

## SAĞLIK BİLGİSİ VE TRAFİK KÜLTÜRÜ DERSİ 2.DÖNEM 1.YAZILI ÇALIŞMA SORULARI

**Soru 1:** Sağlığa zararlı alışkanlık ifadesinden ne anlıyorsunuz? Açıklayınız.

**Cevap:** Sağlığa zararlı alışkanlık, bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığını olumsuz etkileyen, bağımlılık yapabilen ve uzun vadede ciddi sağlık sorunlarına yol açan maddeleri veya davranışları ifade eder. Bunlar arasında tütün ürünleri, alkol ve uyuşturucu maddelerin kullanımı bulunur.

**Soru 2:** Tütün ürünlerinin içeriğinde bulunan zararlı maddelerden üçünü seçerek, bunların insan sağlığı üzerindeki etkilerini açıklayınız.

**Cevap:**

- **Nikotin:** Bağımlılık yapar, kalp ve damar sağlığını bozar, damar sertliğine neden olur.
- **Katran:** Solunum yollarındaki titrek tüyleri yapıştırarak mikropların doğrudan akciğerlere ulaşmasına neden olur, kanser oluşumuna yol açabilir.
- **Karbonmonoksit:** Zehirli bir gazdır, kanın oksijen taşıma kapasitesini düşürerek yorgunluğa ve nefes darlığına sebep olur.

**Soru 3:** Nikotinin insan sağlığı üzerindeki üç önemli zararlı etkisini açıklayınız.

**Cevap:**

1. **Damar sertliği yapar:** Kalp krizi ve yüksek tansiyon riskini artırır.
2. **Bağımlılık yapar:** Beyindeki ödül sistemini etkileyerek kişinin sürekli sigara içme isteği duymasına neden olur.
3. **Kalp ve damar sağlığını bozar:** Kan dolaşımını olumsuz etkileyerek damar tıkanıklığına yol açabilir.

**Soru 4:** Katranın solunum sistemine verdiği zararı açıklayınız.

**Cevap:** Katran, soluk borusundaki titrek tüyleri yapıştırarak mikropların ve tozların tutulmasını engeller. Bu nedenle mikroplar doğrudan akciğerlere ulaşır. Ayrıca, katran akciğerlerde birikerek kanser oluşumuna neden olabilir.

**Soru 5:** Tütün ve tütün ürünleri kullanımı hangi kanser türlerine yol açabilir? Açıklayınız.

**Cevap:** Tütün ürünlerinin içindeki kanserojen maddeler, ağız, dil, gırtlak, akciğer ve mide kanserleri gibi birçok kanser türünün oluşumuna neden olabilir. Özellikle katranın etkisiyle akciğer kanseri riski önemli ölçüde artar.

**Soru 6:** Karbonmonoksitin insan sağlığı üzerindeki etkilerini açıklayınız.

**Cevap:** Karbonmonoksit, kanın oksijen taşıma kapasitesini azaltarak dokulara yeterli oksijen gitmesini engeller. Bu durum solunum ve kalp hızını artırmaya rağmen insanın çabuk yorulmasına, hareketlerinin yavaşlamasına ve nefes darlığı yaşamasına neden olur.

**Soru 7:** Ağır metallerin insan sağlığı üzerindeki beş olumsuz etkisini açıklayınız.

**Cevap:**

1. **Bağışıklık sistemini zayıflatır:** Enfeksiyonlara karşı direnci düşürerek hastalıklara yakalanma riskini artırır.
2. **Organlara zarar verir:** Kalp, akciğer, böbrek gibi organların çalışmasını engelleyerek işlev bozukluklarına yol açar.
3. **Kanserojen etki yapar:** Vücutta birikerek uzun vadede kanser oluşumuna neden olabilir.
4. **Kan pıhtılaşmasını yavaşlatır:** Yaralanmalarda kanın pıhtılaşmasını geciktirerek iyileşmeyi zorlaştırır.
5. **Felç ve kalp krizi riskini artırır:** Damarları daraltarak dolaşım sistemine zarar verir.

**Soru 8:** Tütün ürünlerinin solunum sistemine verdiği üç temel zararı açıklayınız.

**Cevap:**

1. **Solunum yollarını tahriş eder:** Koku alma duyusunu azaltır, solunum yollarında iltihaplanmaya neden olur.
2. **Bronşları ve akciğerleri etkiler:** Bronşlarda daralma, bronşit, astım, amfizem gibi hastalıklara yol açar.
3. **Kanser riskini artırır:** Akciğer, ağız, gırtlak ve soluk borusu kanserlerinin oluşma ihtimalini yükseltir.

---

**Soru 9:** Amfizem hastalığı nedir ve tütün kullanımının bu hastalık üzerindeki etkisi nedir?

**Cevap:** Amfizem, akciğerlerin solunum kapasitesini ciddi şekilde azaltan, nefes darlığına neden olan bir hastalıktır. Tütün kullanımı, akciğer dokularına zarar vererek amfizemin ilerlemesine ve insan ömrünün yarı yarıya azalmasına yol açar.

---

**Soru 10:** Tütün ürünlerinin kullanımıyla kanser oluşumu arasındaki ilişkiyi açıklayınız.

**Cevap:** Tütün ürünlerinde bulunan katran, arsenik, toluidin ve polonyum-210 gibi kanserojen maddeler, hücre mutasyonlarına yol açarak kanser oluşumunu tetikler. Özellikle akciğer, ağız, gırtlak ve soluk borusu kanserleri tütün kullanımına bağlı olarak sık görülmektedir.

---

**Soru 11:** Tütün kullanımının diş ve saç sağlığı üzerindeki etkilerini açıklayınız.

**Cevap:** Tütün kullanımı dişlerde sararma, çürüme ve dökülmeye neden olur. Ayrıca saç dökülmesini hızlandırarak kellik riskini artırır.

---

**Soru 12:** Tütün ve tütün ürünlerinin insan ömrünü nasıl etkilediğini açıklayınız.

**Cevap:** Tütün ürünleri, hücrelerin yenilenme yeteneğini azaltarak yaşlanmayı hızlandırır ve birçok ölümcül hastalığa neden olur. Dünya genelinde her yıl 7 milyon, Türkiye’de ise 83.100 kişi tütün kaynaklı hastalıklardan hayatını kaybetmektedir. Bu nedenle tütün kullanımı ömrü kısaltan bir faktördür.

---

**Soru 13:**

Tütün ürünlerinin sindirim sistemi üzerindeki etkileri nelerdir? Tütün kullanımının tat ve koku alma duyularıyla nasıl bir ilişkisi vardır?

**Cevap:**

Tütün ürünleri, tat ve koku alma duyularını zayıflatır, iştahı azaltır ve sindirim düzenini bozar. Kullanıcılar yemeklerden daha az zevk alır. Ayrıca mide ülseri, gastrit, mide kanaması ve sindirim sistemi kanserleri riskini artırır.

---

**Soru 14:**

Tütün kullanımının cilt sağlığına etkileri nelerdir? Yaşlanma sürecine nasıl katkıda bulunur?

**Cevap:**

Tütün, hücrelerin yenilenmesini yavaşlatarak ciltte erken yaşlanmaya ve kırışıklıkların artmasına neden olur. Cildin solgun ve sağlıksız görünmesine yol açar.

---

**Soru 15:**

Omurilikteki disklere yeterli oksijen gitmemesi hangi sağlık sorunlarına yol açar? Tütün kullanımı bu durumu nasıl etkiler?

**Cevap:**

Omurilikteki disklere az oksijen gitmesi sırt ve bel ağrılarının neden olur. Tütün kullanımı damarları daraltarak kan dolaşımını bozar ve bu tür ağrıların artmasına yol açar.

---

**Soru 16:**

Tütün ürünlerinin dolaşım sistemi üzerindeki etkileri nelerdir? Kalp hastalıkları ve felç riskini nasıl artırır?

**Cevap:**

Tütün ürünleri damar sertliğine, tansiyon düzensizliklerine ve kalp atış hızının artmasına neden olur. 65 yaş üzerindeki kalp hastalığı ölümlerinin %40-45’i tütün kullanımına bağlıdır.

