

# Gıda Sektöründe Meslek Hastalıkları

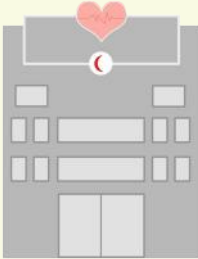




## Gıda Sektöründe Çalışıyorum: Karşılaşabileceğim meslek hastalıkları nelerdir?

Gıda sektöründe çalışıyorsanız kimyasal maddelere maruziyetinizin yoğun olduğunu; tozlu, gürültülü ve kapalı alanlarda çalıştığınızı söyleyebiliriz. Gerekli önlemler alınmadığı takdirde çalışma koşullarınız sebebiyle meslek hastalığına yakalanma riskiniz yüksektir.

Karşılaşabileceğiniz sorunları sıralayalım:



## Enfeksiyon Kaynaklı Sorunlar:

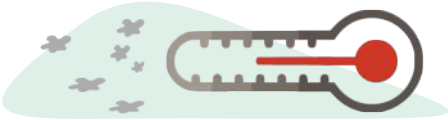
Gıda ve içecek imalatı sırasında dar ve kapalı alanlarda çalışırsınız.

Bu sebeple tüberkuloz, hepatit gibi enfeksiyon hastalıklarına yakalanabilirsiniz. Makas ve bıçak gibi kesici iş ekipmanlarının kullanımı sırasında tetanoz olabilirsiniz. Bu hastalıkların bazı belirtileri şunlardır:

**Tüberkuloz (Verem):** Yüksek ateş, öksürük, şiddetli göğüs ağrısı, iştahsızlık ve gece terlemesi.

**Hepatit:** Yüksek ateş, karın ağrısı, koyu renk idrar, mide bulantısı, eklem ve kas ağrısı.

**Tetanoz:** ene, ense ve karın kaslarında sertlik; yutkunma zorluğu, ateş, terleme, yüksek tansiyon.



Fermantasyon işlemleri sırasında ürüne istenilen tadı ve yapıyı sağlaması için mikroorganizmalar eklenir. Bu işlemler uygun koşullarda yapılmıyorsa sağlığınız için zararlı mikroorganizmalar üreyebilir. Bunun sonucunda bakteri, virüs, parazit ve mantar enfeksiyonları oluşabilir. Sık görülen hastalıklar ve belirtileri şunlardır:

**Şarbon:** Kızarıklık, boğaz ve çevresinde şişkinlik.

**Leptospira:** Ateş, terleme, kusma, ishal, baş ve kas ağrısı.

**Bruselloz (Akdeniz humması):** Ateş, terleme, kilo kaybı, öksürük, kas ve karında ağrı.



## Toza Maruziyet Kaynaklı Sorunlar:

Gıda sektöründe öğütme, eleme, depolama gibi alanlarında çalışıyorsanız toza maruz kalıyor olabilirsiniz. Özellikle un, şeker, nişasta imalatında çalışıyorsanız şu sorunları yaşayabilirsiniz:

- Nefes darlığı,
- Öksürük,
- Deride kaşıntı ve kızarıklık,
- Burun akıntısı,
- Burun içi iltihabı.



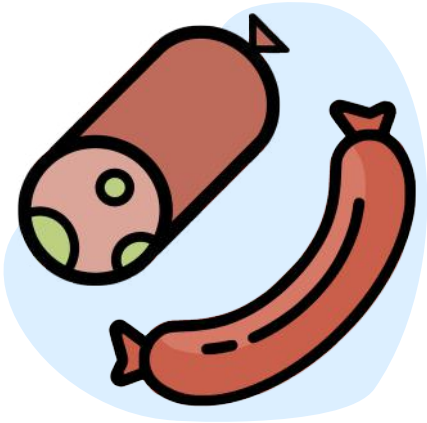
## **Kimyasal Kaynaklı Sorunlar:**

Gıda maddelerinin soğutulması, korunması, renk değişiminin ve topaklanmanın önlenmesi; ekipman temizliği gibi işlemler sırasında kimyasal maddelere maruz kalırsınız. Bu maddelerden bazıları; amonyak, potasyum nitrat, sodyum nitrat, etanol ve ozondur. Bu kimyasalların solunum ve sindirim yolunda, deri ve gözde yarattığı sorunları yaşayabilirsiniz.

