Yıldırım çarpması

(2) Kalbin Durması :

İç çeker tarzda nefes alıp verme, düzenli bir nefes alma şekli olmayıp, kalbi durmuş hastalarda görülür ve dikkat etmek gerekir.

b. Temel Yaşam Desteği Basamakları :

(1) Çevre Güvenliğinin Sağlanması :

Hasta ve müdahale eden sağlık personelinin dış etkenlerden etkilenmemesi ve zarar gelmemesi için gerekli olan tedbirlerin alınması gerekir. Bu amaçla kendiniz, hasta ve olay yerindekilerin güvende olduğundan emin olun.

Tehlike yoksa; hastanın ya da yaralının yanına giderek diz çökün,

Tehlike varsa; ambulans ve sağlık ekibini çağırın, güvenli bölgede bekleyin ve sağlık ekibine bilgi verin.

TASNİF DIŞI

(2) Şuur (Bilinç) Durumunun Değerlendirmesi :

Normal bir kişi kendine yöneltilen tüm uyarılara cevap verir. Bilinç düzeyi yaralanmanın ağırlığını gösterir. Hastanın bilinci yerinde ise tüm uyarılara cevap verir. Durum aęırlaŐtıķça önce sözlü uyarılara sonra ağrılı uyarılara cevap alınamaz. En son aŐamada hasta tüm uyarılara karşı kapalıdır.

Hastayı bir kol boyu mesafeden omuzlarından tutarak yavaşça sarsın ve "İyi misin" benzeri sorular sorun.

Yanıt veriyorsa konuŐarak sorununu anlayın.

Yanıt vermiyorsa hastayı sert bir zemin üzerine sırt üstü çevirerek en yakındaki sağlık personeli; ambulansa yada 112'ye telefon edin ve yardım isteyin.

Arama Hızı;

(a) nce Ara :

(I) Yetişkin kalp ve nefes durması,

(II) Kalp atımında düzensizlik açısından yüksek riski olduğu bilinen çocuklardaki kalp ve nefes durması durumunda önce sağlık personeli aranmalı, onlar gelene kadar hastayı bilinen İkyardım uygulanmalı.

(b) Hızlı Ara :

(I) Soluk alamama durumunda sağlık personeli hızla aranır

(II) ocuk ve bebeklerde kalp ve nefes durması

(III) Travmaya / kazaya bağlı kalp ve nefes durmaları

(IV) Suda boğulmalara bağlı kalp ve nefes durmaları

(V) AŐırılı ilaç alımına (İlaç zehirlenmesi) bağlı kalp ve nefes

durmaları

Acil doktor ve ambulans arandığında (Sivilde 112) olayın yeri, aradığımız telefon numarası, hastalık / yaralanmanın ne olduğu; kalp krizi, trafik kazası vs, kaç kişinin yardıma ihtiyaı olduğu, hasta/yaralının durumu, hasta/yaralı için nelerin yapılmakta olduğu (kalp ve solunum masajı gibi) ve hasta / yaralı hakkında istenen diğer bilgiler verilmelidir.

Hasta/yaralıya tüm temel yaşam desteği uygulamaları sert bir zeminde sırt üstü yatar pozisyonda yapılır. Sağlık personeli olmayanların, temel yaşam desteği uygulamalarını bilmiyor ise yapmaması, süratle ilk yardım yapacak sağlık ekibine haber vermesi gerekir.

(3) Nefes Yolu (Airway) Amak :

Őuuru kapalı hastalarda nefes alamamaya neden olan nefes yolu tıkanıklığının en önemli nedeni hasta/yaralının dilinin geriye kaçmasıdır

(a) Őuuru kapalı hastalarda birinci basamak; Resim 2'deki gibi; önce hasta / yaralının ağız içi kontrol edilerek nefes yolu değerlendirilmeli ve yabancı cisim var ise görerek çıkartılmalıdır. Kontrol edilmeden parmağın hasta ağzına körlemesine sokmamasına dikkat edilmelidir. nce ağız içi kontrol edilmeli, yabancı cisim gördüğü takdirde var ise yardımcı alet, yok ise parmak ağız içine sokularak yabancı cisim çıkartılmalıdır.

TASNİF DIŞI



Resim 2

(b) Nefes yolunda yapılması gereken ikinci işlem ise dilin geri kaçmasını engelleyecek ve havayolu açıklığını sağlayacak manevraların yapılmasıdır. Bunun yöntemi;



Resim 3

Resim 3'deki gibi;baş geriye-çene yukarıya gelecek şekilde hareket etmektir.

Sol elin avuç içi hastanın alnına koyulur. Sağ elin ikinci ve üçüncü parmak uçları ile çene yukarıya doğru kaldırılır. Bu hareketi yaparken sağ elimizle çenenin altında yumuşak dokuya baskı uygulamamaya dikkat edilmelidir. Bu durumda kendimiz nefes yolunun kapanmasına neden oluruz

(4) Nefes Alıp Vermenin Kontrolü ve Suni Teneffüs: Hasta/yaralının önce nefes alıp almadığı kontrol edilmelidir. Bunun yöntemi :

(a) Bak

Göğüs kafesi inip kalkıyor mu?

(b) Dinle

Soluk sesi duyuluyor mu?

(c) Hisset

Yanakta soluk havası hissediliyor mu? şeklinde olmalıdır.

Nefes alıp vermenin değerlendirilmesi temel yaşam desteğinde ikinci basamaktır. Nefes alıp vermenin değerlendirilmesinde kullanılan bak-dinle-hisset işlemleri için 5 saniyeden daha fazla zaman kaybedilmemelidir.

Solunum normale ambulans çağırıldıktan sonra hasta yan çevrilerek solunum sürekliliği gözlenir.

Yapılan kontrolde nefes alıp almadığı anlaşılan hasta / yaralıya ikinci basamak olarak suni teneffüs uygulaması olmalıdır. Solunumu olmayan hastaya ilk iki kurtarıcı soluk verilmelidir.

Yapay solunuma başlamadan önce solunumun olmadığından kesinlikle emin olunmalıdır.

(ç) Suni Teneffüs Şekilleri :

Ağızdan Ağıza Solunum

Resim 4'de görüldüğü gibi; baş geriye çene yukarıya hareketi yapıldıktan sonra hastanın burnu kapatılır ve hastaya ağızdan ağıza soluk verilir. Soluk verme işlemi bir saniyeyi geçmemelidir. Soluk verildikten sonra burun açılır ve hastanın soluk vermesine izin verilir. Daha sonra aynı işlem hastanın kendi kendine solunumu başlayıncaya veya sağlık personeli gelene kadar tekrarlanır.



Resim 4

Ağızdan Burna Solunum :

Resim 5'de görüldüğü gibi; ağızdan ağıza nefes verme işlemi benzerdir. Tek farkı nefes ağıza değil hasta / yaralının burnundan verilir. Ağızdan buruna solunum aşağıdaki durumlarda yapılmalıdır.



Resim 5

Ne zaman yapılmalı?

Ağızdan ağıza nefes verilemiyorsa,
Ağız açılmıyorsa (kasılma),
Ağız ciddi şekilde yaralandı ise,
Ağızdan ağıza nefes verilirken ağız tam olarak kapatılmıyor ve hava kaçağı oluyor ise, boğulan veya boğulma tehlikesi geçiren hastalara sudan kurtarma sırasında ağızdan buruna nefes verme işlemi yapılır.

İlk 2 kurtarıcı için soluğun her biri 1 saniye içinde verilmelidir ve her solukta "göğüs kafesini yükseltecek kadar" fazla olması sağlanmalıdır.

Hava gitmiyorsa baş-çene pozisyonu düzeltilmelidir, yine gitmiyorsa hava yolu tıkanıklılık yönünden değerlendirilmelidir.

Bebekler ve çene kilitlenmesi gibi durumlarda, yapay solunum ağızdan buruna hava verilerek yapılmalıdır.

İlkyardımcı kendini korumak için yapay solunum sırasında ince bir tülbent, gazlı bez gibi koruyucular kullanılmalıdır.

TASNİF DIŞI

(5) Kalp Masajı İle Kan Dolaşımının Sağlanması

Kalbin alıştırılması ve dolaşımın değerlendirilmesi temel yaşam desteğinde nc basamaktır. Kurtarıcı soluk ilkyardımcının hastaya uyguladığı ilk nefes verme yaklaşımıdır. İki kurtarıcı soluk verildikten sonra hastanın nabzına bakılmaksızın direkt olarak kalp masajına başlanmalıdır.

(a) Kalp Masajı: Aşağıdaki resimde grldği gibi göğüs ortasındaki kemiğin (iman tahtasının) zerinden aşağıda belirtilen sıra ile yapılmalıdır.

- (I) Bir dakikada 100 masaj yapacak hızda,
- (II) Göğüs kafesi 4-5 cm çökecek şekilde,
- (III) Eşit aralıklarla ve kesintisiz olarak devamlı.

Kalp masajı ve kurtarıcı soluklar birbiri peşi sıra 30 masaj ve 2 kurtarıcı soluk şeklinde yapılmalıdır. 30 masaj-2 soluk-30 masaj-2 soluk tarzında devam edilmeli ve her iki dakikada bir solunum ve nabız varlığı değerlendirilmelidir. (Her beş sıklusta bir.)



Resim 6

Kalp masajının yapılırken bulunduğunuz taraftaki en alt kaburga, işaret noktası alınarak iman tahtası denilen göğüs ortasındaki kemiğin en alt ve en st noktasının ortası bulunur iman tahtası kemiğinin alt yarısına el topuğu direkt olarak yerleştirilir, üzerine diğer el gelecek şekilde konulur ve parmaklar kenetlenir. Baskı noktasının kaburga üzerine kaymamasına zen gösterilir, bırakırken eller hastanın gğsnden ayrılmaz, baskı ve bırakma süreleri eşit olmalıdır, dakikada 100 masaj hızıyla yapılır. (Resim 6'da grldği gibi yapılır.)



Kalp masajı sırasında Resim 7'deki gibi masaj yapan kurtarıcının vücudu hastanın üstüne eğilir durumda olmalı ve kolları hastanın vücuduna dik olarak bükülmeden masaj yapılmalıdır.

Kalp masajı suni solunum uygulanmasına hastanın durumu düzelene kadar yada sağlık personeli gelene kadar devam edilir.

Resim 7

Nabız ve nefes alıp vermesi (solunumu) geri gelen hasta Resim 8'de grldği şekilde iyileşme pozisyonuna(koma pozisyonu) alınarak bekletilmelidir.



Resim 8

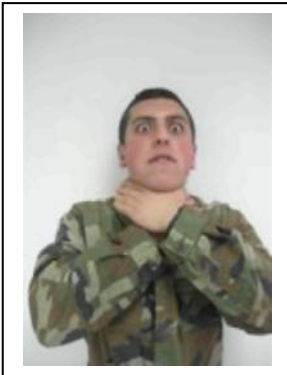
Nabız Nasıl Bakılır? : Boyun bölgesinde geniş bir damar olan ve kalpten beyne kan taşıyan şah damarından yapılır. Boğazın hemen yanındaki boşluğa üç parmağın yerleştirilmesi ile nabız yetişkinlerde rahatlıkla saptanır. Nabız kontrolü boyunun her iki tarafından aynı anda bakılmamalıdır.

(b) İyileşme Pozisyonu (Koma Pozisyonu) Nasıl Uygulanır?

Hastanın sağ veya sol tarafına geçilir ve hastanın diğer tarafındaki kolunu kendi tarafınıza doğru çekilir. Kendi tarafınıza doğru çekilen kolun bükülen eli hastanın yüzünün altına konur. Kalça ve diz bedene doğru çekilir.

(c) Nefes Borusuna Yabancı Cisim Kaçması Durumunda Uygulanacak Hareketler:

Soluk borusuna yabancı cisim kaçan hasta nefes almakta zorlanır ve ellerini boğazına götürür. Resim 9'da görülen bu duruma boğulma işareti denir.



Soluk borusuna yabancı cisim kaçan hastaya yapılacak işlem Heimlich Manevrası olarak da adlandırılan bir harekettir. Resim 10'da görüldüğü gibi ayakta olan hastanın arkasına geçilir ve iman tahtası kemiğinin alt tarafına mide bölgesine bir el yumruk şekli verilerek yerleştirilir. Diğer el de onun üzerine koyulduktan sonra o bölgeye kollarla göğüs kafesini de sıkarak nefesi boşaltılacak şekilde beş kez bastırılır. Burada amaç hastanın şiddetli ve derin nefes vermesini sağlayarak beraberinde yabancı cismin soluk borusundan çıkartmasını sağlamaktır. Eğer hasta yerde ise Resim 11'deki gibi kurtarıncının yüzü hastanın yüzüne doğru olacak şekilde hastanın üstüne eğilerek aynı bölgeye beş kez bastırılır.

Resim 9 : Boğulma İşareti

TASNİF DIŞI



Resim 10: Ayaktaki kiŐide Heimlich Manevrası



Resim 11 Yerde yatan kiŐide yapılacak Heimlich Manevrası

Bebeklerde iç organlar zarar göreceği için karın st bölgesine Heimlich Manevrası uygulanmaz. Bebeklerde bu işlem yerine sırtta vurma hareketi yapılır (Resim 12). Bebek önkolun i tarafına yüzü aŐađıya doğru dönük olarak koyulur. Parmaklar ile çenesinden öne doğru itilerek desteklenerek boynun zarar görmesi engellenir. Kurtarıcı kolunu dizinin üstüne koyarak bebeği sabitler ve daha sonra diğer eli ile bebeğin sırtından iki kürek kemiği arasına hızlı bir Şekilde beş kez vurur. Yabancı cisim çıkamaz ise bebek diğer kol üzerine sırt üstü yatırılır ve iman tahtası üzerinden 5 defa işaret ve orta parmak kullanılarak baskı yapılır. Bu döngüye yabancı cisim çıkana kadar, çıkamaz ise sağlık personeli gelene kadar devam edilir. Amaç Şiddetli nefes vermesini sağlayarak, bu arada yabancı cismin de çıkmasını sağlamaktır.



Resim 12 Bebeklerde sırtta vurma hareketi

YETİŞKİN HASTALARDA TEMEL YAŞAM DESTEĞİ (TYD) İŞ AKIŐ ŐEMASI

- Kendisinin ve hasta/yaralının güvenliğinden emin olunur,
- Hasta/yaralının omuzlarına hafifçe dokunarak ve "iyi misiniz?" diye sorarak bilinci kontrol edilir ve eğer bilinci yok ise:
 - Tıbbi yardım istenir. (112)
 - Hasta/yaralıyı sert bir zemin üzerine yatırılır.
 - Hasta/yaralının yanına diz klr.
 - Hasta/yaralının kravat, kemer ve yakası açılır

TASNİF DIŞI

- f. Ağız içini kontrol ederek hava yolu tıkanıklığına neden olan cisim varsa çıkarılır.
- g. Hava yolunu açmak için bir elini hasta/yaralının alınına, diğer elinin parmak uçlarını çenesinin altına yerleştirilir.
- ğ. Çene kemiğinin uzun kenarı yere dik gelecek şekilde başı geriye doğru eğilir.

Hasta/yaralının solunum yapıp yapmadığını Bak-Dinle-Hisset yöntemiyle 5 saniye süre ile kontrol edilir:

- (1) Göğüs kafesinin solunum hareketleri gözlenir.
- (2) Eğilerek yüzünü hastanın ağızına yaklaştırarak solunumu dinlenir ve hastanın soluğu yanağımızda hissetmeye çalışılır.
- (3) El ile göğüs kafesinin hareketleri hissetmeye çalışılır.

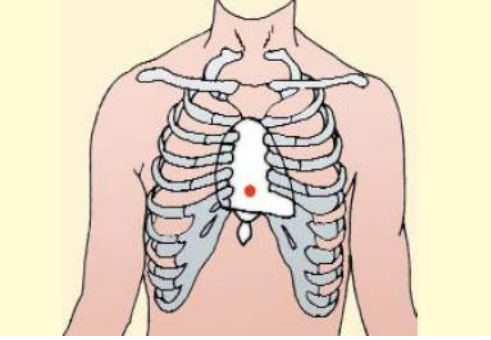


- h. Soluk alıp vermiyorsa alınının üzerine koyulan elin baş ve işaret parmağını kullanarak hasta/yaralının burnu kapatılır.
- ı. Baş geriye doğru eğilmiş pozisyonda iken hasta/yaralının ağızını içine alacak şekilde yerleştirilir.
- i. Eğer solunum yoksa hasta /yaralının göğsünü yükseltmeye yarayacak kadar her biri 1 saniyenin üzerinde 2 kurtarıcı nefes verilir, havanın geriye çıkıp çıkmadığı kontrol edilir.

TASNİF DIŞI

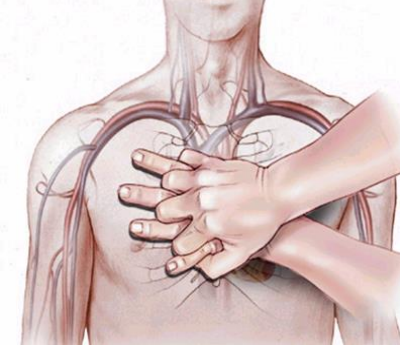


j. Kalp basıncı uygulamak için göğüs kemiğini ortalayarak (göğüs kemiğinin üst ve alt ucunun ortası) göğüsün merkezini tespit edilir.



k. Bir elin topuğu göğüsün merkezine yerleştirilir.

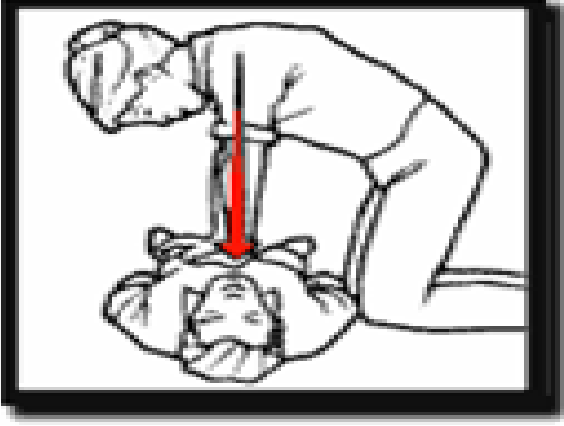
l. Diğer el bu elin üzerine yerleştirilir.



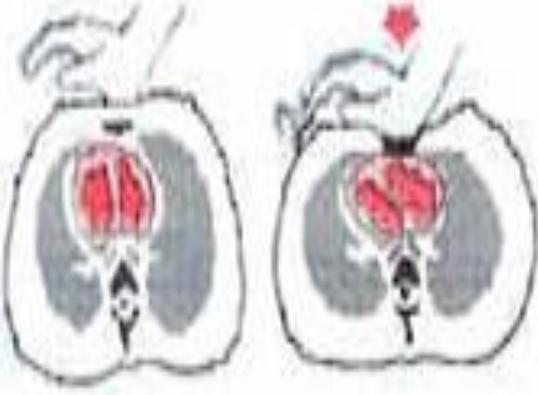
m. Her iki elin parmakları birbirine geçirilir.

n. Parmakları göğüs kafesiyle temas ettirmeden, dirsekleri bükmeden, göğüs kemiği üzerine vücuda dik olacak şekilde tutulur.