---

**Soru 17:**

Tütün kullanımının beyin üzerindeki etkileri nelerdir? Unutkanlık ve düşünme yeteneği nasıl etkilenir?

**Cevap:**

Damarları daraltarak beyne giden oksijen miktarını azaltır. Bu durum unutkanlığa ve düşünme yeteneğinin zayıflamasına yol açar.

---

**Soru 18:**

Tütün kullanımına bağlı olarak ayak ve bacak damarlarında hangi sorunlar görülebilir? Bu durum ilerlediğinde hangi ciddi sonuçlar ortaya çıkabilir?

**Cevap:**

Tütün kullanımı damarları daraltarak kan dolaşımını engeller. Bu durum kangrene yol açabilir ve ilerlediğinde bacak veya ayak kesilmek zorunda kalabilir.

---

---

**Soru 19:**

Tütün ürünlerinin üreme sistemine etkileri nelerdir? Erkeklerde ve kadınlarda hangi sağlık problemlerine yol açabilir?

**Cevap:**

Erkeklerde sperm sayısını ve hareketliliğini azaltarak kısırlığa yol açar. Kadınlarda ise rahim, rahim ağzı ve göğüs kanseri riskini artırır.

---

**Soru 20:**

Tütün kullanımı yaş ilerledikçe vücuda nasıl daha fazla zarar verir? Orta yaşın üzerindeki kişilerde hangi kanser türlerinin görülme olasılığı artar?

**Cevap:**

Yaş ilerledikçe tütünün etkileri birikir ve daha fazla zarar verir. Orta yaş üzerindeki kişilerde mesane ve böbrek kanseri riski artar.

---

**Soru 21:**

Gebelik döneminde tütün kullanımının anne ve bebek üzerindeki olası etkileri nelerdir? Bebeğin gelişimi açısından neden risklidir?

**Cevap:**

Tütün kullanımı, erken doğum ve düşük riskini artırır. Bebeğin zekâ ve vücut gelişimini yavaşlatabilir, düşük kiloda doğmasına neden olabilir. Ayrıca, bebeğin bağışıklık sistemi zayıflayarak bulaşıcı hastalıklara karşı daha savunmasız hale gelir.

---

**Soru 22:**

Pasif etkilenim nedir? Pasif etkilenime maruz kalan bireylerde hangi sağlık problemleri ortaya çıkabilir?

**Cevap:**

Pasif etkilenim, tütün ürünü kullanmayan bireylerin tütün dumanına maruz kalmasıdır. Bu kişilerde boğaz ve gözde yanma, sulanma, kaşınma, kalp atışında hızlanma, kan basıncında yükselme ve karbonmonoksit düzeyinde artış görülür. Ayrıca zatürre, bronşit, astım gibi solunum yolu hastalıklarına yakalanma olasılığı artar.

---

**Soru 23:**

Yan akım dumanı nedir? Tütün ürünü kullanan kişinin dışarı verdiği duman ile yan akım dumanı arasındaki farklar nelerdir?

**Cevap:**

Yan akım dumanı, doğrudan yanan tütünden çıkan dumandır ve akciğere çekilip dışarı verilen dumandan daha fazla zararlı madde içerir. Çünkü tütün içen kişinin soluduğu dumanın bir kısmı vücutta tutulur ve filtrelenmiş olarak geri verilirken, yan akım dumanı doğrudan çevreye yayılır.

---

**Soru 24:**

Pasif etkilenim çocuklar üzerinde nasıl bir etki yaratır? Tütün dumanına maruz kalan çocukların sağlık durumları nasıl etkilenir?

**Cevap:**

Pasif etkilenim, çocuklarda zatürre, bronşit, bademcik iltihabı ve alerjik hastalıklara yol açabilir. Bu çocukların ilerleyen yaşlarda akciğer kanserine yakalanma riski artar. Ayrıca, tütün ürünü kullanılmayan ortamlarda büyüyen çocukların solunum hastalıklarına daha az yakalandığı görülmektedir.

---

**Soru 25:**

Günde bir paket tütün ürünü içilen bir evde, tütün ürünü kullanmayan bireyler ne kadar zarar görür? Bu durumun önlenmesi için ne gibi önlemler alınmalıdır?

**Cevap:**

Pasif içiciler, günde bir paket tütün içilen evde 5-10 adet tütün ürünü içmiş gibi zarar görürler. Bu durumu önlemek için ev ve kapalı alanlarda tütün ürünü kullanılmamalıdır. Çocukların yanında sigara içilmemeli ve temiz hava soluma hakkına saygı gösterilmelidir.

---

**Soru 26:**

Tütün kullanımının bırakılması için hangi profesyonel desteklerden faydalanılabilir? Tütün kullanımını bırakmak isteyen bireyler ne yapmalıdır?

**Cevap:**

Tütün kullanımını bırakmak isteyen bireyler hastanelerin göğüs hastalıkları polikliniğine veya sigara bırakma merkezlerine başvurabilir. Alo 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı'ndan destek alabilirler. Okul rehberlik servisleri ve Yeşilay kulüpleri de bu süreçte yardımcı olabilir.

**Soru 27:**

Alkol bağımlılığı nasıl gelişir? Alkol bağımlılığının fiziksel ve psikolojik boyutlarını açıklayınız.

**Cevap:**

Alkol bağımlılığı, sık ve artan miktarda alkol kullanımına bağlı olarak gelişir. **Fiziksel bağımlılık**, alkolün vücutta sürekli bulunmasıyla ortaya çıkar ve yoksunluk belirtileriyle kendini gösterir. **Psikolojik bağımlılık** ise kişinin alkole olan duygusal ve zihinsel bağımlılığıdır.

**Soru 28:**

Alkol, vücuda hangi yollarla girer ve hangi organlara dağılarak nasıl zarar verir?

**Cevap:**

Alkol ağız, yemek borusu, mide ve ince bağırsaktan emilerek kana karışır. Kan yoluyla karaciğer, beyin, kaslar ve diğer organlara ulaşır. Karaciğerde yıpranmalara ve yağlanmaya, beyinde reflekslerin yavaşlamasına, mide ve bağırsaklarda ise gastrit ve ülser gibi hastalıklara neden olur.

**Soru 29:**

Gebe veya emziren annelerin alkol kullanımı bebeği nasıl etkiler? Bu durumun bebek üzerindeki uzun vadeli sonuçları nelerdir?

**Cevap:**

Alkol, anne karnındaki bebeğe ve emziren anneden süt yoluyla bebeğe geçer. Bebeğe zekâ geriliği, kalp sorunları ve gelişim geriliğine neden olabilir. Bebeğin bağışıklık sistemi zayıflar, enfeksiyonlara karşı daha hassas hale gelir.

**Soru 30:**

Alkol kullanımının sinir sistemi üzerindeki olumsuz etkilerini açıklayınız. Refleksler, düşünme yetisi ve denge nasıl etkilenir?

**Cevap:**

Alkol sinir sistemini olumsuz etkileyerek refleksleri yavaşlatır, düşünme yetisini zayıflatır ve unutkanlığı artırır. Konuşma, yürüme, denge ve koordinasyon bozulur. Uzun vadede sinir hücrelerinde kalıcı hasara yol açabilir.

**Soru 31:**

Alkol kullanımının mide ve sindirim sistemi üzerindeki olumsuz etkileri nelerdir? Hangi hastalıklara yol açabilir?

**Cevap:**

Alkol, mide asidini artırarak gastrit, ülser ve mide kanamasına neden olabilir. Ayrıca bağırsaklarda emilim bozukluklarına yol açarak vücudun besinleri düzgün şekilde kullanmasını engeller.

**Soru 32:**

Alkolün kalp ve damar sistemine olan etkilerini açıklayınız. Damar sertliği, kalp büyümesi ve yüksek tansiyon ile alkol kullanımı arasında nasıl bir ilişki vardır?

