



## Ev Yaşamında İSG Bilincinin Yaşam Kalitesine Etkisi

### *The Effect of OHS Awareness in Home Life on Quality of Life*

İş Sağlığı ve Güvenliği (İSG), ev de dahil olmak üzere her türlü ortamda bireylerin refahını sağlamanın çok önemli bir yönüdür. İSG farkındalığı, evdeki potansiyel tehlikeler ve risklerin yanı sıra kazaları ve yaralanmaları önlemek için alınabilecek önlemler hakkında bilgi ve anlayış anlamına gelir [1]. Bireyler ve aileleri için yaşam kalitesini büyük ölçüde etkileyebileceğinden, evdeki İSG bilincinin önemi abartılamaz. Bu makale, makalenin amacının yanı sıra ev yaşamında İSG farkındalığı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyecektir [2]. Çalışmalar, evdeki İSG farkındalığı ile yaşam kalitesi arasında pozitif bir korelasyon olduğunu göstermiştir. AIDhaen tarafından 2022 yılında yapılan bir çalışmada, ev ortamında daha yüksek düzeyde İSG farkındalığına sahip olan bireylerin daha iyi bir yaşam kalitesi bildirdikleri tespit edilmiştir [3]. Benzer şekilde, Segbenya'nın 2022 yılında yaptığı çalışma, evdeki İSG bilincinin kazalarda ve yaralanmalarda azalmaya yol

*Occupational Safety and Health (OSH) is a crucial aspect of ensuring the well-being of individuals in any environment, including the home. OSH awareness refers to the knowledge and understanding of potential hazards and risks in the home, as well as the actions that can be taken to prevent accidents and injuries [1]. The importance of OSH awareness in the home cannot be overstated, as it can greatly impact the quality of life for individuals and their families. This article will explore the relationship between OSH awareness in home life and quality of life, as well as the purpose of the article [2]. Studies have shown that there is a positive correlation between OSH awareness in the home and quality of life. A study conducted by AIDhaen in 2022 found that individuals who had a higher level of OSH awareness in their home environment reported a better quality of life [3]. Similarly, Segbenya's 2022 study demonstrated that OSH awareness in the home can lead to a reduction in accidents and injuries, which can*



**Prof. Dr. Oğuz ÖZYARAL**  
Koruyucu Sağlık Uzmanı



açabileceğini ve bunun da genel refah üzerinde önemli bir etkisi olabileceğini göstermiştir [4]. Bu nedenle, güvenli ve sağlıklı bir yaşam ortamı sağlamak için evde İSG bilincini teşvik etmek esastır [3]. Bu makalenin amacı, evde İSG bilincinin önemini ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisini vurgulamaktır. Evdeki potansiyel tehlikeler ve risklerin yanı sıra önleme stratejileri hakkında bilgi sağlayarak, bireyler kendilerinin ve ailelerinin güvenliğini ve refahını sağlamak için proaktif adımlar atabilirler. Bu makale, evde İSG farkındalığını artırmayı ve bireyleri günlük yaşamlarında güvenliğe öncelik vermeye teşvik etmeyi amaçlamaktadır [2][5][6][7][8][3][9].



have a significant impact on overall well-being [4]. Therefore, it is essential to promote OSH awareness in the home to ensure a safe and healthy living environment [3]. The purpose of this article is to highlight the importance of OSH awareness in the home and its impact on quality of life. By providing information on potential hazards and risks in the home, as well as strategies for prevention, individuals can take proactive steps to ensure the safety and well-being of themselves and their families. This article aims to promote OSH awareness in the home and encourage individuals to prioritize safety in their daily lives [2][5][6][7][8][3][9].



### İSG'nin temellerini anlamak

İş Sağlığı ve Güvenliği (İSG), güvenli ve sağlıklı bir çalışma ortamının sürdürülmesinin çok önemli bir yönüdür. İSG, iş yeri yaralanmalarını ve hastalıklarını önlemeyi amaçlayan politikaları, prosedürleri ve uygulamaları ifade eder [6]. Bu politikalar, tehlikelerin belirlenmesi ve risk değerlendirmesi, tehlikelerin önlenmesi ve kontrolü ile eğitim ve öğretimi içeren İSG'nin temel ilkelerine dayanmaktadır [10]. Ancak, İSG sadece iş yeri ile sınırlı değildir; bireyler ve aileleri için güvenli ve sağlıklı bir yaşam ortamı sağlamak için evde de İSG ilkelerinin uygulanması esastır.