Solunum yolunda öksürük, boğazda yanma ve hassasiyet, nefes darlığı; Sindirim yolunda karın ağrısı, karında şişlik, mide bulantısı ve kusma; Deride kabarma, kızarıklık, yanık ve ağrı; Gözde kızarıklık, görmede bulanıklık ve ağrı hissedebilirsiniz.

## Önemli!

Özellikle salam, sosis gibi fazla işlenmiş gıdaların üretiminde çalışanlar ile elleçleme ve karışım hazırlama işlemi yapanların kimyasal maddelere maruziyeti yüksektir.





## Radyasyona Maruziyet Kaynaklı Sorunlar:

Bazı gıda ürünlerinin erken bozulmasını önlemek için ışınlama işlemi yapılır. Bu işlemi siz de uyguluyorsanız radyasyona maruz kalıyor olabilirsiniz. Bu sebeple;

- Ciltte yanık,
- Görme yeteneğinde azalma ve bulanık görme gibi belirtilerle başlayan katarakt,
- Gözlerde ağrı, ışığa tahammülsüzlük ve görme bulanıklığı sorunları,
- Deri kanseri ortaya çıkabilir.



## Gürültü Kaynaklı Sorunlar:

Öğütme, şişeleme ve paketleme gibi işlemler sırasında yüksek seviyelerde gürültü oluşmaktadır.

Eğer gürültüye maruz kalıyorsanız;

- Geçici ya da kalıcı işitme kaybı,
- Yorgunluk,
- Baş dönmesi,
- Kulak çınlaması,
- Sinirlilik,
- Uyku bozuklukları gibi sorunlarla karşılaşabilirsiniz.



## Sıcaklık Kaynaklı Sorunlar:

Soğutma ve dondurma işlemleri yapıyorsanız soğuğa; ısıtma işlemleri sırasında ise sığağa maruz kalabilirsiniz. İş sırasında fiziksel olarak hareketli olmanız, işçi sayısının çokluğu, nem, kullanılan ekipmanların sıcaklığı daha da rahatsız edici bir ortam sıcaklığına sebep olabilir. Soğuğa maruz kalmanız sebebiyle şu sorunları yaşayabilirsiniz:

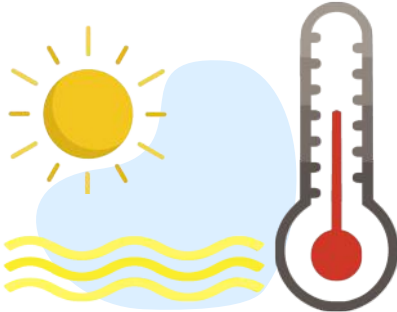
- Bel, boyun ve sırt ağrıları,
- Hareket kısıtlılığı,
- Ağrı ve uyuşma.



Sıcağa maruz kalmanız sebebiyle karşılaşabileceğiniz sorunlar şunlardır:

- Isı bitkinliği,
- Sıcak çarpması,
- Yüksek tansiyon,
- Isı krampları,
- Aşırı duyarlılık,
- Konsantrasyon bozukluğu.

Ayrıca yüksek sıcaklık ve nemli ortamlar vücutta mantar oluşumuna da neden olabilir.



## Karanlık Kaynaklı Sorunlar:

Gıda imalatı büyük üretim alanlarında çalışmayı gerektirir. Çalıştığınız ortamın aydınlatması yeterli değilse;

- Baş ağrısı,
- Yorgunluk,
- Görme bozuklukları gibi sorunlar yaşayabilirsiniz.



