MADEN KAZASI SONRASINDA TOPARLANMANIZA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

Maden kazası ∃λōλ Î2№fayıcı bir yaşam 2fİ·ëᵖyin İ·№ŘᵖyŘİ·y´λyāİ·yfİ·№Σ]ŜyŘλfŜ№ay٨ ëŜyλŘŜy´∃ŅØŜyŘŜ KλăăŜúY´Ŝ] ØŜ KŜ№ ôŘSëλy´]2yú№2f İ·fŮᵖyŘİ· 2fŘdzƐdzyŒz ōλfY´Ŝ] λăúŜ№℗ . dz ëŅÎŘŜYΣ maden kazası travmatik olayının]ŜyŘλy٨Î ØŜ ăŜØŘλ]fŜ№ay٨Î ŅÎŜ№ayŘŜ]λ 2fŒzY´ądzÎ Ŝú]λfŜ№ay٨ İ·Î·fŮY·İ·] λœλy´œİ·ōİ· ∃ İ ăúŜ№Y´Ŝy٨Î 2fŘdz]œİ· İ yŜY´fŮŘλ№℗

¦ yŒzúY·İ·ëᵖy´]λ maden kazası ú№İ·ØY·İ·ăᵖyᵖ İ·úfİ·úY·İ·]Σ úŅY´ ëİ·ōİ·Řᵖ]fİ·№ᵖyᵖÎᵖ dzyŒzúY·İ·] ŘŜY´Ŝ] ŘŜƐλfŘ№℗ Maden kazası ă2y№İ·ăᵖyŘİ· û2LJİ·№fİ·yY·İ·] ëİ· Ři· λëλfŜōY´Ŝ]Σ Î·Y·İ·y´∃Ŝœúλ]œŜ ëİ·ōİ·ŘᵖƐᵖyᵖÎ úŅİ·ØY·İ·yᵖy´Ŝú]λfŜ№ëfŜ Řİ·Kİ· λëλ ōİ·ōİ· œᵖ]İ·ōλfY´Ŝy٨Î2 Řİ·Kİ· İ·Î ăᵖ]ᵖyŮᵖ ëİ·ōİ·Y·İ·yᵖÎ ØŜ]ŜyŘλy٨Îλ ∃ŅØŜyŘŜ KλăăŜúY´Ŝy٨Î ŘŜY´Ŝ]ú№℗

! ōİ·ƐᵖŘİ·Σ maden kazası ă2y№İ·ăᵖyŘİ·]ŜyŘλy٨ÎŜ ØŜ ëİ·]ᵖyfİ·№ᵖyᵖÎİ· ëİ·№ŘᵖY´Öᵖ 2fY·İ·] λœλy´ōİ·Îᵖ İ yŜ№λfŜ№ ădzyŒzfY·İ·]úİ·ŘᵖŅ℗ . dz İ yŜ№λfŜ№ay´ ōİ·Îᵖfİ·№ᵖ ăλÎŜ ∃İ·№ALJ ∃ŜfŜōλf℔№ ëİ· Ři· K2ōdzyŒzÎİ· ∃λúY´ŜëŜōλf℔℗ ¸λyŜ ŘŜ ōdz İ yŜ№λfŜ№Σ ëİ·ōİ·ŘᵖƐᵖyᵖÎ LJăλ]2f2ᵒ٨] úŅİ·ØY·İ·yᵖy´ŅăúŜăλyŘŜy´∃ŜfY´Ŝy٨ÎŘŜ ØŜ ú2LJİ·№fİ·yY·İ·yᵖÎ Ři· ăλÎŜ ëİ·№ŘᵖY´Öᵖ 2fİ·ōλf℔№℗

1 SAĞLIĞINIZI ÖNEMSEYİN

YŜyŘλy٨ÎŜ ōİ·]Y·İ·ëᵖ λKY·İ·f ŜúY´Ŝëλy℗ 5ŅÎŜyfλ ōŜătŜyY´ŜëŜ óY´ŅY´]Ny´2fŘdzƐdzyŌİ·ú ØŜ ëŜúŜ№ayŌŜ ŘλyfŜyY´ŜëŜ ódzëdzëİ·Y·İ·ăİ·y´Î ōλfŜú İ ÎŜy´∃ İ ăúŜ№ay℗ a ŅY´]NyāŜ ăLJ2№ ëİ·LJPy℗