**Cevap:**

Alkol, damarları sertleştirerek dolaşımı bozar ve yüksek tansiyona neden olur. Kalp büyümesine yol açarak kalp yetmezliği riskini artırır.

**Soru 33:**

Alkol kullanımının karaciğer üzerindeki etkileri nelerdir? Karaciğerde hangi hastalıklara neden olabilir?

**Cevap:**

Alkol, karaciğerde yağlanmaya, enzim bozukluklarına ve siroza neden olur. Karaciğer fonksiyonlarını bozarak zehirli maddelerin vücutta birikmesine yol açar.

**Soru 34:**

Uzun süreli alkol kullanımı vücutta hangi vitamin ve mineral eksikliklerine yol açar? Bu eksikliklerin sağlık üzerindeki olumsuz etkileri nelerdir?

**Cevap:**

Alkol, **B1, B2, B6, C vitaminleri** ile **magnezyum, potasyum ve çinko** eksikliğine neden olur. Bu eksiklikler sinir sistemi bozukluklarına, kas zayıflığına ve bağışıklık sisteminin zayıflamasına yol açar.

---

**Soru 35:**

Alkol tüketimi pankreası nasıl etkiler? Uzun süreli kullanımda hangi hastalıklara neden olabilir?

**Cevap:**

Alkol, pankreasın enzim dengesini bozarak iltihaplanmaya ve pankreas kanserine yol açabilir. Kist oluşumuna neden olabilir ve sindirim sistemini olumsuz etkiler.

---

**Soru 36:**

Alkol bağımlılığı bireyin öz denetimini nasıl etkiler? Alkol kullanımının ruhsal alışkanlık oluşturma sürecini açıklayınız.

**Cevap:**

Alkol kullanan birey, rahatladığını sanarak alkolün etkilerine ruhsal olarak alışır ve öz denetimini kaybeder. Zamanla, sorunlarından kaçmak veya fiziksel eksiklikleri gidermek için alkol tüketimini artırır. Böylece bağımlılık gelişir ve birey, alkol olmadan kendini kontrol edemez hale gelir.

---

**Soru 37:**

Alkol bağımlılığı aile ekonomisini nasıl etkiler? Aile içindeki ilişkilerde ne gibi sorunlara yol açabilir?

**Cevap:**

Alkol bağımlısı, gelirin büyük kısmını alkole harcadığından aile bütçesi bozulur. Ayrıca, alkol kullanımına bağlı hastalıkların tedavisi de ek maliyet oluşturur. Aile içindeki ilişkiler bozulur, şiddet olayları artabilir ve psikolojik sorunlar ortaya çıkabilir.

---

**Soru 38:**

Alkol bağımlılığı olan bir bireyin toplumsal ilişkileri nasıl değişir? Bu durum bireyin iş ve sosyal yaşamında ne gibi sonuçlar doğurur?

**Cevap:**

Alkol bağımlısı birey, dengesiz davranışları nedeniyle dostlarını kaybeder, ailesinden uzaklaşır ve yalnızlaşır. İş yerinde sorunlar yaşar, performansı düşer ve işini kaybedebilir. Suç işleme eğilimi artar, kazalar ve şiddet olayları nedeniyle topluma zarar verebilir.

---

**Soru 39:**

Alkol kullanımının trafik ve iş kazaları üzerindeki etkilerini açıklayınız. Alkol beynin diğer organlar üzerindeki denetimini nasıl azaltır?

**Cevap:**

Alkol, refleksleri yavaşlatır, karar verme süresini uzatır ve bilinç kaybına yol açar. Kas kontrolünü bozar, tepki süresini geciktirir. Bu yüzden alkol kullanan bireyler trafik ve iş kazalarına daha yatkın hale gelir.

---

**Soru 40:**

Alkol bağımlılığının ilerleyen evrelerinde bireyin davranışlarında ne gibi değişiklikler görülür? Bu değişimler çevresindeki insanları nasıl etkiler?

**Cevap:**

Bağımlı birey, aşırı sinirli ve saldırgan olabilir, ani duygu değişimleri yaşayabilir, sesler işitme ve olmayan varlıkları görme gibi sanrılar yaşayabilir. Uyku düzensizlikleri ve kâbuslar sıklaşır. Çevresindeki insanlarla ilişkileri bozulur, şiddet olaylarına eğilim artar.

---

**Soru 41:**

Alkolün beyin üzerindeki etkileri sonucunda bireyde hangi zihinsel ve fiziksel bozukluklar ortaya çıkar?

**Cevap:**

Alkol, hafıza kaybına, karar verme yetisinin zayıflamasına ve kendini denetleyememeye neden olur. Çift görme, işitme kaybı, denge bozuklukları, konuşma zorlukları ve tat alma duyusunda azalma gibi fiziksel sorunlar ortaya çıkar.

---

**Soru 42:**

Alkol kullanımının aile sağlığı ve toplumsal sağlık harcamaları üzerindeki etkilerini açıklayınız.

**Cevap:**

Alkol kullanımına bağlı hastalıklar ve kazalar nedeniyle sağlık harcamaları artar. Aile içinde ruhsal ve fiziksel sağlık sorunları görölür, bu da hem bireysel hem toplumsal sağlık maliyetlerini yükseltir.

---

**Soru 43:**

Uyuşturucu maddeler neden bağımlılık yapar? Uyuşturucu kullanımının birey ve toplum üzerindeki etkilerini açıklayınız.

**Cevap:**

Uyuşturucu maddeler, fiziksel ve psikolojik bağımlılık yaparak bireyin sürekli kullanma isteği duymasına neden olur. Kullanıcı, istediği etkiyi elde etmek için dozunu giderek artırır. Bu durum bireyin sağlığını bozarken, ailesinde ve toplumda psikolojik, ekonomik ve sosyal sorunlara yol açar.

---

**Soru 44:**

Uyuşturucu maddelerin ilk kez kullanılması bireyde ne gibi etkiler yaratır? Kullanımın uzun vadede hangi sonuçlara yol açabileceğini açıklayınız.

**Cevap:**

İlk kullanımda uyuşturucu, geçici bir rahatlama hissi ve sanal bir dünya algısı yaratır. Ancak zamanla fiziksel çöküntü, bağışıklık sisteminin zayıflaması, ruhsal bozukluklar ve davranış problemleri ortaya çıkar. Uzun vadede bağımlılık, bireyin sağlığını ve sosyal hayatını tamamen yok edebilir.

---

**Soru 45:**

Kimyasal maddelerin tıbbi kullanımı ile kötüye kullanımı arasındaki fark nedir? Doktor kontrolü olmadan ilaç kullanmanın riskleri nelerdir?

**Cevap:**

Tıbbi kullanım, doktorun önerdiği doz ve süreye bağlı kalınarak yapılan tedavidir. Kötüye kullanım ise keyif verici, uyarıcı ya da uyuşturucu etkiler için ilacın bilinçsizce alınmasıdır. Doktor kontrolü olmadan ilaç kullanımı bağımlılığa ve organ hasarına yol açabilir.

---

**Soru 46:**

Madde bağımlılığının bireyin davranışları üzerinde nasıl bir etkisi vardır? Bağımlı bireyler hangi tür psikolojik ve sosyal sorunlarla karşılaşabilir?

**Cevap:**

Madde bağımlıları zamanla şiddet uygulama, öz güven kaybı, duygusal dengesizlik ve asosyal davranışlar gösterme eğilimindedir. Aile içi şiddet, suç işleme ve toplumdan kopma gibi ciddi psikolojik ve sosyal sorunlar yaşayabilirler.

---

**Soru 47:**

Uyuşturucu bağımlılığı üç aşamada incelenir. Bu aşamaları açıklayarak her aşamada bireyin yaşadığı sorunları belirtiniz.