## **Titreşimli Makine Kullanımı**

### **Kaynaklı Sorunlar:**

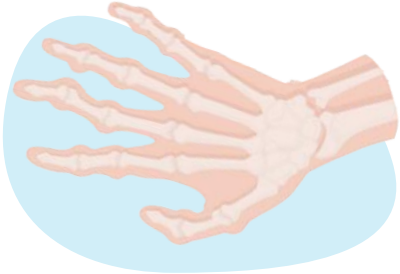
Öğütme ve eleme işlemleri sırasında titreşime maruz kalırsınız. Forklift kullanıyorsanız tüm vücudunuz titrer. Bunun sonuncunda;

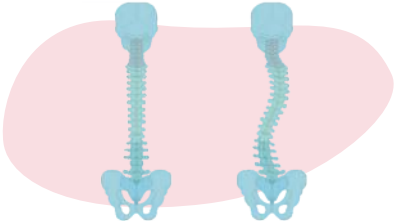
- Mide ağrısı ve göğüs ağrısı,
- Bulantı hissi,
- Denge kaybı sorunları yaşayabilirsiniz.

Uzun süreli maruziyetlerde ise omurga hasarları oluşur.

Özellikle bel bölgesinde hassasiyet meydana gelir. Titreşimli el aletlerini uzun süre kullanıyorsanız parmaklarınızda ve ellerinizde karıncalanma fark edersiniz. İlerleyen dönemlerde ise dokunma duyusunda azalma hissedebilirsiniz. Kas yırtılması ve kas krampı oluşabilir. Kemik ve eklem hasarları ile karşılaşabilirsiniz.

Bunlardan biri Karpal Tünel adı verilen el bileğindeki sinir sıkışmasıdır. Beyaz parmak hastalığı (Raynaud hastalığı) karşılaşılan bir diğer sorundur. Bu hastalık genellikle el ve ayak parmaklarındaki kan damarlarının daralması ve kanın derinin yüzeyine ulaşamaması sebebiyle oluşur. Ciltte beyaz ve mavi görüntü oluşturur. Bu hastalık ilerlediğinde ciltte yaralar ve doku ölümleri görülür.





## Çalışma Pozisyonu Kaynaklı Sorunlar:

Gıda sektöründe şu sebeplerle sırt ve kas ağrıları yaşayabilirsiniz:

- Ağırılık kaldırmak,
- Ürün kontrolleri ve ayıklama işlemleri sırasında uzun süre ayakta ya da aynı pozisyonda kalarak çalışmak,
- Kesme ve paketleme gibi işlemlerde sürekli aynı hareketi tekrarlamak.

İleri dönemlerde ise iskelet sistemi rahatsızlıkları ortaya çıkabilir. Ağırılık kaldırmanız sebebiyle belinizde düzleşme, incinme, kayma gözlemleyebilirsiniz.



Sık karşılaşılan hastalıklardan biri olan bel fitiğı ağır fiziksel çalışma sonucunda ortaya çıkar ve belirtileri şunlardır:

- Bel ve çevresinde ağrı hissetme,
- ksürme, hapşırma gibi durumlarda ağrıda artış,
- Belde eğrilik,
- Adelelerde kasılma,
- Ayak ve bacak reflekslerinde azalma hissi.

Uzun süre ayakta çalışmaya bağlı olarak varis oluşabilir. Bacaklarınızda ağrı, şişlik, uyuşukluk ve morluk varisin belirtisi olabilir.



Bir diğer iskelet sistemi rahatsızlığı kas ve kemiklerinizi birbirine bağlayan tendonlarda hissedilen rahatsızlıktır. Vücudun aşırı zorlanması sebebiyle ortaya çıkan bu sorunun belirtileri;

- Tendonda yanma, ağrı ve şişkinlik,
- Dokunmaya duyarlılık,
- Hareket kabiliyetinde azalmadır.

Bir diğer rahatsızlık, eklem ve kemiklerin birbirine sürtünmesini engelleyen kaygan sıvı ile dolu keselerin zarar görmesiyle oluşur. Bursit adı verilen bu hastalık omuz, dirsek, kalça, diz ve topuk gibi bölgelerde görülür. Bu bölgelerde ağrı ve ağrı hissedilen yerde şişkinlik bursitin belirtileri arasındadır.

