TÜRK-İŞ
Türkiye İşçi Sendikaları Konfederasyonu

ÇALIŞANLAR İÇİN COVİD-19 REHBERİ

Dr. Buhara ÖNAL
Dr. Gül GÜRSOY
Hakan KALIPÇIOĞLU
Onur DEĞİRMENCİ

TÜRK-İŞ

Türkiye İşçi Sendikaları Konfederasyonu

ÇALIŞANLAR İÇİN COVİD-19 REHBERİ

Dr. Buhara ÖNAL

Dr. Gül GÜRSOY

Hakan KALIPÇIOĞLU

Onur DEĞİRMENCİ

İçindekiler

ÖNSÖZ V

SUNUŞ VI

1. Covid-19 hastalığı nedir? 1
2. Dünyada ve ülkemizde Covid-19 salgınının son durumu nedir? 2
3. Covid-19 nasıl bulaşır? 3
4. Koronavirüsün insan vücudunda meydana getirdiği belirtiler nelerdir? 4
5. Kimler daha fazla risk altında? 6
6. Sigara içenler daha fazla risk altında mı? 7
7. Virüsten korunmak için nelere dikkat etmeliyiz? 8
8. Maske kullanımı virüsün bulaşmasını nasıl önler? 10
9. Doğru maske kullanımı nasıl olmalıdır? 11
10. Hangi çeşit maskeleri kullanmalıyız? 12
11. Sadece maske kullanmak yeterli midir? 13
12. Ellerimizi yıkarken nelere dikkat etmemiz gerekiyor? ... 15
13. İş yeri yemekhanesinde dikkat etmemiz gereken kurallar 17
14. Personel servislerinde dikkat etmemiz gereken kurallar 18
15. Toplu taşımada dikkat etmemiz gereken kurallar 20
16. Soyunma-giyinme odalarında dikkat etmemiz gereken kurallar 21
17. Lojistik operasyonlarında dikkat etmemiz gereken kurallar 23

18. Kapalı işyeri ve ofislerde dikkat etmemiz gereken kurallar 24

19. Misafir/yüklenici ziyaretleri sırasında dikkat etmemiz gereken kurallar 26

20. Market ve pazar yerinde dikkat etmemiz gereken kurallar 27

21. Şüpheli ve kesin Covid-19 hastalarının durumu..... 29

22. Aşı virüsü tamamen yok ediyor mu?..... 32

23. Aşılama sonrasında normal yaşama dönebilecek miyiz?33

24. Bağışıklık sistemini güçlendirmek için öneriler..... 34

25. Covid-19 hastalığının psiko-sosyal etkileri..... 36

26. Stresle başa çıkmanın sağlıklı yolları..... 37

27. Çocukları koruma..... 39

28. Evde vakit geçirme 40

29. Acil tıbbi yardım ne zaman aranır? 42

ÇALIŞANLAR İÇİN COVID-19 HAKKINDA ANAHTAR BİLGİLER..... 43

Kaynakça..... 47

ÖNSÖZ

Covid-19 salgını tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de gerek sağlık açısından gerekse sosyo-ekonomik açıdan büyük zararlara yol açmıştır ve açmaya da devam etmektedir. Bu durum, halk sağlığının yanı sıra ekonomik yaşamı da derinden etkilemektedir. Salgın nedeniyle ülkeler düzeyinde çok ciddi bir iş ve gelir kaybı yaşanmaktadır ve özellikle çalışanların hem sağlık hem de gelir düzeyleri açısından çok ciddi riskleri bulunmaktadır.

Bu noktadan hareketle hazırlamış olduğumuz rehber, çalışanları Covid-19 bulaşıcı hastalığından korunmaları hakkında bilgilendirmeyi amaçlamaktadır ve bilimsel açıklamaların yanı sıra önerileri de içermektedir. Öneriler, uymakla yükümlü olunan iş sağlığı ve güvenliği kurallarının yanı sıra tavsiye kararlarını da barındıran bilgilendirme amaçlıdır. Çalışanlara ve işverenlere güvenli ve sağlıklı bir iş yeri sağlamada yardımcı olmayı hedeflemektedir.

Bu rehber, çalışanların iş yerinde Covid-19'a maruz kalma ve olası risklerini tespit etmelerine yardımcı olmak ve uygulanacak uygun kontrol önlemlerini belirlemelerine destek olmak için sağlık hizmetleri dışında iş yeri ortamında işverenleri ve çalışanları bilgilendirmeyi amaçlamaktadır.

Rehberin içeriğine bakıldığında özetle; Covid-19 hastası veya şüpheli Covid-19 durumunda olan kişileri belirlemek, gerektiğinde iş yerinden uzaklaştırmak, izole etmek, fiziksel mesafeyi uygulamak, fiziksel mesafenin sağlanamadığı yerlerde bariyerler oluşturmak ve yayılmayı önlemek/sınırlandırmak için temel önlemler hakkında bilgiler sağlamaktadır. Ayrıca, kişisel koruyucu donanım kullanımı, havalandırmanın iyileştirilmesi, iyi hijyen sağlamak için gerekli malzeme ile rutin temizlik ve dezenfeksiyon konularında yol göstermektedir.

Bu Rehber kapsamındaki bilgilerden yola çıkarak, işverenlerden çalışanlar ve temsilcileri ile işbirliği içinde iş yerlerinde Co-

vid-19 Önleme Programlarının kapsamlı hazırlanmasını ve etkin olarak uygulanmasını sağlaması beklenmektedir.

Umuyoruz ki bundan sonraki Salgın sürecinde de bilimsel çalışmalar, yasal gereklilikler, standartlar ve iyi uygulamalardaki gelişmeleri yansıtmak üzere söz konusu Rehberin zaman içinde güncellenmesinin sürdürülmesi mümkün olacaktır.

Son söz olarak, bu Rehberin yayına hazırlanması, basımı ve dağıtımında destek veren TÜRK-İŞ Genel Başkanı sayın Ergün ATALAY'a ve Yönetim Kurulu'na teşekkürlerimizi bir borç biliriz.

"Anlamak aşmaktır"

(Fransız atasözü)

Dr. Buhara Önal

Dr. Gül Gürsoy

Hakan Kalıpçıoğlu

Onur Değirmenci

SUNUŞ

Bütün dünyayı etkisi altına alan Covid-19 virüsü sonucunda milyonlarca insan hastalanmış ve hayatını kaybetmiştir. Bilim insanları, aşılama çalışmaları başlamış olsa da uzun bir süre eski normal yaşam düzenine dönülmesinin mümkün olmadığını, vatandaşların aşı olsalar da bütün önlemlere aynı hassasiyetle uymaları gerektiğini ifade etmektedir. Bu nedenle, sosyal mesafe kuralına özen gösterilmesi, maske takılması ve temizliğe dikkat edilmesinin hayati derecede önemli olduğu vurgulanmaktadır.

İş yerlerinde sosyal mesafe imkânı olmadan çalışmak zorunda kalan, yemekhanede toplu olarak yemek yiyen, servislerde toplu taşıma araçlarında bir arada seyahat eden işçilerin virüse yakalanma riski daha yüksektir. Eğer çalışılan iş yeri işyeri, hastane gibi çok riskli bir ortamsa virüsün bulaşma riski de artmaktadır. Toplumsal hayatın içerisinde yoğun bir biçimde yer alan ve sürekli başka insanlarla temas halinde olan işçilerin çok daha dikkatli olması gerekmektedir.

Bu rehber Covid-19 virüsü hakkında bilgi vermekte, korunma yöntemlerini belirtmekte ve özellik dikkat edilmesi gereken hususların altını çizmektedir. Bu çalışmayı hazırlayan hekimler Sayın Dr. Buhara Önal ve Dr. Gül Gürsoy'a, iş güvenliği uzmanları Hakan Kalıpçıoğlu ve Onur Değirmenci'ye teşekkür eder, rehberin pandemi döneminde büyük bir özveri ile çalışan işçilere katkı sağlamasını temenni ederiz.

TÜRK-İŞ

YÖNETİM KURULU

1. Covid-19 hastalığı nedir?

Yeni koronavirüs hastalığı (Covid-19), ilk olarak 13 Ocak 2020 tarihinde Çin'in Hubei eyaletinin Wuhan kentinde yüksek ateş, öksürük ve nefes darlığı ile tanımlanan yeni bir solunum yolu hastalığıdır. Bu hastalık, başlangıçta bu bölgedeki deniz ürünleri ve hayvan pazarında bulunanlarda tespit edilmiş olup daha sonra insandan insana bulaşarak Çin'in diğer bölgelerine ve en sonunda tüm dünya ülkelerine yayılmıştır. Dünya çapında çok ciddi bir yayılma gösterdiği için **Covid-19 Salgını** olarak tanımlanmaktadır

Virüsler kendi kendini çoğaltabilen, en basit organizmalar olarak bilinmektedir. Koronavirüsler ise, hayvanlarda veya insanlarda hastalığa neden olabilecek büyük bir virüs ailesidir. İnsanlarda, daha önceki yıllarda bazı koronavirüslerin soğuk algınlığından daha şiddetli durumlara kadar solunum hastalıklarına neden olduğu bilinmektedir. Bu virüsler, laboratuvarda incelendiğinde yuvarlak ve üzerinde çıkıntıları olan bir taca benzetildiği için, Latince de taç anlamına gelen **Korona** olarak adlandırılmıştır.