TASNİF DIŞI



o. Göğüs kemiği 4-5 cm aşağı incek şekilde (yandan bakıldığında göğüs yüksekliğinin 1/3'ü kadar) baskı uygulanır, bu işlemi dakikada 100 kez uygulanır.



ö. Hasta/ yaralıya 30 kalp masajından sonra 2 solunum yaptırılır. (30:2)

p. Temel yaşam desteğine hasta/yaralının yaşamsal refleksleri veya tıbbi yardım gelene kadar kesintisiz devam edilir.

ÇOCUKLARDA 1-8 YAŞ TEMEL YAŞAM DESTEĞİ NASIL YAPILIR ?

- Kendisinin ve hasta/yaralının güvenliğinden emin olma
- Çocuğun omuzlarına hafifçe dokunarak ve "iyi misiniz?" diye sorarak bilincini kontrol etme (Çocuğun bilinci yoksa ve çevrede birileri varsa 112'yi aratma) İlk yardımcı yalnız ise ; 30:2 göğüs basısının 5 tur uygulamasından sonra 112'yi arama
- Çocuğu sert bir zemin üzerine yatırma
- Çocuğun sıkı giysilerini gevşetme
- Ağız içini kontrol edilerek varsa yabancı cisim temizleme
- Hava yolunu açmak için bir elini hasta/yaralının alnına, diğer elinin parmak uçlarıyla çenesinden tutarak geriye hafifçe iterek solunum yolu açıklığını sağlama
- Çocuğun solunum yapıp yapmadığını bak-dinle-hisset yöntemiyle 5 saniye süre ile kontrol etme

TASNİF DIŞI

- g. Soluk alıp vermiyorsa alınının üzerine koyulan elin baş ve işaret parmağını kullanarak hasta/yaralının burnunu kapatma
- ğ. Baş geriye doğru eğilmiş pozisyonda iken hasta/yaralının ağzını içine alacak şekilde yerleştirme
- h. Eğer solunum yoksa Hasta/yaralının göğsünü yükseltmeye yarayacak kadar her biri 1 saniyenin üzerinde 2 kurtarıcı nefes verme,havanın geriye çıkıp çıkmadığını kontrol etme
 - ı. Kalp basısı uygulamak için göğüs kemiğini ortalayarak (göğüs kemiğinin üst ve alt ucunun ortası) göğsün merkezini tespit etme
 - i. Bir elin topuğunu göğsün merkezine yerleştirme (çocuk yetişkin görünümündeysen yetişkinlerde olduğu gibi iki el ile kalp basısı uygulama;)
 - j. Parmakları göğüs kafesi ile temas ettirmeden, dirsekleri bükmeden, göğüs kemiği üzerine vücuda dik olacak şekilde tutma
 - k. Göğüs kemiği 2.5-5 cm aşağı inecek şekilde (yandan bakıldığında göğüs yüksekliğinin 1/3'ü kadar) baskı uygulama,bu işlemi dakikada 100 kez uygulama
 - ı. Hasta/yaralıya çocuğa 30 kalp masajından sonra 2 solunum yaptırma (30:2)
 - m. Temel yaşam desteğine hasta/yaralının yaşamsal refleksleri veya tıbbi yardım gelene kadar kesintisiz devam etme

BEBEKLERDE 0-1 YAŞ TEMEL YAŞAM DESTEĞİ NASIL YAPILIR ?

- a. Kendisinin ve hasta/yaralının güvenliğinden emin olma
- b. Ayak tabanına hafifçe vurarak bilincini kontrol etme. Bebeğin bilinci yoksa ve çevrede birileri varsa 112'yi aratma. İlk yardımcı yalnız ise ; 5 kurtarıcı solunumdan sonra 30:2 göğüs basısının 5 tur uygulamasından sonra 112'yi arama



- c. Sıkan giysilerini gevşetme
- ç. Ağız içini kontrol edilerek varsa yabancı cisim çıkarma
- d. Bir elini alnına koyma, diğer elinin iki parmağı ile çeneyi yukarı geriye iterek hafifçe başı geriye eğme

TASNİF DIŞI



- e. Bebeğin solunum yapıp yapmadığını bak-dinle-hisset yöntemiyle 5 saniye süre ile kontrol etme
- f. Solunum yoksa, ağız dolusu nefes alarak ağızını bebeğin ağız ve burnunu içine alacak şekilde yerleştirme
- g. Bebeğin göğsünü yükseltmeye yarayacak kadar her biri 1 saniyenin üzerinde 5 kurtarıcı nefes verme ve havanın geriye çıkıp çıkmadığını kontrol etme
- ğ. Kalp baskısı uygulamak için bebeğin (iki meme başının altındaki hattın ortası göğüs merkezini oluşturur) göğüs merkezini tespit etme
- h. Bir elin orta ve yüzük parmağını bebeğin göğüs merkezine yerleştirme



- ı. İki parmakla göğüs kemiği 1-1.5 cm aşağı inecek şekilde (yandan bakıldığında göğüs yüksekliğinin 1/3'ü kadar) bası uygulama,bu işlemi dakikada 100 kez uygulama
- i. Bebeğe 30 kalp masajından sonra 2 solunum yaptıрма (30:2)
- j. Temel yaşam desteğine bebeğin yaşamsal refleksleri veya tıbbi yardım gelene kadar kesintisiz devam etme

Bebeklerde nabız kontrolü dirsek önyüz iç kısımdaki kol atardamarından hissedilerek yapılır,

TASNİF DIŞI



TEMEL YAŞAM DESTEĞİ (TYD) İÇİN UYGULAMA TABLOSU

YAŞ GRUBU	EriŐkin	Çocuk	Bebek	TYD / Suni Solunum
	(8 yaş üstü)	(1-8 yaş)	(1-12 ay)	
Adımlar				Bilinç düzeyini sapt
Soluk Yolu (BaŐpozisyonu)	Baş-çene	Baş-çene	Baş-çene	
Solunum	Bak-dinle-hisset	Bak-dinle-hisset	Bak-dinle-hisset	Solunumu Değerlendir
Solunum Yoksa, Suni Solunumu BaŐlat (*)	Her biri bir saniye sürecek şekilde 2 soluk verilir	Her biri bir saniye sürecek şekilde 5 soluk verilir.	Her biri bir saniye sürecek şekilde 5 soluk verilir	Solunumu varsa, koma pozisyonu ver
Suni Solunum Sayısı	En az, dakikada 8-10	En az, dakikada 12-20	En az, dakikada 12-20	
Yabancı Cisim Tıkanmasında Uygulamalar	5 sırttan darbe 5 karından itme	5 sırttan darbe 5 karından itme	5 sırttan darbe 5 göğüsten bastırma	
Dolaşım				

TASNİF DIŞI

Nabız Alma	Yok	Yok	Yok	Solunum yoksa, 30 göğüs baskısı 2 suni solunum
Göğüse baskı uygulanacak yer	Göğüs kemiğinin tam ortası/iki memebaşının ortasına	Göğüs kemiğinin tam ortası/iki memebaşının ortasına	Göğüs kemiğinin tam ortası/iki memebaşının ortasına	
Göğüs baskısının uygulanışı	İki el tabanı üst üste konarak	Tek veya iki el tabanı ile	2 parmak ile	
Dakikadaki (ortalama) sayısı (sağ.per.için)	100 kez	100 kez	100 kez	
Kalp masajı/ Suni solunum oranı	30:2	30:2	30:2	

3. ŞOKTAKİ HASTAYA YAKLAŞIM

Vücut organ ve dokularına herhangi bir nedenle yeterli miktarda kan gitmediği durumlara Şok denir.

a. Şok Belirtileri;

(1) Şoktaki hastada görölen ilk belirtiler :

(a) Nabız hızlı atar ve dakikada atım sayısı fazladır,

(b) Soluk ve gri-mavi cilt görölr. Tırnak veya kulak memesine bastırıldığında basılan yerin rengi beyaz olur ve eski rengine çabuk olarak geri gelmez,

(c) Soğuk soğuk terleme ve buna bağlı nemli bir cilt görölr.

(2) Şok geliŐtikçe hastada görölen belirtilerde fazlalaŐır. İlk görölen belirtilere ilave olarak aşağıdaki belirtiler ilave olur.

(a) Halsizlik, baş dönmesi,

(b) Mide bulantısı, kusma,

(c) Susama hissi,

(ç) Hızlı ve yüzeysel (derin olmayan) solunum,

(d) Zayıf, güçsüz ve yüzeysel sert olmayan nabız görölr.

(3) Beyne giden oksijen miktarı azalığında:

(a) Hastada huzursuzluk, endiŐeli hatta saldırganlık,

(b) Hava açlığı hissi,

(c) Bilinç bulanıklığı, bilinç kaybı ile,

TASNİF DIŞI

- (ç) Kalbin ve solunumun durması meydana gelir.
- (4) İlk yardım kurtarıcısının görevi;
- (a) Şoku tanımak,
- (b) Şoka neden olan duruma yönelik ilk yardım uygulamalarını yapmak
- (c) Beyin, kalp, ve akciğere giden kan miktarını artırmak için ayakları yükseğe kaldırmak
- (ç) Süratle hastaneye ulaşımı sağlamak
- b. Şokta İlk Yardım Uygulaması :

- (1) Hastanın üşümesini engellemek için bir battaniyenin üzerine yatırılır, başı aşağıda tutulur, kurtulacağını söyleyerek konuşularak sakin olması sağlanır ve sürekli güven verilir.



Resim 13

- (2) Kanın hayati organlara gitmesi için bacakları yukarı kaldırılır ve desteklenir. Bacakta kırık şüpheleniliyorsa dikkatli olunur (Resim 13)
- (3) Hastanın kırık, kuşak ya da kemer gibi vücudunda sıkışmalara neden olabilecek şeyler gevşetilerek boyun, göğüs ve belindeki sıkışmalar önlenir.
- (4) Hastanın palto veya battaniyelerle örtülerek sıcak tutulması sağlanır.
- (5) Bu işlemler yapılırken bir taraftan da süratle ambulans gelmesi için "ACİL AMBULANS ÇAĞRI SİSTEMİ"ni aratarak ambulans gelmesi sağlanır.
- (6) Solunum, nabız ve şuur düzeyini ölçülür ve kaydedilir.
- (7) Hastaya daha önce kalp masajı ile canlandırma yapılmış ise yeniden canlandırma gerekebileceğinden hazır olunur.
- (8) Şoktaki kişi rasgele hareket ettirilmez, gereksiz yere hareket etmesine izin verilmez.
- (9) Hasta veya kazazedenin sigara içmesine, yemek yemesine, bir şeyler içmesine izin verilmez.
- (10) Sıcak su ya da başka direkt ısı kaynaklarıyla ısıtmaya çalışılmaz.
- (11) Susuzluktan yakınıyorsa biraz su ile dudakları ıslatılabilir ama içirilmez.

TASNİF DIŞI

(12) Bu tür hastayı hiçbir zaman “YALNIZ BAŐINA BIRAKMAYIN”.

4. KANAMALARDA İLK YARDIM :

Damar içinde dolaŐan kanın herhangi bir nedenle damar dıŐına çıkmasına “kanama” denir. Sağlıklı ve yetişkin bir kiŐide ortalama 5 litre kan bulunur. Toplam kan hacminin ani olarak (te biri kadar) kaybı hayati tehlike yaratır, kişi ölebilir. Kan vücutta atardamar, toplardamar ve kılcal damarlarda taşınır.

a. Kanamanın Nedenleri :

(1) Vücudumuzda bıçak, silah vb. gibi delici kesici cisimlerle olan doku yaralanmaları,

(2) Kırık , ıkık ve burkulmalar,

(3) Düşme, arpma (iş kazaları, ev kazaları vb.) sonucu olan yaralanmalar,

(4) AŞırı basınç deėiŐiklikleri (Suda derine dalma veya çok yükseklere ıkma)

(5) Hastalıklar (Tüberküloz, ülser, hipertansiyon, kanserler vb.) nedenler ile kanama olabilir.

(6) Kanamalar atardamar, toplardamar ve kılcal damarlardan meydana gelir.

(7) Atardamarlar oksijenden zengin kanı taşırlar ve kesilmeleri durumunda meydana gelen kanamalar yüksek basınçlı olup, ilk kanama anında kan birkaç metre yukarı fiŐkırabilir.

(8) Toplardamarlar oksijenden fakir kanı taşırlar ve damar içi basınç atardamara göre daha azdır. Ciddi ve büyük toplardamarların yaralanmalarında toplardamarlardan da önemli miktarda kan kaybı meydana gelebilir.

(9) Kılcal damarlardan meydana gelen kanamalar daha çok sızıntı tarzındadır ve genellikle kendiliğinden durur. Ezici cilt yaralanmalarında cilt altı kılcal damarların ezilmesi sonucu morarmalar meydana gelir, buna çürük denir.

b. Kanamalara Yaklaşım :

Kanamalara yaklaŐımda daha önce anlatılanları (Nefes yolu, nefes alıp verme, kalp çalışması ve kan dolaşımı) unutmamak gerekir. Büyük kanamalarda bunlardan kullanma ihtiyacı doğabileceği unutulmamalıdır. Basit bir kanama ciddi yaralanmaları göz ardı etmemize neden olabilir.

Kanamalı hastaya müdahale etmeden önce muhakkak eldiven giymek gerekir. Müdahaleden önce ve sonra eller su ve sabunla iyice yıkanmalıdır.

c. Kanama eŐitleri :

Kanamalar ikiye ayrılır; dış kanamalar (gözle grlen) ve i kanamalar (gözle görülmeyen). Dış kanamalar hemen her zaman dıŐtan bası ile durdurulur.

(1) Dış Kanamalar :

Dış kanamalara müdahale ederken hastanın yaralı bölgedeki giysileri çıkartılarak yara ortaya çıkartılmalıdır. Temiz bir bez veya kumaş parçası ile yaranın üzerine avuç içi yada

TASNİF DIŞI

parmaklarla direkt basınç uygulanmalıdır. Pıhtılar temizlenmelidir. Direkt yara üzerine bastırılmıyorsa, örneğın yarada yabancı cisim varsa, yaranın etrafından ve iki kenarına sıkıca bastırmak gerekir.

Yaralanma el-kol gibi hareket eden organlarda ise; Resim 14'de görüldüğü gibi; yaralı uzuv yaralının kalp seviyesinin üstünde tutulmalıdır;



Resim 14

- (a) Kırık varsa çok dikkatli olunmalıdır
- (b) Kanama çok ise yaralı yere yatırılır ve yaralı bölgeyi yukarı kaldırılır;
- (c) Böylece yaraya giden kan akışı azalır ve kanama en aza indirilir.
- (ç) Bayılıp düşme tehlikesi ortadan kalkar Kanayan yaranın içinde var olan yabancı cisimler (cam, bıçak, tahta parçası vb.) çıkartılmamalıdır. Kırık kemik uçları da içeri itilmemelidir.

Yaranın üzerine ilk koyduğunuz bezi (kumaşı) yerinde bırakacak şekilde üzerine temiz, varsa steril bir pansuman bezi koyun ve varsa rulo bandaj, yoksa buna benzer bir bez veya kumaş parçası veya kemer ile sıkıca sarın; ancak dolaşımı engelleyecek kadar sıkı olmasın.

Yaradan hala kan sızıyorsa, daha önce yapılan pansuman sargıları kaldırmadan üzerinden yenisini bağlayın ve yaradan çıkarılamayan ve görülebilen yabancı cisim varsa, bu cisme baskı yapıp, yaraya zarar vermesini önlemek için cismin iki kenarına bu cismin yüksekliğinde bez parçaları pansuman bezleri yerleştirilerek, bunun üzerinden bandaj yapılmalıdır.



Resim 15

Yaralı bölge Resim 15'de görüldüğü gibi; bandajlandıktan (sarıldıktan) sonra, bandajdan sonraki organ bölümünde nabız mutlaka kontrol edilerek kan akımı muhakkak kontrol edilmelidir. (Parmaklarda ve tırnaklarda morarma olması durumunda bandaj gevşetilmelidir.)

Dış Kanamalarda Turnike Uygulaması :

TASNİF DIŞI

Diğer yöntemlerle durdurulamayan kanamalarda turnike uygulaması (kanayan yerin üst kısmından sıkılması) son seçenek olarak uygulanabilir. Zorunlu olmadıkça TURNİKE UYGULANMAMALIDIR. Çünkü; kanamayı kötüleştirebilir veya fazla baskı uygulanmasına sebep olarak doku hasarına, hatta kangrene neden olabilir.

Turnike uzuv kopmalarında veya derin atar damar yaralanmalarında hayat kurtaracağından korkusuz uygulanabilir.



Resim 16

Turnike yapılırken; deriyi kesebilecek ve alttaki dokuya zarar verebilecek ip, tel, lastik vs... gibi malzemelerden kaçınılmalıdır. Resim 16'da görüldüğü şekilde genişliği fazla olan malzemeler kullanılmalıdır. Turnike 1 saatten daha fazla kalmamalıdır. Bir saatten fazla turnikeli kalınacak ise; turnike biraz gevşetilerek organda kangren/beslenme bozukluğu ve doku hasarı olmaması sağlanmalıdır. Turnike gevşetildiğinde kanama bölgesine dışarıdan baskı yapılmamalıdır. Turnikenin üzeri bandaj vb. malzeme ile kapatılmamalıdır. Turnike uygulaması sonrası, uygulama zamanını belirten bir not yazılarak hasta ile birlikte hastaneye gönderilmelidir ya da kol-bacak, göğüs derisi üzerine kolay çıkmayacak bir mürekkepli kalem ile tarih ve saat yazılmalıdır.

(2) İç Kanamalar :

İç organları besleyen damarların yırtılması ya da hasar görmesi sonucu olur. Dışarıdan fark etmek zordur ve ciddi kan kaybına neden olabilir. Hastaya hemen müdahale edilmediği takdirde şok tablosu gelişir ve hatta ölümü ile sonuçlanabilir.

Herhangi bir darbe ve kazadan sonra şu durumlardan iç kanamalardan şüphelenilmeli:

(a) Şok bulgularının gelişmesi;

Susama hissi, soğuk terleme, nefes alamama hissi ve hava açlığı, deri renginin soluk beyaz olması, karın ağrısı, bulantı ve kusma, baş ağrısı, gözlerin bir tarafa kayması, şuur bulanıklığı,

(b) Yaralanma bölgesinde "çürük yada morarma" olması durumunda; giysi ya da çarpan cismin şeklinin çıktığı bir renk değişikliği

(c) Ağız, burun, kulak ve makat gibi vücut deliklerinden kan görülmesi ile iç kanamadan şüphelenilmelidir.

TASNİF DIŞI

(ç) İç kanamalarda İlkyardımcının görevi şoku en aza indirmek ve yaralıyı hızlı bir şekilde en yakın sağlık kuruluşuna ulaştırmaktır.