### Understanding the basics of OHS

Occupational Health and Safety (OHS) is a crucial aspect of maintaining a safe and healthy work environment. OHS refers to the policies, procedures, and practices that aim to prevent workplace injuries and illnesses [6]. These policies are based on the basic principles of OHS, which include hazard identification and risk assessment, hazard prevention and control, and education and training [10]. However, OHS is not limited to the workplace; it is also essential to practice OHS principles in the home to ensure a safe and healthy living environment for individuals and their families.





Ev yaşamında İSG'nin önemi göz ardı edilemez. İSG ilkelerini ev yaşamına uygulayarak, bireyler yaşam kaliteleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilecek düşme, yanık ve kesik gibi kaza ve yaralanmaları önleyebilirler [3]. Örneğin, elektrikli aletlerin iyi çalışır durumda olmasını sağlamak, yerleri dağınıklıktan uzak tutmak ve tehlikeli maddeleri güvenli bir şekilde depolamak daha güvenli bir ev ortamına katkıda bulunabilir [7]. Bireyler bu önlemleri alarak yaralanma riskini azaltabilir ve genel yaşam kalitelerini artırabilirler.



Ev yaşamında İSG bilinci, çalışanlarının evden çalışmasını gerektiren kuruluşlar için de çok önemlidir. Giderek daha fazla insan uzaktan çalıştıkça, kuruluşların çalışanlarının güvenli ve sağlıklı bir ev çalışma ortamına sahip olmalarını sağlamaları gerekir [7]. Bu, İSG ilkeleri hakkında eğitim ve öğretim sağlamanın yanı sıra çalışanların evden güvenli bir şekilde çalışmak için gerekli ekipmana sahip olmalarını sağlamayı da içerir [1]. Kuruluşlar, ev yaşamında İSG'ye öncelik vererek çalışanlarının daha iyi bir iş-yaşam dengesi kurmalarına ve genel yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olabilir [11].

### İSG bilincinin fiziksel sağlık üzerindeki etkisi

Ev yaşamında iş sağlığı ve güvenliği (İSG) uygulamalarının farkındalığı, bireyin fiziksel sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Kazaları ve yaralanmaları önleyerek, bireyler fiziksel zarardan kaçınabilir ve genel refahlarını koruyabilirler. İSG programları, ev ortamlarına da uygulanabilen iş yeri yaralanmalarını, hastalıklarını ve ölümlerini önlemeyi amaçlamaktadır [11]. Silverstein ve arkadaşları tarafından 2008 yılında yapılan bir çalışma, İSG uygulamalarının ev yaşamında uygulanmasının yaralanma ve hastalıklarda azalmaya yol açabileceğini ortaya koymuştur [7]. Potansiyel tehlikelere karşı dikkatli olmak ve önleyici tedbirler almak suretiyle bireyler fiziksel sağlıklarını koruyabilir ve yaşam kalitelerini artırabilirler [2].

*The importance of OHS in home life cannot be overstated. By applying OHS principles to home life, individuals can prevent accidents and injuries, such as falls, burns, and cuts, that can have a significant impact on their quality of life [3]. For example, ensuring that electrical appliances are in good working condition, keeping floors clear of clutter, and storing hazardous materials safely can all contribute to a safer home environment [7]. By taking these precautions, individuals can reduce the risk of injury and improve their overall quality of life.*



*OHS awareness in home life is also essential for organizations that require their employees to work from home. As more and more people work remotely, organizations need to ensure that their employees have a safe and healthy home working environment [7]. This includes providing education and training on OHS principles, as well as ensuring that employees have the necessary equipment to work safely from home [1]. By prioritizing OHS in home life, organizations can help their employees maintain a better work-life balance and improve their overall quality of life [11].*

