



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI**  
ERZURUM İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ



# SAĞLIK OKURYAZARLIĞI ve TEMEL SAĞLIK BECERİLERİ



Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Birim Sorumlusu

Uzm. Dr. Edanur KÖYCEĞİZ

# Sağlık okuryazarlığı nedir?

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



# AKLIMIZDAKİ SORULAR???

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



# Soru: Acil durumlarda ne yapmalıyız?

## Cevap:

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



# ACİL DURUM TELEFON NUMARALARI

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



# 112 ACİL SAĞLIK HİZMETLERİ

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

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



# 112 acil servisi aramayı gerektirecek bazı durumlar;

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

# 112 ARARKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

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





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

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



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

# UNUTMAYIN!

Acil Sağlık Hizmet

İhtiyacı olan **SİZ**

veya

**SİZİN** bir yakınınız olabilir.





# 112 HATTINI ASILSIZ ve GEREKSİZ

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



**Soru:**

Hasta olduğumuzda  
ne yapmalıyız?

**Cevap:**

✓ Hasta  
olduğumuzda  
doktorumuza  
başvurmalıyız.



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



## Soru:

Sağlığımızı korumak için yapmamız gerekenler nelerdir?

## Cevap:

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





## Sağlığımızı korumak için;

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

## Soru:

İhtiyacımız olan sağlık bilgilerine nerelerden ulaşabiliriz?

## Cevap:

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





TEŞEKKÜR EDERİM 😊