Virüsler, genetik bilgisinin mutasyona uğraması sebebiyle zamanla değişiklik gösterebilmektedir. Koronavirüsler aslında hayvanlar arasında yaygın olan büyük bir virüs grubudur ve yeryüzünde 500'den fazla koronavirüs formu bulunmaktadır. Bu virüs hayvandan insana bulaşır iken form değiştirip insandan insana bulaşır hale gelmiştir.

Son bir yıldır Covid-19 ile yapılan araştırmalarda çeşitli sonuçlar ortaya çıkmış olsa da, bu virüsün bulaşıcılık süresi ve dış ortama dayanma süresi hakkında henüz kesin, yeterli ve doğrulanabilir bilgi tam olarak sağlanamamıştır.

2. Dünyada ve ülkemizde Covid-19 salgınının son durumu nedir?

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) bildirdiğine göre, Aralık 2019 da Çin'in Wuhan kentinde bir grup insana zatürre teşhisi konulduğu ve Ocak 2020 ayının ortalarında ise bu durumun Koronavirüs nedeniyle oluştuğu belirlenmiştir. Bu virüs ile ilgili bilgilerin değerlendirilmesi sonucunda insandan insana bulaşabildiği doğrulanmıştır. Böylece DSÖ, Ocak 2020'de tüm dünyadan gelen verileri değerlendirerek bu virüse bağlı hastalığı, uluslararası düzeyde önemli bir **halk sağlığı acil durumu** olarak duyurmuştur.

30 Ocak itibariyle çoğu Çin'de olmak üzere tüm dünyada 7818 teyit edilmiş vaka bildirilmiştir, aynı zamanda 18 ayrı ülkede 82 vaka rapor edilmiştir. Türkiye'de ise, Sağlık Bakanlığı tarafından ilk vakanın duyurulduğu tarih olan 11 Mart 2020'de, DSÖ tarafından yapılan değerlendirmede, gelinen noktanın endişe verici olduğu bildirilmiş ve Covid-19 hastalığının bir salgın olarak nitelendirilebileceği değerlendirmesi yapılmıştır.

Koronavirüs nedeniyle ortaya çıkan ve Covid-19 olarak adlandırılan hastalığın ölümcül sonuçlara neden olabileceği kısa zaman içinde bildirilmişti. Dünyada meydana gelen ilk ölüm vakası, Çin'de 11 Ocak 2020 tarihinde Çin medyası tarafından bildirilmiştir, ülkemizdeki İlk ölüm ise, 17 Mart 2020 tarihinde Sağlık Bakanı tarafından duyurulmuştur.

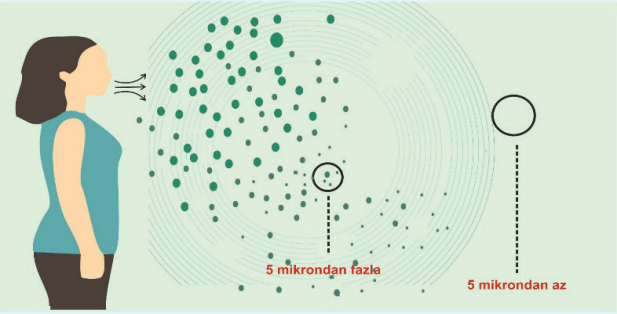
Hızlı bir yayılma ile tüm dünyada etkili olarak tam da adının karşılığını bulan Covid-19 salgını, yayılma hızı ve görülen bazı farklılıklar nedeniyle dönemlere ayrılarak birinci, ikinci ve hatta üçüncü dalga olarak adlandırılmıştır. Her ülke için değişik tarihler verilse de genel olarak **15 Mart 2020-30 Haziran 2020 aralığına birinci dalga, 1 Temmuz 2020-15 Ekim 2020 aralığına da ikinci dalga** adı verildiği belirtilmiştir. 2020 yılı sonlarına doğru mutant virüslerle birlikte yeni bir dönemin başladığı ve **bu dönemin de üçüncü dalga olarak tanımlandığı açıklanmıştır.**

Her dönemin tıbbi açıklamalarla tanımlandığı çalışmalar mevcut olsa da ortaya çıktığı günden itibaren hızlı yayıldığı, ölümcül olabildiği ve vaka sayıları nedeniyle çalışma hayatı dahil neredeyse tüm yaşam şeklini değiştirdiği, buna bağlı olarak mevcut sağlık imkanlarını fazlasıyla zorladığı gerçeği değişmemiştir ve halen de devam etmektedir.

Şubat 2021 tarihi itibariyle, Covid-19 salgını nedeniyle tüm dünyada 100 milyonu aşan vaka sayısı ve 2,5 milyona yakın ölüm bildirilmiş olup ülkemizde de 2,5 milyonu aşan vaka sayısı ve 27 bin can kaybı bildirilmiştir.

3. Covid-19 nasıl bulaşır?

Virüslerin neden olduğu solunum yolu enfeksiyonları, virüs taşıyan kişinin nefes alıp verirken, konuşurken, öksürürken ve hapşırırken ağzından ve burnundan açığa çıkardığı damlacıkların başka bir insana bulaşması ile ortaya çıkmaktadır. Solunum yolu enfeksiyonlarına neden olan virüsler insandan insana damlacık yoluyla, virüs bulaşmış yüzeylerle temas yoluyla ya da havadan solunarak vücuda girmektedir.



Koronavirüs, daha önceki salgınlara neden olan virüslere göre çok daha hızlı yayılan bir virüstür.

Koronavirüs üç yolla bulaşabilir:

COVİD-19 hastalığına yakalanan bir kişi nefes verdiğinde, konuştuğunda, seslendiğinde, şarkı söylediğinde, hapşırdığında veya öksürdüğünde ortama büyük veya küçük damlacıklar saçar. Ağzımızdan ve burnumuzda 5 mikrondan büyük olanlar "büyük damlacıklar" olarak isimlendirilirken, çapı 5 mikrondan küçük olanlar "küçük damlacıklar" olarak isimlendirilmektedir

- **Damlacık yolu**

Büyük damlacıklar: Gözle de görülebilen ve Covid-19 olan kişinin yakın çevresinde saniyeler ile dakikalar arasında hızla havada yayılıp yere hızla düşen ve çöken daha büyük damlacıklardır. Covid-19'un en fazla bu yolla bulaştığı düşünülmektedir. Koronavirüslerin, bu damlacıkların içerisinde 1,5-2 metre mesafeden daha yakında olan maskesiz sağlam duran kişilere bulaştığı bilinmektedir.

- **Hava yolu**

Küçük parçacıklar: Küçük damlacıklar havada çok hızlı kuruyarak dakikalar ila saatler arasında havada asılı kalabilir ve hasta kişiden hızla birkaç metre uzaklara kadar yayılabilirler.

Özellikle kapalı mekanlarda virüs içeren küçük parçacıklar, havada asılı kalabilir ve 2 metreden daha uzağa uçuşarak hareket edebilir. Covid-19 hastalığı hakkındaki yeni bilgilere göre; şimdiye kadar bilinenin aksine kapalı mekanlarda 1,5-2 metre mesafe bırakmanın bulaşmayı yeterince önlemediği, havada uzun süre kalma özelliğine sahip çok daha küçük parçacıkların kapalı alanlarda uzun süre bulunmanın bulaşmadan sorumlu olduğu görüşü ağırlık kazanmaktadır.

- **Temas**

Covid-19 hastalığı, daha az olmakla birlikte insanlar virüsle bulaşmış bir nesneye dokunduklarında ve ardından gözlerine, burunlarına veya ağızlarına dokunduklarında da bulaşabilir.

4. Koronavirüsün insan vücudunda meydana getirdiği belirtiler nelerdir?

Koronavirüs bulaştıktan 2-14 gün sonra semptomlar ortaya çıkabilir. Diğer bulaşıcı hastalıklarda olduğu gibi Covid-19 hastalığında da kişiden kişiye değişen belirtiler görülür. Covid-19 hastalığına yakalanan kişilerde hafif belirtilerden ağır hastalığa kadar değişen belirtiler bildirilmiştir. Covid-19 hastalarının çoğu şiddetli değildir ancak yaklaşık %15'i şiddetli solunum sıkıntısı, %5'i ciddi solunum sıkıntısı, şok gibi kritik durumlara ilerleyebilir hatta ölümle sonuçlanabilir.

Aşağıda sayılan belirtileri olan kişilerde Covid-19 hastalığı yönünden dikkatli olmak gerekir:

- Ateş veya titreme
- Öksürük
- Nefes darlığı veya nefes almada güçlük
- Yorgunluk
- Kas veya vücut ağrıları
- Baş ağrısı
- Yeni gelişen tat veya koku kaybı
- Boğaz ağrısı
- Burunda tıkanıklık veya akıntı
- İştahsızlık
- Mide bulantısı ya da kusma
- İshal

Diğer yandan solunum yolu enfeksiyonlarına bağlı belirtilerin çoğu, Covid-19 belirtisi de olabilir. Kişi kendinde her zamankinden farklı bir şekilde rahatsızlık hissetmesi durumunda sağlık kuruluşuna başvurmalıdır. Daha ağır vakalarda enfeksiyon za-

türreye, akut solunum yetmezliğine, böbrek yetmezliğine ve hatta ölüme neden olabilir.

Covid-19 belirtileri gösteren kişilerin ilgili sağlık kurumlarına gitmeden önce, çevresindeki kişilere bulaştırmamak için maske takarak mümkünse toplu taşım araçları kullanmadan önlem alması gerekmektedir.