Ayrıca bu bölgenin vücudunuzun geri kalanına nazaran daha sıcak olduğu görülür.

## Önemli!

Hastalıkların belirtileri birbirine benzerdir. Kesin teşhis için bir doktora başvurmanızı ve yaptığınız işle ilgili detaylı bilgi vermenizi öneririz.



## Gıda Sektöründe Çalışıyorum: Doğru çalışma yöntemi nedir?

### Enfeksiyon Kaynaklı Sorunlara Çözümler:

İşyeri ortam gözetimi ve sağlık kontrolleriniz yapılmalıdır.

Çalışma ortamının temizliği ve havalandırılması önemlidir.

İşe giriş sırasında sağlık kontrollerinin yanısıra difteri, tetanoz, tüberküloz ve hepatit için gerekli aşılar tamamlanmalıdır.

Kişisel temizlik ve koruyucu malzeme kullanımı konusunda eğitim verilmelidir.



## **Toza Maruziyet Kaynaklı Sorunlara Çözümler:**

İşe alınırken sağlık muayenesinin yapılip yapılmadığını hatırlamaya çalışın. Normal şartlarda genel sağlık muayenesinden sonra işe alınmış olmanız gerekir.

Ayrıca solunum yollarınızda bir sorun olup olmadığının belli aralıklarla kontrol edilmesi şarttır. 6 ayda bir göğüs radyografileriniz çekilmelidir. Toz oluşumunu önleyici/azaltıcı tedbirler alınmalıdır. Bunlardan ilk akla gelenler; toz emiş ve havalandırma sistemleridir.

Çalıştığınız ortamın toz ölçümü yapılmalıdır.

Koruyucu ekipman olarak tozluk ve maske kullanmalısınız.

## Kimyasal Kaynaklı Sorunlara Çözümler:

Gerekli havalandırma önlemleri alınarak kimyasal maddeye maruziyetiniz azaltılmalıdır.

Çalışma ortamı temiz tutulmalıdır. Yiyecek ve içeceklerinizi çalıştığınız yerde tüketmemeniz gerekir.

İşveren tarafından kimyasal maddelere direk temas etmenizi engelleyecek koruyucu ekipmanlar sağlanmalıdır.

Eldiven kullanmadan kimyasal maddelere asla temas etmemelisiniz.

Kullandığınız kimyasal maddelerin malzeme güvenlik bilgi formlarını inceleyin. Bu sayede çalıştığınız yerde gerekli önlemlerin alınıp alınmadığını daha açık bir şekilde görebilirsiniz.



## Radyasyona Maruziyet Kaynaklı Sorunlara Çözümler:

Çalışma ortamında bulunan radyasyon miktarını belirlemek için ölçümler yapılmalıdır.

Radyasyona kişisel maruziyetiniz ölçülmelidir. Radyasyon kaynağının yakınında geçirdiğiniz zaman azaltılmalıdır.



## Gürültü Kaynaklı Sorunlara Çözümler:

Sorun ortaya çıkmadan alınması gereken önlemlerden biri, işe giriş muayeneleri sırasında risk altında olan grubun belirlenmesidir. Bu sayede riskli grupta yer alan işçilerin gürültülü işten uzak tutulması sağlanabilir. Ayrıca periyodik muayenelerle bir sorun olup olmadığı kontrol altında tutulmalıdır.

Çalıştığınız ortamın gürültü ölçümleri yapılmalı ve sorun oluşturacak yükseklikteki seslere uzun süreli maruziyet engellenmelidir.

Koruyucu ekipman olarak kulak koruyucu kullanmalısınız.



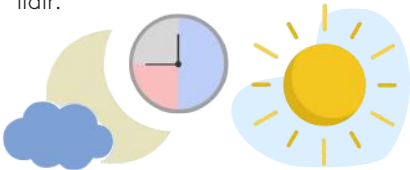


## Önemli!

İşiniz her ne olursa olsun, iş sırasında sık sık mola vermek ve çalışma saatlerinin uzun sürelere yayılmaması sağlığını korumak adına gereklidir. Hukuki olarak haftada 45 ve günde 11 saatten fazla çalıştırılmanız yasaktır.