### The impact of OHS awareness on physical health

*The awareness of occupational health and safety (OHS) practices in home life can have a significant impact on an individual's physical health. By preventing accidents and injuries, individuals can avoid physical harm and maintain their overall well-being. OHS programs aim to prevent workplace injuries, illnesses, and deaths, which can also be applied to home settings [11]. A study conducted by Silverstein et al. in 2008 found that the implementation of OHS practices in home life can lead to a reduction in injuries and illnesses [7]. By being mindful of potential hazards and taking preventative measures, individuals can maintain their physical health and improve their quality of life [2].*





Güvenli uygulamaların teşvik edilmesi, ev yaşamında İSG bilincinin fiziksel sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahip olmasının bir başka yoludur. Bireyler güvenli uygulamaların farkında olarak kaza ve yaralanma riskini azaltabilirler. Kavouras ve arkadaşları tarafından 2022 yılında yapılan bir çalışmada, iş yerinde güvenli uygulamaların teşvik edilmesinin iş yeri yaralanmalarında azalmaya yol açtığı bulunmuştur [12]. Benzer şekilde, evde güvenli uygulamaların teşvik edilmesi de yaralanma ve kazaların azalmasına

*Promoting safe practices is another way that OHS awareness in home life can have a positive impact on physical health. By being aware of safe practices, individuals can reduce the risk of accidents and injuries. A study conducted by Kavouras et al. in 2022 found that promoting safe practices in the workplace led to a reduction in workplace injuries [12]. Similarly, promoting safe practices in the home can lead to a reduction in injuries and accidents. By taking simple steps such as wearing appropriate protective gear and*



yol açabilir. Bireyler, uygun koruyucu ekipman giymek ve uygun ekipman kullanmak gibi basit adımlar atarak fiziksel sağlıklarını koruyabilir ve kaza riskini azaltabilirler [2]. Ev yaşamında İSG bilinci de sağlık risklerinin azaltılmasına yardımcı olabilir. Örneğin, uzun süre sıcağa maruz kalmak muhakeme yeteneğinin bozulmasına, uyanıklığın azalmasına ve yorgunluğa yol açarak kaza ve yaralanma riskini artırabilir [13]. Bireyler sıcağa maruz kalmayla ilişkili risklerin farkında olarak, susuz kalmamak ve serin alanlarda mola vermek gibi önleyici tedbirler alabilirler. Huei ve arkadaşları tarafından 2020 yılında yapılan bir çalışmada, İSG programlarının iş yerinde ısıya bağlı hastalık riskini azaltmaya yardımcı olabileceği bulunmuştur [14]. Aynı uygulamalar, ısıya bağlı hastalık riskini azaltmak ve fiziksel sağlığı korumak için evde de uygulanabilir [3].

*using proper equipment, individuals can maintain their physical health and decrease the risk of accidents [2]. OHS awareness in home life can also help to reduce health risks. For example, prolonged exposure to heat can lead to impaired judgment, reduced vigilance, and fatigue, increasing the risk of accidents and injuries [13]. By being aware of the risks associated with heat exposure, individuals can take preventative measures such as staying hydrated and taking breaks in cool areas. A study by Huei et al. in 2020 found that OHS programs can help to reduce the risk of heat-related illnesses in the workplace [14]. These same practices can be applied in the home to reduce the risk of heat-related illnesses and maintain physical health [3].*



İş sağlığı ve güvenliği (İSG) farkındalığı, bireyin ruh sağlığı üzerinde, özellikle de stres ve kaygı düzeylerini azaltmada önemli bir etkiye sahip olabilir. Çalışmalar, İSG farkındalığının artmasının kişinin çalışma ortamı üzerinde daha fazla kontrol duygusu yarattığını ve bunun da stres seviyelerini azaltabileceğini göstermiştir [3]. Ayrıca, İSG yönergelerinin ve yönetmeliklerinin farkında olan bireyler, potansiyel tehlikeleri belirlemek ve yönetmek için daha donanımlıdır, bu da kaygı duygusunun azalmasına ve zihinsel refahın artmasına yol açar [15]. Sonuç olarak, İSG bilinci ruh sağlığının ve genel yaşam kalitesinin desteklenmesinde önemli bir rol oynayabilir [16].