5. Kimler daha fazla risk altında?

Yıllardır bazı sağlık sorunları olan her yaştan yetişkinler, Covid-19'a neden olan virüsten kaynaklanan ciddi hastalık riski altındadır. Bu hastalıklar:

- Kanser
- Kronik böbrek hastalığı
- KOAH (Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı)
- Down Sendromu
- Kalp yetmezliği, koroner arter hastalığı gibi kalp rahatsızlıkları
- Organ naklinden dolayı zayıflamış bağışıklık sistemi
- Şişmanlık
- Gebelik
- Kan hastalıkları
- Sigara içme
- Diyabet

Ayrıca aşağıda sayılan hastalıkları olan kişilerin de **Covid-19'a neden olan virüse bağlı ciddi hastalık riski altında olma ihtimali vardır:**

- Astım

- Beyin damarlarını etkileyen hastalıklar
- Kistik fibroz
- Yüksek tansiyon
- Kan veya kemik iliği nakli, bağışıklık yetersizlikleri, AIDS, kortizon veya diğer bağışıklık zayıflatıcı ilaçlara bağlı zayıflamış bağışıklık sistemi
- Demans gibi nörolojik durumlar
- Karaciğer hastalığı
- Fazla kilolu olanlar
- Akciğer dokularının hasar görmesi veya yaralanması
- Bazı kan hastalıkları
- Çocukluk diyabeti

6. Sigara içenler daha fazla risk altında mı?

Bugüne kadar sigara içmeyle ilişkili Covid-19 hastalığı riskini değerlendiren çalışmalar yeterli düzeyde değildir. Bununla birlikte, tütün ürünleri içenler (sigara, nargile, puro gibi), Covid-19'a yakalanmaya karşı daha savunmasız olabilir, çünkü **sigara içme, parmakların ve muhtemelen hastalık bulaşan sigaraların dudaklarla temasına neden olduğundan, virüslerin elden ağıza bulaşması ihtimalini arttırır.**

Ayrıca nargile, ortak ve sosyal ortamlarda Covid-19 virüsünün bulaşmasını kolaylaştırabilecek ağız parçaları ve hortumların paylaşılması açısından da önemlidir.

Her türlü tütün ürünü içmek akciğer kapasitesini düşürür ve birçok solunum yolu enfeksiyonu riskini artırır ve solunum yolu hastalıklarının şiddetini artırabilir. Covid-19, öncelikle akciğerlere saldıran bulaşıcı bir hastalıktır. Sigara içmek akciğer fonksiyonunu bozarak vücudun virüslerle savaşmasını zorlaştırır. **Mevcut**

araştırmalar, sigara içenlerin ciddi Covid-19 belirtileri ve ölüm riskinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Elektronik sigara kullanımı ile Covid-19 arasındaki ilişkiye dair mevcut kanıtlar, elektronik sigara kullanımının zararlı olduğunu ve kalp hastalığı ve akciğer bozuklukları riskini artırdığını göstermektedir. Ayrıca çiğneme tütünü gibi dumansız tütün ürünleri kullanımıyla ilişkili olarak el-ağız temasının önemli olmasının yanı sıra diğer risk de kullanıcının çiğneme işlemi sırasında oluşan fazla tükürük yolu ile virüsü yayabilmesidir.

Tütün kullanımının neden olduğu sağlık riskleri göz önüne alındığında, Dünya Sağlık Örgütü tütün kullanımının bırakılmasını önermektedir. Böylece, bıraktığınız andan itibaren bile akciğerleriniz ve kalbiniz daha iyi çalışacaktır.

Tütün ürünlerini kullanımı bırakmak için yararlanabileceğiniz çok çeşitli bırakma yolları ve destek hizmetleri vardır. Bırakmak, sevdiklerinizi, özellikle de çocuklarınızı pasif olarak sigara dumanına maruz kalmaktan korumaya yardımcı olacaktır.

Bunun yanı sıra dikkat edilmesi gereken hususlar şunlardır:

- Diğer insanları pasif olarak sigara dumanının zararlarından korumak
- Ellerinizi yıkamanın, fiziksel mesafenin ve herhangi bir sigara veya e-sigara ürününü paylaşmamanın önemini bilmek
- Halka açık yerlere tükürmemek

7. Virüsten korunmak için nelere dikkat etmeliyiz?

Covid-19 virüsünün hızlı bulaşması sonucunda belirti vermeyen vakalardan ölüme kadar uzanan bir yelpazede değişen durumlar görülmektedir. Korunma yöntemlerini uygulayarak salgının hızını yavaşlatmak mümkün olabilir. Hastalıktan korunmanın en etkili yolu virüse maruz kalmamaktır. Mevcut kanıtlanmış

bilgilere göre virüs, insandan insana damlacık veya temas yoluyla bulaşmaktadır. Bulaştırıcılığı olan kişinin solunum yollarından nefes verme, konuşma, seslenme, hapşırma ve öksürme nedeniyle yayılan damlacıkların direkt solunması veya bu damlacıkların ulaştığı yüzeylere temas sonrası ağız, burun veya gözlere dokunma sonrası bulaşma gerçekleşebilir.

- Bu bilgiler ışığında, **"bulaştırıcılığı olan kişilerle yakın temasta olmamak en etkili koruma yollarından biridir"**. Virüs damlacık yoluyla 1-2 metreye kadar yayılabildiği için bu sosyal mesafenin günlük hayatta korunmak için alışkanlık haline getirilmesi çok önemlidir. Mümkün olduğunca sosyal izolasyonu sağlamak yani evde kalmak, bulaşma riskini azaltmakta oldukça etkili olacaktır. Uzaktan çalışmanın mümkün olmadığı durumlarda çalışma alanlarında ve iş yerindeki sosyal alanlarda başkalarından uzak durmak, bir arada bulunmanın zorunlu olduğu alanlarda süreyi kısaltmak, aynı ortamda bulunan kişi sayısını azaltmak ve mümkün olduğu kadar temiz havanın girmesini sağlamak korunmak için gerekli önlemlerdendir.

- **Diğer korunma yöntemi maske kullanmaktır.** Özellikle sosyal mesafenin sağlanmasının zorlandığı yerlerde maske kullanımı, ortama yayılan damlacıkların solunum yollarına ulaşmasını engelleyecektir. Dünya Sağlık Örgütü, maske kullanımının etkisinin kişisel hijyen ve sosyal mesafe kurallarına uyum ile birleşince istenilen seviyeye ulaşabileceğini belirtmiştir.

- Covid-19 virüsünden korunmada, **sosyal mesafe ve maske kullanımının yanı sıra hem kişisel hem de ortam temizliğinin sağlanması da çok önemlidir.** Hastalığın temasla bulaştığı düşünülünce ortam temizliği el hijyenine önemli bir katkı sağlar. Kapı kolları, masalar, aydınlatma düğmeleri gibi ortak kullanılan ve temas ihtimalinin fazla olduğu yerler 70% ve üzeri alkol veya sulandırılmış çamaşır suyu kullanılarak dezenfekte edilebilir, havalandırma sağlanabi-

lir ve ellerin kirli yüzeylere dokunma riskine karşı sabunla 20 saniye boyunca yıkanarak bulaşmaya karşı önlemler arttırılabilir.

İş yerlerinde alınması gereken önlemlerin yanı sıra toplumun Covid-19 hastalığının ciddiyetinin farkında olmasını sağlamak da çok önemlidir. Kişilerin kendini izleyebilmesi ve sosyal uzaklaşma önlemlerini gereği gibi uygulayabilmesi, toplumda çok sayıda insanın anlayışını, dayanışmasını ve disiplinini gerektirir.

8. Maske kullanımı virüsün bulaşmasını nasıl önler?

Koronavirüsün yayılmasını durdurmak için her birimizin toplumun bir üyesi olarak kapalı mekanlarda ve dışarda yani tüm ortamlarda maske takmamız önemlidir. Toplumsal olarak her yerde maske kullanmanın iki yönlü yararı vardır; birincisi Covid-19'lu kişilerin ortama virüsleri saçmasının önlemesi ikincisi ise sağlıklı kişilerin kişisel olarak kendini virüslerden korumasıdır. Bu iki yönlü etki birbirini tamamlayıcıdır ve sinerjik etki sağlar. Sonuç olarak toplumda herkesin herhangi bir ortamda maske takma oranı ne kadar yüksek ise bireysel fayda o derece yüksek olacaktır.

Yüz maskeleri, solunumla ağız ve burundan verilen büyük damlacıkların ve küçük damlacıkların ve parçacıkların başkalarına ulaşmasını önlemeye yardımcı olan basit engellerdir. Maske ile koronavirüsü taşıyan bu damlacıkları maskenin içerisinde hapsedilmesini sağlar ve virüslerin ortama saçılması engellenir.

Maske takmanın, virüsün yayılımını ve kişiye bulaşmasını önlemek ile ilgili etkilerini aşağıdaki şekilde açıklayabiliriz:

Virüsün Saçılmasını Önleme: Maske takan için öncelikle Covid-19 virüsüyle yüklü damlacıkların solunumla etrafa yayılmasını azaltması amaçlanmaktadır; özellikle kişi kendini iyi hissetmese bile maske takmak önemlidir. Çünkü hastalığı farkında olmadan ve belirti göstermeden geçiren (asemptomatik) taşıyıcı kişilerin veya hastalık belirtileri başlamadan önceki birkaç günlük dönem-

de (pre-semptomatik) kişilerin virüs sağlam kişilere yayması maske ile önlenebilir. Toplumda görülen Covid-19 hastalığının yayılımının %50'sinden fazlası bu şekilde olmuştur. Maskeler, solunum yoluyla dışarı verilen solunum havasındaki gözle görülen veya görülmeyen damlacıkların içinde taşınan virüslerle birlikte ortama yayılmasını engeller.