¦ yŒzúY·İ·ëᵖy´]λ ₹λÎλ]ăŜf ăİ·Ɛfᵖ] ØŜ №dzK ăİ·ƐfᵖƐᵖ ōŅ№ōŅ№ëtŜ ëİ·]ᵖyŘİ·y´ λfλŏ]λfλŘ№℗ CλÎλ]ăŜf ăİ·ƐfᵖƐᵖyᵖÎİ· Řλ]İ·ú ŜúY´Ŝ] №dzK ăİ·ƐfᵖƐᵖyᵖÎᵖ Řİ·]2№dz№℗ . dz ySŘŜyfŜΣ y2№Y·İ·f Î İ·Y·İ·yŘİ· İ·fŘᵖƐᵖyᵖÎŘİ·y´Řİ·Kİ· ₹İ·Îfİ· œİ·ëΣ]İ·KØŜΣ İ·ăλúfλ λœŜŌŜ]fŜ№Σ ŏŜ]Ŝ№ ØŜ yλ]2úλy´úŅ]ŜúY´Ŝëλy℗ œŅy]Ņ ōdzyfİ·№ ōŜŘŜyλy٨ÎŘŜ Ø İ·№ 2fİ·y´ăúλ№ŜăλΣ ∃Ŝ№λfλY´λ ØŜ]İ·ë∃ᵖëᵖ İ·№ÚᵖŅᵖŅ℗

2 KENDİNİZE ZAMAN VERİN

a İ·ŘŜy´]İ·Î·ăᵖ ă2y№İ·ăᵖ 2fŘdz]œİ· ăúŅŜăfλ ōλ№ Ř İ yŜY´ŘŜy´ ∃ŜœŜōλf℔№ăλy٨Î ØŜ ōdz ăŅ№ŜœúŜ ëİ·ōİ·Řᵖ]fİ·№ᵖyᵖÎİ· ë İ yŜfλ] ë2Ɛdzy´ Ŕdzë∃dzăİ·f ûŜLJ]λfŜ№ay٨Î 2fİ·ōλf℔№℗ 4ŜØ№Ŝy٨ÎŘŜ 2fdzLJ ōλúŜyfŜ№λ İ·yfİ·Y·İ·] λœλy´]ŜyŘλy٨ÎŜ Î İ·Y·İ·y´ØŜ№ay℗ 5dzë∃dzfİ·№ᵖyᵖÎᵖ ōİ·ăúᵖŅ№Y´İ·ëᵖy℗ İ·ëyᵖ Î İ·Y·İ·yŘİ· ∃ŅœfŅ ëİ·yfİ·№ᵖyᵖÎᵖ Ři· Kİ·úᵖŅfİ·ëᵖy℗ ¦ yŒzúY·İ·ëᵖy´]λ Î2№ ŏŜëfŜ№ ëİ·ŏİ·ăİ·y٨Î Ři· ōdzyfİ·№ᵖy´ŅăúŜăλyŘŜy´∃ŜfŜōλf℔№ ØŜ œ İ ÎŅY´ ōdzfİ·ōλf℔№ăλy٨Î℗

3 GÜNLÜK YAŞANTINIZA DEVAM ETMEYE ÇALIŞIN

. №İ·İ·fŜú ă2y№İ·ăᵖyŘİ· ∃ŅyfŅ] №dzúλy´λŏfŜ№ay٨ÎŜ Ř İ yYŜ] ōλ№İ·Î Î İ·Y·İ·y´İ·fİ·ōλf℔№ İ·yŌİ·] Y·İ·ŘŜy´]İ·Î İ·ăᵖ İ yŌŜăλyŘŜ]λ ∃ŅyfŅ] λŏfŜ№ay٨ÎŜ Ř İ yŜōλfY´Ŝ] λœλy´óœ2] İ·ŌŜfŜ ŜúY´ŜŘŜyŪ œİ·ōİ· Kİ·№Ōİ·Y·İ·fᵖăᵖyᵖÎ℗ 9ă]λăλ ∃λōλ İ·ëyᵖ ăİ·İ·úfŜ№ŘŜ ëŜY´ŜƐλy٨Îλ ëŜY´Ŝ] ëİ· Ři· dzëdzY´İ·]Σ œ2Ōdzfİ·№ᵖY´2]dzfİ· ∃λúY´Ŝăλy٨ ăİ·Ɛfİ·Y·İ·] ØŜ λōŜ ∃λúY´Ŝ] ∃λōλ℗ DŅyfŅ] №dzúλyfŜ№ay٨Îλy´ŘŜØİ·Y ŜúY´Ŝăλ yZ№Y·İ·ffŜŏY´Ŝ ăŅ№ŜŌλy٨ÎŜ]İ·úᵖ] ăİ·Ɛfİ·ëİ·Ōİ·]úᵖŅ℗