(d) İç kanamalı hastalarda İlkyardım uygulamaları:

(e) Resim 17'de görüldüğü gibi; yaralı, sırt üstü yere yatırılır ve bacakları yukarıya kaldırılıp, altına bir şey koyarak desteklenir.

(I) Boyun, göğüs ve belindeki giysileri gevşetilir.

(II) Hemen doktoru, ambulansı (Sivilde 112'yi aranır).

(III) Hasta, soğuğa karşı korunur.

(g) Solunum, nabız ve şuur (bilinç) düzeyi gözlenir ve mümkünse kaydedilir.

(VI) Eğer şuur kaybolursa "Temel Yaşam Desteği" basamakları (Nefes yolu, nefes alıp verme, kalbin çalışması ve kan dolaşımı) uygulanır.



Resim 17

ç. Kulaktan Kanamalar :

(1) Amaç:

- (a) Kanın akmasına izin vermek,
- (b) Enfeksiyon riskini azaltmak,
- (c) Hastaneye ulaştırmak olmalıdır.

(2) Bu durumdaki hastalarda ilkyardım:

(a) Yaralı yarı oturur pozisyona getirilir ve başı kanın akmasını sağlamak için kanayan kulak hangi tarafta ise o yana eğilir.

(b) Kulağı temiz pansuman ya da temiz bir bez ile örtülür ve hafifçe tutulur.

(c) Yaralının bu tedavi pozisyonunda hastaneye ulaşılması sağlanır.

DİKKAT: Kulağı tıkamayın

Ağızdan Kanamalar;

(1) Amaç:

TASNİF DIŞI

(a) Kanamayı kontrol etmek,

(b) Hastanın nefes almasını kolaylaştırmak ve kanın akciğerlere kaçmasını engelleyerek hava yolu güvenliğini sağlamak olmalıdır.

(2) Bu Durumdaki Hastalarda İlyardıam:

(a) Yaralı oturtulur, başı öne eğilir, kanın nefes borusuna kaçmadan dıŐarıya kanın akmasını sağlamak için yaralı yana eğilir.

(b) Mümkün ise yara görölüyor ve uygun yerde ise; yara üzerine bir gazlı bez yerleştirilir. Yaralının baş ve işaret parmakları ile en az 10 dakika bezi sıkıŐtırması istenir.

(c) Kanama devam ediyorsa pedi yenisi ile değiştirilir. Kanı yutmaması ve dışarı akıtması söylenir.

() Kanama sonrası da en az 12 saat sıcak içeceklerden kaçınması sağlanır.

DİKKAT : Pıhtı oluŐumunu bozup, kanamanın tekrarlamasını engellemek için ağız yıkanmaz, çalkalanmaz.

d. Burun Kanamaları :

Burun kanamaları en çok burnun ön kısmından kaynaklanır. Burnun arka kısmından kaynaklanan kanamalar daha nadirdir. Burnun ön tarafından kaynaklanan kanamaların büyük bölümü dışarıdan basmakla durur.

(1) Uygulama:

Burnu kanayan kişi sakinleŐtirilir ve ağızdan nefes alıp vermesi sağlanır. Boğaza kan gitmesini engellemek için hasta öne doğru oturur pozisyona getirilir. Burun içinde yabancı cisim varlığı kontrol edilir ve varsa çıkartılır. Daha sonra Resim 18'de görüldüğü Şekilde; burun kanatlarının hemen üst tarafında burun kemiğinin ise alt tarafında kalan bölgeye baş parmak ve işaret parmağı ile yaklaşık 10-15 dakikalık bir baskı uygulanır.

TASNİF DIŞI



Resim 18

(2) Burun Kanamasında Dikkat Edilecek Noktalar :

- (a) Burun üzerine buz konulmasının kanamanın durmasına yardımcı olduğu kesin olarak gösterilmemiŐtir, beze sarılarak konan buz herhangi bir zarar vermez.
- (b) Sırt üstü yatırılmamalıdır.
- (c) Hareket etmesi ve fiziksel egzersiz yapması engellenmelidir.
- (ç) Burun içine herhangi bir cisim veya ilaç uygulanmamalıdır.
- (d) Burnunu sümkmürmemelidir.
- (e) Konuşması, yutkunması ve öksürmesi engellenmelidir.

5. ELEKTRİK VE YILDIRIM ÇARPMALARINDA İLKYARDIM :

Elektrik çarpmalarında ilkyardım uygulamaları;

- a. Hemen doktor, sağlık personeli ve ambulans çağırılmasını sağlayın.
- b. Hastaya dokunmadan önce hala elektrik kaynağı ile teması olup olmadığını kontrol edin.
- c. Elektrik kaynağını (düğme ya da sigorta) kapatın. Eğer kapatamıyorsanız, yaralıyı kalın bir karton, plastik ya da tahta parçasıyla elektrik kaynağından (kablo, tel, makine vs.) gibi elektrik iletmeyen bir materyal ile uzaklaştırın.

Ancak 600 voltun üzerindeki durumlarda kuru tahtalar ya da diğer materyaller elektriği iletebilir. En güvenli olanı uzman bir kişi tarafından elektrik kaynağı kapatıldıktan sonra yukarıda belirtilen maddelerle hastayı kaynaktan uzaklaŐtırmaktır.

- ç. Nabız ya da solunum yoksa hemen temel yaşam desteğine baŐlayın (Kurtarıcı soluklar ve kalp masajı).

Hasta elektrik direğinde ise ve direktten indirilirken eğer hastanın nefesi durmuş ise ağızdan ağza solunum yapılabilir. Hasta direktten indirildikten sonra yerde kalp masajına da baŐlanabilir.

TASNİF DIŞI

Yıldırım çarpması olan hasta ile karşılağıldığında temel yaşam desteğinde anlatılmış olan havayolu, solunum ve dolaşım kontrolleri yapılıp gerekli temel yaşam desteği verilir. Eğer yıldırım çarpmasına bağlı yüksekten düştü ise travma açısından da dikkatli olunmalıdır.

Elektrik çarpmaları kalp ritim bozukluklarına (kalp atım bozukluğuna), doku hasarına, cilt yanıklarına ve kırıklara neden olabilir. Kurtarıcının kendi güvenliğini sağlaması için hastanın güç kaynağından en az 3 metre uzakta olması gerekir. Ancak kesin güvenliği sağlamak için önerilen güç kaynağından 9 metre uzakta bulunulmalıdır. Güç kaynakları bulduklarını enerjiden dolayı yerden birkaç metre yukarıya sıırayabilirler. Bu durumda sıçramaların önüne geçmek için enerji kablolarının üzerine ağır maddeler koymak gerekir ancak bu oldukça tehlikelidir. Çok dikkatli olmayı gerektirir. Unutmayın öncelik İlkyardımcının kendi güvenliğidir.

6. BOĞULMALARDA İLKYARDIM :

Boğulmalar iki türlü meydana gelir.

a. Kuru Boğulma :

Kuru boğulma soluk borusundaki kasılmaya bağlı, yaş boğulma ise kişinin akciğerlerine su kaçmasına bağlı meydana gelir.

b. Yaş Boğulma:

Suda boğulmalarda olay yerindeki İlkyardım sudan kurtarma, boynun hareket ettirilmemesi (tek bir hizada sabitlenmesi) ve temel yaşam desteği basamaklarından oluşur.

Őuuru Açık Hastanın Sudan Çıkarılması (Resim 19):



(1) Su sığ ve kazazedenin őuuru açıksa;

Kazazedeye yaklaşın ve tutunabileceği bir şey uzatılarak dışarı çıkmasını sağlayın.

(2) Su derin ve tehlikeli ama yaklaşma olanağı varsa;

Platformdan yaklaşın ve tutabileceği bir şey uzatarak dışarıya çıkmasını sağlayın.

(3) Su derin ve tehlikeli ve yaklaşma olanağı yoksa;

Kazazedeye tutabileceği bir şey (ipe bağlı can simidi vs.) atmak ve buna tutunmasını sağlayarak dışarıya çıkmasını sağlamak en mantıklı yoldur

(4) Sudan çıkardıktan sonra

(a) şuur ve solunumu değerlendirerek solunumu olmayan ve őuuru kapalı hastalara daha önce anlatılan temel yaşam desteği uygulamaları uygulanır.

(b) Soğuğa karşı önlem alınır.

(c) Mutlaka acil tıbbi yardım istenir.

NOT: Hastanın akciğerlerine kaçan suyu çıkartmak için herhangi bir hareket yapmayın. Daha önce temel yaşam desteği uygulamalarında anlatılan hareketlerin gerçekleştirilmesi yeterlidir.

7. YANIKLAR VE DONMALARDA İLKYARDIM :

a. Yanıklar :

Ateş, sıcak cisimler, elektrik, radyasyon, asit ve alkali kimyasal maddeler (tuz ruhu, çamaőır suyu, vs.) ile oluşan yaralanmalara yanık denir. Yanıklar e ayrılır:

(1) Birinci Derece Yanıklar: Derinin yüzeysel kızarık ve ağrılı halidir. Birinci derecede yanığa en güzel örnek güneő yanıklarıdır.

(2) İkinci Derece Yanık: Birinci derece yanıktaki bulgulara ek olarak deride su kabarcıkları oluşur.

(3) nc Derece Yanık: Yanığın derinin derin katlarını da içine alması hatta kemiklere kadar ilerlemesidir. Genellikle deri soluk ve sinir uçları da yandığı için ağrısızdır.

Yanıklarda İlk Yardım Uygulamaları:

(a) Hastayı yanık kaynağından ya da mümkün ise yanık kaynağını uzaklaőtırarak yanma olayı sonlandırılır.

(b) Vücuda yapıőmamıő giysiler çıkartılmalı, ancak cilde yapıőık ise giysiler çıkartılmamalıdır.

(c) Yanık bölge soğuk su ile en az 15-20 dakika soğutulmalıdır. Soğutma doku hasarını ve ağrıyı azaltır. Buzlu su ile kısa süreli soğutmaların etkili olduğu düőünülmektedir ancak 10 dakikan daha uzun sürmemelidir. Buz yaraya direkt olarak temas ettirilmemelidir.

() Deriye herhangi bir losyon ya da krem; diş macunu, yoğurt vs.. sürülmemelidir.

(d) Yanık sonrası ciltte oluşan kabarcıklar patlatılmamalı, gevşek biçimde steril bez ile sarılmalıdır.

(e) Kimyasal yanıklarda; giysiler çıkartılmalı ve yanık bölgesi bol su ile yıkanmalıdır.

(f) Yüz ve boyun bölgesindeki yanıklar daha sonra ciltte dem denilen Őiőmelere neden olabileceği için nefes yolu tıkanıklığına neden olabilir. Nefes yolu tıkanıklığı yönünden dikkatli olunmalıdır.

b. Donmalarda İlk Yardım :

TASNİF DIŞI

Donmalarda soğuk ısırığı denilen bölgesel yaralanmalar ve hipotermi olarak adlandırılan ve vücut ısısının düşmesi şeklinde iki durum meydana gelir.

Bölgesel yaralanmalar soğuğun etkisiyle cilt ve cilt altı dokuda meydana gelir. Eller, ayaklar, burun ve kulak sık donar. Ağrı, duyu kaybı, sertleşme ve su kabarcığı oluşabilir. Daha ciddi durumlarda cilt kangreni olabilir. Bölgesel soğuk yaralanmalarında:

- (1) Hasta sıcak bir yere alınır
- (2) Etkilenen (el-ayak vs.) bölgedeki giysiler çıkartılır.
- (3) Donan kısım kurulanır.
- (4) Donan kısım yavaşça ısıtılır (38-40°C). Yüksek ısılarla ısıtılmamalıdır.
- (5) Ovma ya da masaj yapılmamalıdır.
- (6) Su kabarcıkları parlatılmamalıdır.

Hipotermi (Vücudun soğuması) : (Vücut ısısının -35 °C ve altına düşmesi) üőüme ve titreme ile başlar. Deri soğuk ve soluktur. Hastada Şuur bulanıklılığı, nefes yavaşlaması ve kalp ve solunum durması gelişebilir. Hipotermili bir hasta;

- (1) Sıcak bir alana taşınmalı,
- (2) Islak giysileri çıkarılmalı,
- (3) Yavaş yavaş ısıtılmalıdır.
- (4) Isıtmak için battaniye ve kuru giysiler kullanılabilir.

8. HASTA TAŞIMA TEKNİKLERİ :

a. Yürüterek Taşıma :



Resim 20

Uygulama Resim 20'da görüldüğü şekilde olur.

Kurtarıcı hastanın kolunu tutup boynuna koyar. Diğer kolu ile de hastanın belinden sınıksıkı tutup hastayı destekler.

TASNİF DIŞI

b. Omuzdan Omuza Taşıma :



Resim 21

Uygulama; Resim 21’de görüldüğü şekilde yapılır.

Her iki kolumuzla hastanın koltuk altlarından tutulur, dizler bükülerek hasta kaldırılır ve omza alınır.

c. Sırtta Taşıma :



Resim 22

Uygulama Resim 22’de görüldüğü şekilde yapılır. Taşıyıcı eğilerek hastanın her iki uyluk bölgesinden tutar ve hastayı sırtına alır. Bu arada hasta her iki kolunu birleştirerek kurtarıcının gövdesinden tutar.

ç. Sürükleyerek Taşıma :

Uygulama Resim 23’da görüldüğü şekilde ve dikkatli şekilde yapılmalıdır.

- (1) Kurtarıcının kalça ve dizleri bükülmelidir.
- (2) Yerden destek alacak şekilde bir ayak diğeri biraz önünde yerleştirilmelidir.
- (3) Hastanın başı her zaman düz tutulmalıdır.
- (4) Adımlar omuzlardan daha geniş olmamalıdır.

TASNİF DIŞI

(5) Yaralı battaniye yada perdeye sararak sürüklenmelidir



Resim 23

d. İki Kişi Taşıma (Altın BeŐik Taşıma)



Resim 24

Uygulama Resim 24'te görüldüğü şekilde ve hastanın düşmemesi için çok dikkatli olarak yapılır.

Kurtarıcılar ellerini avuçları ile kilit yapar biçimde birleştirirler ve bir tarafta hastanın dizleri altından, diğer taraftan ise belinden destekleyerek hastayı kaldırırılar.

e. Sandalye ile Taşıma

(1) Hasta/yaralının Őuurunun açık olması gereklidir.

(2) Merdiven inip çıkarken çok kullanışlı bir yöntemdir.

(3) İki ilkyardımcı tarafından uygulanır.

(4) Resim 25'de görüldüğü gibi ilkyardımcı sandalyeyi arka taraftan, oturulacak kısma yakın bir yerden, diğer ilkyardımcı sandalyenin ön bacaklarını



TASNİF DIŞI

aşağı kısmından tutarak hasta taşınmalıdır.

Resim 25

f. Sedyeye İle Taşıma ;

En güvenli taşıma Őeklidir. (Resim 26-33)

(1) Hasta / yaralı battaniye yada çarŐaf gibi bir malzeme ile sarılmalıdır.

(2) DüŐmesini önlemek için sedyeye bağlanmalıdır

(3) Sürekli deđiŐtirilen adımlar sedyeye sağlam taşıma sağlar.

ndeki ilkyardımcı sağ, arkadaki ilkyardımcı sol ayağı ile yürümeye baŐlamalıdır

(4) Daima sedye hareketlerini yönlendiren bir sorumlu olmalı ve komut vermelidir.

(5) Daha güçlü olan ilkyardımcı hasta / yaralının baş kısmında olacak Şekilde tutulmalıdır.



Resim 26

(6) Hastanın başı daima gidiş yönünde olmalıdır.

(7) Sedyeye daima yatay konumda olmalıdır.

(8) Battaniyenin iki tarafı rulo yapıldıktan sonra baş ortada kalan bölüme yerleştirilir.

Daha sonra alından geçen bir bandaj ile baş sabitlenir.

TASNİF DIŞI

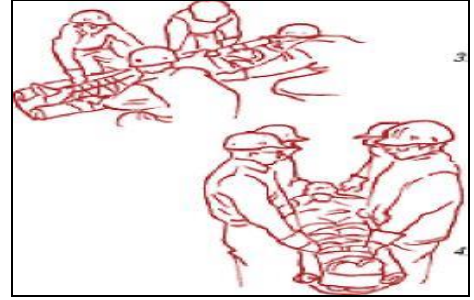
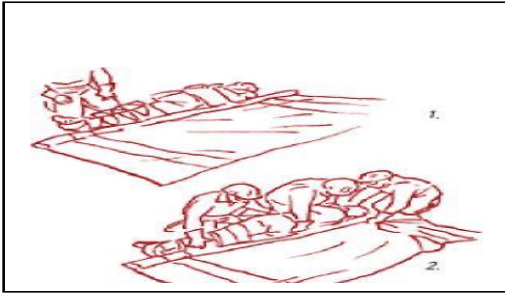


Resim 27

g. Battaniye ile Taşıma :

İki tarafına uzun birer sopa yerleştirilen battaniye rulo şeklinde sopalara sarılır ve hasta battaniye ile sopalardan oluşturulan sedyeye bir iple sabitlenir.

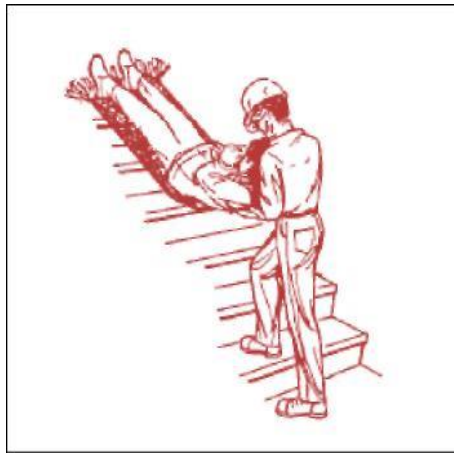
Bundan sonra sedye ile taşımada Resim 28'deki şekilde hasta taşınır.



Resim 28

ğ. Merdivenlerden İndirme:

Uygulama Resim 29'de görüldüğü şekildeki gibidir. Battaniye üzerine alınan hastanın omuzlarının alt tarafından battaniye tutulur. Kurtarıcının arkası dönük olarak hastayı sürükler. Mecbur kalınmadıkça uygulanmamalı ve diğer taşıma yöntemlerinden biri tercih edilmelidir.



Resim 29

TASNİF DIŞI

h. Araç İçinden Yaralı Taşıma Tekniği :

Resim 29'da görüldüğü Şekilde; hasta/yaralının ayaklarının koltukların veya başka bir Őeyin arasına sıkıŐmamiŐ olduğundan emin olunmalı ve emniyet kemeri çıkartılmalıdır. Motor kapatıldıktan sonra ilkyardımcı, yaralıya yan taraftan yanaŐır. Resimde 39'da görüldüğü Şekilde bir eliyle yaralının kolunu, diğer eliyle de çenesini kavrayarak boyun tespiti yapar. Yaralının baş-boyun-gövde eksenini mümkün olduğunca hareket ettirilmeden bütün halinde araçtan dışarı ekilirve yaralı dışarı alındıktan sonra yavaşça yere veya sedyeye konur.