Kişisel Koruma Sağlama: Maskeler, virüsü taşıyan damlacıkların ve parçacıkların sağlıklı kişiler tarafından solunmasını azaltmaya da yardımcı olur. Maskeleri sürekli ve doğru bir şekilde kullanan insanların sayısının artması ile kişisel korunmaya katkı da artar. Maskeler bulaşmada etkin büyük damlacıkları tutar (20-30 mikron ve daha büyük) ancak aynı zamanda 10 mikrondan daha küçük ince damlacıklar ve parçacıkları (aerosolleri) da tutar.

Covid-19 hastalığını önlemek için maske takmanın toplum yararı, bu etkilerin birleşmesinden kaynaklanmaktadır.

9. Doğru maske kullanımı nasıl olmalıdır?

Türkiye'de kapalı mekanlarda, toplu ulaşımda ve tüm ortamlarda maske takmak zorunlu hale gelmiştir. Maskeyi kullanırken dikkat edilmesi gereken kuralların olduğu bilinmelidir. Maske kullanımı ile ilgili olarak Dünya Sağlık Örgütü'nün yayınladığı kurallar şöyle sıralanmaktadır:

- Maskede delik veya yırtık olup olmadığını kontrol etmek (Genellikle içte kalan kısım beyazdır.)
- Ağzınızı ve burnunuzu tamamen kapayacak şekilde maske takmak
- Yüzünüz ve maske arasında aralık kalmamasına, çenenizin altına inmesine iyice yüzünüze oturmasına özen göstermek
- Kullandığınız süre zarfında maskeyi ellemekten kaçınmak
- Eğer boş bulunup ellerseniz ellerinizi yine sabunlu suyla yıkayarak veya alkollü el temizleme jeliyle temizlemek

- Maskeniz nemlendiğinde değiştirmek
- Maskelerin tek kullanımlık olduğunu unutmamak, kullanılmış maskeleri asla tekrar kullanmamak
- Maskeyi çıkarırken ön kısmını ellemeden, arkadan öne doğru, lastikli kısmından tutarak çıkarmak
- Maskeyi hemen çöpe atmak ve ellerinizi sabunlu suyla veya dezenfektanla yıkayarak temizlemek

Evden işe giderken maske temiz eller ile takılıp öğle yemeğinden sonra maske değiştirilmelidir. Hapşırma, öksürme gibi nedenlerle maske nemlenerek etkinliği azalacağı için maske hemen değiştirilmelidir.

10.Hangi çeşit maskeleri kullanmalıyız?

Genel olarak maskeler; N95 solunum maskeleri, cerrahi maskeler ve kumaş maskeler olmak üzere üç başlıkta değerlendirilebilir. Maske türleri, bulunulan alanın risk seviyesine göre tercih edilmeli ve uygun şekilde kullanılmalıdır.

Bulaşmayı önlemek için maskelerin, özellikle ventilli olmayan çok katmanlı maskelerin çalışanlar ve toplum tarafından kullanılmasını önerilir. En çok önerilen maske türü cerrahi maskelerdir.

N95 solunum maskeleri, ventilli ve ventilsiz olarak FFP 1, FFP 2, ve FFP 3 olmak üzere çeşitlilik göstermektedir. Bu maskeler, sanayide tehlikenin cinsine göre, toz, sis, duman ve kimyasal maddelerin özelliklerine göre seçim yapılarak yaygın kullanılan kişisel koruyucu donanımlardandır. N95 maskeler salgın döneminde Covid-19 hastaları ile bire bir temasta bulunmakta olan kişilerin virüsten korunmaları için kullanılır.

Covid-19 salgını ile hayatımızın bir parçası haline gelen **Cerrahi maskeler,** en yaygın, ucuz ve en kolay erişilebilen maskelerdir. Bu maskeler, hasta olan kişinin sağlıklı diğer bireylere hastalığı bulaştırmasına engel olurken ek olarak sağlıklı kişinin de hasta kişiden kaynaklanan bulaşıcı faktörden etkilenmemesini sağlamaktadır.

Kumaş maskeler ise özellikle cerrahi maskelerin tedarikinin sorunlu olduğu dönemlerde sağlık çalışanları haricinde minimum TSE K 599:2020 standardına uygun olması şartıyla satılması gereken maskeler olarak karşımıza çıkmaktadır. Kumaş maskeler S, M ve L beden olmak üzere üç ayrı bedende satılmasının yanında en az 5 yıkamaya dayanıklı olacak şekilde satılmaktadır. Sağlık Bakanlığının https://covid19.saglik.gov.tr/ internet sayfasında yer alan "Dikişsiz bez maske nasıl yapılır?" afişinden faydalanarak da evlerimizde kendi kumaş maskelerimizi yapabiliriz. Bu yöntem mümkün olduğunca tercih edilmemeli ancak her ihtimale karşı bilinmesi gereklidir.

11. Sadece maske kullanmak yeterli midir?

Tüm dünyayı saran Covid-19 salgınının önlenmesine ve kontrol altına alınmasına yönelik tüm yaşantımızı değiştiren kapsamlı önlemler hayata geçirilmiş durumdadır. Maske takmak, Covid-19 dahil olmak üzere virüs sonucu ortaya çıkması muhtemel solunum yolu enfeksiyonlarında önlemlerin önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Maskeler virüsün yayılmasını önlemeye yardımcı olan basit ama etkili engellerdir. **Maske takmak, virüslerin bulaşmasını önlemede tek başına yeterli değildir ve bunun tamamlayıcısı olan kişisel ve toplumsal önlemlerle birleştirildiğinde istenen başarıya ulaşılacaktır.**

Genel anlamda ülkede salgının kontrolü için Sağlık Bakanlığı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Valilikler ve Belediyelerin sosyal mesafenin korunabilmesi için getirdiği kısıtlamalara uymak vatandaşlık görevidir**. Toplu bulunulan yerler ile ilgili önlemler** (okullar, spor salonları, AVM'ler, restoranlar, kafeler ve kuaförler için belirlenen kısıtlamalara uyulması, toplu taşıma ile ilgili alınan önlemlere uyulması, saatlerin düzenlenmesi, hastanelerde polikliniklerin sınırlı tutulması, HES kodu uygulaması gibi) bu salgın sırasında gerekli olmuştur.

Ayrıca iş yerlerinde zorunlu işler dışında diğer faaliyetlerin durdurulması, rotasyonla çalışma, tele çalışma (uzaktan çalışma), iş yerlerinde sosyal mesafe dahil koruyucu önlemlerin alınarak çalışılması alınması gereken önlemlerdendir. Bu salgın sürecinde ülkeler Covid-19 olan bölgelerden gelenlere karantina uygulanması gibi önlemleri de yerine getirmektedir.

Sağlam kişilerin korunması açısından en önemli yaklaşım hastaların tespit edilmesi ve karantinaya alınarak tedavilerinin yapılması ve temaslıların izole edilmesidir. Covid-19 vakalarının büyük kısmı hafif ve belirti vermeyen bulaştırıcı vakalar olduğu için bu vakaların evde takip ve izolasyonu da yapılmalıdır. Ancak bu durumda ev koşullarının izolasyon ilkelerine uygun olması sağlan-

malıdır. Sağlıkla ilgili tüm sorun ve sorularınıza destek almak için yapmanız gerekenler aşağıda sıralanmıştır:

- İş yeri hekimi ve iş yeri sağlık personeline ulaşmak,
- Yüz yüze ulaşılamıyorsa telefon etmek veya başka bir yol bulmak,
- İş yeri Covid-19 sorumlusu veya amirler kanalıyla iletişim bilgilerini bulmak,
- İşyeri hekimi hizmeti alınmayan iş yerlerinde aile hekimine ulaşmak,
- Hastaların tespiti ve karantinaya alınmasında sağlık ekiplerine destek olmak,
- Temaslıların tespiti ve izolasyonu çalışmalarında sağlık ekiplerine destek olmak.

Maske takmak, mesafe kurallarına uymak, hijyen kurallarına uymak gibi kişisel önlemlere ek olarak hastaların bulunması ve hızlıca filyasyon çalışması yapılarak tüm temaslıların bulunması ve yaygın test uygulamaları, uygun önlemlerle izlenmesi salgını durdurmada başarının anahtarıdır.

12. Ellerimizi yıkarken nelere dikkat etmemiz gerekiyor?

Özellikle halka açık bir yerde bulunduktan veya burnunuzu sildikten, öksürdükten veya hapşırdıktan sonra ellerinizi en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkamak veya en az %70 alkol içeren el dezenfektanını ellerinizin tüm yüzeylerine sürerek kuruyana kadar birbirine sürtmek gerekmektedir.

Ellerimizi yıkamak özellikle aşağıdaki durumlarda çok önemlidir.

