

Göz Yorgunluğu ve Güvenliği

NEDEN ÖNEMLİDİR

İş yerinde her yıl yaklaşık 20.000 göz yaralanması meydana gelir (BLS). OSHA göz yaralanmalarının %90'ının uygun koruma ile önlenebileceğini tahmin eder. Ayrıca uzun süreli ekran kullanımından kaynaklanan dijital göz yorgunluğu bilgisayar çalışanlarının yaklaşık %50'sini etkiler (AAO). Ekran, kimyasal, taşlama veya güneş altında çalışın — gözleriniz her vardiyada korunmaya ihtiyaç duyar.

20.000

Yıllık iş yeri göz yaralanması (BLS)

%90

Göz yaralanmaları uygun KKD ile önlenebilir (OSHA)

%50

Bilgisayar çalışanlarında dijital göz yorgunluğu (AAO)

Göz Güvenliği İçin 5 Kural

Her işçi gözlerini korumak için bu kurallara uymalıdır:

- GÖZ KORUYUCU TAKIN — HER ZAMAN**
Güvenlik gözlüğü, goggle veya yüz siperi — görevinize göre. Numaralı gözlük güvenlik gözlüğü DEĞİLDİR.
- KORUYUCUYU TEHLİKEYE UYDURUN**
Taşlama = goggle. Kimyasal = sıçrama önleyici goggle. Kaynak = uygun filtre lensi. Ekran = mavi ışık filtres
- EKRANLAR İÇİN 20-20-20 KURALINI UYGULAYIN**
Her 20 dakikada 6 metre uzaktaki bir şeye 20 saniye bakın — dijital göz yorgunluğunu azaltır.
- MARUZİYETTE GÖZLERİ HEMEN YIKAYIN**
Kimyasal sıçraması = temiz su ile 15-20 dk yıkayın. Göz yıkama istasyonunun yerini bilin.
- KULLANMADAN ÖNCE KORUYUCUYU DENETLEYİN**
Çizik, çatlak veya çukurlaşmış lensler görüşü azaltır — hasarlı koruyucuları hemen değiştirin.

Başlamadan Önce — Kontrol Listesi

- Bu görev için doğru göz koruması takıyor musunuz?
- Lensleriniz çiziksiz ve çatlaksız mı?
- En yakın göz yıkama istasyonunun yerini biliyor musunuz?
- Ekrandaysanız: monitör kol mesafesinde ve göz hizasında mı?
- Ekran araları için 20-20-20 kuralını uyguluyor musunuz?
- Çalışma alanınız düzgün aydınlatılmış mı?

Göz Tehlikesi Türleri

Uçan Parçacıklar: Taşlama, delme, kırma — yan korumalı güvenlik gözlüğü veya goggle gereklidir.

Kimyasal Sıçraması: Asit, solvent, temizlik maddeleri — sıçrama önleyici goggle gerekli. Maruziyette 15-20 dk yıkayın.

Kaynak Arkı: UV ve IR radyasyonu ark gözüne neden olur — ANSI Z87.1'e göre uygun filtre lensi kullanın.

Dijital Göz Yorgunluğu: Bulanık görüş, baş ağrısı, kuru göz — 20-20-20 kuralı, uygun aydınlatma, sık göz kırpın.

UV/Güneş Maruziyeti: Açık hava çalışanları katarakt riski taşır — UV engelleyici güvenlik gözlüğü veya güneş gözlüğü.

Toz ve Kalıntı: Rüzgar, süpürme, yıkım parçacıkları havaya kaldırır — goggle gözlerin etrafını kapatır.

Görme Kaybına Yol Açan Yaygın Hatalar

- ✗ Güvenlik gözlüğü yerine normal gözlük takmak — normal lensler darbeye kırılır
- ✗ Taşlarken goggle'ı "sadece bir an" çıkarmak — tek bir parçacık yeterlidir
- ✗ Göz yıkama istasyonunun yerini bilmemek — kimyasal maruziyetinde saniyeler önemlidir
- ✗ Ekran aralarını görmezden gelmek — göz yorgunluğu saatler içinde birikir ve kronik baş ağrısına neden olur

Hatırlanacak Güvenlik İpuçları

- ✓ Göreve BAŞLAMADAN ÖNCE göz korumasını takın — ilk kıvılcımdan sonra değil
- ✓ Kimyasal gözlere sıçarsa 15-20 dk temiz su ile yıkayın — erken durdurmayın
- ✓ Ekranlar için: kol mesafesi, monitör üstü göz hizasında, parlamayı azaltın, bilinçli göz kırpın
- ✓ Çizik veya çukurlaşmış güvenlik lenslerini değiştirin — hasarlı lensler görüşü ve korumayı azaltır

Ekibiniz İçin Tartışma Soruları

1. Sahamızdaki en yakın göz yıkama istasyonu nerede?
2. Herkes görevine uygun göz koruması takıyor mu?
3. Ekran çalışmasından göz yorgunluğu yaşayan oldu mu? Ne yardımcı oldu?
4. Güvenlik gözlüğünüzü en son ne zaman değiştirdiniz?
5. Şu anda kimyasal gözünüze sıçrasa ne yapardınız?

İŞBAŞI KONUŞMASI İMZA

Tarih: _____

Süpervizör: _____

Proje: _____

Konum: _____

Katılım listesi eklendi: [] Evet