**Cevap:**

1. **Alışma Dönemi:** Deneme amaçlı kullanım başlar, birey tekrar kullanmak ister ve madde arayışına girer.
  2. **Doyma Dönemi:** Madde bulamadığında yoksunluk belirtileri yaşar, fiziksel ve psikolojik sorunlar ortaya çıkar. Suç işleme eğilimi artabilir.
  3. **Düşkünlük Dönemi:** Kişi bedensel ve ruhsal olarak tamamen çöker, suç işlemeye meyilli hale gelir, ağır hastalıklar ve intihar riski artar.
- 

**Soru 48:**

Uyuşturucu bağımlılığı olan bireylerde yoksunluk belirtileri nasıl ortaya çıkar? Yoksunluk sürecinde bireyin yaşadığı fiziksel ve ruhsal değişiklikleri açıklayınız.

**Cevap:**

Yoksunluk sürecinde titreme, terleme, çarpıntı, mide ve bağırsak bozuklukları, gerginlik ve dikkat dağınıklığı gibi belirtiler görölür. Ruhsal olarak ise yoğun kaygı, depresyon, saldırganlık ve umutsuzluk yaşanır.

---

**Soru 49:**

Düşünlük dönemine giren madde bağımlılarında hangi sağlık problemleri ortaya çıkar? Bu süreçte yaşanan fiziksel ve ruhsal sorunları açıklayınız.

**Cevap:**

Bağışıklık sistemi zayıflar, sık hastalanırlar. Psikolojik çöküntü yaşarlar, sanrılar görme, ağlama krizleri ve yalnız kalma isteği artar. Bilinç bulanıklığı, idrar ve dışkı tutamama, intihar düşünceleri ve koma gibi ciddi sağlık sorunları görülebilir.

**Soru 50:**

Uyuşturucu bağımlılığına bağılı olarak bireylerde hangi bulaşıcı hastalıklar görülebilir? Bu hastalıkların yayılmasının ana nedenleri nelerdir?

**Cevap:**

Bağımlılar, aynı enjektörü kullanmaları nedeniyle **AIDS, hepatit B** gibi hastalıklara yakalanabilirler. Hijyen eksikliği, bağışıklık sisteminin zayıflaması ve sağlıklı yaşam koşulları da hastalık riskini artırır.

**Soru 51:**

Teknolojik bağımlılık nedir? Günlük yaşamda hangi belirtilerle kendini gösterir?

**Cevap:**

Teknolojik bağımlılık, bilgisayar, telefon, oyun konsolu gibi cihazların bilinçsiz ve aşırı kullanılmasıyla ortaya çıkan bir bağımlılık türüdür. Kişi zamanın nasıl geçtiğini fark etmeyerek uzun süre ekran başında kalır, sosyal ilişkilerden uzaklaşır ve günlük sorumluluklarını ihmal eder.

**Soru 52:**

Teknoloji bağımlılığının bireyin sosyal hayatına etkileri nelerdir? Bu bağımlılık hangi psikolojik sorunlara yol açabilir?

**Cevap:**

Teknoloji bağımlılığı bireyin sosyalleşmesini engelleyerek yalnızlaşmasına ve asosyalleşmesine neden olur. Bu durum depresyon, içe kapanıklık, sorumluluklarını yerine getirememe, saldırganlık ve yalan söyleme gibi psikolojik sorunlara yol açabilir.

**Soru 53:**

Teknoloji bağımlılığı fiziksel sağlığı nasıl etkiler? Uzun süre ekran başında kalmak hangi sağlık sorunlarına neden olabilir?

**Cevap:**

Uzun süre ekran başında kalmak bel, sırt, boyun ve baş ağrılarına, göz bozukluklarına, hâlsizliğe ve radyasyon maruziyetine yol açabilir. Ayrıca, beslenme düzensizlikleri ve hareketsizlik nedeniyle kilo problemleri ve metabolik rahatsızlıklar görülebilir.

**Soru 54:**

Özellikle 15-25 yaş arasındaki bireyler teknoloji bağımlılığına nasıl yakalanır? Hangi aktiviteler bağımlılığa yol açabilir?

**Cevap:**

Bu yaş grubundaki bireyler sosyal ağlarda gezinmek, sohbet etmek, oyun oynamak ve e-postalarını kontrol etmek gibi aktiviteler nedeniyle teknoloji bağımlılığına yakalanabilirler. Bilgisayar başında sabahlama, ders ve iş hayatından kopma, aile bağlarının zayıflaması gibi sorunlar yaşayabilirler.

**Soru 55:**

Teknoloji bağımlılığı bireylerin aile ilişkilerini nasıl etkileyebilir? Teknoloji bağımlılığı evliliklerde hangi sorunlara yol açabilir?

**Cevap:**

Teknoloji bağımlılığı, aile içinde iletişimi azaltarak bağları zayıflatabilir. Aile bireyleriyle yeterince zaman geçirilmemesi, evliliklerde ilgisizliğe ve eşler arasında sorunlara neden olabilir. Bazı evliliklerin bitiş sebebi olarak teknoloji bağımlılığı gösterilmektedir.

**Soru 56:**

Teknoloji kullanımı konusunda nasıl bir denge sağlanmalıdır? Bağımlılığı önlemek için nasıl bir yaklaşım benimsenmelidir?

**Cevap:**

Teknoloji kullanımı "Sıfır teknoloji ya da sınırsız teknoloji değil, yeterince teknoloji" anlayışıyla dengeli bir şekilde yönetilmelidir. Kullanım süresi sınırlandırılmalı, sosyal aktiviteler artırılmalı ve günlük yaşam içinde teknolojiye bağımlı kalmadan zaman geçirilmelidir.

---

**Soru 57:**

İlk yardım nedir? İlk yardım ile acil yardım arasındaki farkları açıklayınız.

**Cevap:**

İlk yardım, ani rahatsızlık veya kaza geçiren kişiye, sağlık görevlileri gelene kadar, tıbbi araç gereç ve ilaç kullanmadan yapılan hayat kurtarıcı uygulamalardır. Acil yardım ise sağlık çalışanları tarafından ilaç ve tıbbi malzemeler kullanılarak yapılan müdahaledir.

---

**Soru 58:**

İlk yardımın temel amaçları nelerdir? Hasta veya yaralıya sağladığı dört temel yararı açıklayınız.

**Cevap:**

İlk yardımın temel amaçları:

1. **Yaşamsal tehlikeyi ortadan kaldırmak,**
  2. **Yaşamsal fonksiyonları sürdürmek,**
  3. **Durumun kötüleşmesini önlemek,**
  4. **İyileşmeyi kolaylaştırmaktır.**
- 

**Soru 59:**

Bilinçsizce yapılan ilk yardım neden tehlikelidir? Bu tür uygulamalar hasta veya yaralıya nasıl zarar verebilir?

**Cevap:**

Bilinçsiz yapılan ilk yardım, yaralının durumunu daha da kötüleştirebilir, sakat kalmasına veya hayatını kaybetmesine neden olabilir. Bu nedenle ilk yardım, eğitim almış sertifikalı kişiler tarafından uygulanmalıdır.

---

**Soru 60:**

Ülkemizde trafik kazaları neden önemli bir sorundur? Trafik kazalarının birey ve toplum üzerindeki olumsuz etkilerini açıklayınız.

**Cevap:**

Trafik kazaları, ölüm ve yaralanmalara neden olduğu için ciddi bir sorundur. Maddi kayıplara yol açar, sağlık sistemine ek yük getirir ve bireylerin yaşam kalitesini düşürür.

---

**Soru 61:**

İlk yardım yönetmeliğine göre ilk yardım hangi aşamalarda uygulanır ve hangi durumda sona erer?

**Cevap:**

İlk yardım, olay yerinde başlar ve sağlık kuruluşuna sevk sırasında devam eder. Sağlık personeli tıbbi tedaviye başladığında ilk yardım sona erer.

---

**Soru 62:**

Çok sayıda yaralının bulunduğu bir olayda ilk yardım süreci nasıl yönetilmelidir? Hangi aşamalar uygulanır?

**Cevap:**

Böyle durumlarda ilk yardım **tanı, tedavi ve taşıma** aşamalarıyla yönetilir. Öncelikle yaralıların durumu değerlendirilir, acil müdahale gerektirenler belirlenir ve uygun şekilde taşınarak sağlık kuruluşuna sevk edilir.