4 AİLENİZ VE ARKADAŞLARINIZLA ZAMAN GEÇİRİN

▌ ă2y№İ·ăᵖyŘİ· ëİ·]ᵖyfİ·№ᵖyᵖÎfİ·Σ İ·№]İ·Ři·ōfİ·№ᵖyᵖÎfİ· ëİ· Ři· ăŜØŘλ]fŜ№ay٨ÎfŜ λfŜúλōλY´]dz№Y·İ·] 2fŘdz]œİ· ëİ·№İ·№ᵖ ØŜ İ yŜY´fŮŘŅ℗ ½İ·Y·İ·y´Î İ·Y·İ·y´λœλy٨ÎŘŜy´∃ŜfY´ŜăŜ ōλfŜ 2yfİ·№fİ· ëİ·ōİ·Řᵖ]fİ·№ᵖyᵖÎ Kİ·]]ᵖyŘİ·]2yŒzŏdzy℗ . İ·ÎŜy´ëİ·fyᵖÎ]İ·fY·İ·] λăúŜY´Ŝy٨Î 2fŘdz]œİ· y2№Y·İ·fŘ№ İ·yŌİ·]]ŜyŘλy٨Îλ ăŜØŘλ]fŜ№ay٨ÎŘŜy´dzÎİ·]fİ·ŏúᵖŅᵖLJ λÎ2fŜ ŜúY´Ŝëλy℗

5 DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİZİ PAYLAŞIN

{λÎλ İ·yfİ·ëİ·ōλfŘλƐλy٨ ŘŅŏŅyŘŅƐŅyŅÎ ŘλƐŜ№ λyāİ·yfİ·№İ· Y·İ·ŘŜy´]İ·Î İ·ăᵖ İ·yᵖyŘİ· ØŜ ă2y№İ·ăᵖyŘİ· ëİ·ōİ·Řᵖ]fİ·№ᵖyᵖÎᵖ İ·yfİ·úᵖy℗ ¸İ·ōİ·Řᵖ]fİ·№ᵖyᵖÎ Kİ·]]ᵖyŘİ·]2yŒzŏdzN]ŜyΣ 2fİ·ëfİ·№fİ· ōλ№fλ]úŜΣ λÎfŜyλYfŜ№ay٨ÎŘŜyΣ ŘŅŏŅyŌŜfŜ№ay٨ÎŘŜy´ ØŜ Řdzë∃dzfİ·№ᵖyᵖÎŘİ·y´Ři· ōİ·KăŜŘλy℗ . λ№λfŜ№ëtŜ]2yŒzŏY·İ·]Σ Y·İ·ŘŜy´]İ·Î·ăᵖ ă2y№İ·ăᵖ ú2LJİ·№fİ·yY·İ·ëİ· ØŜ 2fdzLJ ōλúŜy٨ Ři·Kİ· λëλ İ·yfİ·Y·İ·yᵖÎİ· ëİ·№ŘᵖY´Öᵖ 2fdz№℗

6 YAŞADIKLARINIZI YAZMAYI DENEYİN

İ·ëŜú Y·İ·ŘŜy´]İ·Î·ăᵖ ă2y№İ·ăᵖyŘİ· ëİ·ōİ·Řᵖ]fİ·№ᵖyᵖÎᵖ ōλ№λfŜ№ëtŜ]2yŒzŏY·İ·ëİ· Kİ·ÎᵖŅ ŘŜƐλfăŜy٨ÎΣ ōdzyfİ·№ᵖ]İ·fŜY´Ŝ İ·fY·İ·yᵖy´ Ři· 2fŘdz]œİ· ëİ·№İ·№ᵖ 2fŘdzƐdz ōλfλyY´Ŝ]úŜŘ№℗ ¸İ·ōİ·Řᵖ]fİ·№ᵖyᵖÎᵖ ëİ·Î İ·№]Ŝy´ ăİ·ŘŜŌŜ 2fİ·ëfİ·№ᵖ ŘŜƐλfΣ Ŕdzë∃dz ØŜ ŘŅŏŅyŌŜfŜ№ay٨Îλ ŘŜ ëİ·Î Y·İ·] ăλÎŜ λëλ ∃ŜfŜŌŜ]úλ№℗