Gece çalışıyorsanız, hamileyseniz, emziriyorsanız çalışma süreniz en fazla 7.5 saattir.

16 ile 18 yaş arasındaysanız günlük en fazla 8, haftalık 40 saat çalıştırabilirsiniz. Fazla mesaiye kalmanız ise yasalara aykırıdır. Bu yasa, gece çalışanlar ve hamileler için de geçerlidir.



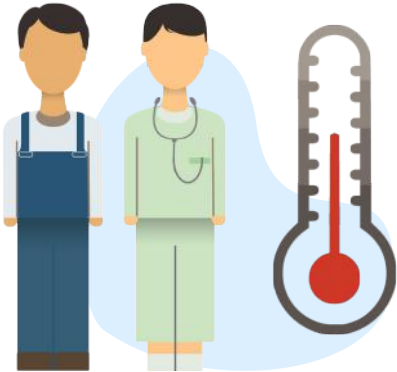


## Sıcaklık Kaynaklı Sorunlara Çözümler:

Tam otomatik depolama sistemleri, soğuk ortamda uzun süre kalmanızı engeller. Bu sistemin olmadığı imalathanelerde ise rotasyonlu çalışma ve yünlü giyim elbiseleri, eldiven gibi kişisel koruyucular sağlanmalıdır.

Yüksek sıcaklık kaynaklı sorunlara önlem olarak ısı ve nemi kontrol altına alacak havalandırma sistemi olmalıdır. Fazla ısıya sebep olan işlemler dışarıya yakın yerlerde yapılmalıdır. İşçilerle ısı kaynağı arasında siper gibi bölmeler konularak ısının etkisini azaltmak mümkündür.

Düzenli sağlık kontrolleri gereklidir. Bu kontroller sırasında oksijen alım kapasitesine ve kapasitede değişiklik olup olmadığına dikkat edilmelidir. Sık sık mola verilmeli ve bu aralarda dinlenebileceğiniz serin odalar ve tüketebileceğiniz soğuk içecekler bulunmalıdır.





## **Karanlık Kaynaklı Sorunlara Çözümler:**

İşyeri kurulma aşamasındayken gerekli önlemler alınmalıdır. Bunlardan biri, ortamın kendiliğinden karanlık olmayacağı bir işyeri planlamasıdır. Bu önlem, hem sağlığınız hem de enerji tasarrufu açısından daha doğru olacaktır. Yeterli aydınlatma sağlanmalıdır.

## Titreşimli Makine Kullanımı

### Kaynaklı Sorunlara Çözümler:

Çalışma saatlerinin uzatılmaması, sık sık mola verilmesi, kimsenin uzun süre titreşimli makine kullanmak zorunda kalmayacağı bir işbölümü düzenlemesi gereklidir.

Titreşim maruziyeti daha düşük olan makineler işveren tarafından seçilmelidir. Örneğin, motorla çalışan forkliftlere kıyasla elektrikli forkliftler daha az vücut titreşimine sebep olmaktadır.

Titreşimli makinelerin bakım, denetim ve kontrolleri yapılmalıdır.



## Çalışma Pozisyonu Kaynaklı Sorunlara Çözümler:

Kullandığınız makinelerin yerleştirilmesi ve çevresinin düzenlenmesi, rahat çalışabileceğiniz bir şekilde ayarlanmalıdır.

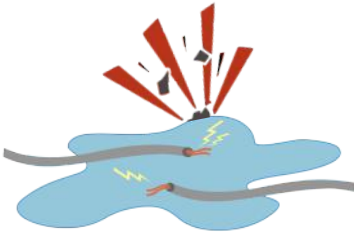
Elle yük taşımayı engelleyecek çözümler bulunmalıdır. Örneğin, mekanik sistemler aracılığıyla ağırlıklar kaldırılabilir.

Boyunuza göre ayarlanması gereken kimi makinelere yükseltici/alçaltıcı konulması kas ve iskelet sağlığı açısından önemlidir.