*Occupational health and safety (OHS) awareness can have a significant impact on an individual's mental health, particularly in reducing stress and anxiety levels. Studies have shown that increased OHS awareness leads to a greater sense of control over one's work environment, which in turn can reduce stress levels [3]. Additionally, individuals who are aware of OHS guidelines and regulations are better equipped to identify and manage potential hazards, leading to a decreased sense of anxiety and improved mental well-being [15]. As a result, OHS awareness can play a crucial role in promoting mental health and overall quality of life [16].*



İSG bilinci, stres ve kaygı düzeylerini azaltmanın yanı sıra, zihinsel refahın iyileştirilmesine de katkıda bulunabilir. Søvold ve arkadaşları tarafından 2021 yılında yapılan bir çalışmada, daha yüksek düzeyde İSG farkındalığı bildiren çalışanların aynı zamanda daha yüksek düzeyde iş tatmini ve daha düşük düzeyde tükenmişlik bildirdikleri tespit edilmiştir [17]. Ayrıca, artan İSG farkındalığı, iyi bir ruh sağlığının sürdürülmesinde önemli bir faktör olan iş-yaşam dengesinin iyileştirilmesiyle ilişkilendirilmiştir [6]. Dolayısıyla, İSG bilinci bireyin zihinsel refahı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir ve yaşam kalitesinde genel bir iyileşmeye yol açabilir [16]. Son olarak, İSG bilincinin teşvik edilmesi, daha güvenli ve daha sağlıklı bir çalışma ortamı sağlayarak bireyin yaşam kalitesini artırabilir. İSG bilinci, kaza ve yaralanma riskini azaltarak fiziksel zararı önleyebilir ve genel fiziksel sağlığı geliştirebilir [10]. Ayrıca, güvenli ve sağlıklı bir çalışma ortamı, iş tatmininin ve üretkenliğin artmasına yol açabilir ve bu da kişinin hayatında daha büyük bir tatmin ve amaç duygusuna katkıda bulunabilir [18]. Bu nedenle, İSG bilincinin teşvik edilmesi sadece iş yerindeki bireylere fayda sağlamakla kalmaz, aynı zamanda genel yaşam kaliteleri üzerinde de olumlu bir etkiye sahiptir.

*In addition to reducing stress and anxiety levels, OHS awareness can also contribute to improving mental well-being. A study conducted by Søvold et al. in 2021 found that employees who reported higher levels of OHS awareness also reported higher levels of job satisfaction and lower levels of burnout [17]. Furthermore, increased OHS awareness has been linked to improved work-life balance, which is a significant factor in maintaining good mental health [6]. Thus, OHS awareness can have a positive impact on an individual's mental well-being, leading to an overall improvement in quality of life [16]. Finally, the promotion of OHS awareness can enhance an individual's quality of life by providing a safer and healthier work environment. By reducing the risk of accidents and injuries, OHS awareness can prevent physical harm and promote overall physical health [10]. Additionally, a safe and healthy work environment can lead to increased job satisfaction and productivity, which can contribute to a greater sense of fulfillment and purpose in one's life [18]. Therefore, promoting OHS awareness not only benefits individuals in the workplace but also has a positive impact on their overall quality of life.*



## Ev yaşamında İSG bilincini teşvik etmeye yönelik stratejiler

Ev yaşamında İSG bilincinin teşvik edilmesi, bireyin yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. İSG bilincini teşvik etmeye yönelik stratejilerden biri eğitim ve öğretimdir. Bireylere İSG'nin önemi ve güvenli bir ortamın nasıl oluşturulacağı hakkında bilgi vermek, sağlık ve güvenlikleri hakkında bilinçli kararlar vermelerine yardımcı olabilir [19]. Bu, uygun kaldırma teknikleri, kişisel koruyucu ekipman kullanımı ve evdeki potansiyel tehlikeleri belirleme eğitimini içerebilir [20]. Bireylere güvenli bir ortam sağlamak için gerekli bilgi ve becerileri kazandırarak, kendilerini ve sevdiklerini kaza ve yaralanmalardan daha iyi koruyabilirler.