---



**Soru 63:**

İlk yardımda "3T" kuralı nedir? Tanı, tedavi ve taşıma aşamalarını açıklayınız.

**Cevap:**

**Tanı (Teşhis):** Hastanın veya yaralının durumunun belirlenmesi ve belirtilerin değerlendirilmesidir.

**Tedavi:** Hastaya zarar vermeden, panik yapmadan ve hızlı bir şekilde iyileştirici müdahalelerin yapılmasıdır.

**Taşıma:** Yaralının güvenli bir bölgeye taşınması ve ilk yardım uygulamalarının devam ettirilmesidir.

---

**Soru 64:**

İlk yardımda zaman neden kritiktir? Kazalarda yaşanan ölümlerle ilk yardım müdahalesi arasındaki ilişkiyi açıklayınız.

**Cevap:**

Kazalardaki ölümlerin %10'u ilk beş dakikada, %50'si ilk otuz dakikada gerçekleşir. Bu nedenle ilk yardımda çabuk ve bilinçli müdahale hayati önem taşır. İlk yardım gecikirse, hasta veya yaralı hayatını kaybedebilir.

---

**Soru 65:**

İlk yardımda "Koruma, Bildirme ve Kurtarma (3K)" uygulamalarını açıklayınız.

**Cevap:**

**Koruma:** Olay yerindeki tehlikeleri belirleyip güvenliğini sağlamak.

**Bildirme:** 112 Acil Yardım hattını arayarak olayla ilgili gerekli bilgileri vermek.

**Kurtarma (Müdahale):** Bilinçli bir şekilde ilk yardım uygulamalarını gerçekleştirmek.

---

**Soru 66:**

112 Acil Yardım hattı aranırken hangi bilgilerin verilmesi gerekir?

**Cevap:**

1. Arayan kişinin adı ve telefon numarası,
  2. Olay yeri ve açık adresi,
  3. Olayın kısa tanımı,
  4. Hasta/yaralı sayısı ve durumu,
  5. Yapılan ilk yardım uygulamaları.
- 

**Soru 67:**

İlk yardımın ABC'si nedir? Bu kurallar hangi hayati fonksiyonları değerlendirir?

**Cevap:**

**A (Airway – Hava Yolu):** Solunum yolunun açıklığının kontrol edilmesi.

**B (Breathing – Solunum):** Hastanın nefes alıp almadığının gözlenmesi.

**C (Circulation – Dolaşım):** Nabzın ve kan dolaşımının değerlendirilmesi.

---

**Soru 68:**

Bilinçsiz ilk yardımın riskleri nelerdir? İlk yardım bilgisi olmayan biri nasıl hareket etmelidir?

**Cevap:**

Bilinçsiz yapılan ilk yardım, hastanın durumunu daha kötü hale getirebilir ve sakat kalmasına veya hayatını kaybetmesine neden olabilir. İlk yardım bilgisi olmayan biri, hastayı hareket ettirmemeli ve 112'yi arayarak profesyonel yardım istemelidir.

---

**Soru 69:**

Kazaların temel nedenleri nelerdir? Kazaların önlenmesi için hangi önlemler alınmalıdır?

**Cevap:**

Kazaların temel nedenleri arasında dikkatsizlik, sabırsızlık, kurallara uymama, bilgisizlik ve sorumsuzluk yer alır. Kazaları önlemek için güvenlik önlemleri alınmalı, kurallara uyulmalı ve bilinçli hareket edilmelidir.

---

**Soru 70:**

Kazalar sadece bireysel kayıplara mı neden olur? Kazaların toplumsal etkilerini açıklayınız.

**Cevap:**

Kazalar bireysel kayıplara yol açmanın yanı sıra iş gücü kaybı, ekonomik zararlar ve üretimde azalmaya neden olarak toplumu da olumsuz etkiler. Ailelerin psikolojik çöküntü yaşamasına ve sağlık harcamalarının artmasına sebep olabilir.

---

**Soru 71:**

Olay yerinin değerlendirilmesi neden önemlidir? Olay yerine gelen bir ilk yardımcı öncelikle hangi adımları uygulamalıdır?

**Cevap:**

Olay yerinin değerlendirilmesi, yeni kazaların önlenmesi ve hasta/yaralının güvenliğinin sağlanması için önemlidir. İlk yardımcı öncelikle ortamın güvenli olup olmadığını kontrol etmeli, hasta/yaralı sayısını belirlemeli ve 112 Acil Yardım hattını aramalıdır.

---

**Soru 72:**

Olay yerinde birden fazla yaralı varsa nasıl bir öncelik sıralaması yapılmalıdır?

**Cevap:**

Öncelikle yaşam bulguları (solunum, nabız) kontrol edilmeli, ağır yaralılar belirlenmeli ve kanaması olanlara öncelikli müdahale edilmelidir. Bilinci kapalı ve solunum sıkıntısı çeken yaralılara öncelik verilmelidir.

---

**Soru 73:**

Kazalarda kanamalı yaralanmalarda ilk yardımcı kendisini nasıl korumalıdır?

**Cevap:**

İlk yardımcı, Hepatit B, C, AIDS gibi hastalıklardan korunmak için maske takmalı ve eldiven giymelidir. Yaralıyla temas ederken hijyen kurallarına dikkat etmelidir.

---

**Soru 74:**

Bir trafik kazası meydana geldiğinde ilk yardım uygulamaları sırasında hangi güvenlik önlemleri alınmalıdır?

**Cevap:**

Kaza yapan araç yol dışına alınmalı, kontağı kapatılmalı, el freni çekilmeli ve LPG'li araçlarda tüpün vanası kapatılmalıdır. Olay yeri reflektörlerle işaretlenmeli ve diğer araç sürücülerine uyarılar verilmelidir.

---

**Soru 75:**

İlk yardım sırasında hasta veya yaralıya nasıl davranılmalıdır? Panik ve korkuyu önlemek için hangi önlemler alınmalıdır?

**Cevap:**

Hasta/yaralıya hoşgörülü ve sakin bir şekilde yaklaşılmalı, korku ve endişesi giderilmeye çalışılmalıdır. Yaralının paniğe kapılmaması için varsa yarasını görmesine izin verilmemelidir.

---

**Soru 76:**

Bilinci kapalı bir yaralıya ilk yardım uygulanırken nelere dikkat edilmelidir?

**Cevap:**

Bilinci kapalı bir yaralıya ağızından hiçbir şey verilmemelidir. Hava yolu açıklığı kontrol edilmeli, solunumu ve nabızı değerlendirilmelidir. Hasta sıcak tutulmalı ve sağlık ekibi gelene kadar sürekli izlenmelidir.

---

**Soru 77:**

Bir kaza yerinde ilk yardımcı olarak yapmanız gereken ilk adımlar nelerdir? Olay yeri değerlendirmesi nasıl yapılmalıdır?

**Cevap:**

Öncelikle olay yerinin güvenli olup olmadığı kontrol edilir. Yeni bir kazanın önüne geçmek için gerekli önlemler alınır. Yaralı sayısı belirlenir ve durumu değerlendirilir. 112 Acil Yardım hattına haber verilir. Yaralıya bilinçli ve sakin bir şekilde müdahale edilir.

---

**Soru 78:**

Hasta veya yaralının bilinç durumu nasıl değerlendirilir? Bilincin kapalı olması hangi tehlikeleri oluşturabilir?

**Cevap:**

Hastanın bilinci, omzuna hafifçe dokunularak ve "İyi misiniz?" sorusu sorularak kontrol edilir. Bilinç kapalıysa solunum yolu tıkanabilir, dil boğaza kaçabilir ve nefes alması zorlaşabilir. Bu durumda acil müdahale gerekir.

---

**Soru 79:**

Solunum yolunun açıklığını sağlamak için hangi adımlar uygulanmalıdır?

**Cevap:**

Hastayı sırt üstü yatırarak baş, boyun ve gövde eksenini düz tutulur. Dilin geriye kaçmasını önlemek için ağız içi kontrol edilir, varsa yabancı cisimler çıkarılır. "Baş geri-çene yukarı" pozisyonu verilerek hava yolu açılır.