7 ANİ KARARLAR ALMAYIN

a İ·ŘŜy´]İ·Î·ăᵖ ∃λōλ İ·ŦŜúfŜ№T ŘŅyëİ·ëİ·Σ ëİ·ōİ·Y·İ·Σ ∃ŜfŜŌŜƐŜΣ İ·Y·İ·œfİ·№ᵖY´ᵖÎİ· ØŜ λfλōλ]λfŜ№ay٨ÎŜ ëİ yŜfλ] Ŕdzë∃dz ØŜ ŘŅŏŅyŌŜfŜ№ay٨Îλ ăİ·№ăİ·ōλf℔№℗ . dz ëŅÎŘŜyΣ maden kazası ă2y№İ·ăᵖyŘİ· ëİ·ōİ·Y·ᵖyᵖÎᵖ ōŅúŅyŅëfŜ ŘŜƐλŌúλ№ŜŌŜ] İ·y٨]İ·№İ·№fİ·№ ØŜ№Y´Ŝëλy℗ ¸İ·ōİ·Řᵖ]fİ·№ᵖyᵖÎᵖ RŜƐŜ№fŜyŘŅλ№Y´ŜëŜ œİ·fᵖōᵖy℗ ¸İ·ōİ·Y·ᵖyᵖÎfİ· λfƎλfλ İ·y٨ ōλ№]İ·№İ·№ ØŜ№Y´ŜŘŜy´İ yŌŜ Y´dzúfİ·]İ· åŜØŘλƐλy٨Î ØŜ ∃ŅØŜyŘλƐλy٨Î λyāİ·yfİ·№fİ·]2yŒzōİ·№İ·] ëİ·ōİ·Řᵖ]fİ·№ᵖyᵖÎᵖ ëŜyλŘŜy´ŘŜƐŜ№fŜyŘŅ№Y´ŜëŜ œİ·fᵖōᵖy℗

8 MEDYAYI SAĞLIKLI KULLANIN

aŜŘëİ· ëİ· Ři· ă2ăëİ·f Y´ŜŘëİ· ŅÎŜ№ayŘŜy´Y·İ·ŘŜy´]İ·Î·ăᵖ ă2y№İ·ăᵖ yŜ 2fdzLJ ōλúúλƐλy٨ IƐ№ŜyY´Ŝ] λăúŜY´Ŝy٨Î 2fŘdz]œİ· Ř2Ɛİ·fŘᵖ№℗ ! yŌİ·] ăŜfπ KŜëŜfİ·y´λfŜ λfƎλfλ Kİ·ōŜ№fŜ№ İ·ŏᵖ№ᵖ ôŜ]λfŘŜ úİ·]ALJ ŜúY´Ŝ]úŜy´ ăŅ№Ŝ]fλ úŜ]№İ·№fİ·ëİ·y´Y·İ·ŘŜy´]İ·Î·ăᵖ ∃ İ №Ny´úŅfŜ№ay٨ îÎfŜY´Ŝ]úŜy´ØōᵒŒ]İ·œᵖyᵖy℗ a İ·ŘŜy´]İ·Î·ăᵖy٨ İ·λú ∃ İ №Ny´úŅΣ №ŜăλY´Σ Kİ·ōŜ№ ØŜ úİ·№úᵖŏY´İ·fİ·№İ· ∃Ŝ№ŜƐλyŘŜy´Ŧİ·Îfİ· 2Ři·]fİ·yYY·İ·]Σ úŅİ·ØY·İ· úŜLJ]λfŜ№ay٨Îλy´İ·№úY·İ·ăᵖy٨· yŜŘŜy´2fİ·ōλf℔№℗

9 UZMANA BAŞVURUN

. №İ·]·œ Kİ·fúİ· λœλyŘŜΣ ōdz№İ·Ři·]λ İ yŜ№λfŜ№λ dzë∃dzfİ·Y·İ·yᵖÎİ· №İ·ƐY·ŜyΣ ëİ·ōİ·ŘᵖƐᵖyᵖÎ Y·İ·ŘŜy´]İ·Î·ăᵖ úŅİ·ØY·İ·ăᵖyᵖy´2fdzY´ądzÎ LJăλ]2f2ᵒ٨] ŜúY´λfŜ№λ ŘŜØİ·Y´ ŜŘλë2№ăİ· ØŜ ëİ·ōİ·ŘᵖƐᵖyᵖÎᵖ LJăλ]2f2ᵒ٨] úŅİ·ØY·İ· λfŜ ōİ·ōİ· œᵖ]İ·Y·İ·ŘᵖƐᵖyᵖÎᵖ ŘŅŏŅyŅë2№ăİ·yᵖÎΣ Ři·Kİ· ŘŜúİ·ëfᵖ ōλfƎλ λœλyΣ 2´]dzfdzyŒzÎdzy´№ŜKōŜ№fλ]ØŜ LJăλ]2f2ᵒ٨] Ři·yᵖöY·İ· åŜ№ØλăλΣ ōİ·fƎŜyλÎŘŜ]λ №ŜKōŜ№fλ]ØŜ İ·№İ·ōúᵖŅY·İ· Y´Ŝ№]ŜÎλ ØŜëİ· ōλ№ №dzK ăİ·ƐfᵖƐᵖ dzÎY·İ·yᵖ λfŜ ∃ İ №ŅöŜōλf℔№ăλy٨Î℗