## Strategies for promoting OHS awareness in home life

Promoting OHS awareness in home life can have a significant impact on an individual's quality of life. One strategy for promoting OHS awareness is through education and training. Providing individuals with information on the importance of OHS and how to create a safe environment can help them make informed decisions about their health and safety [19]. This can include training on proper lifting techniques, the use of personal protective equipment, and identifying potential hazards in the home [20]. By providing individuals with the knowledge and skills necessary to maintain a safe environment, they can better protect themselves and their loved ones from accidents and injuries.



Ev yaşamında İSG bilincini teşvik etmek için bir başka strateji de güvenli bir ortam yaratmaktır. Bu, evin gevşek halılar, dağınık yürüyüş yolları ve açıkta kalan elektrik kabloları gibi tehlikelerden arındırılmasını içerebilir [10]. Duman dedektörleri ve karbon monoksit dedektörleri kurmak da yangınları ve karbon monoksit zehirlenmelerini önlemeye yardımcı olabilir [21]. Ayrıca, bireyler düzenli olarak hava filtrelerini değiştirerek ve doğal temizlik ürünleri kullanarak iç mekan hava kalitesini iyileştirmek için adımlar atabilirler [22]. Güvenli bir ortam yaratarak, bireyler kaza ve hastalık risklerini azaltabilir ve genel yaşam kalitelerini artırabilirler.

Another strategy for promoting OHS awareness in home life is by creating a safe environment. This can include ensuring that the home is free from hazards such as loose rugs, cluttered walkways, and exposed electrical wiring [10]. Installing smoke detectors and carbon monoxide detectors can also help prevent fires and carbon monoxide poisoning [21]. Additionally, individuals can take steps to improve indoor air quality by regularly changing air filters and using natural cleaning products [22]. By creating a safe environment, individuals can reduce their risk of accidents and illnesses and improve their overall quality of life.

Sağlıklı alışkanlıkların teşvik edilmesi, ev yaşamında İSG bilincinin yaygınlaştırılması için bir başka etkili stratejidir. Bu, bireylerin sağlıklı bir kiloyu korumalarına ve kronik hastalık risklerini azaltmalarına yardımcı olabilecek düzenli egzersiz ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmeyi içerebilir [10]. Bireylerin yeterince dinlenmelerini ve stres seviyelerini yönetmelerini sağlamak da genel sağlık ve refahlarını iyileştirmeye yardımcı olabilir [7]. Ayrıca, bireyler aşırı sıcaklıklar ve hava kirliliği gibi çevresel tehlikelere maruz kalmalarını azaltacak adımlar atabilirler [2][3][13]. Sağlıklı alışkanlıkları teşvik ederek, bireyler fiziksel ve zihinsel sağlıklarını iyileştirebilir ve bu da daha iyi bir yaşam kalitesine yol açabilir [23].

Encouraging healthy habits is another effective strategy for promoting OHS awareness in home life. This can include promoting regular exercise and healthy eating habits, which can help individuals maintain a healthy weight and reduce their risk of chronic diseases [10]. Ensuring that individuals get enough rest and manage their stress levels can also help improve their overall health and well-being [7]. Additionally, individuals can take steps to reduce their exposure to environmental hazards such as extreme temperatures and air pollution [2][3][13]. By encouraging healthy habits, individuals can improve their physical and mental health, which can lead to a better quality of life [23].



Sonuç olarak, ev yaşamında İSG bilinci yaşam kalitesinin artırılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu makale, İSG'nin temel ilkelerini, ev yaşamındaki önemini ve İSG bilincinin fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki etkisini vurgulamıştır. Güvenli uygulamaları teşvik ederek, sağlık risklerini azaltarak ve zihinsel refahı artırarak, İSG bilinci yaşam kalitesini önemli ölçüde artırabilir. Ev yaşamında İSG bilincini teşvik etmek için eğitim ve öğretim, güvenli bir ortam yaratma ve sağlıklı alışkanlıkları teşvik etme gibi stratejiler uygulanabilir. Bu nedenle, güvenli ve sağlıklı bir yaşam ortamı sağlamak için ev yaşamında İSG bilincine öncelik vermek önemlidir.