9 . GEMİDE TAHLİYEDE GENEL KURALLAR :

Gemi içinde hasta ve yaralıların tahliyesinde bazı kuralların daima hatırdta tutulması gereklidir. Bu kurallar Őunlardır.

a. Yaralı taŐınmadan önce gerekli ilkyardımcı yapılmalıdır. Ciddi solunum problemleri, kanama ve Şok tedavi edilmeli, kırık, çıkık ve burkulmalar tespit edilmelidir. Yaralının ağrısını azaltmak ve mevcut Őartlar altında en rahat imkanı yaratmak için elden gelen her Şey yapılmalıdır.

b. Taşıma mutlaka sedye ile yapılmalı, eğer sedye bulunmaz ise taşımada kullanılacak olan aracın sağlamlığından emin olunmalıdır.

c. Yaralı, sedyeden kaymaması, sarkmaması ve düşmemesi için bağlanmalıdır.

. Sedyeyi örtmek ve dış etkenlerden korumak için battaniye veya herhangi bir örtü kullanılmalıdır.

d. Genel bir kural olarak yaralı bir kişi tahliye edilirken sırt üstü yatırılmalı, solunum yolununun açık olmasına özellikle dikkat edilmelidir.

e. Yaralı, sedyede taŐınırken, daima ayak ucu nde olmalıdır. Böylece sedyeyi arka taraftan tutan kimse, sürekli olarak hastanın solunum güçlüğü belirtilerini izleme imkanı bulabilir.

10. ÇEŞİTLİ YARALANMALARDA İLK YARDIM :

a. Cilt Yaralanmaları :

Herhangi bir nedenle deri bütünlüğünün bozulması ya da deri altı dokuda hasar oluşmasına yara denir.

Sıyrıklar cildin en üst tabakasını içeren yüzeysel deri yaralamalarıdır. Dikiő gerektirmez. Kuru tutulduğu takdirde kendiliğinden kapanır. Tetanoz aşısı için bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

Laserasyon denilen yaralarda ise deri tam kat kesilmiştir. Dikiő atılmadan iyileşmez. Eğer varsa yara serumla yıkanıp, yara kenarlı antiseptikli solüsyonla temizlendikten sonra (antiseptikli solüsyonlar yara içine kesinlikle sürülmemelidir) kuru bir bezle kapatılıp en yakın sağlık kuruluşuna sevk edilmelidir.

Özellikle kol ve bacakların uç kısımlarından kopan cilt ya da diğer parçalar baskılı pansuman yapıldıktan sonra en yakın sağlık kuruluşuna gönderilmelidir. Kopan parça temiz bir beze sarılıp, temiz bir naylon torbaya konulup, torbanın ağzı bağlanır. Bu naylon torba içinde buzlu su olan başka bir torbanın içine konulup, hasta ile beraber gönderilmelidir.

Yara içindeki cisimler çıkarılmamalıdır. Kanama varsa tampon yapılmalı ve yaranın üzeri kuru bir bezle kapatılmalıdır. Yaralanan vücut bölgesi mümkün olduğunca hareketsiz tutulmalıdır.

b. Kafa Yaralanmaları :

Saçlı deride kesi veya kanaması olan, Şuur bulanıklığı olan, bulantı ve kusmaları olan, Şiddetli baş ağrısı olan, burun veya kulaktan saman renkli bir sıvı gelen hastalar kafa içi yaralanmalar açısından risk altındadırlar. Bu tür hastalarda temel yaşam desteğinde anlatılanlar unutulmamalı, gerekirse uygulanmalıdır. Boyunluk varsa bu hastaların boyunları hareketsiz hale getirilmelidir. Açık yaralar kuru ve temiz bir bez ile kapatılmalıdır.

c. Göğüs Yaralanmaları :

Göğüs bölgesinde oluşan travmalara bağlı akciğer zarlari arasında hava veya kan toplanıp, hastanın hayatını tehdit edebilir. Göğüs üzerinde morluk, Őişlik, ağrı ve ciltte yaralanması olan kişilerde olası akciğer yaralanmaları düşünülüp en yakın hastaneye ulaşımlı sağlanmalıdır. Hastada göğüs ağrısı ve solunum zorluğu varsa bunlara karşı tedbir alınmalıdır.

(1) Hastada kaburga kırığı düşünülüyorsa, kol göğüs üzerine kapatılarak tespit edilir.

(2) Başka travması varsa yarı oturur ya da oturur pozisyonda nefes alıp vermesi kolaylaştırılır.

(3) Eğer göğüs duvarındaki açık yara akciğer dokusuna açılıyor veya hastanın nefes alıp vermesi ile hava giriő çıkıőı gözleniyor ise temiz ve ıslak bir bez kesi üzerine koyulup, üç tarafı kapatılıp bir tarafı açık bırakılmalıdır.

TASNİF DIŞI

ç. Karın (Batın) Yaralanmaları:

Karında morarma, sıyrık ve travmaya ait bulgular varsa, hasta batın içi travma yönünden muhakkak değerlendirilmelidir. Şok bulguları varsa hasta Şok pozisyonuna alınmalıdır. Yaralar temiz bir bezle kapatılmalıdır. Karın içi organlar dıŐarıda ise içeriye sokulmaya çalıŐılmamalıdır. Delici alet yaralanması varsa hemen en yakın hastaneye götürülmelidir.

Yaralanması olan, travmalı hastalarda boyun omurlarında yaralanma açısından dikkatli olunmalı ve boyun hareket ettirilmemelidir (Boyunluk takılmalıdır). Delici alet yaralanmalarında yaralanmanın derinlere gidebiliyor olabileceği unutulmamalıdır. Travmalı hastalar hastaneye götürülünceye kadar herhangi bir Şey yememelidir.

11. ZEHİRLENMELERDE İLK YARDIM

Bir canlının canlılık fonksiyonlarını etkileyen, bozan kimyasal, fiziksel ya da organik maddeye zehir denir. Zehrin yol açtığı hastalık hali ise zehirlenme olarak tanımlanır.

Zehir niteliğindeki farklı maddeler vücutta farklı reaksiyonlara neden olabilir. Zehirler insan vücuduna ağız, solunum ve deri yoluyla girebilirler. Zehirler sıvı, gaz, buhar ve katı formda olabilir. Zehirlenme Őüphesi olduğu durumlarda zehir danıŐma merkezleri ile bağlantı kurulmalıdır.

Zehirlenmelerde genel olarak;

- Solunum anormalliği,
- KonuŐma bozukluğu,
- Koordinasyon güçlüğü,
- TaŐikardi (kalp hızında artma),
- Vücut ısısında artma, azalma,
- Göz bebeği deęiŐiklikleri,
- Yüzde kızarıklık,
- Deride kızarıklık,
- Kötü koku,
- Terleme,
- Şuur değişikliği,
- Hayal görme,
- Koma hali görülebilir.

Karın ağrısı, bulantı, kusma, vücut salgılarında artma ya da azalma bu bulgulara eŐlik edebilir.

TASNİF DIŞI

Etkileyen maddenin ne olduğu, miktarı, karŐılaŐma yolu, karŐılaŐma zamanı ve varsa diğer etkilenenler öğrenilmelidir. Olayın geliŐimi, çevrede bulunan boş ilaç kutuları, enjektörler, koku yada mektup benzeri ip uçları varsa dikkatle incelenmelidir.

a. Sindirim Sistemi Zehirlenmeleri :

İlaçların kazara yada kasıtlı alınması, temizlik maddelerinin kasıtlı ya da kaza ile alınması, aşırı alkol alımı, alkol ile beraber ilaç alımı ve iyi yıkanmamıŐ veya bozulmuş besinlerin alınması sonucu oluşabilir.

Bulgular:

- (1) Anormal solunum, nabız,
- (2) GözyaŐında artış,
- (3) Boğazda yanma, ağrı, ağızda kötü koku,
- (4) Zehirlenmeye bağlı nabızda hızlanma, tansiyon düşüklüğü,
- (5) Karın ağrısı, bulantı,
- (6) Bilinç değişikliği görülür.

İlkyardım:

(1) Nefes yolu, nefes alıp verme ve kalp çalışması ile kan dolaşımı değerlendirilmelidir.

- (2) Hava yolu devamlılığı sağlanmalıdır.
- (3) Kusturma :
 - (a) Hasta zehri kısa süre önce aldıysa,
 - (b) Asit , alkali ya da petrol türevi almadıysa,
 - (c) Şuur durumu iyiye kusturma denenebilir,
- (4) Kusamıyor ise; hastayı kusması için zorlamak sorun yaratabilir.

b. Besin Zehirlenmeleri:

- (1) Yiyeceklerle bakterilerin bağırsağa alınması sonucu oluşur.
- (2) Bulantı kusma, ishal, karın ağrısı olur.
- (3) Konserveden Botulizm denilen zehirlenme olur. Gülme sorunu ve yutma güçlüğü meydana gelebilir.

(4) Ağır besin zehirlenmelerinde hastanın nefes alıp verme ve kalp çalışması ile kan dolaŐımının değerlendirmesi sonrası hastaneye götürülmelidir.

c. Solunum Yolu İle Zehirlenmeler:

TASNİF DIŞI

Karbonmonoksit zehirlenmesi solunum yoluyla olan zehirlenmeler arasında en sık karŐılaŐılanıdır. Doğal gaz ile ısıtılan yerlerde bulunan kişilerde veya garajda çalışan erlerde egsozdan çıkan gazlara bağlı olarak meydana gelebilir. Ayrıca kuyu ve mağara gibi metan gazının bulunduğu yerlerde de solunum yolu ile zehirlenmeler meydana gelebilir. Sık grlen semptomlar baş ağrısı, bulantı ve kusmadır. Bunun dışında nefes darlığı, göğüs ağrısı ve Şuur değişikliği olabilir. Karbonmonoksit zehirlenmesinde dudaklar, parmak uçları ve tırnaklar morarma (kiraz kırmızısı renginde) olabilir.

Bu Durumda Yapılacak İlyardımlar Uygulamaları:

(1) Hasta ortamdan hemen uzaklaŐtırılmalıdır. İlyardımlar olay yerinden uzakta yapılmalıdır.

(2) Nefes yolu, nefes alıp verme ve kalp çalışması ile kan dolaşımı değerlendirilmelidir.

(3) Varsa oksijen baŐlanır yoksa hasta açık havada kalmalıdır.

(4) Nefes yolu açıklığı korunur.

(5) Hasta en kısa sürede ve çok sratlı olarak tedavi olabileceği bir hastaneye eriŐtirilmelidir.

. Deri Yolu İle Zehirlenmeler :

Özellikle tarım ilaçları risk oluşturur. Hasta çok kötü kokar. Salgıları (terleme ve tükrük salya) artmıŐtır ve göz bebekleri küçüktür. Solunum ve Şuur bozukluğu ya da kaybı olabilir.

İlyardımlar Uygulamaları:

(1) Nefes yolu kontrol edilir, nefes alıp verme ve kalp çalışması ile kan dolaşımı sağlanmalıdır.

(2) Hastanın elbiseleri soyulur ve sabunlu su ile yıkanır. Yıkama işlemi sırasında mutlaka varsa eldiven giyerek, yoksa zehirli maddenin deri ile temasını engelleyecek bir madde ile el sarılarak yıkama işlemi yapılmalıdır.

(3) Hasta en kısa sürede hastaneye eriŐtirilmelidir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TEMİZLİK VE HİJYEN KURALLARI

Bir yemekte, besin değerinin yüksek ve lezzetli olması yanında çeşni malzemesi ve nefaseti önemlidir. Bu eksiklikler kişiyi huzursuz eder ve ekonomik kayba sebep olur. Bir yemeğin temizliği sadece görünen şekliyle değil hijyenik açıdan da önemlidir. Yemeğin temiz olabilmesi için çalışan personelin sağlık kontrollerini yaptırması kişisel temizlik ve hijyen kurallarına uyması gerekmektedir. Aşçılar iş için ayrı üniforma giymeli, kullanılan araç ve gereç temiz olmalı, yemeğin içine girecek malzemeler dikkatli yıkanmalı çalışan yer temiz tutulmalı ve haşarat kontrolü yapılmalıdır.

1. HİJYEN, TEMİZLİK VE KİŞİSEL HİJYENİN ÖNEMİ

Hijyen, kısaca "sağlık" demektir. Daha geniş anlamda ise insan sağlığının korunması bilimidir. Hijyen kelimesinin tam olarak anlaşılması için tanımını şöyle yapmak daha doğru olur. "Hijyen" Sağlıklı yaşama ve sağlığı korumada gerekli kuralları gösteren sağlık bilgisidir. "Temizlik" İnsan sağlığını doğrudan ve dolaylı yoldan olumsuz etkileyecek olan tüm etkenlerin ortadan kaldırılmasıdır. İnsan vücudu bir makineye benzer. Sistemin çalışabilmesi için gerekli önlemleri almak lazımdır. Bu sebeple; beslenmeye ve temizlik kurallarına dikkat etmek vücut sağlığı açısından önem taşır. Özellikle Silahlı Kuvvetler gibi toplu halde yaşayan insanların bulunduğu yerlerde temizlik kurallarına titizlikle uyulması gerekir. Temizlik denince kişisel temizlik kurallarından başlayarak, yaşanılan yere ve çevreye kadar geniş bir alan düşünölmelidir. Kişisel temizlik denince vücut, yüz, el, ayak, tırnak, saç, diş ve giyilen günlük giysilerin temizliği aklımıza gelmektedir. Bir kişinin kendi şahsi temizliği ile ilgili yapacağı işleri kısaca sıralamak gerekirse;

- a. Kişilerin haftada en az bir kez yıkanması vücut sağlığı açısından gereklidir.
- b. Yüz temizliği için her gün tıraş olunmalı ve yüz yıkanmalıdır.
- c. Eller en çok kirlenen organlardır. Temizliğine dikkat edilmelidir. Tırnaklar kısa ve temiz olmalıdır.
- ç. Eller işe başlamadan önce, kirli bir malzeme tuttuktan ve her tuvalete gittikten sonra sabunla (en az 30 saniye) yıkanmalıdır.
- d. Bütün gün kapalı olan ayaklar her gece yatmadan önce mutlaka yıkanmalıdır.
- e. Saçların kısa ve temiz olmasına özen gösterilmelidir.
- f. Dişler temiz ve bakımlı olmalıdır.
- g. Yeterli ve dengeli beslenerek ayrıca iyi giyinerek soğuk algınlığından korunmalıdır.
- ę. Soğuk algınlığına yakalananlar öksürürken çok dikkat etmelidir. Bir başkasının yüzüne veya yiyeceklere karşı aksırmamalı ve öksürmemelidir. Maske takmalıdır.
- h. Özellikle yiyecek servisi yapanlar ellerini yüzüne ve saçına değdirmemelidir.
- ı. Hiçbir şekilde el ile yiyecek servisi yapılmamalı, servis maşası kullanılmalıdır. Tabak, bardak, çatal gibi servis araçlarını kirlenmekten korumak için çatallar saplarından, bardaklar alt kısımlarından, tabaklar ise kenarlarından tutulmalıdır.

TASNİF DIŞI

- i. Hazırlama, pişirme ve özellikle servis sırasında sigara içilmemelidir.
- j. Hazırlanan bir yiyecek tadılmak istendiği zaman temiz bir kaŐık kullanılmalı ve iş bittikten sonra kaŐık derhal yıkanmalıdır.
- k. AŐhanelerde çalışanlar 3 ayda bir portör muayenesinden geçirilmelidir. Herhangi bir hastalık söz konusu olduğu takdirde hasta personel çalıŐtırılmayarak besinlerle teması kesilmelidir.

2. AŞÇILARIN UYMASI GEREKEN KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

Sağlıklı yaŐamanın yolu temizlikten geçer. Temizlik olmadan sağlıklı yaŐamak mümkün değildir. Uzun süre ayakta ve hareket halinde çalıŐmayı gerektiren yemek hazırlama ve pişirme işlemi, ancak sağlıklı bir vücuda sahip olmakla mümkündür. Hasta bir er veya personel, bu hizmetin gerektirdiği aktiviteyi gösteremez. Ayrıca hastalığı diğer personeli olumsuz etkiler ve bulaŐtırma ihtimali vardır. Görülüyor ki, yemek hazırlama ve pişirme iŐleminde çalıŐacak aşçı erlerin mutlaka sağlam bir bünyeye sahip olmaları gerekir. Sağlıklı olmak maksadıyla aşçıların uyması gereken temizlik kurallarını Şöyle sıralamak mümkündür.

a. Vücut Temizliği :

AŞçılar her çalışma gününe mutlaka banyo ile baŐlamalı ve bitirmelidir. Ayrıca dıŐarıda giyilen giysilerin muhakkak besinle temasını önlemek gerekir. Bu, yemek hazırlarken temiz önlük kullanmakla sağlanır. Çalışan personele koruyucu olarak giydirilen bu önlükler açık renk olmalı ve her gün deĐiŐtirilmelidir.

b. Saç Bakımı :

Saçlar sağlığı ve bakımlı görünmeleri açısından daima temiz tutulmalıdır. Saçın özelliğini bilerek ona göre temizlik ve bakımı yapılmalıdır. Yağlı saçların her gün uygun sabun veya Őampuanlarla yıkanması lazımdır. Saçları uzatmak, köklerinin kuvvetsiz kalmasına dolayısıyla uçlarının kırılmasına ve dökülmesine neden olur. BaŐtaki deride bulunabilecek herhangi bir hastalıktan dolayı dökülen saç ve kepekler büyük ölçüde mikrop taşırlar. Bu nedenle her hafta tıraş olmak gerekir. Yine yemeklere saç dökülmesini önlemek için aşçı erler baŐlarına mutlaka kep giymelidir.

c. Cilt Bakımı :

Cilt denince aklımıza vücudun dış yüzeyi gelir. Özel anlamda cilt ise insanın yüzünü, cilt bakımı da yüz bakımını ifade eder. Yetişkin erkeklerde cilt bakımı, sakal tıraŐı ve yüz temizliği Şeklinde olur. AŞçı erler iŐbaŐı yapmadan önce mutlaka sakal tıraŐı olmalıdır.

ç. El ve Ayak Bakımı :

İŞe başlamadan önce, eller bol sabunlu ılık su ile yıkanmalı ve akan su ile durulanmalıdır. El sağlıklı görölse bile ufak kesik ve yarıklar mikrop kaynağıdır. Bunların kontrol altına alınması sağlık açısından önemlidir. Besin ile temasta olan aşçıların bütün deri ve yaraları sarılıp bandajlanmalıdır. Donmuş besinlerin elden geçirilmesinde, elin çok sıcak su veya deterjanla temas ettiği durumlarda lastik eldiven kullanılmalıdır. Bunlar düz ve pürüzsüz olmalıdır. Uzun tırnak mikrop deposudur.

