

# Merdiven güvenliği konuları

## Mick'in öyküsü

**Merdivenden düşmenin neden olduğu yaralanmalar, Avustralya'da, özellikle 60 ve yukarı yaşlarda olup ev ve çevresinde iş yapan erkekler arasında, değişmez bir şekilde artmaktadır.**

**Bu öykü, bir çimen çitini kırmak için kendisinin yaptığı bir iskeleden düşen, etkin bir emekli olan Mick ile ilgilidir.**

Ocak 2015'te Mick, eşi Barb'ın bir süredir kendisinden istediği uzun bir çimen çitini kırma işini yerine getirmeye karar verdi. Sıcak ve nemli bir gündü ve Mick yorgundu, ama işi yapmak istiyordu.

Mick, işlerini kendisi yapmayı seven, altmış yaşlarında, etkin bir emekli idi. 20 yıl boyunca kök değiştirme işi yürüttüğünden bedensel işçiliğe alıştı ve bu süre boyunca birkaç kemiğini kırmıştı.

Çimen çit üç metreden yüksekti, bu nedenle Mick aralarına tahta yerleştirilmiş birkaç merdiven döşedi, böylece çit boyunca, bir merdivenden inip çıkmadan hareket edebilecekti. Sağlamlaştırmak için merdivenlerin ayaklarına birkaç parça kalas koydu. Mick, elinde elektrikli bir kırıcı olduğu halde arkasını evin kenarına dayamaktaydı, bu sırada üzerinde bulunduğu merdivenler yıkıldı.

Mick iki metre yükseklikten yere düştü; düşerken başını, tuğladan yapılmış olan pencere pervazına vurdu.

Barb, onun düşüşünü arka bahçeden duymuştu.

Mick'in ilk düşüncesi, boynunu kırmış olabileceği idi. Yere yattı ve el ve ayak parmaklarını oynatmayı denedi, bunu yapabildiğinde şükretti. Barb onu yerel doktora götürdü; doktor, Mick'in hastaneye götürülmesini tavsiye etti.

Oraya vardıklarında doktor, Mick'e, 'Ne kadar şanslı olduğuna bilemezsin' dedi.

Dört kaburgasını, C6 omurga kemiğini kırmış ve diğer beş omurga kemiğini çatlatmıştı. Baş, çarpma nedeniyle 'bowling topu gibi' şişmişti.

Mick bir boyunluk takarak yatakta iki aydan uzun zaman geçirmişti.



"Olay kafamda hâlâ devam ediyor: Ya şöyle olsaydı..?' diyordu Mick. "Sekiz veya on hafta yattım ve bu beni deli etti – ya hayatımın geri kalan bölümünde yatağa veya tekerlekli sandalyeye bağlı kalsaydım?"

Mick hâlâ evde yardımcı olmaya çalıştığını söylüyor, ama önceden yaptığı şeyleri artık yapamıyor. Kaldırmak - hatta bakkaliye malzemelerinde yardımcı olmakta zorluk çekiyor – ve çimenleri biçmek için mücadele ediyor. Kazadan bir yıl sonra bile uzun zaman oturamıyor ve her gün çektiği ağrılar nedeniyle uyumakta sıkıntı yaşıyor.

Mick, yükseklikte çalışırkenki davranışlarını değiştirdi. Platformlu ve güvenlik demirli yeni bir merdiven satın aldı, ama buna tırmanmaya hâlâ hevesli değil. Damadı, ev çevresindeki işlerde yardımcı olmak için geliyor ve arkadaşları da yardımcı olmayı öneriyor.

“Canını sıkmak için bu kadarı yeterli, çünkü hiçbir şey yapamıyorsun” diye konuştu. “Hiçbir şey yapamayacaksam yaşamak kaç para eder, diye endişelenirken gözlerimin yaşardığı anlar oldu?”