## İş Kazaları

- Sektörde kullanılan kimyasal maddeler ve yüksek basınçtan kaynaklanan patlama riski vardır.
- İşe uygun ekipman kullanılmaması ve bu ekipmanların bakımının yapılmaması kazalara sebep olabilir.
- Islak ve kirli zeminlerden kaynaklanan kayma ve düşme kazalarına sık rastlanmaktadır.
- Sıcak su ve yüzeyler, basınçla ısıtma gibi işlemler sırasında yanma ve patlama riskleri oluşur.



## **İş Kazalarının Önlenmesi**

- Kişisel koruyucuların kullanılması gereklidir. Bu koruyucular sıcağa ve soğuğa dayanıklı olmalıdır.
- Makinelerin bakım ve onarım işlemleri düzenli bir şekilde yapılmalıdır.
- Makinelerin makine koruyucular ile korunması gerekir. Bu koruyucular olmaksızın makineler kullanılmamalıdır.
- Emniyet ekipmanlarının kontrolleri aksatılmadan yapılmalıdır.
- Uygun havalandırma ve iklimlendirme sistemleri kullanılmalıdır.
- Çalışma ortamının temizliği sağlanmalı; ıslak ve kaygan zeminler kurutulmalıdır.
- İş kazası risklerini azaltmak için eğitim verilmesi şarttır.



## **Dikkat!**

### **İş kazası geçirdim, haklarım neler?**

İş kazaları sadece iş yerinde meydana gelen kazaları değil, işinizle ilgili her durumda ve işinizi icra ettiğiniz her anda geçirdiğiniz kazaları kapsamaktadır. Örneğin, işyerine gidiş ve geliş için işveren tarafından sağlanan bir taşıtta geçirilen kaza iş kazası kapsamındadır. İş kazası geçirmeniz durumunda işveren kazayı işyerinin bulunduğu yerdeki emniyet birimlerine ve sağlık kurumlarına bildirmekle yükümlüdür. Kazanın gerçekleştiği tarihten itibaren 3 gün içerisinde Sosyal Güvenlik Kurumuna bildirmelidir. Ancak kayıtdışı çalışıyorsanız işveren bu yükümlülükleri yerine getirmekten kaçınabilir. Bu durumda iş kazasının gerçekleştiğini gösteren belgelerle birlikte başvuruda bulunabilirsiniz.

İş kazasının gerçekleştiği yerdeki Sigorta Müdürlüğüne dilekçe ile başvurun. Bu kurum fiziksel zararınızı tespit etmek için sizi hastaneye yönlendirecektir. Burada sağlığınızla ilgili tetkikler tamamlandıktan sonra maluliyet oranınız belirlenir. Bu orana bağlı olarak maluliyet aylığı veya sürekli işgöremezlik geliri alabilirsiniz. Uğradığınız zarardan dolayı işverene maddi/manevi tazminat davası açabilirsiniz.

### **Önemli!**

İşveren iş kazasından öte sizi kayıtdışı çalıştırdığı için ceza ödemek zorundadır. Bu yüklü bir cezadır o yüzden işveren sizi işten atmakla tehdit ettiğinde ya da hakkınızı herhangi bir şekilde gasp ettiğinde elinizde işvereni korkutacak büyük bir koz olduğunu unutmayın.





Bu kitapçık Hrant Dink Vakfı Hibe Programı kapsamında Avrupa Birliği desteği ile hazırlanmıştır. İçeriğin sorumluluğu tamamıyla Temiz Giysi Kampanyası Derneği'ne aittir ve Avrupa Birliği'nin ve/veya Hrant Dink Vakfı'nın görüşlerini yansıtmamaktadır.



Temiz Giysi Kampanyası Derneği  
Adres: Kemankeş Karamustafa Paşa Mahallesi, Halil Paşa  
Sokak, Ömer Abed Han, Kat 4 No 3-4  
Karaköy, 34425 Beyoğlu/İstanbul, Türkiye  
Telefon : +90 212 251 99 79