**Soru 80:**

Bak-Dinle-Hisset yöntemi nedir? Solunum kontrolü nasıl yapılır?

**Cevap:**

İlk yardımcı yüzünü hastanın ağızına yaklaştırarak;

1. **Bak:** Göğsün hareket edip etmediğini gözlemler.
2. **Dinle:** Solunum seslerini kontrol eder.
3. **Hisset:** Nefesi yanağında hissetmeye çalışır.

Solunum yoksa yapay solunuma başlanır.

**Soru 81:**

Dolaşımın değerlendirilmesi nasıl yapılır? Nabız kontrolü için hangi noktalar kullanılır?

**Cevap:**

Nabız, yetişkinlerde şah damarı (boyun), el bileği veya ayaktan; çocuklarda şah damarı, bebeklerde kol atardamarı kullanılarak kontrol edilir. Nabız yoksa kalp masajına başlanır.

**Soru 82:**

Kalp masajı nasıl uygulanmalıdır? Yapılacak baskının derinliği ve ritmi nasıl olmalıdır?

**Cevap:**

Kalp masajı, göğüs kemiğinin alt yarısına  **dakikada 100 bası**  olacak şekilde yapılır.

- **Göğüs en az 5 cm, en fazla 6 cm inmeli.**
- **30 kalp masajı + 2 yapay solunum** şeklinde uygulanmalı.
- Tıbbi yardım gelene kadar devam edilmelidir.

**Soru 83:**

Hasta veya yaralı ile konuşmanın önemi nedir? Bilgi almak için hangi sorular sorulmalıdır?

**Cevap:**

Yaralının güvenini sağlamak ve bilincini değerlendirmek için adı sorulur, kendini tanıtmaması istenir. Olayın nasıl gerçekleştiği, ağrısı olup olmadığı, kullandığı ilaçlar gibi bilgiler alınır.

**Soru 84:**

Hasta veya yaralının vücut muayenesi nasıl yapılır? Hangi belirtiler kontrol edilmelidir?

**Cevap:**

Yaralının giysileri açılarak;

- **Bilinç düzeyi, solunum ritmi, nabız durumu**
- **Göğüs kafesi hareketleri, vücut sıcaklığı ve cilt rengi** kontrol edilir.
- Kanama ve kırık olup olmadığı değerlendirilir.

**Soru 85:**

Solunum yolu tıkanıklığında hangi belirtiler gözlenir? Kısmi ve tam tıkanma durumlarında ilk yardım nasıl uygulanmalıdır?

**Cevap:**

- **Kısmi tıkanma:** Kişi öksürebilir, zor da olsa nefes alabilir ve konuşabilir. Bu durumda kişi öksürmeye teşvik edilmeli ve hava yolu açıklığı sağlanmalıdır.
- **Tam tıkanma:** Kişi nefes alamaz, morarma ve panik belirtileri gösterir. Bu durumda **Heimlich Manevrası** uygulanmalıdır.

**Soru 86:**

Heimlich Manevrası nedir ve hangi durumlarda uygulanır?

**Cevap:**

Heimlich Manevrası, solunum yolunun tamamen tıkanmış durumlarda yabancı cismin çıkmasını sağlamak için karına bası uygulanan bir tekniktir. Hasta bilinci açıksa arkadan sarılarak göbek deliğinin üstüne yumruk yapıp ani basınç uygulanır.

---

**Soru 87:**

Kanamalar neden tehlikelidir? Vücuttaki kanın ne kadarının kaybı yaşamsal risk oluşturur?

**Cevap:**

Kanamalar, oksijen taşıyan kanın kaybına neden olarak organların çalışmasını olumsuz etkiler. **Bir yetişkinin 1-1,5 litre kan kaybetmesi yaşamı tehdit eder.**

---

**Soru 88:**

Kanamalar nasıl sınıflandırılır? Atardamar, toplardamar ve kılcal damar kanamalarının özelliklerini açıklayınız.

**Cevap:**

- **Atardamar kanaması:** Kan **fışkırarak** akar ve hızla kan kaybına yol açar.
  - **Toplardamar kanaması:** Kan **yavaş ve koyu renkte** akar.
  - **Kılcal damar kanaması:** Kan **yavaşça sızar, genellikle kendiliğinden durur.**
- 

**Soru 89:**

Atardamar kanamalarında ilk yardım nasıl uygulanmalıdır? Kan kaybını durdurmak için hangi yöntemler kullanılır?

**Cevap:**

1. Yara üzerine **gazlı bez veya temiz bir bez konularak baskı yapılır.**
  2. **Kanayan bölge yukarı kaldırılır.**
  3. **Gerekirse turnike uygulanarak kan akışı azaltılır.**
  4. **Acil yardım çağrılır (112).**
- 

**Soru 90:**

İç kanamalar neden tehlikelidir? İç kanama şüphesi olan bir kişiye ilk yardım nasıl uygulanmalıdır?

**Cevap:**

İç kanamalar fark edilmesi zor olduğu için tehlikelidir. Kişide şok belirtileri olabilir. İlk yardımda:

- Yaralı **sırt üstü yatırılır ve ayakları 30 cm yukarı kaldırılır.**
  - **Hareket ettirilmez ve yiyecek-içecek verilmez.**
  - **Acil yardım çağrılır (112).**
- 

**Soru 91:**

Burun kanaması durumunda ilk yardım nasıl yapılmalıdır?

**Cevap:**

1. Kişi sakinleştirilir ve başı **hafif öne eğilir.**
  2. **Ağızdan soluk alması sağlanır.**
  3. **Burun kanatları iki parmakla sıkılarak 5 dakika tutulur.**
  4. Kanama durmazsa **tıbbi yardım istenir.**
- 

**Soru 92:**

Kulak kanamalarında ilk yardım nasıl uygulanmalıdır?

**Cevap:**

1. Yaralı sakinleştirilir.
  2. **Hafif kanamalar temiz bir bezle silinir.**
  3. **Şiddetli kanamalar kulağa baskı yapmadan temiz bir bezle kapatılır.**
  4. **Bilinç açıksa sırt üstü yatırılır, bilinç kaybı varsa kanayan kulak üzerine yatırılır.**
  5. **Tıbbi yardım çağrılır (112).**
- 

**Soru 93:**

Şok nedir? Şokun biyolojik anlamını ve vücutta nasıl bir etki oluşturduğunu açıklayınız.

**Cevap:**

Şok, vücut hücrelerinin oksijen açısından zengin kandan yeterince yararlanamaması sonucu ortaya çıkan dolaşım yetmezliğidir. Tansiyon düşer, hücre fonksiyonları bozulur ve hayati tehlike oluşabilir.

---

**Soru 94:**

Şok durumunun belirtileri nelerdir? Hasta veya yaralıda şokun anlaşılmasını sağlayan en belirgin işaretleri yazınız.

**Cevap:**

- Endişe, huzursuzluk, titreme, soluk ve soğuk cilt,
- Hızlı ve zayıf nabız,
- Yüzeysel ve hızlı solunum,
- Kan basıncında düşme,
- Baş dönmesi, mide bulantısı, bilinç kaybı.

**Soru 95:**

Şoka giren bir kişiye nasıl müdahale edilmelidir? İlk yardım uygulamaları sırasıyla nelerdir?

**Cevap:**

1. **Hasta sırt üstü yatırılır ve bacakları 30-40 cm yukarı kaldırılır.**
2. **Hava yolu açıklığı kontrol edilir, kusarsa başı yana çevrilir.**
3. **Kemer, kravat gibi sıkı giysiler gevşetilir.**
4. **Vücudu sıcak tutulur, psikolojik destek sağlanır.**
5. **Kanama varsa durdurulur, kırık varsa sabitlenir.**
6. **Acil yardım çağrılır (112).**

**Soru 96:**

Şok durumunda yapılmaması gereken yanlış müdahaleler nelerdir?