Bu nedenle tırnaklar daima kısa kesilmiş olmalı ve sık sık yıkanmalıdır. Ayrıca naylon tırnak fırçaları ile düzenli olarak fırçalanmalıdır. Bu fırçalar kaynar su ya da klorlu su

TASNİF DIŞI

içerisinde dezenfekte edilmelidir. Ayrıca tırnakların sigaradan sararması önlenmelidir. Ayak bakımı da aşçılar için son derece önemlidir. Ayaklar da eller gibi çabuk kirlenen organlardır. Çünkü hizmet devamlı ayakta durmayı ve yürümeyi gerektiren bir iŐtir. Mutlaka gece yatmadan önce ayakların yıkanması gerekir. Fazla terleyen ayaklar çorap giyinmeden önce pudralanmalıdır. Naylon çoraplar kullanılmamalı, teri kolayca emen pamuklu veya yünlü çoraplar tercih edilmelidir. Ayak tırnakları temiz tutulmalı ve tırnaklar sık sık kesilmelidir.

d. Diş Bakımı :

DiŐlerin temiz tutulması gerekir. SararmıŐ, aralarında yemek artıkları birikmiŐ dişler ağız kokusuna sebep olurlar. Böyle dişler ayrıca çok kötü bir görünüŐ de sergilerler. Bakımsız ve çürük dişler hiç beklenmedik zamanlarda çeşitli hastalıklar doğurarak personelin çalışmasını engeller.

3. BESİN MADDELERİNİN TEMİZLİĞİ, BESİN MADDELERİNİN HAZIRLANMASINDA UYULMASI GEREKEN HİJYEN KURALLARI

Besinlerimiz içerdikleri besin öğeleri, lezzet, görünüŐ ve şekil açısından farklılıklar gösterir. Bu nedenle her birinin satın alınması, hazırlanması ve saklanması aşağıdaki özelliklere dikkat edilmelidir.

a. Etler :

Etin muhakkak sağlık kurallarına uygun olup olmadığı kontrol edilmelidir. Et alınacak yerin temiz ve düzenli olması, satış yapan şahsın giysisi, saç, sakal, el ve tırnak temizliği önemlidir. Sıcak yerde bekletilen etlerin parlak, diri, kendine has kokusu gider, etler gevşer ve yerine hoşta gitmeyen kokular hissedilir. Böyle etlerin alınması ve kullanılması zehirlenmelere ve çeşitli hastalıklara neden olur. Kümes hayvanları alınırken, taze ve parlak görünüŐlü olanlar ile renkleri koyulaŐmamıŐ olanlar seçilmelidir. Taze balıklara elle bastırıldığında parmağın bıraktığı iz hemen düzelir. Pulları ve yüzgeçleri sert ve diridir. Taze balık parlak görünüŐlü, solungaçları kırmızı pembedir. Karnı şiş olan balıklar ise bayatlamıŐtır. Etler saklanırken daima soğutma tertibatlı depolara konmalıdır. Uzun süreli saklamalar için buzdolabı veya deepfriz (derin dondurucu) kullanılmalı ya da soğuk hava depolarında muhafaza edilmelidir.

b. Yumurta :

Taze ve kabuğu temiz olanlar seçilmeli, kabukları, kırık, çatlak ve kirli olanlar alınmamalıdır. Taze yumurtada hava boşluğu küçük olmalı ve kırıldığında sarıları dağılmamalıdır. Yumurtalar buzdolabında saklanmalıdır. Yumurtalı yemekler pişirildikten sonra bekletilmeden tüketilmelidir.

c. Kuru Baklagiller :

Kullanırken tanelerin kuru ve dolgun olmasına, filizlenmemiŐ, böceklenmemiŐ olmasına, içerisinde taŐ ve toprak olmamasına ve bulunduğu ortamın temiz olmasına dikkat edilmelidir. Kullanmadan önce içerisindeki yabancı maddeler ile bozuk görünüŐlü olanlar ayrılmalıdır.

ç. Süt ve Süt Ürünleri :

Taze sütün kendine has rengi, tadı ve kokusu vardır. Bozulmuş ve ekŐimiŐ sütler hemen kesilir. Süt şiŐelerde pastörize, özel kutularda sterilize edilmiş olarak veya açıkta satılmaktadır. Alınan sütler pişirildikten sonra buzdolaplarında 1 gün saklanmalıdır. Süt ve sütlü yiyecekler de kısa sürede tüketilmelidir. Yoğurt da süt gibi kısa sürede kullanılmalıdır. Yoğurt ve süt kullanırken kaplarının üzerlerindeki son kullanma tarihlerine dikkat edilmelidir.

TASNİF DIŞI

d. Sebze ve Meyveler :

Sebzelerin yeşil yapraklı, patates ve soğanın filizlenmemiŐ olmasına dikkat edilmelidir. Sebzeler bekletilmeden kullanılmalıdır. Kullanmadan 6nce ayıklanmalı, yıkanmalı ve parçalanmalıdır. Parçalanmış sebze derhal kaynamakta olan sıcak suya atılarak piŐirilmelidir. 6z6m, kiraz, 7ilek gibi meyveler ezilmeden kullanılmalıdır. Şeftali ve kayısı gibi meyvelerde 7ekirdek kolaylıkla ayıklanabilmelidir. Kavun ve karpuzun kabukları parlak olanlar alınmalıdır. Olgun kavunların dip kısmı yumuŐaktır ve g6zel kokar. Karpuz hafif vurulduğunda tok bir ses verir. Sebze ve meyvelerin dayanma s6releri farklıdır. Sebze ve meyveler d6zenli hava akımına sahip olan soğuk hava depolarında uygun Şekilde istiflenerek bekletilmelidir.

e. Tahıllar :

Yemeklerde kullanılan unun tadının acı olmamasına, k6f kokusu olmamasına, b6cek ve yabancı maddelerin bulunmamasına dikkat edilmelidir. Ekmeğin kabuğu yanmamıŐ, kabuk i7inden ayrılmamıŐ olmalı ve i7ersinde yabancı madde bulunmamalıdır. Pişirmede kullanılan un elenmelidir. Ekmeğin i7i iyi piŐmelidir. Bulgurun ve pirincin taneleri d6zg6n olmalı, i7erisindeki yabancı maddeler ayıklanmalı ve yemek yapımından 6nce yıkanarak kullanılmalıdır. Makarna ve Őehriyenin esmerimsi ve yeŐilimtirak renkte olanları kullanılmamalıdır. Kullanmadan 6nce i7erisindeki yabancı maddeler ayıklanmalı ve yıkanmalıdır.

2. Yağlar :

Yağların ambalajlarının 6zerinde belirtilen son kullanma tarihlerine dikkat edilmelidir. Tenekelerin delik olup olmadığına da dikkat edilmelidir. Yağları yemek hazırlamada fazla yakmadan kullanılmalıdır. Kızartmalarda yağlar en fazla 67 kez kullanılabilir. Yağlar serin yerde ve iŐıktan uzak tutulmalıdır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

AŞHANE MALZEMELERİNİN KULLANIMI

1. AŞHANE MALZEMESİ NELERDİR

Yemeklerin hazırlanmasında ve pişirilmesinde kullanılan her türlü araç ve gerece aşhane malzemesi denir. Bunlar; kazan, pişirme tencereleri, fırınlar, tepsiler, kıyma makinesi, hamur yoğurma makinesi, tulumba makinesi, pleytler, fritöz, kepçeler, kevgirler, bıçaklar, kaőıklar, çatallar, ölçü kapları ve benzeri malzemedir.

2. KIYMA MAKİNESİ KULLANIMI

- a. Kıyma makinesi çalıőtırılmadan önce, kontrol edilerek boş olup, olmadığı görülür.
- b. Kıyma makinesini besleyen elektrik kontrol panosundaki őalter (ON) durumuna alınır.
- c. Makinenin içine bir parça et atarak, makinenin çalıőıp çalıőmadığı kontrol edilir.
- ç. Makinenin içine et atıldıktan sonra, ete, el ile dokunulmaz. Ete et tokmağı ile bastırılır.
- d. Kıyma çekilme işlemi bittikten sonra őalter kapatılır. Makinenin bıçakları çıkartılarak, içine bir parça temiz bez konulur ve őalter açılarak makine tekrar çalıştırılır. Makinenin içinin temizlendiğı görüldükten sonra őalter kapatılır.
- e. Makine iyice temizlendikten sonra kurularak bir sonraki kullanıma hazır hale getirilir.
- f. Etraftaki et kırıntıları toplanarak, makine çevresinin gerekli temizliğı yapılır.
- g. Bakteri üremesine engel olmak için makine tuzlanır.
- ę. Her türlü işlem bittikten sonra makinenin dış muhafazası kapatılır.
- h. Yukarıdaki işlemler her kıyma çekiliőinde uygulanır.
- ı. Herhangi bir arıza veya elektrik kaçağı tespit edildiğı taktirde durum en yakın amire rapor edilir.

3. FRİTÖZÜN (KIZARTMA TENCERESİ) KULLANIMI

- a. Fritöz devreye alınacağı zaman, içindeki yağ seviyesinin yeterli miktarda olup, olmadığı kontrol edilir.
- b. őalter açılarak fritöz üzerindeki termostat düğmesi istenilen dereceye ayarlanır ve 15 dakika kadar ısınması beklenir.
- c. Kızartma işlemi bittikten sonra, herhangi bir kazaya sebep vermemek için boşaltma selesi kullanılarak boşaltma işlemi yapılır.
- ç. Kızartma işlemi bittikten sonra, őalter kapatılır.

TASNİF DIŞI

- d. Fritözün üzerinde ve gövdesinde yangın tehlikesi yaratabilecek herhangi bir yağ birikintisi veya kırıntı kalmasına kesinlikle izin verilmemelidir.
- e. Her kullanım sonunda yağın içinde biriken kırıntılar ve fritözün temizliği yapılır.
- f. Fritöz sisteminde meydana gelebilecek herhangi bir yangın olayında kimyasal yangın söndürücü sistemi (Potasyum karbonat, PKP) kullanılır. Yoksa tuz ile veya alevin havayla teması kesilerek söndürölür.
- g. Kızartılacak malzeme fritöze koyulurken, yağ sıçratmamaya dikkat edilir.
- ğ. Elektrik kaçağında durum derhal amirlere ve ilgili personele rapor edilir.

4. PLEYT KULLANIMI

- a. Çalıştırmadan önce pleyt üzerinde yanıcı madde olup olmadığına bakılır.
- b. Dağıtım panelindeki elektrik şalteri "ON" durumuna alınır.
- c. Kontrol panelindeki şalter de "ON" durumuna getirilir.
- ç. Hangi pleyt kullanılacaksa onun anahtarı ısı derecesine uygun konuma (1-2-3) getirilir.
- d. İş bittikten sonra, önce dağıtım panelindeki şalter, sonra kontrol panelindeki şalter "OFF" durumuna getirilir.
- e. Çalışma işlemi bittikten sonra pleytin üzeri temizlenerek bırakılır.
- f. Elektrik kaçağında durum derhal amirlere ve ilgili personele rapor edilir.

5. CİHAZ VE YARDIMCI MALZEMELERİN KULLANIMI

- a. Fırınların Kullanımı:
 - (1) Fırınları çalıştırmadan önce iç kısımların boş olup, olmadığı kontrol edilir,
 - (2) Dağıtım panelindeki elektrik şalteri "ON" konumuna alınır.
 - (3) Kontrol panelindeki çekme şalteri istenilen duruma alınır. Termostatı istenilen pişirme derecesine göre ayarlanarak fırın yemek çeşidine göre ısıtılır
 - (4) Fırına malzeme konurken; çıplak elle fırına dokunulmamalıdır.
 - (5) Yemek piştikten sonra, önce termostat sonra kontrol ve dağıtım panellerindeki şalter "OFF" durumuna alınır.
 - (6) Fırın durdurulduktan sonra, havalanması için fırın kapağı açık bırakılır.
 - (7) Elektrik kaçağı halinde durum derhal amirlere ve ilgili personele rapor edilir.
- b. Hamur Karıştırma Makinesinin Kullanımı:
 - (1) Çalıştırmadan önce makine kontrol edilerek, boş olup olmadığı görölür.

TASNİF DIŞI

- (2) Hamur için gerekli olan malzeme boş olduğu görölen makineye konulur.
- (3) Ana Őalter açılır.
- (4) Kontrol tablosunun ön yüzünde bulunan düğmelere zaman ayarı yapılır.
- (5) "ON" düğmesine basarak makine çalıştırılır.
- (6) Çalıştırma düğmesi iki kademelidir. (I) durumunda yavaş, (II) durumunda hızlı olarak dönmektedir.

(7) Hamur yapma işlemi bittikten sonra çalıştırma düğmesi (0) konumuna alınarak, makine kapatılır.

- (8) Her kullanım sonunda makine temizlenir.
- (9) Islak el ile elektrik butonuna kesinlikle dokunulmamalıdır.

c. Patates Soyma Makinesinin Kullanımı :

(1) Makine çalıştırmadan önce içerisi kontrol edilerek boş olup olmadığı görülür.

(2) Makine, elektrik kumanda tablosundaki Őalterden açma kapama düğmesi (I) konumuna alınarak çalıştırılır.

(3) Makine içine, üst kapak deliğinden soyulacak patatesler kapasiteyi aşmayacak şekilde doldurulur ve üst kapak kapatılır.

(4) Su vanası açılarak suyun makine içerisine akması sağlanır.

(5) Patates soyma işlemi sırasında makineye patates atılmaz ve makinenin içine el sokulmaz.

(6) Soyma işlemi takip edilerek, zayiata engel olunur.

(7) Soyma işlemi tamamlandıktan sonra ön kapak açılarak patatesler uygun bir kaba boşaltılır.

(8) Boşaltma anında motor durdurulmamalıdır. Patatesler dönerken dışarı alınabilir

(9) İş bitiminde açma kapama düğmesi (0) konumuna alınarak makine durdurulur.

(10) Motor kayışı kontrol edilir, gerekirse gerdirilir veya değiştirilir.

(11) Makinenin elektrik aksamı su ile temas ettirilmemelidir.

(12) Herhangi bir elektrik kaçağı halinde makine derhal "OFF" konumuna getirilir ve durum amire rapor edilir.

ç. Cips Makinesinin Kullanımı :

(1) Cips makinesi kullanılacağı zaman önce elektrik açılır.

TASNİF DIŞI

- (2) Cihazın üzerindeki "ON-OFF" düğmesi "ON" konumuna getirilir.
 - (3) Daha sonra ısıyı istenilen seviyeye çıkarmak için voltaj düğmesi istenilen ısıtma seviyesine ayarlanır ve lambanın yandığı görülür.
 - (4) Cihaz kullanılırken içindeki yağ seviyesinin ısı tellerinin altına düşmemesine dikkat edilir.
 - (5) İş tamamlandığında kapatma düğmeleri "OFF" durumuna getirilerek cihaz kapatılır.
 - (6) Yangın tehlikelerine karşı emniyet kolu çalışır durumda tutulmalıdır.
 - (7) Herhangi bir arıza veya elektrik kaçağı halinde durum derhal amire ve ilgili personele rapor edilir.
-



BEŞİNCİ BÖLÜM

BESİNLERİN KORUNMASI VE MUHAFAZASI

1. ETLERİN MUHAFAZASI

a. Büyük ve Küçük Baş Hayvan Etlerinin Muhafazası

Etler, mezbahalarda kesilip 0-1 derecede 24 saat bekletildikten sonra dağıtılır. Etler, sıcak ortamda bozulacağından soğuk yerlerde (buzdolabı) muhafaza edilir. Kıyma haline getirilmiş etler buzdolabında 1 günden fazla bekletilmez. İşlenmiş ve parçalanmış etler daha önce bekletilmedi ise 2-3 gün buzdolabında bekletilebilir. Etler soğuk depolarda -32 derecede dondurularak, -18 derecede uzun süre saklanabilir (Maksimum 2 yıldır). Donmuş etler soğuk yerlerde (+4-5 derecedeki sebze odası sıcaklığında) çözdürülür. Et çözüldürken askıdaki etlerin altlarına kap konulmalıdır. Çözölmüş etler tekrar dondurulmamalıdır.

b. Kümes Hayvanlarının Muhafazası:

Kümes hayvanlarının saklanması, aynen etlerde olduğu gibidir. Soğuk hava depolarında veya buzdolaplarında etlerde belirtilen koşullarda veya donmuş olarak saklanır. Normal depolama ısısı 0 derece civarındır. Bu takdirde saklama süresi 6 günü geçmemelidir. Ancak, vakumlu paketlenmişse bu süre 2 haftaya çıkabilir. Donmuş olarak saklamada ise kesilir kesilmez bekletilmeden, temizlenerek -32 derecede dondurulur (şoklama) ve -18 derecede saklanır. Bu takdirde saklama süresi 3 ay kadardır.

c. Balığın Muhafazası :

Kısa süre içerisinde kullanılacak balıklar buz içerisinde veya 0 derecenin altında bekletilir. Balıkların uzun süre saklanması ise çeşitli yöntemlerle olur. Bunlar; dondurma, tuzlama, konserve ve kurutmadır. Herhangi bir yöntemle uzun süre saklanacak balıklar, sudan çıkarılır çıkarılmaz -32 derecede dondurularak -18 derecede 3-6 ay saklanabilir. Tuzlanmış, kurutulmuş balıkların saklama süresi, saklanan yerin ısı ve nem derecesine göre değişir. Kuru ve serin yerlerde saklanan kurutulmuş, tuzlanmış veya konserve edilmiş balıklar 6-12 ay saklanabilir.

2. SEBZE VE MEYVELERİN MUHAFAZASI

Dayanıklılık yönünden taze sebze ve meyveleri iki grupta toplayabiliriz;

a. Çok Dayanıksız Olanlar :

Bunlar, yeşil ve sarı sebzeler ile patlıcan, karnabahar, domates gibi sebzeler ve çilek, kiraz, şeftali, kayısı, erik gibi meyvelerdir. Dayanıksız olan sebze ve meyveler buzdolabında 3-5 gün süre ile tazeliğini kaybetmeden saklanabilir.

b. Daha Dayanıklı Olanlar :

Patates, soğan gibi sebzelerle, elma, ayva ve turunçgiller daha uzun süre dayanabilirler. Patates soğukta bekletilirse bileşimindeki nişastanın bir kısmı şekere dönüşür. Bunun gibi patatesler kızartılınca renkleri hoş gitmez bir durum alır. Bu nedenle soğuk depoda bekletilen patatesler, oda ısısına getirildikten sonra pişirilir. Yine patatesin büzüşmesini, yeşillenmesini ve filizlenmesini önlemek için de karanlık yerde bekletilmesi gerekir. Sebze ve meyvelerdeki bozulmaların önlenmesi için, orta nemli ve serin yerlerde saklanması gereklidir. Soğuk hava depolarında 3-4 derecede ve % 80-90 nispi nemde, erik, üzüm, şeftali, kiraz 2-3 hafta; elma, armut, portakal, ayva gibi dayanıklı meyveler ise 8 ay saklanabilir.

3. SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİNİN MUHAFAZASI

Pastörize edilen ŐiŐe sütleri buzdolabında 4-5 derecede yazın bir gün, kışın 2-3 gün saklanır. Oda sıcaklığında süt saklanmaz. Pastörize edilmemiş süt kaynama derecesine geldikten sonra en az beş dakika kaynatıldıktan sonra cam kaplarda buzdolabında 1-2 gün saklanabilir. Kutulara doldurulmuş steril sütler oda sıcaklığında 3 ay, 0 derecedeki soğuk depolarda 6 ay saklanabilir. Yoğurt, çökelek ve peynir gibi süt ürünleri de serin yerde ve kapalı ambalajlar içerisinde saklanmalıdır. Yağsız süttözları kapalı, ışıksız, kuru yerlerde 1-2 yıl saklanabilir.

4. KURU BAKLAGİL VE TAHILLARIN MUHAFAZASI

a. Kuru Baklagillerin Muhafazası :

Bu besinler, uygun koşullarda saklanmazlarsa, böceklenir ve küflenirler. Bozulmayı önlemede en önemli nokta, nem kontrolüdür. Bu çeŐit malzemelerin saklandığı yerlerdeki nem oranı % 5'den fazla olmamalıdır. Fazla nemli olmayan yerlerde taneler bez torbalarda saklanır. Çok nemli yerlerde ise iyice kurutulduktan sonra naylon torbalarda, dışarının nemi tanelere işlemecek şekilde kapatılarak nemi az, serin yerlerde saklanır. Nemli ve sıcak yerlerde saklanan tanelerde çoğalan küfler hastalıklara neden olabilir. Bozuk ve kırık taneler, yabancı maddeler, bozulmayı hızlandırır. Tanelerin arasına iri tuz eklenmesi de nemi çektiğinden saklanmayı kolaylaştırabilir.

b. Tahılların Muhafazası :

Tahıllar, kuru ortamda saklanmalıdır. Ürünlerin nem oranı yüksek olursa küflenir ve böceklenir. Küflerin bir bölümü sağık için zararlı olan madde (toksinleri) üretirler. Pirinç ve bulgur içinde kırık ve bozuk tanelerin, yabancı maddelerin fazla olması, küflenme ve böceklenmeyi artırır. Bu nedenle satın alınan besin, önce temizlenip gerekirse bir kez daha kurutulduktan sonra bez torbalarda, kuru yerlerde saklanır. Ekmek, taze iken tüketilen bir besindir. Ekmekler, ekmek muhafaza yerinde veya naylon torba içine konarak bekletilir. İki gün içinde tüketilmeyecekse, naylon torbaya konup buz odasında saklanabilir. Bayat ekmek, dilimlenip dibi ve kapağı ıslak bir tencere veya tavaya yerleştirilir, kapalı olarak 10 dakika kadar tutulursa, fırından çıkmış gibi olur. Ayrıca bayat ekmekler çorbalara eklenir. Yumurtaya bulanıp kızartılır, köfte içine konur.

5. YUMURTANIN MUHAFAZASI

Yumurta mümkün olduğu kadar serin yerde bekletilmelidir. 0 ila 1 derecedeki soğuk yerlerde, yumurta uzun süre bozulmadan saklanabilir. Buzdolabında, yumurtayı 1-2 hafta tazeliğini yitirmeden saklamak mümkündür. Yumurta yıkandığında kabuğundaki gözle görülmeyen delikleri kapatan zamlı kısım ayrıldığından çabuk bozulur. Yine fazla nemli ortam da bozulmayı hızlandırır.

6. YAĞLARIN MUHAFAZASI

AcılaŐmayı (Oksidasyonu) hızlandırıcı etkenleri yok etmek için; yağlar, serin yerde, ışıktan uzak, metal malzemeyle temas etmeyecek şekilde saklanır. Özellikle, tereyağı ve bitkisel sıvı yağların oda ısısından daha serin yerlerde saklanması tavsiye edilir. İçerisinde yağ bulunan besinlerin saklanması da benzer koŐullar aranır. Kurabiyelerde Şekerin varlığı acılaŐmayı geciktirir.

ALTINCI BÖLÜM

YEMEK PİŞİRME TEKNİKLERİ

1. GENEL

a. Bir ve daha çok türdeki besinlerin, lezzet vericiler de eklenerek belirli yöntemlere göre işlenmesine "yemek" denir. Lezzetli yemek hazırlamada, standartlaştırılmış yemek tarifleri kullanılır. Bir yemek tarifesi iki bölümden oluşur :

- Yemeğın adı, porsiyon sayısı, porsiyon ölçüsü ve pişirme araç ve gereçleri.
- Yemeğın içine konan besinlerin ve lezzet vericilerin türleri ve miktarları.

b. Hazırlama ve pişirme yöntemleri:

Pişecek yemeğın, kaç kişilik veya porsiyonluk olacağı bilinmelidir. Birçok yemek tarifleri, ev koşullarına göre dört veya altı porsiyonluk olarak verilmektedir. Bu tarifleri büyütme için önce yemeğın içine konan besinlerin miktarlar iki katına çıkarılıp denenir. İyi sonuç alınırsa, bir kat daha çoğaltılarak tekrar denenir. Yemeğe konan besinlerin miktarları arttıkça, tarifin yapılıő şeklinde de değişiklik yapmak gerekebilir. Buna göre bir düzeltme yapılıp tekrar denenir. Bu işlem denemeler iyi sonuç verinceye kadar sürdürülür. Yemek tarifinde bir porsiyonun ölçüsü gösterilmelidir. Porsiyon ölçüsü, yerine göre adet, standart büyüklükte kepçe veya kaşıkla gösterildiği gibi; genişlik, uzunluk ve derinliği belli dilimler olarak da gösterilebilir. Yemek tarifelerinde yemeğın pişeceği kabın da gösterilmesi gerekir. Yemeğın yanlış kapta pişirilmesi kalitesini etkiler. Yemeğın içine konan besinlerin ve lezzet vericilerin oranı, bireylerin ve toplumların alışkanlıklarına göre değişebilir. Bizim ülkemizde yemek pişirme özellikleri yöresel olarak çok çeşitlidir. Bu yöresel özelliklerin dikkate alınması gerekir. Hazırlanan tariflerin denenerek standart hale getirilmesi ve değişikliklerin yapılması gerekir. Yemeğın hazırlanması ve pişirilmesi için uygulanan işlemler de yemeğın kalitesini ve besin değerini etkiler. Hazırlama pişirme işlemlerinin seçiminde aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir. Yemeğın besin değeri korunmalı ve geliştirilmelidir. Zaman ve enerji harcamasının asgari seviyede tutulması gerekir. Lezzet artırılmalı ve görünüşü güzelleştirilmelidir. Artıklar en azda tutulmalıdır. Bu hususları yerine getirmek için, besinlerin hazırlanmasında, pişirilmesinde ve saklanmasında uygulanacak ilkeler iyi bilinmeli ve bütün işlemler bu ilkelere göre yapılmalıdır. Yemek pişirmede zaman ve enerji harcamasının en aza indirilebilmesi için, yapılacak işlemler iyi planlanmalı, olanaklar içinde az sayıda kap kullanılmalıdır. Yemeğın yapılıőında, hangi işlemin hangisinden sonra geleceği iyi bilinmeli ve tarife bu esasa göre yazılmalıdır.

2. YEMEK PİŞİRME YÖNTEMLERİ

a. Haşlamalar:

Haşlamalar, bazı yiyecek maddelerinin suda haşlanması yolu ile yapılan yemeklerdir. Haşlamalarda iki noktaya dikkat etmek gerekir. Birincisi; haşlaması yapılacak yiyeceğın miktarının konulacak tencereye göre çok küçük olmaması gerekir. Yani; tencere yiyecek maddesinin tümünü rahatlıkla alabilmelidir. İkinci nokta ise, tencereye konacak su haşlanacak yiyeceği tamamen örtmelidir. Büyük ve küçük baş hayvanların hemen her parçasından haşlama yapılır. Haşlama etler stimli tencerelerde veya ağır ateşte, normal tencerelerde pişirilir. Pişirildikten sonra söğüş et olarak kullanılabilceği gibi sebze garnitürleri ile de kullanılabilir. Sebzeler haşlanırken kapak açık tutulmamalıdır. Sadece lahana ve karnabahar pişirilirken kapak ara sıra açılarak istenmeyen koku hafifletilir. Etlerin haşlanmasında dikkat edilecek hususlar :

(1) Etin suyundan faydalanılacaksa; tencereye patates, havuç, soğan, kereviz ve maydanoz gibi sebzeler ilave edilir. Soğuk su konarak pişirilir.

TASNİF DIŞI

(2) Haşlama müddeti etin cinsine göre ayarlanmalıdır. Dana eti, koyun ve kuzu etine göre daha fazla pişirilmelidir.

(3) Et kaynamaya başladıktan sonra ateş kısılmalıdır. Hızlı ateşte pişirilen etin rengi koyulaşır ve suyu bulanık olur.

(4) Et kaynayıncaya kadar tencerenin kapağı açık tutulmalı ve köpükler bir kaşıkla alındıktan sonra kapak kapatılarak pişirilmelidir.

(5) Etlerin tuzu pişmeye yakın atılmalıdır. Önceden atılacak olursa etin rengi bozulur.

b. Kızartmalar (Tavada Pişirme) :

Kızartmalar, tavaya konacak yağa bağlı olarak iki şekilde yapılır.

Bu şekillerden birinde tavaya az yağ konur. Bunun ölçüsü, etin tavaya yapışmasını önleyecek kadar bir yağ olarak düşünölmelidir. Eti, hafif yağ bulunan tavaya iyice kızmadan koymak yanlıştır. Kızartmalarda çelik tavalara tercih edilmelidir.

Bol yağ konularak yapılacak kızartmalarda ise yarıya kadar yağ konur. Yağ iyice kızdıktan sonra yiyecek maddesi içine atılır. Bu çeşit kızartmalar için çelikten yapılmış derin kaplar ve saplı tencerelerin kullanılması doğrudur. Bol yağda yapılan kızartmalarda kullanılan yağ en fazla 3 kez kullanılabilir.

Yağda kızartmada dikkat edilecek hususlar :

(1) Yağda kızartma için önerilen yağ kullanılır.

(2) Gerekli ısı derecesini buluna kadar yağ yavaşça kızdırılır.

(a) Isının 200 derecenin üstüne çıkması gerekir.

(b) Isı derecesi düşük olursa; yiyecek maddesi çok yağ emer ve yiyecek ağırlaşır.

(c) Isı derecesi çok yüksek olursa; yağ yanar ve yiyeceğe fena bir tat verir.

(3) Tavada yeteri kadar yağ bulundurulur. Sık sık yeni yağ eklemesi tavadaki yağın tazeliğini korumasını sağlar.

(4) Kızartılacak yiyecek maddelerinin eşit boyutta ve bileşimde olmaları standart pişme ve kahverengileşme için gereklidir.

(5) Kızartmadan önce yiyecek maddeleri oda ısısında bulundurulur. Kızartılacak patatesler soğuk hava depolarından alınarak oda sıcaklığına getirilmeli, kızartmadan önce soyularak fazla bekletmeden kızartılmalıdır.

(6) Yiyecek maddeleri fazla unlanmamalıdır. Unlu gıda maddelerinin kızartılması durumunda kızartma yağı bir gün süresinde iki üç defa süzölür.

(7) Tava çok yiyecek maddesi ile doldurulmaz. Çünkü; yiyeceklerin fazlalığı ısının düşmesine neden olur.

TASNİF DIŞI

(8) Yağın sıçramaması için, yiyecek maddesi tavaya olabildiğince kuru atılmalıdır.

(9) Kızartma sepeti kızgın yağın içerisine yavaşça indirilerek yağın taşması önlenir.

(10) Geniş yüzeyli yiyecek maddeleri teker teker kızartılır.

(11) Sepet arada sırada silkelenerek parçaların birbirine yapışması önlenir,

(12) Kızartma kazanı düzenli olarak temizlenir. Haftada en az bir kez, önce sıvı deterjanla, sonra iki kez su ile doldurulup kaynatılır.

c. Izgaralar :

Su ve yağ kullanılmadan ateş üzerine izgara konularak yapılan yemeklerdir. Izgaralar; kömür ateşinde, elektrikli ve tp gazlı izgaralarda pişirilir. Izgara yapılacak etler yumuşak ve taze etlerden seçilmelidir. Bu pişirme usul daha çok şiş, pirzola, köfte, fleminyon, kontrfile, bonfile ve dnerlerin pişirilmesinde uygulanır.

Etler izgara yapılırken dikkat edilecek hususlar :

(1) Izgara yapılacak etler hayvanın az hareket eden yerlerinden yapılmalıdır.

(2) Etler mümkünse; şarap ve sirke karışımına konularak 48 saat bekletilmelidir.

(3) Izgara, zerine et konmadan önce ısıtılmalı ve yağlanmalıdır.

(4) Etin bir yüzü pişirildikten sonra diğer yüzü çevrilmelidir. Sık sık çevrildiğinde et kurur.

(5) Ateşin harareti az olursa et sulanır ve besin değerı azalır.

(6) Etlerin yağından dolayı; kömür ateşinin parlamaması için ateşe bir iki tutam tuz atılmalıdır.

(7) Etleri pişirirken delici araçlar kullanılmamalıdır.

. Kavurmalar :

Genel olarak etlerde uygulanan bu yemek pişirme usulünde su kullanılmaz. Tava veya tencere ile yapılır. Sıcaklık başlangıçta yüksektir, sonra hafifletilmelidir.

d. Soteler :

Çeşitli yiyecek maddelerinin sotesi olmakla birlikte, daha çok etler sote yapılır. Sotesi yapılacak olan et, tava veya tencerede çok az yağda bir kaç defa karıştırılarak 4-5 dakika içinde pişirilir. Sotelere salça ve diğer gerekli malzemelerde konulabilir. Ancak bu malzeme yağı kızdırmadan, erittikten hemen sonra konulur.

e. Tencere Yemekleri :

Biraz su ve yağla pişirilen yemeklerdir. Yağ eridikten sonra pişirilecek malzeme ile birlikte gereği kadar da su konur. Ancak etli yemeklerde; etlerin yumuşamasını sağlamak için, etin sebzeden bir süre önce tencereye konulması gerekir. Et ve sebze tencereye birlikte

TASNİF DIŞI

konduklarında etin piőmesi için gećecek zaman içinde sebzeler dađılır.

f. Fırın Yemekleri :

Kapalı olmayan kaplar içinde, fırında piőirilen yemeklerdir. Bu yemeklerde pek az su ve yağ kullanılır. Fırın ısısı pişecek yemeğe göre ayarlanmalıdır, genellikle kullanılan orta ısıdır. Yemekler pişerken yağı ve suyu arada sırada kaşıkla alınıp yemeğin üzerinde gezdirilir. Bbylece yemeğin daha yumuşak ve daha lezzetli olması sağlanır. Eğer piőirilen sebzeli et yemeği ise, sebze ve etin beraber hazırlanarak fırına verilmesi gerekir.

g. Gratenler (Ogratenler) :

Herhangi bir şekilde piőirilmiş bir yemeğin, sıcaklığın kuvvetli olarak üstten verildiği fırına sürölmesi suretiyle üstünün kızartıldığı yemeklerdir.

đ. Benmari Usulü Piőirmeler :

İçinde su kaynayan bir kabın içine ikinci bir kabı oturtmak suretiyle kaynayan suyun sıcaklığıyla piőirilen yemeklerdir. Genellikle içine yumurta karıőtırılmış sütlü ve salçalı yemeklerde kullanılır.

h. Sufleler :

Sufle yumuşak ve kabarık anlamına gelmektedir. Suflelerin tatlı ve tuzlu olarak pek çok çeőidi vardır. Tuzlu suflelerde ana madde beőamel sosu ve yumurtadır. Tatlı suflelerde ise ana madde süt, şeker, yumurta ve meyvedir. Suflelerin bir başka tarifi ise yumurtaların havalandırılarak süratli çırpıőından elde edilen köpüklü sıvıya yağ ve un ile sebze, et, balık ve kümes hayvanlarının püresinin ilave edilmesi őekindedir. Sufle yapımı ve pişirilmesi oldukça dikkat ister. Sufleler yeneceği zaman piőirilmelidir. Hemen sofraya getirilip yenir. Genellikle hafif hararetli fırında piőirilmelidir.

3. ET VE BALIKLARIN PİŐİRLMESİ

Etlerin kuruluğunu önlemek ve piőmeyi tam olarak sağlamak için etler ortaya yakın ısıda uzun süre piőirilmelidir. Et pişerken su kaybı önlenmelidir. Etlere bağ dokusu kapsamına göre (sırt ve but etleri kuru ısıda çabuk, bacak etleri su içinde uzun sürede) piőirilirler. Dondurulmuş etlerin pişirilmesi de aynı őekildedir. Öncelikle etlerin buzları çözüür. Çözölme sırasında etler suyundan bir miktar kaybedebilir. Çözöldükten sonra tekrar dondurulmaz.

a. Kuru Isıda Pişirme :

Bu yöntem, bağlantı dokuları az olan etlere uygulanır. Her türlü izgara, fırında rosto, yağsız ve dibi yağlanmış kalın tavalarda yapılır. Yine bağlantı dokusu biraz fazla olan etler kıyma haline getirilip köfte yapılabilir ve kuru ısıda piőirilebilir. Izgara yapılırken yüzey kısımlarına gelen ateş çok yüksek olmamalıdır. Yüksek ateş yüzeydeki proteinlerin birdenbire katılaőarak, ısının etin iç kısmına ulaşmasını engeller. Çok yüksek ısı dış yüzeyin yanmasına ve su kaybının fazla olmasına yol açarak besin kaybını artırır. Fırında yapılan rostolarda da orta sıcaklık derecesi kullanılır. Kızgın fırına rosto konulmaz. Etin yağlı kısmı üst tarafa gelecek şekilde yerleştirilir. Rostonun piőme süresi parçanın büyüklüğüne bağlıdır.

b. Nemli Isıda Pişirme :

Bağlantı dokusu çok olan kuő başı ve parça etler için kullanılır. Nemli ısıda pişirmede çok veya az su konabilir. Genellikle, bağlantı dokusu daha az olan kebab, biftek, pizola çok az su hatta sadece domates eklemek suretiyle hafif ateşte pişirilir. Tepsi pizola, fırın kebabı ve benzeri köfte yemekleri böyle pişirilir. Isı yüksek olmadığı için buhar kaybı olmaz, domatesten sağlanan nemle et kendi suyu içinde pişer.

TASNİF DIŞI

c. Yağda Kızartma :

Genellikle, etler kıyma haline getirilerek köfte yapıp yağda kızartılır. Yağda kızartmada, yağ çok kızgın olursa dış yüzey aniden katılaşarak içeriye ısının geçmesi güçleşir. Etin bağlantı dokusu fazla olursa, et sert olur. Bu da etin lezzetini olumsuz yönde etkiler.