- İş vardiyalarından önce ve sonra
- İş aralarından önce ve sonra

- Maske veya yüz siperliklerini taktıktan, dokunduktan veya çıkardıktan sonra
- Başkalarının dokunduğu yüzeylerle temas ettikten sonra
- Yemek yemeden veya yemek hazırlamadan önce ve sonra
- Yüzüne dokunmadan önce
- Tuvaleti kullandıktan sonra
- Halka açık bir yerden ayrıldıktan sonra
- Burnunuzu sildikten, öksürdükten veya hapşırdıktan sonra
- Bebek bezini değiştirdikten sonra
- Hasta birine baktıktan sonra
- Hayvanlara veya evcil hayvanlara dokunduktan sonra

13. İş yeri yemekhanesinde dikkat etmemiz gereken kurallar

İş yerinde yeme-içme konusu, özellikle hijyen koşullarının çok daha fazla önem kazandığı durumların başında gelmektedir. Dolayısıyla yemekhanelerde aşağıdaki kuralları uygulamak Covid-19 hastalığından korunmak için çok önemlidir:

- Yemekhanelerde masa ve sandalyeler arasındaki mesafenin tercihen 2 metre, en az 1 metre olmasını sağlamak
- Girişlerde el antiseptiği bulundurmak ve içinde sürekli antiseptik bulunması için bir kontrol/takip sistemi oluşturmak
- Yemekhane görevlilerinin kişisel hijyen kurallarına uygun davranmasını ve uygun kişisel koruyucu donanımlarını sağlamak
- Bekleme sıralarında 1 metrelik güvenlik şeritleri kullanmak, fiziksel güvenli mesafeyi belirleyen işaretler kullanmak ve çalışanların bu işaretlere uymalarını sağlamak
- Mümkün olduğu ölçüde, yemekleri ve içecekleri tek kullanımlık kumanya şeklinde dağıtmak
- Baharat, tuz, kürdan, kaşık, çatal, bıçak, bardak gibi malzemeleri tek kullanımlık olacak şekilde sunmaya özen göstermek
- Yemekhanede aynı anda bulunacak personel sayısını kısıtlamak, yemek sürelerini belirlemek ve yemek servis süresini de bu değişime uygun olacak şekilde organize etmek
- Yemek yerken konuşmamak, yemeğini bitiren çalışanların hızla dışarıya çıkmasını sağlamak, masada maske açık sohbet edilmesine izin vermemek
- Yemek saatlerinde doğal havalandırmayı sağlamak

- Doğal havalandırmanın sağlanamadığı durumlarda virüslere karşı etkili hava temizleme makinaları kullanmak
- Yemekhanede eller ile sık dokunulan yüzeyler temizlendikten sonra 1/100 oranında seyreltilmiş çamaşır suyu ile dezenfeksiyon sağlamak (yüzey temizliği için kullanılacak kimyasalların listesi Sağlık Bakanlığının ilgili sitesinde ruhsatlı biyosidal ürünler listesinden seçilmelidir.)

14. Personel servislerinde dikkat etmemiz gereken kurallar

Özellikle büyük şehirlerin trafik sıkışıklığının ve iş yerleri ile ikametgahların arasındaki mesafelerin fazla olması gibi durumlardan dolayı servis süreleri ile yol uzunluğu değişmektedir. Servis ile gidilen yol süreleri arttıkça kapalı alanlarda kalma süresi artmakta ve bu durum da virüsün daha fazla kişiye bulaşma riskini ortaya çıkarmaktadır.

Servis araçlarında aşağıdaki önlemlerin alınması bulaş riski azalmasına yardımcı olacaktır:

- Covid-19 hastalığının belirtisinin olması durumunda personel servislerini kullanmamak ve işveren bilgilendirilerek sağlık merkezine ulaşmasını sağlamak
- Servis beklerken, durakta bulunan diğer insanlar ile en az 1,5-2 metre sosyal mesafe kuralına uygun şekilde beklemek
- Servise binerken ve inerken sosyal mesafe (>1 metre) kuralına uygun davranmak
- Servis araçlarının girişlerine el dezenfektanı koymak, servise binerken kullanmalarını sağlamak
- Serviste bulunulan süre içinde (servis şoförü dahil) maske takmak ve yolculuk boyunca çıkarmamak, serviste yedek maske bulundurmak

- Servisin şoför mahalli ile yolcu mahalli arasına şeffaf bölme yaptırmak
- Servislerin %50 doluluk oranına göre organize edilerek buna uygun bir şekilde eşleri hariç tutarak arada koridor olsa bile yan yana oturmamak
- Her çalışanın servise binme sırasına göre en arka koltuktan başlayarak öne doğru çapraz oturma düzeninde ve her defasında sabit yere oturmak
- Servisten inerken önden başlayarak arkaya doğru sırayla inmek
- Servis amacıyla şahsi araç veya şirket aracı kullanımı söz konusu ise aracın cinsine göre kişi sayısı belirlemek
- Damlacık oluşturması nedeniyle servis içinde fazla konuşmamak ve bağırmamak
- Serviste bir zorunluluk olmadıkça su dahil içecek ve yiyecek kullanmamak
- Klimanın iç hava sirkülasyon düğmesini kapalı tutmak ve servis araçlarının klima hava filtre bakımının düzenli olarak yapılmasını sağlamak
- Servislerde pencereler uygun olan her fırsatta açılarak servisin iç havasının temizlenmesini sağlamak
- Serviste bulunan çalışanların araç içerisindeki yüzeylerle temasını mümkün olduğunca azaltmak
- Servis araçlarının koltuk kolçakları, emniyet kemeri tokaları ve kapı kolları gibi sık temas edilen yüzeyleri her servis sonrası dezenfekte etmek
- Servis temizliği yaparken eldiven takmak, temizlik süresince ellerin yüze temas etmemesini ve temizlik bitiminde eldivenlerin kapaklı çöp kutularına ya da torbalarına atılmasını sağlamak

15. Toplu taşımada dikkat etmemiz gereken kurallar

Son bilimsel verilere göre, Covid-19 hastalığının kişilerde semptom göstermeye başlamadan 2 gün öncesine kadar virüsü yayabildikleri görülmektedir. Servis ve toplu taşımada dikkat etmemiz gereken kuralları bu kapsamda değerlendirmeli ve kendimiz de dahil olmak üzere herkesin bir virüs taşıyıcısı olduğunu düşünerek hareket etmeliyiz.

Toplu taşıma araçlarında aşağıdaki önlemlerin alınması bulaş riski azalmasına yardımcı olacaktır:

- Hastalık veya hastalık belirtileri (ateş, öksürük, solunum sıkıntısı vb. gibi) var ise toplu taşıma araçlarını kullanmamak ve hemen sağlık kuruluşuna gitmek
- Duraklarda kişiler arası sosyal mesafeye (1,5-2 metre veya 3-4 adım) uymak
- Duraklarda ve toplu taşıma araçlarının içinde maskelerimizi doğru şekilde takmak ve yolculuk boyunca çıkarmamak
- Araçlara binerken ve inerken sosyal mesafe kurallarına uymak
- Toplu taşıma araçlarında yanımızda yedek maske ve el dezenfektanı bulundurmak
- Toplu taşıma aracı içerisinde mümkün olduğu kadar hiçbir yere dokunmamak, dokunmak zorunda kalındığında ise hemen el antiseptiği ile elleri temizlemek.
- Maske ıslanmışsa elleri temizleyerek ve lastiklerinden tutarak hemen değiştirmek, çöp torbasına atmak veya üzerine yeni bir maske takarak inene kadar durumu muhafaza etmek
- Araçlarda ücret ödemesi sırasında el temasını azaltmak için bir kutu içinde para alışverişi sağlanmasına dikkat etmek
- Araçlara koltuk sayısı kadar müşteri almak, ayakta yolcu almamak

- Araçlarda oturma kuralları ve sosyal mesafeye göre düzenleme yapmak
- Araçlarda gün içerisinde araca binen her yolcunun müşterinin kullanımına yetecek ölçüde alkol bazlı el antiseptiği bulundurmak
- Damlacık oluşturması nedeniyle zorunlu olmadıkça araç içinde konuşmamak ve bağırmamak
- Araçlarda bir mecburiyet olmadıkça su dahil içecek ve yiyecek kullanmamak
- Araçlarda klimanın iç hava sirkülasyon düğmesinin kapalı olduğuna dikkat etmek
- Araçlarda pencereler uygun olan her fırsatta açılarak, aracın iç havasının temizlenmesi sağlamak
- Araçların genel iç temizliğini gün sonunda su ve deterjan ile yapmak
- Her ilk ve son durak arasındaki sefer tamamlandığında sık dokunulan yüzeyleri (kapı kolları, kol dayama/kolçaklar, tutacaklar, cam açma düğmeleri, emniyet kemeri tokaları gibi) önce su ve deterjanlı bezle silmek, daha sonra 1/100 oranında sulandırılmış çamaşır suyu veya en az %70'lik alkol ile dezenfekte etmek
- Temizliği yolcu olmadığı zamanlarda yapmak, araçlar temizlenirken kapılar ve pencereleri açık bırakmak
- Temizlikten sonra bir süre bekleyip havalandırmak

16. Soyunma-giyinme odalarında dikkat etmemiz gereken kurallar

Soyunma-giyinme odaları giysi, ayakkabı diş fırçası gibi kişisel eşyaların değiştirildiği toplu kullanım alanları arasında yer alır. Bu ortamların, Covid-19 hastalığının bulaşmasını önlemek

için çalışanların kullanımından önce gerekli temizlik ve hijyen koşulları sağlanacak şekilde hazırlanması ve kullanılması gereklidir.