**Cevap:**

- Şoktaki kişiyi **tokatlamak, sarsmak, oturtmak veya ayağa kaldırmak** yanlıştır.
- **Soğuk ortamda bırakmak veya aşırı hareket ettirmek** durumu kötüleştirebilir.
- **Ağızdan yiyecek ve içecek vermek tehlikelidir.**

**Soru 97:**

Zehirlenme nedir? Zehirlenmenin gerçekleşme yollarını açıklayınız.

**Cevap:**

Zehirlenme, vücuda alınan zehirli maddelerin yaşamsal fonksiyonları bozmasıdır. Zehirlenme **solunum, sindirim ve deri** yoluyla gerçekleşebilir.

**Soru 98:**

Solunum yoluyla zehirlenme nasıl meydana gelir? Bu tür zehirlenmelerde görülen belirtileri yazınız.

**Cevap:**

Solunum yoluyla zehirlenme, karbonmonoksit, egzoz gazı, temizlik malzemeleri gibi zararlı gazların solunmasıyla oluşur.

**Belirtileri:**

- Baş ağrısı, baş dönmesi, mide bulantısı,
- Nefes darlığı, morarma, kaslarda gevşeme,
- Bilinç kaybı, uyku hali, çarpıntı.

**Soru 99:**

Solunum yoluyla zehirlenen bir kişiye ilk yardım nasıl uygulanmalıdır?

**Cevap:**

1. **112 Acil çağrılır.**
2. **Zehir kaynağı kapatılır, kişi temiz havaya çıkarılır.**
3. **Maske veya ıslak bezle solunum korunur.**
4. **Hastanın solunumu ve bilinci kontrol edilir.**
5. **Solunumu durmuşsa yapay solunum ve kalp masajı uygulanır.**

**Soru 100:**

Sindirim yoluyla zehirlenme neden oluşur? Bu tür zehirlenmenin belirtileri nelerdir?

**Cevap:**

Sindirim yoluyla zehirlenme, bozuk gıdalar, kimyasallar, zehirli mantarlar veya aşırı alkol tüketimiyle oluşur.

**Belirtileri:**

- Ağızda yanma hissi, mide bulantısı, kusma,
- Karın ağrısı, ishal, gaz ve şişkinlik,
- Göz bebeklerinde büyüme, halsizlik.

**Soru 101:**

Sindirim yoluyla zehirlenme durumunda ilk yardım nasıl uygulanmalıdır?

**Cevap:**

1. **Yaşam bulguları kontrol edilir (ABC).**
2. **Bilinç kaybı varsa koma pozisyonu verilir.**
3. **Ağız suyla çalkalanır, eller yıkanır.**
4. **Yakıcı madde alındıysa kişi kusturulmaz.**
5. **Zehirli madde ve olayın saati sağlık ekibine bildirilir.**

**Soru 102:**

Deri yoluyla zehirlenme nasıl gerçekleşir? En yaygın belirtileri nelerdir?

**Cevap:**

Deri yoluyla zehirlenme, böcek sokmaları, tarım ilaçları, kimyasal maddeler veya zehirli bitkilerle temas sonucu oluşur.

**Belirtileri:**

- Solunum güçlüğü, hırıltılı nefes alma,
- Bulantı, kusma, ağızda köpüklü salya,
- Göz bebeklerinde küçülme, ciltte kızarıklık ve şişlik.

**Soru 103:**

Deri yoluyla zehirlenmede ilk yardım nasıl yapılmalıdır?

**Cevap:**

1. **Zehir kaynağı uzaklaştırılır, kişi güvenli bir yere alınır.**
2. **Eldiven giyilerek temastan kaçınılır.**
3. **Bulaşmış giysiler çıkarılır.**
4. **Deri 15-20 dakika boyunca bol suyla yıkanır.**
5. **112 Acil çağrılır ve zehir türü bildirilir.**

**Soru 104:**

Zehirlenme durumunda hangi numaradan yardım alınabilir?

**Cevap:**

Zehirlenme durumunda **Ulusal Zehir Danışma Merkezi (UZEM) 114** numaralı telefon aranarak 7/24 yardım alınabilir.

**Soru 105:**

Trafik nedir? Trafik türlerini açıklayınız.

**Cevap:**

Trafik, araçların, yayaların ve sürücülerin kara yollarındaki hareketlerini ifade eder. **Kara yolu, hava yolu, deniz yolu ve demir yolu** trafiği olmak üzere dört ana türü vardır.

**Soru 106:**

Trafik kazalarının neden olduğu zararlar nelerdir?

**Cevap:**

- **Can kaybı:** İnsanların hayatını kaybetmesine neden olur.
- **Maddi kayıplar:** Araçlar ve yollar zarar görür, sigorta masrafları artar.
- **Sakatlanmalar:** Yaralanmalar uzun vadeli sağlık sorunlarına yol açabilir.
- **Psikolojik etkiler:** Kazaya karışan kişilerde travmaya neden olabilir.

**Soru 107:**

Trafik kurallarına uyulmasının önemi nedir? İnsanların kurallara uymasını sağlamak için neler yapılmalıdır?

**Cevap:**

Trafik kurallarına uymak, kazaları önler ve trafiğin düzenli işlemlerini sağlar. İnsanların kurallara uyması için **trafik eğitimi verilmeli, bilinçlendirme kampanyaları düzenlenmeli ve cezalar caydırıcı olmalıdır.**

---

**Soru 108:**

Trafik adabı nedir? Trafikte hangi görgü kurallarına dikkat edilmelidir?

**Cevap:**

Trafik adabı, trafikte karşılıklı saygı ve empatiyi temel alan davranışlardır. **Sıraya uymak, yayalara öncelik vermek, sinyal kullanmak, engellilere ve yaşlılara yardım etmek** gibi kurallar trafik adabına örnektir.

---

**Soru 109:**

Trafik eğitiminin önemi nedir? Toplumda trafik bilinci oluşturmak için neler yapılmalıdır?

**Cevap:**

Trafik eğitimi, insanların kuralları öğrenmesini ve güvenli bir trafik ortamı oluşturmasını sağlar. **Okullarda eğitim verilmeli, trafik kurallarına uyanlar ödüllendirilmeli ve medya aracılığıyla bilinçlendirme yapılmalıdır.**

---

**Soru 110:**

Trafik kazalarının en yaygın sebebi nedir? Trafikteki en büyük sorunların kaynağı ne olabilir?

**Cevap:**

**Trafik kazalarının en büyük sebebi insan hatasıdır.** Hatalı sollama, aşırı hız, dikkatsizlik, trafik kurallarına uymama ve sürücülerin bencil davranışları kazalara yol açar.

---

**Soru 111:**

Trafikte etkili iletişim neden önemlidir? Hatalı sollama yapan iki sürücünün nasıl iletişim kurması gerekir?

**Cevap:**

Trafikte etkili iletişim, kazaları önlemek için gereklidir. **Sinyal kullanmak, göz teması kurmak ve dikkatli hareket etmek** hatalı sollama gibi durumlarda güvenliği sağlar.

---

**Soru 112:**

Trafik kurallarına uymamak, hangi insan haklarını ihlal eder?

**Cevap:**

Trafik kurallarına uymamak, **yaşam hakkı, birey hakkı, toplum hakkı ve çevre hakkını** ihlal eder. Kurallara uymayan sürücüler, hem kendi hem de başkalarının hayatını tehlikeye atar.

---

**Soru 113:**

Trafikte sorumluluk sahibi bireyler yetiştirmek için ne gibi önlemler alınabilir?

**Cevap:**

1. **Çocuklara küçük yaşlardan itibaren trafik eğitimi verilmelidir.**
  2. **Sürücü kurslarında sadece teknik bilgiler değil, trafik adabı da öğretilmelidir.**
  3. **Yayalar ve sürücüler trafik bilinci konusunda bilgilendirilmelidir.**
- 

**Soru 114:**

İletişim nedir? İletişimin temel öğelerini açıklayınız.

**Cevap:**

İletişim, duygu ve düşüncelerin konuşma, jest, mimik, yazı veya sembollerle aktarılmasıdır.