. Kúmes Hayvanları Etlerinin Pişirilmesi :

Kúmes hayvanlarının pişirilmesi de diğer etler gibidir. Hayvan yaşlandıkça eti daha sert olur. Bu bakımdan hayvanın yaşına göre pişirme yöntemi uygulanır. Çok genç olanlar ızgara ve rosto olarak, yaşlı olanlar ise su içinde pişirilir.

d. Balık Etlerinin Pişirilmesi :

Balıkta bağlantı dokuları azdır. Bu bakımdan pişerken kolayca dağılır. Hafif ateşte pişirilmesi, şeklinin bozulmasını önler. Kısa zamanda pişer. Genellikle, yağlı balıklar (palamut, hamsi, sardalya) ızgara veya su içinde pişirilir. Yağı az balıklar (mezgit, izmarit, mercan) yağda kızartılır. Kızartırken dağılmayı önlemek için önce un'a bulanıp sonra sıcak yağda kızartılır. Balıklar, genellikle, lezzet verici bir garnitürle servis edilir. Örneğin, limon balığa lezzet katıcı olarak en çok kullanılan bir maddedir. Sebze salataları da iyi birer garnitürdürler.

4. SEBZE VE MEYVELERİN PİŞİRİLMESİ

a. Doğal Renklerini Koruma :

Yeşil rengi korumak ve bozulmayı engellemek için kısa sürede pişirilir. Sebze pişerken bir kez kapağı açılarak uçucu asitlerin sebzeye etkisi önlenir. Beyaz renkli sebzelerde bulunan renk veren maddeler bozularak kahverengiye dönüşür. Bu nedenle, kesilen sebzeler doğrudan sıcak suya atılarak kahverengileşmesi önlenir. Yeşil sebzelere, pişerken veya piştikten sonra asit (limon, sirke) ekleyip bekletilmez. Kırmızı mavi renkleri veren sebzeler (patlıcan, domates), pişme ortamının asiditesine göre renk değiştireceğinden bu sebzelere soda eklenmez. Bunun yanında, kırmızı sebzeler biraz sirke eklenerek pişirilirse renk daha kırmızı ve canlı olur.

b. şeklini Koruma :

Fazla suda, uzun süre pişen sebze çok yumuşar ve ezilir. Bu durum sebzenin görünüşünü de olumsuz etkiler. Bu nedenle, pişme süresi doğru olarak saptanmalıdır. Bazı sebzeler örneğin, kabak, patlıcan çok kısa sürede pişer. Bunları pişirirken lezzet vericiler (salça, soğan gibi) ve su önceden hazırlanır ve kesilmiş olan sebzeler bunun içine konur. Sık sık karıştırmak da sebzenin şeklini bozar. Bira sebze bir arada pişirilirse, önce geç pişen konur, o biraz yumuşayınca üzerine diğerleri eklenir. Meyvelerden komposto yapılırken ezilmesini önlemek için, yumuşak meyveler (erik, şeftali, kayısı gibi) önce hazırlanmış sıcak, şekerli şuruba eklenerek pişirilir. Kuru meyveler ise önce su ile yumuşatılır, sonra şeker eklenerek pişirilir.

c. Lezzetini Koruma ve Artırma :

Sebzenin lezzeti, pişerken oluşan asit ve kükürtlü moleküllere (limon suyu, lahana ve karnabahar kokusu) bağlıdır. İçinde asit, madenler, şeker ve yağlı öğelerin bulunduğu sebzeler hafif karakterde tat verirler. Soğan, karnabahar, lahana gibi sebzelerde bulunan kükürtlü öğelerin lezzeti daha keskindir. Özellikle, lahana ve karnabahar uzun süre pişirilirse lezzet hoşa gitmez bir durum alır.

TASNİF DIŞI

ç. Besin Değerini Koruma :

Sebzelerin besin değerlerindeki kayıp, genellikle, vitamin ve madenlerle ilgilidir. Sebze ve meyvelere uygulanan çeşitli işlemler bunların kaybına yol açabilir :

(1) Saklama Sırasında Kayıp :

Bunun için saklama tekniğine dikkat edilmelidir. Sebze ve meyveler hasat edildikten sonra yıkanıp ezilmeden serin yerde saklanır.

(2) Hazırlama Esnasında Kayıp :

Bunun için sebzeler, önce yıkanacak ve piŐirileceęi zaman ayıklanacaktır. Kesildikten sonra beklerse C vitamininde kayıp olur.

(3) PiŐirken Kayıp :

Pişirme süresine göre kayıp az veya çoktur. Pişirme süresi uzadıkça kayıp artar.

(4) PiŐikten Sonra Beklemekle Kayıp :

Bekletilen yerin ısı derecesine ve bekleme süresine göre kayıp az veya çoktur. Bekleme süresi uzadıkça besin değerinde de kayıp artar.

(5) Dondurulmuş Sebzelerin Pişirilmesi :

Dondurulmuş sebzelerin buzları ozlrken, sebzeler suyunu kaybeder ve diriliği azalır. C vitaminlerinde kayıp artar. Bu nedenle, ozdrmeden hemen diğer sebzeler gibi pişirilmesi gerekir. Hazırlanmış yemekler de dondurulup bir kaç hafta saklanabilir.

5. KURU BAKLAGİLLERİN PİŞİRİLMESİ

a. Islatma :

Kuru baklagiller oda ısısındaki suda 8-10 saat ıslatılır. Bu ıslatma süresi yerine göre 12 saate çıkabilir. Islatmada sıcak su kullanılırsa bu süre kısalır. Islatma süresinde taneler, ağırlığı kadar su ekerler.

b. Dış Zarlarını ıkarma (Kabuk Soyma) :

Islatılan taneler yumuŐar ve dış zarları kolayca çıkarılabilir. Dış zarların ayrılması sindirimi kolaylaŐtıracadıından gereklidir.

c. Pişirme :

Çiğ tanelerde, proteinin sindirilmesini zorlaŐtıran (tripsin enziminin görevini engelleyen) madde (antitripsin) vardır. Pişirme ile antitripsin özelliğini kaybeder ve kuru baklagilin sindirimi kolaylaŐır. Pişirme ısısı 100 derecenin üzerine çıktığı zaman protein kaybı olur. Sulu ısıda piŐirilen kuru baklagillerin pişirme suyu atılmaz ise, besin kaybı çok az olur.

TASNİF DIŞI

ç. Lezzet Vericilerin Eklenmesi :

PiŐen kuru baklagiller, pilavlara, çorbalara eklendiği gibi, soğan, salça ve yağla sade yemekler yapılabilir. Kuru baklagiller etle piŐirildiĐi zaman soğan ve salça da eklenir.

6. TAHILLAR VE DİĞER YİYECEKLERİN PİŐİRLMESİ

Un; ekmek, pasta, kek, yufka ve benzeri besinler dışında çorba ve tatlılarda da kullanılır. Çorba ve tatlılarda un kullanılırken topaklaşmayı önlemek için, un önce soğuk su ve diğer sıvılarla karıştırılarak süt kıvamına getirilir ve sonra yavaş yavaş karıştırılarak pişirilir. Pelte yaparken de, niŐasta aynı şekilde, önce soğuk su ile ezilir. Suyun kalanı eklenip yavaş yavaş karıştırılarak pişirilir. Pişerken istenen çeŐitte meyve suyu ve Şeker eklenir. Fazla Şeker ve limon suyu niŐasta peltasının sulu olmasına yol açar PiŐen pelte kaselere boşaltıldıktan sonra karıŐtırılmaz. Pirinç ve bulgur pişirilirken önce içersindeki yabancı maddeler (taŐ, toprak v.s.) ayıklanır. Daha sonra yıkanır. Yıkanan pirinç ve bulgur içinde yağ ve tuz bulunan kaynamakta olan suya boşaltılarak pişirilir. Makarnanın da önce içersinde yabancı madde olup olmadığı kontrol edilir. Daha sonra içinde yağ ve tuz bulunan kaynar suya salınır. Makarnanın haşlama suyu kesinlikle atılmamalıdır.



YEDİNCİ BOLUM

BULAŞIKLARIN YIKANMASI, HAŞARAT İLE MÜCADELE VE ÇÖPLER

Birliklerde bulaşık yıkama; kapların yalnız sabunlu su ile yıkanması değil, aynı zamanda mikropların öldürülmesi işlemini de içine alan bir süreçtir. Çünkü birliklerde pek çok kişi bir arada yemek yemektedir ve mikro organizmalar kaplardan insanlara bulaŐabilir. Bu nedenle bulaşıkların sterilize edilmesi, yani zararlı mikro organizmalardan arındırılması gereklidir. Çöpler, mikro organizma ve haŐere üremesi için uygun bir ortam oluşturarak çevreye fena koku saçarlar. Toprak, su ve hava kirlenmesine neden olurlar. Bu nedenle toplanmaları, taşınmaları ve ortadan kaldırılmaları özellikle geniş kitlelere yemek servisi yapan birliklerde büyük önem taşır.

1. EL İLE BULAŞIK YIKAMADA DİKKAT EDİLECEK KURALLAR

Birliklerde oluşan bulaŐıklı kaplar iki grupta toplanmaktadır;

a. Kazan, kepçe, kevgir, pişirme tepsisi ve tenceresi gibi mutfak içinde oluşan bulaŐıklar, büyük oldukları için elde yıkanmalıdır.

b. Tepsi, tabak, bardak, çatal, kaŐık, bıçak gibi kaplar, yemek servisi sonucu oluşan bulaŐıklar, küçük bulaŐıklar olduğu için, genellikle bulaşık makinesinde yıkanır. Ancak, bulaşık makinesi olmadığı zaman elde yıkanmalıdır.

c. İster elde, ister makinede olsun bulaşık yıkamada Şu adımlar mutlaka izlenmelidir.

(1) Kaplardaki artıkların sıyırılması; Tabaklardaki artıklar çöp bidonlarına sıyırılır. Sıyırma bulaşık fırçası veya sünger ile yapılır. Fırça kirlendikçe, içi sıcak deterjanlı su olan kapta temizlenir.

(2) Sıcak sabunlu su ile yıkama; Burada suyun sıcaklığı 45-50 derece olmalıdır. Yıkamada uzun saplı fırçalar veya süngerler kullanılır. Bulaşık deterjanı seçerken sıvı olanlar tercih edilmelidir. Su kirlendikçe deĐiŐtirilmelidir. Bulaşık yıkarken kaplar Şu sıraya göre dizilir;

(3) Durulama; Deterjanlı su ile yıkanan kaplar, durulama küvetinde durulanır. Mümkünse akan su tercih edilmelidir. Çok fazla su kaybı olması engellenmek istenirse; duru su kullanılabilir. Ancak, bu su da kirlendikçe deĐiŐtirilmelidir.

(4) Sterilizasyon; Özellikle toplu beslenme yapan kurumlarda sterilizasyon işlemi mutlaka yapılmalıdır. BulaŐıkta sterilizasyon iki Şekilde yapılır;

(a) Sıcak su ile; 100 derecedeki suyun içinde yarım dakika veya 75 derecedeki suyun içinde 2 dakika tutulur. Kapların bu sıcaklıktaki suya konulması ve çıkarılması sırasında ellerin yanmaması için kaplar suya tel sepet ile daldırılır.

(b) DurulanmıŐ olan kaplar milyonda 50-100 kısım klor bulunan suda iki dakika tutulur. Burada suyun sıcak olmasına gerek yoktur.

(5) Kurulama; bulaŐıkları kurutmada mümkünse yukarıdan sıcak hava üfleyen bir sistem kullanılmalıdır. Bu yoksa bulaŐıklar tel süzgeçlerde kendi hallerinde kurumaya bırakılır. BulaŐıklar kurutulurken bez kullanılmaz. Yapılan araŐtırmalar, mutfakta en fazla mikro organizmaların bezlerde olduğuunu ortaya koymaktadır.

TASNİF DIŞI

(6) Depolama (temiz kapların yerine kaldırılması); Kurumuő bulaőıklar derhal kapalı dolaplara kaldırılarak, üzerine dūőebilecek toz ve mikroptan sakınılmalıdır.

ç. Elde bulaşık yıkarken yukarıdaki adımları izleyebilmek için gerekli araçlar Őunlardır;

- (1) Bulaőık kűveti
- (2) Yıkanan kapların sűzűlmesi için tel sűzgeç
- (3) Bulaşık fırçası
- (4) Bulaőık teli ve bulaőık sűngeri
- (5) Sűrtűcű tozlar
- (6) Deterjan

2. MAKİNE İLE BULAŞIK YIKAMADA DİKİKAT EDİLECEK KURALLAR

Makine ile bulaőık yıkamada ۆnce kaplardaki artıkları sıyrılır. Kaplar sepetlere yerleőtirildikten sonra makineye konur. Makinenin kapağı kapatılarak çalıőtırılır. Makineye % 0.3 oranında deterjan, sertlik gidericiler ve deterjan tuzu gibi malzemeler konur. Deterjan ve diğer kullanılan malzemelerde ambalajlarının űzerinde bulunan kullanma talimatına uyulması gerekir.

Yıkama iŐlemi bittikten sonra kaplar, sepet içinde bir sűre bekletilir. Kaplar çok sıcak sudan geç tikleri için çabuk kururlar. Makinede bulaőık yıkama iŐi bittikten sonra, makine uzun fırçalar yardımı ile yıkanır. Bulaőık hanedeki raflar, evyeler v.b. temizlenir, kurulanır. İŐ bitiminde bulaőıkhanenin yeri temizlenerek kurutulur.

3. HAŞARAT İLE MÜCADELEDE DİKİKAT EDİLECEK KURALLAR

HaŐarat ve zararlılar denince hemen fare, pire, tahtakurusu, karasinek, hamamböçeđi, kakalak, sivrisinek, gűve, karınca ve ۆrűmcek gibi canlılar gelmektedir. Bunlar çeőtli mikropları bir yerden diđer bir yere taşıyarak bulaőıcı hastalıklara neden olmaktadır. Fareler ve böcekler ۆzellikle kirli yerlerde çođalır ve yaŐarlar. Bunlarla műcadele için atılacak ilk adım yaŐamaları için gerekli koŐulları ortadan kaldırmaktır. Bunun için çalıőtılan yer temiz tutulur ve etrafa dökűlműő yiyecekler temizlenir. AŐhane ve mutfaklardaki delik ve çatlaklar kapatılır.

a. Farelerle Műcadele :

Farelerin geçebileceđi bűtűn delikler tıkanmalıdır. Bűtűn yiyecekler farelerin ulaŐamayacađı çelik veya çinko kaplara konmalı, ađzı iyice kapatılmalıdır. Çöp tenekelerinin ađzı sıkıca kapatılmalı, binanın dıŐına konmalıdır. Su depolarının ađzları kapatılmalı, lađımlarda ađık yer bırakılmamalıdır. Hava boŐluklarının űzerleri tel ۆrgűlerle kapatılmalıdır. Fare gőrűldűđűnde derhal ilaçlı yiyecekler ve kapanlarla ۆldűrme yoluna gidilmelidir.

b. Kakalak/Hamamböçeđi ile Műcadele :

Mutfaklarda en çok gőrűlen ve çabuk ۆreyen böcekli hamamböçeđidir. Bu böceklerin yuva yapabileceđi yerler musluk ve boru kenarları ve çatlaklar, sıcak ıslak mahallerdir. Hamamböçeđi/kakalak ile műcadele;

(1) Kiler, mutfak, banyo veya bunların çok gőrűldűđű duvarlardaki, dolaplardaki çatlaklar, oyuklar, kalorifer borularının geçtiđi delikler sıva veya macunla kapatılarak gizlenecekleri yerler ortadan kaldırılmalıdır.

(2) Ağıkta yiyecek (ۆzellikle Őekerli ve niŐastalı yiyecekler) bırakılmamalı, kiŐisel dolaplarda, çekmecelerde v.b. yerlerde yiyecek bulundurulmamalı, yerlerdeki ve dolaplardaki yiyecek kırıntıları kısa sűrede temizlenmelidir.

TASNİF DIŞI

(3) Yerde yürüyen bu haŐerelere karşı kalıcı etkili insektisitler tercih edilmelidir. Insektisitler (sprey Őeklindeki ilaçlar), sadece uçan haŐerelere karşı kullanılır. Kalıcı etkili bu insektisitler havaya püskürtülmemeli, yalnızca haŐerelerin gezindikleri duvar kenarlarına (süpürgeliklere), dolap aralıklarına v.b. yerlere uygulanmalıdır. Yiyecek konulan dolaplar önce boşaltılmalı, uygulamadan sonra iyice havalandırılmalı, sonra yiyecekler yerleştirilmelidir. Doğrudan yiyeceklerle temasta olan (ekmek kabı gibi) kısımlara Haç uygulanmamalıdır. Mutfaklara, kilerlere yapılacak uygulamalarda ilacın yiyeceklere veya yiyecek kaplarına temasından sakınılmalıdır. İlaçlama yapılan kısımlara paspas yapılmamalı, gerekirse kuru süpürgeyle temizlenmelidir.

(4) Bu haŐerelerin gelişme periyodu yaklaşık iki ay sürdüğünden ilaçlamalar en az iki ayda bir kez yapılmalı ve mücadeleye en az 8 ay devam edilmelidir.

(5) Mücadele bir binanın belirli kısımlarında değil, tüm binada yapılmalıdır.

(6) Mücadelede başarı kazandıktan sonra mutfak, kiler, hamam, yatakhane gibi yerler devamlı kontrol edilmeli ve tek bir canlı haŐere görülse bile hemen ilaçlamalara yeniden başlanmalıdır.

c. Karasinek :

Çöpler, gübreler, açık tuvaletler, karasineklerin yaŐaması ve üremesi için en elverişli yerlerdir. Korunmada bunların ortadan kaldırılması yada kapalı tutulması gerekir. Çöpler ağız kapalı olarak korunmalı ve en az haftada iki kez toplanmalıdır. Karasineklerin üreme ortamı yok edilemiyorsa ilaçlama gerekir.

4. YEMEK ARTIKLARI VE ÇÖPLER

AŐhanelerde fazla miktarlarda oluşan yemek artıkları bir değerlendirmeye tabi tutulmalıdır. Daha sonra kullanılabilir durumda olanlar seçilerek buzdolaplarına konmalıdır. Ancak bulaşık yıkama esnasında oluşan yemek artıkları çöp olarak kabul edilmelidir. Çöplerde mikro organizma ve haŐere üremesi için uygun bir ortam oluŐtururlar. Bu nedenle toplanmaları, taşınmaları ve ortadan kaldırılmaları gerekir. Silahlı Kuvvetler gibi toplu beslenme yapılan yerlerde yiyecekler hazırlama, pişirme, servis ve servis sonrası aŐamalarında kayba uğramaktadır. Hazırlama da soyma ve sıyırma araçlarının kullanılmaması sebzelerin elde bıçakla ayıklanmasını zorunlu kılmakta, bu arada sebzelerde önemli artıklar oluŐurmaktadır. Pişirme sırasında ateŐin çok yüksek tutulması yiyeceğın yanmasına sebep olur. Yanan yiyecekler kullanılmayıp atılır. Atılan yiyeceklerin görünüşü ve kokusu, çalışanlar ve yemek yiyenler üzerinde olumsuz etki yaratır. Aynı zamanda sinek, böcek ve kemiricilerin ilgisini çeker. Diğer besinlere ve insanlara mikrobik bulaŐma kaynağı oluşturur. Çöplerin toplandığı bidonlar boşaltıldıktan sonra mutlaka yıkanmalı ve ilaçlanmalıdır.