*In conclusion, OHS awareness in home life plays a crucial role in improving the quality of life. The article has highlighted the basic principles of OHS, its importance in home life, and the impact of OHS awareness on physical and mental health. By promoting safe practices, reducing health risks, and enhancing mental well-being, OHS awareness can significantly enhance the quality of life. Strategies such as education and training, creating a safe environment, and encouraging healthy habits can be implemented to promote OHS awareness in home life. Therefore, it is essential to prioritize OHS awareness in home life to ensure a safe and healthy living environment.*

#### Referanslar (References)

- 1) Occupational Health & Safety - Overview of deliverables. [unsceb.org/occupational-health-safety-overview-deliverables](https://www.unsceb.org/occupational-health-safety-overview-deliverables)
- 2) The Importance of Occupational Health & Safety. [www.occmepartners.com](https://www.occmepartners.com)
- 3) Awareness of occupational health hazards and. [www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.922748](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.922748)
- 4) Effect of Occupational Health and Safety on Employee [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9677299/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9677299/)
- 5) An Expanded Focus for Occupational Safety and Health. [blogs.cdc.gov](https://blogs.cdc.gov)
- 6) Integrating diminished quality of life with virtual reality for. [www.sciencedirect.com](https://www.sciencedirect.com)
- 7) Getting Home Safe and Sound: Occupational Safety [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2253592/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2253592/)
- 8) Quality of life as a predictor of social relationships in Oxford. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6557298/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6557298/)
- 9) Eliminating Take-Home Exposures: Recognizing the Role of. [academic.oup.com/annweh/article/64/3/236/5716892](https://academic.oup.com/annweh/article/64/3/236/5716892)
- 10) Safety and Occupational Health: Challenges. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2796774/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2796774/)
- 11) Recommended Practices for Safety and Health Programs. (n.d.) ahndi September 15, 2023, itibaren [www.osha.gov/safety-management](https://www.osha.gov/safety-management)
- 12) Occupational Health and Safety Scope Significance in. [www.mdpi.com/2071-1050/14/4/2424](https://www.mdpi.com/2071-1050/14/4/2424)
- 13) Effects on occupational health and safety - Climate-ADAPT. [climate-adapt.eea.europa.eu](https://climate-adapt.eea.europa.eu)
- 14) A systematic review of risk factors and control strategies. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7235655/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7235655/)
- 15) Effects of the Health-Awareness-Strengthening Lifestyle [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7922885/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7922885/)
- 16) The Effect of Long Working Hours and Overtime on [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6617405/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6617405/)
- 17) Prioritizing the Mental Health and Well-Being of Healthcare. [www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2021.679397](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2021.679397)
- 18) The Value of Worker Well-Being - Jerome M. Adams, 2019, [journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0033354919878434](https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0033354919878434)
- 19) OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH EDUCATION [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4540323/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4540323/)
- 20) Impact assessment of e-trainings in occupational safety and. [bmcpublihealth.biomedcentral.com](https://bmcpublihealth.biomedcentral.com)
- 21) Effect of occupational safety and health education received. [bmjopen.bmj.com/content/7/7/e015100](https://bmjopen.bmj.com/content/7/7/e015100)
- 22) CCOHS: Health and Safety Program - General Elements. [www.ccohs.ca/oshanswers/hsprograms/basic.html](https://www.ccohs.ca/oshanswers/hsprograms/basic.html)
- 23) Family as a health promotion setting: A scoping review. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8041208/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8041208/)
- 24) Image by jcomp on Freepik (Sayfa 3)
- 25) Image by prostooleh on Freepik (Sayfa 4)
- 26) Image by Freepik (Sayfa 6)
- 27) Image by Freepik (Sayfa 8)
- 28) Image by rawpixel.com on Freepik (Sayfa 9)