**İletişimin temel öğeleri:**

- **Gönderici:** Mesajı ileten kişi (Öğretmen, sürücü vb.)
  - **Alıcı:** Mesajı alan kişi (Öğrenci, yayalar vb.)
  - **Mesaj:** Aktarılan duygu, düşünce veya bilgi
  - **Kanal:** Mesajın iletilme yolu (Sözlü, yazılı, işaretler vb.)
  - **Dönüt:** Alıcının mesajı anlayıp yanıt vermesi
-

**Soru 115:**

Trafikte sağlıklı bir iletişim neden önemlidir?

**Cevap:**

Trafikte sağlıklı iletişim, kazaları önler ve sürücüler ile yayalar arasındaki anlaşmazlıkları azaltır. **Sinyal kullanımı, göz teması, kibar ve anlayışlı davranışlar** trafiği güvenli hale getirir.

---

**Soru 116:**

Etkili bir iletişim kurabilmek için nelere dikkat edilmelidir?

**Cevap:**

1. **Açık ve net mesaj verilmelidir.**
  2. **Karşıdaki kişi dikkatlice dinlenmelidir.**
  3. **Empati kurulmalı, hoşgörülü olunmalıdır.**
  4. **Beden dili ve ses tonu doğru kullanılmalıdır.**
- 

**Soru 117:**

Empati nedir? Trafikte empati yapmanın önemi nedir?

**Cevap:**

Empati, bir olay karşısında kendimizi karşıdaki kişinin yerine koyarak onu anlamaktır.

Trafikte empati yapmak, **diğer sürücü ve yayalara karşı saygılı olmayı ve olası kazaların önüne geçmeyi sağlar.**

---

**Soru 118:**

Trafikte doğru iletişim nasıl sağlanır?

**Cevap:**

- **Sinyal kullanımıyla diğer sürücülere mesaj verilmeli.**
  - **Yayalara karşı dikkatli ve saygılı olunmalı.**
  - **Kavşaklarda ve sollama yaparken kurallara uyulmalı.**
  - **Öfke kontrolü sağlanmalı, saygılı bir dil kullanılmalı.**
- 

**Soru 119:**

Trafikte sağlıklı iletişim kurmak için hangi önerilere dikkat edilmelidir?

**Cevap:**

1. **Mesaj açık ve anlaşılır olmalıdır.**
  2. **Doğru zamanda, ilgili kişiye doğru bilgiler verilmelidir.**
  3. **Bilinmesi gereken bilgiler paylaşılmalı, gizlilikten kaçınılmalıdır.**
  4. **Karşıdaki kişinin sözünü kesmeden dinlenmelidir.**
- 

**Soru 120:**

Toplu taşıma araçlarının yaygınlaşmasının nedenleri nelerdir?

**Cevap:**

Toplu taşıma araçları, **trafik yoğunluğunu ve çevre kirliliğini azaltmak, ulaşımı ekonomik ve pratik hâle getirmek** için yaygınlaşmaktadır.

---

**Soru 121:**

Toplu taşıma araçlarında uyulması gereken temel kurallar nelerdir?

**Cevap:**

1. **İniş ve binişler sırayla yapılmalıdır.**
  2. **Yaşlılara, hamilelere ve engellilere öncelik tanınmalıdır.**
  3. **Yüksek sesle konuşulmamalı, telefonla rahatsız edici şekilde konuşulmamalıdır.**
  4. **Yolcular sürücünün dikkatini dağıtacak hareketlerden kaçınılmalıdır.**
  5. **Hijyen kurallarına dikkat edilmeli, öksürürken veya hapşırırken ağız kapatılmalıdır.**
- 

**Soru 122:**

Toplu taşıma araçlarında yolcuların ve sürücülerin dikkat etmesi gereken güvenlik kuralları nelerdir?

**Cevap:**

- **Sürücü, duraktan ayrılmadan önce kapıların kapanmasını beklemelidir.**
- **Araç, kapasitesinden fazla yolcu almamalıdır.**
- **Ani fren ve hızlı hareketlerden kaçınılmalıdır.**
- **Yolcular, inmeden araç hareket ettirilmemelidir.**



---

**Soru 123:**

Toplu taşıma araçlarında hijyen kurallarına neden dikkat edilmelidir?

**Cevap:**

**Virüslerin yayılmasını önlemek ve yolcuların sağlığını korumak** için hijyen kurallarına dikkat edilmelidir. Öksürürken veya hapşırıırken ağız kapatılmalı, hasta olan bireyler maske kullanmalıdır.

---

**Soru 124:**

Toplu taşıma araçlarında yapılan yanlış davranışlar nelerdir?

**Cevap:**

- **Yüksek sesle konuşmak ve telefonla uzun süre konuşmak.**
  - **Sürücünün dikkatini dağıtmak.**
  - **Koltuklara ayak koymak veya zarar vermek.**
  - **İçecek ve yiyecek tüketmek.**
  - **Evcil hayvanları kafessiz taşımak.**
- 

**Soru 125:**

Toplu taşıma araçlarında etik kurallara uymak neden önemlidir?

**Cevap:**

Toplu taşıma araçları ortak kullanım alanıdır. **Saygılı ve kurallara uygun davranmak, yolcuların huzurlu, güvenli ve rahat bir yolculuk yapmasını sağlar.**

---

**Soru 126:**

Okul servislerinde güvenliğin sağlanması için alınması gereken temel önlemler nelerdir?

**Cevap:**

1. **Araçların periyodik bakımı ve muayenesi yapılmalıdır.**
  2. **Her koltukta üç noktalı emniyet kemeri bulunmalı ve öğrenciler kemerlerini takmalıdır.**
  3. **Araçta iç ve dış kamera kayıt sistemi olmalıdır.**
  4. **Sürücü sertifikalı olmalı ve rehber personel görevlendirilmelidir.**
  5. **Araç durmadan kapılar açılmamalı, öğrenci hareket hâlindeyken ayağa kalkmamalıdır.**
- 

**Soru 127:**

Okul servisinde öğrencilerin uyması gereken kurallar nelerdir?

**Cevap:**

- **Servis tam durmadan araca binilmemeli ve inmemelidir.**
  - **Sürücünün dikkatini dağıtacak yüksek sesli konuşmalardan kaçınılmalıdır.**
  - **Araç içinde yemek yenilmemeli, çöp atılmamalıdır.**
  - **Otobüs koridoruna çanta, kitap vb. eşyalar konulmamalıdır.**
  - **Servisten indikten sonra araçtan uzaklaşılmalı, güvenli bir noktaya geçilmelidir.**
- 

**Soru 128:**

Okul servislerinde öğrenciler kurallara uymazsa ne gibi tehlikeler ortaya çıkabilir?

**Cevap:**

Öğrencilerin kurallara uymaması şu risklere yol açabilir:

- **Sürücünün dikkatini dağıtarak kazalara sebep olabilir.**
  - **Araç içinde dengesiz hareketler sonucu düşme ve yaralanmalar yaşanabilir.**
  - **Araç kapıları tam kapanmadan hareket edilirse öğrenciler düşebilir.**
  - **Araçtan indikten sonra dikkatsiz davranmak kazalara neden olabilir.**
- 

**Soru 129:**

Okul servis araçlarında neden GPS sistemi önerilmiştir?

**Cevap:**

GPS sistemi, **araçların izlenmesini sağlayarak öğrencilerin güvenliğini artırmak, aileleri ve okul yönetimlerini bilgilendirmek için önerilmiştir.**

---

**Soru 130:**

Okul servislerinde yaşanan ihlaller nasıl bildirilmelidir?

**Cevap:**

Servislerde kural ihlali fark edilirse:

1. **Öğretmen veya okul yöneticilerine bilgi verilmelidir.**
  2. **Aileler bilgilendirilmelidir.**
  3. **Gerekirse 112 Acil Çağrı Merkezi aranarak yetkililere bildirilmelidir.**
- 

Sınavlarınızda başarılar dilerim 😊📞🗺️🚗