Çalışanların da söz konusu temizlik ve hijyen kurallarına uymaya özen göstermesi ve sağlanan düzeni ve temizliğin devamı için çaba göstermesi de aynı derecede gereklidir. Normal koşullarda da yerine getirilmesi gereken bu hijyen koşulları, Covid-19 sonrası çok daha fazla önem kazanmıştır. Temizlik ve hijyeni sağlamak amacıyla yapılması gerekenleri şu şekilde sıralayabiliriz:

- Odaları günlük olarak dezenfekte etmek, el ve vücudun değmesi muhtemel yerleri sık sık dezenfeksiyon ürünleri ile silmek
- Odanın sık sık havalandırmasını sağlamak
- Oda içinde yeterli sayıda el antiseptiği bulundurmak ve antiseptik sıvının dolu bulunması için takip sistemi geliştirmek
- Odanın büyüklüğüne göre aynı anda belirli sayıda kişinin kullanımını ayarlayacak şekilde gerekli organizasyonu sağlamak
- Odalardaki lavabo ve pisuarları birer boşluk bırakılacak şekilde organize etmek
- Uygun yerlere bilgilendirme afişleri asmak suretiyle farkındalığı arttırmak
- Oda içinde kalma süresini mümkün olduğu kadar kısa tutmak, odalarda bir şey yememek ve içmemek
- Oda içinde maske takmak ve sosyal mesafeyi korumak
- Ayakkabıları dolap üstlerine koymamak
- Korunma önlemlerine eksiksiz uyum sağlamak ve bu konulara özen göstermeyen çalışma arkadaşlarımızı uyarmak, gereğinde yönetime bildirmek

- Vardiyalı çalışılan işyerlerinde, dolaplar vardiyaya göre renk kodları ile ayırarak sosyal mesafeyi sağlamak

17. Lojistik operasyonlarında dikkat etmemiz gereken kurallar

Her iş yeri ürettiği ürünleri sevk etmek ve üretimin devamlılığını sağlamak için gerekli malzemeleri sağlamak amacıyla lojistik operasyonlarına ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaçlarını kendileri karşıladıkları gibi bu alanda profesyonel olarak hizmet sunan kuruluşlardan da temin etmektedirler.

Lojistik hizmetleri, iş yerinin mahiyetine göre çok geniş bir ağ içerisinde gerçekleştirilebilir. **Bu lojistik ağı ne kadar genişse çalışanlar arasında Covid-19 hastalığının yayılması açısından da risk o kadar yüksektir.**

Lojistik operasyonlarında aşağıdaki önlemlerin alınması bulaş riskinin azalmasına yardımcı olacaktır:

- Mümkün olduğu kadar anlaşmalı lojistik firmalarıyla çalışmak ve iş yerine sabit kişilerin gelmesini sağlamak
- Çalışılan firmalardan alınan Covid-19 tedbirleriyle ilgili yazılı bildirim talep etmek
- Lojistik araçlarında yalnızca şoförün bulunmasını sağlamak
- Lojistik operasyonun birden fazla kişi tarafından yönetilmesi söz konusu ise şoför haricindekilerin kişi sayısına göre uygun bir araç ile operasyonun yapılacağı alana ulaşmasını sağlamak
- Şoför ve yardımcı personel için ateş ölçümü ve HES kodu kontrolü yapmak

- Lojistik operasyonları yönlendiren iş yerindeki sürekli çalışanları korumak için temassız iletişim kurulmasının sağlanması için düzenlemeler yapmak
- Şoförlerin mümkün olduğunca araçtan inmelerini önleyecek şekilde organizasyon yapmak
- Araç içinde ve yükleme boşaltma alanında kolayca ulaşılabilir yerde el antiseptiği bulundurmak ve kullanılmasını sağlamak
- Lojistik evraklarının imzalanması için kişiye özel kalemler bulundurularak ortak kullanılan kalem gibi kırtasiye malzemeleri bulundurmamak
- İş yeri içindeki lojistik operasyonlarında iş emirleri gibi dokümanlar elektronik ortama alınarak teması önlemek
- İç lojistik işlerinde kullanılan forklift, transpalet ve bilgisayar gibi ekipmanları her vardiya tesliminden sonra uygun dezenfektanlar kullanarak temizlemek

18. Kapalı iş yeri ve ofislerde dikkat etmemiz gereken kurallar

İspanyol bilim adamlarının yaptığı araştırmaya göre, doğal havalandırması yapılmayan bir kapalı alanda geçirilen 4 saat sonunda, 5 kişiden 4 kişinin cerrahi maske kullansalar dahi virüse maruz kaldıkları tespit edilmiştir. Bu ve buna benzer çalışmalar, **kapalı alanlardaki çalışmaların Covid-19 hastalığının bulaşması açısından ne kadar riskli olduğunu göstermektedir.**

Kapalı işyerleri ve ofislerde aşağıdaki önlemler alınarak bulaş riskini düşürebiliriz:

- Uzaktan çalışması mümkün olan tüm çalışanların uzaktan çalışma sistemine göre çalıştırılmasını sağlamak

- Uzaktan çalışması mümkün olmayan çalışanlar için dönüşümlü çalışma sistemi uygulamak
- Mümkünse kapalı alanlarda ve ofislerde her 10 m^2'ye 1 kişi olacak şekilde planlama yapmak
- İş yerlerindeki turnike, parmak okuyucu gibi giriş kontrol sistemleri gözden geçirmek ve mümkünse temas yüzeyi oluşturmayan sistemler ile değiştirmek veya salgın döneminde devre dışı bırakmak
- Bina girişinde her çalışanın ve giriş yapan diğer kişilerin ateşini ölçmek ve yüksek olanların kaydedilerek acil durum prosedürleri uygulamak
- İş yerinin her bağımsız bölümünde ve ortak alanlarda uygun sayıda el dezenfektanları bulundurmak
- Fiziksel mesafeye uygun olarak oturma alanları, mobilyalar ve çalışma alanlarını yeniden düzenlemek, özellikle ortak kullanılan ofis masalarını pleksiglas malzemelerle ayırmak.
- Dışa açılan pencere varsa, pencere ve kapı açık tutularak doğal havalandırmayı sağlamak
- Açılabilir pencere yoksa; havalandırma yönergelerini uygulamak veya iç ortamı 5 değişim/saat havalandırmaya yetecek sayıda pencereyi açılır hale getirmek. (Açılabilir alan ihtiyacı 1 m/s hava hızına göre hesaplanmalıdır.)
- Toplantıları internet ortamında yapmak ya da kullanılan alanı en fazla 4 m^2'ye 1 kişi ile sınırlandırmak, toplantı odası girişine görünür şekilde maksimum kişi sayısı yazan levhalar asmak
- Birden fazla kişinin kullandığı ofis alanlarında ayaklı, masa üstü, tavan ve duvar tipi vantilatörler kullanmamak
- Konvektör fanları kapatmak

- Mümkünse hava temizleme makinaları kullanmak
- Ofislerde maske, eldiven, siperlik gibi kişisel koruyucu ekipmanların atıklarının yönetiminde önceden belirlenmiş kurallara tam ve sürekli uyum sağlamak

19. Misafir/yüklenici ziyaretleri sırasında dikkat etmemiz gereken kurallar

İş yerlerine mümkün olduğu kadar az sayıda misafir kabul edilmeli ve ziyaretler salgın sonrasına ertelenmelidir. Ziyaretlerin ve yüklenici çalışmalarının kaçınılmaz olduğu durumlarda ise aşağıdaki önlemler alınarak bulaş riskini düşürebiliriz:

- Girişte ateş ölçümü yapmak ve ziyaretçinin herhangi bir hastalık belirtisi olup olmadığını sorgulamak
- Ziyaretçilerin ve yüklenicilerin HES kodu sorgulaması yapıldıktan sonra diğer işlemleri yapmak
- Mümkün olan en az sayıda misafir ve yüklenici kabul etmek
- Ziyaretçilerin ve yüklenicilerin riskli ülkelere ziyaretlerinin olup olmadığını, Covid-19 tanısı konulan kişiler ile yakın temasta bulunup bulunmadıkları gibi önemli konular için bir beyan formu hazırlanarak ziyaretçiler tarafından doldurulmasını sağlamak
- 4 Saati aşan ziyaretlerde ve yüklenici çalışmalarında yedek maske temin etmek ve güvenli bir şekilde maskelerini değiştirmelerini sağlamak
- Ziyaretçiler ve yükleniciler için özel olarak belirlenmiş yemek alanı, sigara içme alanı, lavabo ve tuvaletler tanımlanarak bu alanların sık sık uygun deterjanlar ile temizlenmesini sağlamak

- Ziyaretçiler ile mümkün olduğunca kapalı mekanlarda görüşmemek veya dışarıya açılan penceresi bulunan ofis ya da toplantı odalarında ya da açık havada görüşmeyi tercih etmek, görüşmeye az sayıda kişi kabul etmek
- Yüklenici çalışmalarını, mümkün olduğunca yüklenicinin kendi işyerinde yapılması esasına göre organize edilmesini sağlamak
- Yüklenici çalışmaları iş yerinde yapılması gerekiyor ise;
  - İş yeri çalışanlarının olmadığı zamanlarında organize etmek
  - İş yeri çalışanlarından tamamen izole edilmiş alanlarda çalıştırmak
  - İş yeri çalışanlarından tamamen ayrılmış yemek, dinlenme ve tuvaletler belirlemek
  - Yüklenicilerin, iş yerinin malzeme ve ekipmanlarını kullanmalarını önlemek
  - İş yerinde alınan Covid-19 önlemleri hakkında bilgilendirme yapmak
  - İş yerinde alınan Covid-19 önlemlerine uyup uyulmadığını denetlemek

20. Market ve pazar yerinde dikkat etmemiz gereken kurallar

Covid-19 salgını devam ederken bir yandan salgından etkilenmemeye bir yandan da günlük ihtiyaçlarımızı karşılamak için çok sayıda kişinin ziyaret ettiği market, pazar alanı gibi alışveriş yerlerine gitmek zorunda kalınmaktadır.