5. ÇÖP DÖKME YÖNTEMLERİ

Kara birliklerinde çöpler atılarak, yakılarak veya gömülerek yok edilmelidir. Teneke, cam ve ŐiŐe gibi çöpler veya çöplerin tamamı, birliğın veya belediyenin tespit ettiğı yerlerde yakılmalıdır. Yüzer birliklerde seyir esnasında geminin kıç üstünden, emniyet tedbirleri alınarak, en az iki kişi ile çöp dökülür. Çöp dökme işlemi muhakkak köprü üstüne rapor edilir. Bu işlem yapılırken mutlaka çöpü dökten erlerin beline emniyet kemerleri bağlanır ve puntellere kancalarla tutturulur. Çöp dökülürken kirletilen kısımlar temizlenir.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

EKMEK PİŞİRME TEKNİKLERİ

1. EKMEĞİN ÖNEMİ

Ekmek; ekmeklik tahıl unlarına su, tuz, maya katılması ile hazırlanan kütlenin, yoğrulularak uygun bir şekilde fermente edildikten sonra pişirilmesi ile yapılan ürüne denir. Ekmek daha çok bir enerji kaynağıdır. İnsan vücudunda enerji meydana getiren gıda maddelerinin en ucuzudur. 100 gram ekmek, 276 kalori verir. Bir erin günlük ihtiyacı 3000 kalordır.

2. EKMEKLİK UNUN ÖZELLİKLERİ

Ekmek ve diğer unlu yiyeceklerin yapımında genellikle buğday unu kullanılır. Buğday ununun kullanılmasının nedeni daha önce de belirtildiği gibi buğday ununun bileşimi ile ilgilidir. Ekmek yapımında protein miktarı % 12 veya daha yüksek olan ve yoğurmaya elverişli sert veya sert-yumuşak buğday unları karışımı kullanılır. Sert buğday unlarından yapılan hamurlar yumuşak buğday unlarından yapılan hamurlara göre daha çok yoğrulmaya elverişlidir. Bu tür unlardan yapılan ekmekler daha iyi kabarırlar. Buğday ununa bu özelliği glüten ve proiamin proteinleri verirler. Buğday ve çavdar ununa su eklendiği zaman bu proteinlerin diğer öğelerle bir araya gelerek oluőturduđu yapıya "glüten kompleksi" denir. Diğer tahıl unları glüten oluőturmadıklarından ekmek yapımı için elverişli değildir. Ancak, buğday unu karıştırılarak ekmek yapılabilir. Glüten, hamura yapışkan ve elastik bir özellik verir. Glüten oluőumunda, yeterince yoğurma önemlidir. Un, su ile karıştırıldıktan sonra yeterince yoğrulursa kuvvetli glüten oluşur. Az veya çok karıştırma glütenin zayıf olmasına yol açar. Fazla maya katılması glüteni zayıflatır. Bu durumlar ekmek hacminin küçük olmasına neden olur. Hamurda glüten oluşumu hamura konan su miktarı, şeker, yağ, tuz ve yoğurma süresine bağlı olarak değişir. Örneğin, pasta unlarının protein miktarı düşük olduğundan ekmeklik unlardaki kadar glüten oluőurmazlar. Tam buğday unundan yapılan ekmekler esmer ve daha küçük olurlar. Bu durum tahıl tanesinin kepek ve embriyo kısımlarının ekmek yapımı için elverişli olmadığını gösterir.

3. EKMEĞE KATILACAK MADDELERİN ÖZELLİKLERİ

Ekmek hamurunun yapımında kullanılan diğer malzemelerin başlıcaları su, maya ve tuzdur. Ekmek çeşidine göre arzu edilirse yağ, süt ve şeker de katılabilir.

a. Su :

Unların su çekme özelliği farklıdır. Kaliteli ekmek elde etmek için una katılan suyun miktarına, unun su kaldırması denir. Unun cinsine göre su miktarını ayarlamak gerekir. Orta sertlikteki sular ekmek yapmaya en elverişli sulardır.

b. Tuz :

Ekmeğe % 1,5 oranında katılan tuz lezzet verir, glüten teşekkülünü kolaylaştırır ve mayalanmayı kontrol eder. Tuz ilave edilmeyen ekmekler sert olur. Fazla tuz da mayalanma süresini uzatır. Ekmek yapmakta kullanılan tuz mutfak tuzu özelliklerinde olmalıdır.

c. Maya :

Ekmeklerin kabarması, ekmek mayası ile sağlanır. Maya, unda az miktarda bulunan ve mayalanma sırasında nişastanın parçalanması sonucunda oluşan şekeri kullanır. Bunun sonucu karbondioksit, etil alkol, asetik ve laktik asitler oluşur. Mayanın üremesi için 100 gr. una 2 gr. şeker ilave edilebilir. Mayalanma süresince yavaş yavaş oluşan gaz hamuru kabartır. Pişirme sırasında ısı etkisiyle gaz genişler ve ekmek kabarıır. Glüten ve niőasta pişer, ekmeğin bilinen gözenekli yapısı elde edilir. Ekmek pişerken gaz ve alkol uçar. Mayanın en iyi ürediği ısı 27-30 derecedir. 35 Derecenin üstünde mayanın faaliyeti azalır, daha yüksek ısıda ise ölür. Ekmek mayası piyasada kuru ve yaş maya olarak satılır. Ayrıca

TASNİF DIŞI

ekmek mayalandırmasında ekői ve tatlı maya da kullanılır.

(1) Kuru Maya :

Kuru maya, fabrikalarda, küçük uzun ve yuvarlak şekilde kurutulur ve ambalajlanır. Kuru maya oda sıcaklığında saklanabilir.

(2) Yaş Maya :

Yaş maya, biranın mayalanması sonucu oluşan köpük alınarak elde edilir. Yaş maya, buzdolabında 1-2 hafta dayanabilir. Daha uzun süre saklamak için dondurulması gerekir. Kullanırken ılık suda ıslatılarak eritilmelidir.

(3) Ekői Maya :

Undan yapılan hamur uzun süre bekletilince un, su ve havadan karışan mikroplar hamurda çoğalırlar. Bu hamur tekrar un, su ile karıştırılıp hamur yapılır ve mayalanma sonucu mikroplar çoğalır. Buna ekői maya denir.

(4) Tatlı Maya :

Alkol mayalarıdır. Daha çabuk kabarır. Bira mayası tatlı mayalar türüne girer.

ç. Yağ :

Ekmeğe % 4 oranında katılan yağ, ekmeğin lezzetini ve hacmini artırarak iç yapısının daha küçük ve düzgün gözenekli olmasına yardım eder. Yağ miktarı % 4'ün üstüne çıkarsa ekmeğin hacmi azalır ve ekmeğin yapısı ağırlaşır.

d. Şeker :

Şeker, genellikle mayalı ekmeklere katılmaz. Mayanın faaliyeti için gerekli olan az miktardaki şeker unda vardır ve mayalanma sırasında da nişastadan oluşur. Bazı ekmek türlerinde eğer arzu edilirse % 2-7 oranında katılabilir. Şekerin yaklaşık % 3 oranında katılması mayanın üremesine yardım eder. Eğer biraz tatlı ekmek istenirse şeker miktarı % 3'ün üzerine çıkartılabilir. Şeker ekmeğin lezzetini artırır, kabuğun daha güzel renk almasını sağlar. Şeker miktarı % 10'un üzerine çıkarsa hamurun mayalanması yavaşlar.

4. EKMEK YAPIMI VE PİŞİRİLMESİ

Ekmeğin yaparken ya bütün malzemeler hep beraber konarak karıştırılır ve mayalandırma yapılır ya da unun yarısına, su, maya ve tuz karıştırılıp mayalandırılır. Kalan un sonradan ilave edilerek hamur tekrar kabarmaya bırakılır. Ekmeğin yapımında kullanılacak suyun ılık olması, mayanın hamura ilave etmeden önce iyice kabarması, hamurun mayalanma ısısı ve mayalama süresi, yağ ilave edilecekse önceden hafifçe eritilmesi önemlidir. Hamur başlangıç hacminin iki misli olana kadar mayalandırılır. Bu sırada parmakla hamurun üzerine hafifçe bastırıldığında hamurda iz kalır veya hamurun üzeri parmakla hafifçe yırtılırsa içinin göz göz kabardığı görülür. Hamur karıştırırken su miktarının iyi ayarlanması gerekir. Su miktarı az gelen hamurlar katı olurlar ve iyi glüten oluşmaz. Su miktarı fazla gelen hamurlar ise aşırı yumuşak olurlar ve kabarma sırasında oluşan gaz hamur içinde tutulmaz. Kuru ve sıvı malzemeler karıştırıldıktan sonra, hamur hafif unlanmış hamur tahtası üzerine alınarak yoğrulur. Bu sırada hamurun çatlamamasına dikkat edilmelidir. Yoğurma işlemi hamurda yeterli glüten oluşması ve hamurun içine hava girmesi içindir. Yoğurdukça hamurun yapışma özelliği azalır. Yoğurma süresi, hamurun miktarına ve unun cinsine göre 5-10 dakika arasında değişir. Yeteri kadar yoğrulmayan hamurlar kabarma sırasında iyi gaz tutamazlar ve fırında da iyi kabarmazlar. Böyle ekmeklerin hacimleri küçük, üzerleri çatlak olur ve iç yapıları düzgün gözenekli olmaz.

TASNİF DIŞI

AŐıru yoğurma da glüteni zayıflatır ve hamurun gaz tutma özelliğini azaltır. Yoğurma işlemi bittikten sonra hamur mayalanmaya bırakılır. Mayalanma sırasında hamurun kabuk tutması istenmez. Bunun için hamurun üzeri hafifçe yağlanabilir. Mayalanma süresine; maya, Şeker ve tuz miktarı ile mayalanma ısısı ve unun cinsi etki ederler. Sert buğday unları yumuşak buğday unlarından daha uzun sürede mayalanırlar. Eğer ekmeğin yapımında yumuşak buğday unu kullanılıyorsa hamur ikinci kez mayalandırılmamalıdır. Çünkü glütenin aŐıru yumuŐamasına neden olur. Hamur kabardıktan sonra hamura Şekil verilir. Bu sırada yalnızca hamurun yapıŐmasını önlemek için az miktarda un kullanılır ve hamura son Şekil verilerek kabartılır. Hamurun son kabarma iŐleminde ısısı, ilk kabarma ısısından biraz daha yüksek olursa mayalamanın süresi kısaltılabilir. Mayalanmaya yine hamurun hacmi iki misli olana kadar devam edilir Bu sırada fırın yakılarak kızdırılır. Pişirme iŐlemine geçildiğinde; fırın ısısı ilk 15 dakika için yüksek (210-220 derece), daha sonra orta (180-190 derece) olmalıdır. Uzun süreli yüksek fırın ısısı ekmeğin kabarmadan kabuk oluŐumuna, düşük fırın ısısı da ekmeğin aŐıru kabarak çökmesine ve kabuğun geç oluşmasına neden olur. Her iki halde de ekmeğin hacmi küçülür. Pişirme sırasında fırın kapağının sık sık açılmaması gerekir, çünkü fırın ısısı düşer. Ekmeğin fırına konduktan ilk 10-15 dakika içinde kabarıp, daha sonra maya fazla ısıdan ölür ve ekmeğin de kabarması durur. Fırında hamurun hızla kabarmasının nedeni ısı etkisiyle glütenin yumuŐaması sonucu esnemesidir. Maya öldükten sonra ekmeğde oluşan karbon dioksit, etil alkol ve su buharı uçar. Isı etkisiyle glüten çatısı oluşur, niŐasta da bu çatının aralarını doldurarak ekmeğin bilinen yapısını oluşturur. Gözenekler uçucu maddeler nedeni ile olur. Fırın sıcaklığı çok yüksek olursa, kabuk kalın olur ve çatlaklar meydana gelir. Fırının nemi düşük olursa, kabuk mat bir renk alır.



DOKUZUNCU BÖLÜM

AŐIILIKTA EMNİYET TEDBİRLERİ

1. ELEKTRİK KONUSUNDA ALINACAK EMNİYET TEDBİRLERİ

- a. Gevşek prizler ve fişler onarılmadan kullanılmamalıdır.
- b. Islak el ile elektrikli araçlara dokunulmamalıdır.
- c. Elektrikli araçların işi biter bitmez fişleri prizden çekilmelidir. Bu işi yaparken sol el ile priz tutulmalı, sağ elle fiş yerinden yavaş yavaş oynatılarak çekilmelidir.
- ç. Elektrikli araçlar yere düşürülmemeli ve çarpılmamalıdır. Düşme ya da çarpma araca zarar verir. Bu tür zararlar kullanma sırasında kazaya yol açarlar.
- d. Aynı sigorta hattında bulunan iki araç aynı zamanda kullanılmamalıdır.
- e. Elektrikli araçları temizlerken fişi prizden çekilmiş olmalı ve araç iyice soğumalıdır.
- f. Elektrikli araçlar su ile ıslatılmamalı, dikkatli bir şekilde temizlenmeli, motor kısmı su ile temas etmemelidir.
- g. Elektrik panolarının önüne izolasyon için lastik konulmalıdır. Çalışırken lastik üzerine çıkılmalıdır.

2. YANIK VE YANGIN KONUSUNDA ALINACAK EMNİYET TEDBİRLERİ

- a. Sıcak tencere ve kazanlar çıplak elle tutulmamalıdır.
- b. Kızartma yaparken ateş ayarlı tutulmalı, yağ alev aldığı takdirde üzerine tuz serpilmelidir. Mevcut ise PKP (Potasyum Karbonat) ile söndürülmelidir.
- c. Yemekler, kazanlar içerisinde yere konmamalıdır. Saç ayak üzerine veya taşıma arabalarına konmalıdır.
- ç. Fırınlr veya ocaklar yakılmadan önce kibrit yakılarak hazırlanmalı, gaz düğmesi sonra açılıp ocak veya fırın yakılmalıdır. Ocak veya fırın tutuşmadan kibrit sönerse, gaz musluğu kapatılmalı, işlem yeniden tekrarlanmalıdır.
- d. Kaynamakta olan bir kabın kapağı daima ters yöne yani dış tarafa doğru açılmalıdır. Bu hareket buharın yüze doğru değil ters yöne gitmesini sağlar.
- e. Basıncılı stim kazanları özenle kullanılmalıdır. Tam soğumadan kapak açılmamalıdır.
- f. Ocak ve fırınların işi bittiğinde düğmeler hemen kapatılmalıdır. Ana vana daima sağ tarafa çevrilerek kapatılmalıdır.
- g. Havagazı veya tüp gaz borularında gaz sızıntısı olup olmadığı sabun köpüğü ile kontrol edilmelidir.
- ğ. Gaz, ispirto, benzin gibi yanıcı maddeler mutfakta saklanmamalıdır.

3. KESİK VE KANAMALAR KONUSUNDA ALINACAK EMNİYET TEDBİRLERİ:

- a. Keskin bıçaklar ortalıkta bırakılmamalıdır. Cepte veya belde taşınmamalıdır. İş bittiğinde, bunlar için ayrılan bir çekmecede, keskin tarafları hep aynı yöne gelecek şekilde konmalıdır.
- b. Çalışan makineler durdurulmadan elle dokunulmamalıdır. Makineyi çalıştırmayı bilmeyenler kullanmamalıdır.
- c. Bulaşık suyu içinde keskin araçlar ıslatılmaya terk edilmemelidir. Bunlar tek tek yıkanıp kurularak yerlerine kaldırılmalıdır.
- ç. Konserve kutuları özel konserve açacakları ile açılmalıdır. Konserveleri gelişi güzel araçlarla örneğin bıçak, satır, şiş ve benzeri ile açmaya çalışmak kesilmelere yol açabilir.
- d. Kesme ve doğrama işi daima dış tarafa doğru yapılmalıdır.
- e. Keskin bir araç, başkasına verilirken, karşıdakine aracın sap kısmı uzatılmalı, karşıdaki aracı iyice kavrayana kadar ucu bırakılmamalıdır.
- f. Elde keskin veya sivri uçlu bir araç varken koşulmamalı veya hızlı hareket edilmemelidir.

4. LİKİT PETROL GAZI KULLANILMASI KONUSUNDA ALINACAK EMNİYET TEDBİRLERİ

- a. İş biter bitmez ocaklar kapatılmalıdır. Borularda kaçak olduğu görüldüğünde derhal tamir ettirilmelidir.
- b. Koku hissedildiğinde pencereler açılmalı ve ateş yakılmamalıdır.

5. DÜŞME VE KIRIK KONUSUNDA ALINACAK EMNİYET TEDBİRLERİ VE YARALI NAKLİ

- a. Döşeme üzerine damlayan veya dökülen su ya da yağ hemen silinip temizlenmeli, yere düşen yiyecek parçaları, sebze ve meyve kabukları yerden alınmalıdır.
- b. Gidiş-geliş yolu üzerindeki kutular, temizlik araçları veya diğer araçlar kaldırılmalıdır. Loş köşeler ve yerler aydınlatılmalıdır.
- c. Üzeri çok dolu tepsiler veya üst üste yığılmış ağır eşyalar iki kişi tarafından taşınmalıdır.
- ç. Mutfakta iş yaparken alçak, rahat ve kaymayan ayakkabı giyilmelidir.
- d. Bol ve dar giysiler yerine sade ve rahat olan çalışma elbisesi giyilmelidir.
- e. Dolap kapakları, çekmeceler daima kapalı tutulmalıdır.
- f. Dolapların üst raflarına ağır eşyalar konulmamalıdır. Bunlar yer dolaplarına yerleştirilmelidir.
- g. Her iş bitiminde çalışılan yer temizlenmelidir. Sabunlu sular yemek artıkları yere atılmamalıdır.
- ğ. Yaralanan kişiye derhal ilk müdahale yapılmalıdır.

6. ZEHİRLENME KONUSUNDA ALINACAK EMNİYET TEDBİRLERİ

- a. Kemirgenleri ve haŐereleri öldürmek için kullanılan tarımsal mücadele ilaçları mutfaktan uzak yerlerde, etiketlenmiş olarak saklanmalıdır.
- b. Sırları dökülmüş ve kalayı gitmiş bakır kaplarda yemek pişirilmemeli, içlerinde yemek bırakılmamalıdır.
- c. Bulaşıkların yıkanmasında kullanılan deterjanlar yemeklere karışmamalıdır.



TASNİF DIŞI

ONUNCU BÖLÜM

DİĞER DERS KONULARI

Adayların mesleki bilgi sınavında sorumlu tutuldukları diğer konuların başlıkları bu bölümde belirtilmiştir.

1. MESLEK BİLGİSİ SINAVI DİĞER KONULARI:

- a. 2692 Sayılı Sahil Güvenlik Komutanlığı Kanunu
- b. Sahil Güvenlik Komutanlığı Teşkilat, Görev Ve Yetkileri Yönetmeliği
- c. Uzman Erbaş Yönetmeliğinin tamamı,

mesleki bilgi sınavına dahildir.