“Tüm yaşamları boyunca kendi işlerini yapan adamlar için bu gerçekten zor. Kendin boş verip başkasına parayla yaptırmak veya yardım istemek çok zor.”

“Ama 50 veya yukarı yaşlardakilere söyleyeceğim şu: Merdivene çıkmadan önce iki kez düşünün.”

## Merdiven güvenliği konuları

Merdiven güvenliği kampanyası hakkında daha fazla bilgi için [www.betterhealth.vic.gov.au/laddersafety](http://www.betterhealth.vic.gov.au/laddersafety) sitesini ziyaret edin.

## Merdiven güvenliği ipuçları

### Merdiveninizin bir iş için güvenli ve doğru olduğundan emin olun

- Standartlarca onaylı merdiven kullanın (Avustralya Standardı AS/NZS 1892)
- Üreticinin tavsiyelerini okuyun ve güvenlik uyarılarını izleyin
- Merdivenin iyi bir çalışma düzenine sahip olup olmadığını kontrol edin (örn. pası olmadığından, kaymayı önleyici yapısı olduğundan ve güvenlik kilidi ve kollarının yerinde olduğundan emin olun)
- Merdivenin taşımanız gereken ağırlığa dayanıklı olduğundan emin olun (örn. sizin ağırlığınız, alet ve malzemeler ve merdivene koyulan tüm eşyalar)
- Seçtiğiniz merdivenin iş için doğru olduğundan emin olun

### Doğru koşullarda çalışın

- Merdivende, uygun hava koşullarında çalışın (örn. sıcak bir gün başınızı döndürüp denginizi yitirmenize neden olabilir, yağmurlu bir gün sizin veya

merdivenin kaymasına neden olabilir, aşırı rüzgâr merdivenin düşmesine neden olabilir)

- Merdiveninizin dışarı doğru açılan bir kapı veya pencerenin önüne konulmadığından emin olun

### Merdiveninizi güvenli olarak kurmak için acele etmeyin

- Merdiveni kuru, sert ve düz bir yere yerleştirin
- Merdivenin, kullanımdan önce daima sıkı bir şekilde kilitletmesini sağlayın
- Merdivenin iş için doğru yükseklikte olmasını sağlayın
- Uzayan bir merdivende çalışıyorsanız, yaslandığı yüzeyden yaklaşık bir metre yüksekliğe erişmesini sağlayın ve üstte güvenceye alın

### Merdivende güvenli bir şekilde çalışın

- Kaymayan ayakkabılar giyin
- Kolunuzun uzanacağı yerde çalışın, sarkmaktan kaçının – aşağı inip merdiveni tekrar ayarlamak çok daha güvenlidir
- Merdivendeyken daima üç temas noktası tutun. Tırmanırken iki elinizi kullanın. Bir alet kullanırken iki ayağınızın ve diğer elinizin merdivende güvencede olduğundan emin olun
- Seyyar bir merdivende sadece üstten ikinci veya uzar merdivende üçüncü basamağa kadar tırmanın

### Sınırlarınızı bilin

- Sınırlarınız içinde çalışın ve yardıma ihtiyacınız olabileceği için, merdivende çalışırken evde başka bir kişinin olduğundan emin olun
- Kaymasını önlemek için merdiveni başka bir kişiye tutturun
- İlaç etkisi altındaysanız, gücünüzü veya dengeyi etkileyebilecek bir tıbbi sorunuz varsa ya da kendinizi iyi hissetmiyorsanız, ya işi başka bir güne bırakın veya birinden yardım isteyin
- 65 veya daha yukarı yaştaysanız ve evinizdeki temel bakımlar için yardıma ihtiyacınız varsa, Ev ve Toplum Bakımı (HACC) programı hakkında Belediyenizle ilişkiye geçin

Victoria Hükümeti, 1 Treasury Place, Melbourne tarafından yetkilendirilmiş ve yayınlanmıştır.

© Victoria Eyaleti, Department of Health and Human Services Temmuz 2016.