Market ve pazar alanlarına giderken aşağıdaki önlemlerin alınması bulaş riskinin azalmasına yardımcı olacaktır:

- Kişilerin hastalık belirtileri (ateş, öksürük, solunum sıkıntısı vb. gibi) var ise market ve pazar alanlarına gitmemek
- Market ve pazar yerlerine maskesiz olarak giriş yapmamak
- Maskesini usulüne uygun şekilde takan kişilerden alışveriş yaparak maske takmayı teşvik etmek
- Market ve pazar alanı tercihlerini Koronavirüs önlemlerinin alındığından emin olunan yerlerden yana yapmak
- Market ve pazara gidileceği zaman mutlaka yedek maske ve el antiseptiği bulundurmak
- Kalabalık olan pazar tezgahları yerine tenha olan tezgahları tercih etmek veya kalabalığın dağılmasını beklemek
- Alışveriş sırasında aynı reyonda bekleyen diğer müşteriler ile arada en az 1,5-2 metre mesafe olmasına dikkat etmek
- Alışverişlerde mümkün olduğu kadar temassız kredi kartları kullanmak, mümkün olmadığı durumlarda ise alışverişleri para üstü gerektirmeyecek şekilde yapmaya çalışmak
- Para alışverişi, elle temas ve ortak alanlara dokunma gibi durumlardan sonra mutlaka elleri yıkamak veya el antiseptiği kullanmak
- Reyonlarda mümkün olduğunca çıplak elle özellikle yaş sebze ve meyvelere temas etmemek
- Tek kullanımlık eldivenler kullanmak, her ürüne gönül rahatlığıyla dokunabilecek anlamına gelmediği için mümkün olduğunca dokunulan ürünleri almak ve diğer ürünlere dokunmaktan kaçınmak
- Market ve pazar alanlarında bulunan umumi tuvaletleri mümkün olduğunca kullanmamak

21.Şüpheli ve kesin Covid-19 hastalarının durumu

a) Bu durumda neler yapılmalıdır?

Covid-19 şüpheli durumlarında tanı için kullanılan testin adı PCR testidir, burun ve boğazdan alınan örneklerle yapılır, bu test, bugüne kadar bilinen en güvenilir testtir. Asemptomatik olarak adlandırılan, virüsle ilgili belirtileri yaşamayan Covid-19 taşıyıcısı kişilerin belirlenmesinde aktif rol oynayan PCR testi tarama testi olarak da kullanılabilir. PCR test, Covid-19 belirtileri taşıyan kişilere yapılmakla birlikte, belirtileri olmayan, PCR pozitif kişilerle temaslı kişilere de uygulanır. PCR testi negatif çıkması, hastalık olmadığı anlamına gelmez, pozitif çıkması ise Covid-19 tanısı koymaya yeterlidir.

Diğer yandan antikor testleri diye bilinen testler, Covid-19 hastalığı geçirmiş kişileri kontrol etmek içindir ve parmaktan veya damardan alınan kan örneği ile bakılır, henüz daha az güvenilir sonuçlar vermektedir.

Covid-19 hastası olanlarla temas eden kişiler ve Covid-19 belirtileri gösteren kişiler, Covid-19 hastalığı yönünden şüpheli olarak kabul edilirler ve acilen (varsa) iş yeri hekimleriyle direkt veya telefon yoluyla veya amirleriyle direkt veya telefon ile temasa geçmeleri gerekmektedir.

Covid-19 hastalığı şüphesi olan veya Covid-19 hastası olan çalışanlar, iş yeri hekimi, aile hekimi veya tedavilerini takip eden hekime başvurmalıdır ve onların tavsiyelerine uymalıdır. Hekimler, Covid-19 hakkında belirlenen Sağlık Bakanlığı kurallarını ve önerilerini sürekli olarak izlemektedir.

b) Covid-19 şüpheli veya Covid-19 hastasının evde bakımı nasıl olmalıdır?

Covid-19 şüphesi olan veya Covid-19 vakası olan çalışan belirli bir süre eve gönderilmeli ve izole edilmelidir. İzole edilme sü-

resini çalışanı izleyen doktor belirler, genellikle evde kalma süresi 10 günden 20 güne kadar değişebilir.

Covid-19 hastaları, genellikle hastalık belirtileri başlamadan önceki 7 gün ve belirtiler başladıktan 10-14 gün boyunca bulaştırıcı olarak kabul edilir. Hastalık iyileştiği halde PCR testi 3 ay veya daha uzun süre pozitif çıkmaya devam edebilir. Çünkü virüs kalıntıları solunum yollarında halen mevcuttur fakat bu bulaştırıcı olduğu anlamına gelmez.

Covid-19'un diğer semptomları genellikle iyileştiği halde tat ve koku kaybı haftalarca veya aylarca sürebilir ve izole edilmeyi gerektiren tıbbi bir durum değildir.

Hastalığı geçiren bir kişinin ikinci kez hastalığa yakalanma olasılığı çok düşüktür. Ayrıca son bilgiler ışığında, hastalığı geçiren kişilerin 3 ay boyunca korunduğu bildirilmiştir.

Sağlık Bakanlığı, Covid-19 hastası olanların evde bakımını yapacak kişinin sağlaması gereken kuralları aşağıdaki şekilde sıralamaktadır:

- Evde mümkünse 65 yaş üzeri ve kronik hastalığı olan risk altındaki kişilerin bulunmamasını sağlamak, mümkün değilse temas riskini en aza indirmek
- Eve ziyaretçi kabul etmemek
- Mümkün olduğunca ev halkından uzak tutmak
- Mümkünse diğer aile bireylerinden ayrı bir odada tutmak
- Mümkün değilse iyi havalandırılan bir odada, diğer kişilerden en az 3-4 adım uzakta uygun maske takarak kalmak
- Mümkünse ayrı tuvalet ve banyo kullanımını sağlamak, yoksa ortak tuvalet, banyoyu kullanıyorsa bu alanları iyi havalandırmak ve günde en az bir kez önce sabun veya deterjanlı su ile sonra sulandırılmış çamaşır suyuyla dezenfekte etmek

- Hastanın izlem süresini evde geçirmesini ve dinlenmesini sağlamak
- Evde bakımı yapan kişinin odaya maske takarak girmesi, maskeye veya yüze dokunması, maskenin nemlenmesi halinde değiştirmesi
- Odadan ayrıldıktan sonra maskeyi çöpe atmak
- Özellikle el hijyenine önem vermek
- İş yeri Hekimi, Aile Hekimi veya Sağlık Müdürlüğü görevlileri tarafından arandığında telefonu açmak ve sorulara cevap vermek
- Hastanın öksürme ve hapşırma sırasında ağzı ve burnu tek kullanımlık mendille kapatmasını, mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanmasını sağlamak
- Yeterli düzeyde dinlenmesini, bol sıvı almasını, düzenli beslenmesini sağlamak
- Hastanın hekim tarafından önerilen ilaçlarını düzenli olarak kullanmasını sağlamak
- Sağlık durumunda kötüleşme veya solunum güçlüğü olması durumunda 112'yi aramak
- Hastanın ev içindeki hareketlerini olabildiğince sınırlandırın. Hastanın sık olarak dokunduğu masa, dolap, yatak başı, kapı kolu gibi yerleri belirleyerek günde en az bir kez önce sabun veya deterjanlı su ile temizlemek, sonra sulandırılmış çamaşır suyuyla dezenfekte etmek
- Özellikle; hasta veya çevresiyle temas sonrası yemek hazırlanması öncesi ve sonrası, yemek yemeden önce ve tuvalet kullanımı sonrası olmak üzere, sık sık sabun ve suyla en az 20 saniye elleri yıkamak veya %70 alkol içeren dezenfektanlar ya da %70 alkol içeren kolonya ile elleri dezenfekte etmek

- Temizlik esnasında eldiven ve tıbbi maske kullanmak
- Ayrı tabak, bardak, mutfak gereçleri, kıyafet, havlu, çarşaf ve yatak örtüleri kullanmak, kullanılan tabak, bardak, mutfak gereçlerini deterjan ve suyla yıkamak, havlu, çarşaf, yatak örtüleri ve kıyafetlerini çamaşır makinasında 60-90 C derecede normal deterjan ile yıkamak
- Aile Hekimini aramak ve evde Covid-19 şüpheli/kesin vaka olduğunu bildirmek

22. Aşı virüsü tamamen yok ediyor mu?

Maske takmak, sosyal mesafeyi korumak ve hijyen kurallarına uymak, virüse maruz kalma veya onu başkalarına yayma riskini azaltmanıza yardımcı olur, ancak bu önlemler yeterli değildir.

Aşı, vücudumuzun bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olur ve böylece Covid-19 hastalığı bulaştığında vücudumuz virüsle savaşmaya hazır olur. **Hem kendinizi hem de başkalarını korumak için aşı olmak ve Sağlık Bakanlığının tüm tavsiyelerine uymak, Covid-19'a karşı en iyi korumayı sağlayacaktır.**

Bir salgını durdurmak, elimizdeki tüm bu önlemleri gerçekleştirmeyi gerektirir.

Diğer hastalıklar için aşılar hakkında bildiklerimize ve klinik çalışmalardan elde edilen ilk verilere dayanarak, uzmanlar Covid-19 aşısı olmanın Covid-19 hastalığına yakalansanız bile ciddi şekilde hastalanmanızı önleyeceğine inanmaktadır.

Kendinize aşı yaptırmak, çevrenizdeki insanları, özellikle de Covid-19 nedeniyle ciddi hastalık riski yüksek olan kişileri koruyabilir.

Yakalandığınız Covid-19 hastalığı ciddi, yaşamı tehdit eden komplikasyonlara sahip olabilir ve Covid-19'un sizi nasıl etkileyeceğini bilmenin kesin bir yolu yoktur, eğer hastalanırsanız, hastalığı arkadaşlarınıza, ailenize ve çevrenizdekilere yayabilirsiniz.

Covid-19 aşıları dahil olmak üzere herhangi bir aşının kullanım için onaylanabilmesi için önce tüm aşıların klinik deneyleri, bunların güvenli ve etkili olduğunu göstermelidir.

Covid-19 hastalığını geçirmek, bağışıklık olarak bilinen bazı doğal koruma durumunu sağlayabilir. Mevcut kanıtlar, Covid-19'a neden olan virüsle yeniden enfeksiyonun ilk enfeksiyondan sonraki 90 gün içinde nadir olduğunu göstermektedir. Ancak uzmanlar, bu korumanın ne kadar süreceğini kesin olarak bilmemekte ve Covid-19'dan ciddi hastalık ve ölüm riski, doğal bağışıklığın tüm faydalarından çok daha ağır basmaktadır.

Covid-19 aşısı, hastalık yaşamak zorunda kalmadan bir antikor (bağışıklık sistemi) tepkisi oluşturarak korumaya yardımcı olacaktır.

23. Aşılama sonrasında normal yaşama dönebilecek miyiz?

Aşı ile ilgili öneriler aşağıdaki hedefler göz önünde bulundurularak yapılmıştır:

- Mümkün olduğunca ölümleri ve ciddi hastalıkları azaltmak
- Toplumun işleyişini korumak
- Covid-19 salgınının halihazırda eşitsizliklerle karşı karşıya olan insanlara yüklediği ekstra yükü azaltmak

Covid-19 aşılarının gerçek dünya koşullarında nasıl çalıştığı hakkında daha fazla bilgi edinirken, bu salgını durdurmaya yardımcı olmak için mevcut tüm araçları kullanmaya devam etmek herkes için önemlidir. Başka insanların yanındayken ağız ve burun maske ile kapatılarak en az 1,5-2 m uzakta durmak, kalabalıktan kaçınmak ve elleri sık sık yıkamak önemli önlemlerdir.

Covid-19 hastalığına karşı geliştirilen aşılar, bu salgının durdurulmasına yardımcı olan en önemli araçlardan birisidir. **Covid-19 aşılarının sağladığı koruma hakkında daha fazla bilgi alınana kadar, aşı olan kişilerin aşılandıktan sonra da kendilerini ve toplumu Covid-19 hastalığına karşı korumak için mevcut tüm kuralları ve önlemleri takip etmeye devam etmelidir.** Yani aşağıdaki kurallara uyulması gerekmektedir:

- Maske takmak
- Başkalarından en az 1,5-2 metre uzakta durmak
- Kalabalıktan kaçınmak
- Elleri 20 saniye sabun ve suyla yıkamak veya en az %70 alkol içeren el dezenfektanı kullanmak
- Covid-19'a maruz kaldıktan sonra karantina koşullarını uygulamak
- İş yerinde geçerli olan iş yeri koruma programına uymak

24. Bağışıklık sistemini güçlendirmek için öneriler

Bulaşıcı hastalıklarından korunmak için tüm hastalıklardan korunmada olduğu gibi beslenme, fiziksel aktivite yapmak, alkol ve tütün kullanımının önlenmesi, sağlıklı ve hijyenik çevreler oluşturulması ve stresten uzak durmak, olumlu bir psikoloji içerisinde olmak önemlidir.

Sağlıklı beslenme için aşağıda belirtilen besin ögelerinden yeterli ve dengeli miktarda alınmalıdır:

- A ve C vitamini gibi antioksidan vitaminlerden zengin, havuç, brokoli, kabak, lahana, karnabahar, maydanoz gibi sebzelerin yanı sıra kış aylarında bol bulunan portakal, mandalina, elma gibi meyvelerin tüketimi önemlidir.
- E vitaminin iyi kaynakları yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller ve fındık, ceviz gibi yağlı tohumlardır. Günlük

olarak mevsimine uygun 3 porsiyon sebze, 15-20 adet fındık veya 5-6 adet ceviz ve haftada 2-3 defa kuru baklagil (mercimek, kuru fasulye, nohut) tüketilmelidir.

- Bağışıklık sisteminde D vitamini de oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Havanın güneşli olduğu zamanlarda mümkün olduğunca güneşten faydalanmak, mümkün olmadığı hallerde besin desteği olarak D vitamini almak, haftada 2-3 kez balık tüketmek önemlidir. Ayrıca balık, D vitamini, omega 3, kalsiyum, fosfor, selenyum, iyot mineralleri ve E vitamini içerir.
- Probiyotik sebzeler (pırasa, yer elması, bamya, enginar, kereviz, soğan, sarımsak, kuşkonmaz) kuru baklagiller (nohut, mercimek, fasulye), tam tahıllar (tam buğday, yulaf, arpa, kepekli pirinç), yağlı tohumlar (ceviz, badem, fındık), meyveler (zeytin, muz, çilek, elma) ve probiyotik ürünler (kefir, yoğurt, ayran, boza, tarhana, şalgam suyu, turşular) bağışıklık sistemini olumlu etkilerler. Ancak şalgam suyu ve turşu gibi çok tuzlu gıda tüketiminde yüksek tansiyon hastaları dikkat etmelidirler.

Ayrıca daha çok evde vakit geçirilen durumlarda **bağışıklık sistemini güçlendirmek için aşağıdaki beslenme ve diğer ilgili kuralların uygulanması önerilmektedir:**

- Vücut ağırlığı kontrolünün sağlamasında basit karbonhidrat olan saf şeker ve şekerli besinlerin tüketiminden kaçınmak; hamur tatlıları yerine sütlü tatlılar veya meyve tatlılarını tercih etmek, hazır meyve suları ve gazlı içecekler yerine sağlıklı içecekler tüketmek
- Bol sıvı almak, her gün 2-2,5 litre su içmek, sıvı alımının karşılanmasında ıhlamur, adaçayı, kuşburnu çayı, açık çay gibi içecekleri tercih etmek
- Alışveriş sırasında tüketim tarihlerine, üretim koşullarına, gıda güvenliğine dikkat etmek.

- Uygun ortamlar sağlanarak haftada en az 3 kez yarım saat düzenli fiziksel aktivite yapmak için çaba göstermek (böylece bağışıklık sistemi güçlenir, stres ve yorgunluk azalır ve konsantrasyon artar.)

25. Covid-19 hastalığının psikososyal etkileri

Covid-19 hastalığının fiziksel hastalıklara ek olarak, toplumun ruh sağlığı üzerine de ciddi etkileri olmaktadır. Çin'de ilk vaka açıklandığından bu yana halk kaygı bozukluğu ile ilgili davranışlar sergilemiş ve bu da başlangıçta ülke çapında önemli derecede cerrahi maske ve alkol kıtlığına neden olmuştur. **Toplumda hastalıkla ilgili panik ve belirsizlik, sokağa çıkma yasakları, evde kalma düzenlemeleri, iş yerlerinde kısıtlamalar, uzaktan çalışma, okulların kapatılması, alışveriş yerlerinin, sinema, kafeterya gibi sosyal alanların kapatılması, işsizlik gibi olumsuzluklar ve belirsizliklerle giden birçok toplumsal değişime ve travmaya yol açmıştır.**

Daha önce Koronavirüslere bağlı salgın geçiren toplumlarda yapılan bazı çalışmalar, bu salgınlar sırasında hem sağlık çalışanlarında hem de hastalık mağdurlarında ruh sağlığı sorunlarının ortaya çıkabileceğini göstermiştir. Travma sonrası stres bozukluğu ve depresif bozukluklar en yaygın uzun vadeli psikolojik durumlardır.

Yukarda sayılan araştırmalara dayanarak, Covid-19 salgını sırasında halkın psikolojik durumunun da etkilenebileceğini tahmin etmek çok zor değildir. Mevcut durumda da halen gelecekteki koşulları öngörememek, umutsuzluk, kaygı, depresyon, obsesyon gibi travma sonrası stres bozukluklarının artmasına neden olmaktadır.

Covid-19 salgını sırasında başta sağlık personeli olmak üzere tüm çalışanlar olumsuz koşullarda çalışmak durumunda kalmıştır. Özellikle sağlık personelinin, günde ortalama 16 saatten fazla ça-

lışmak zorunda kalması, yeterince dinlenemeden çalışmasına neden olmuştur. Bu nedenle hastanelerde salgın hastalığa yönelik organizasyonlar yapılmış, birinci basamak sağlık hizmetlerinde çalışanlar da hastalık izlemlerini yapmak (filyasyon) üzere sahada görevlendirilmiştir. Sağlık çalışanları arasında Covid-19 hastalığına yakalananların sayısında ve ölümlerinde artış görülmüştür.

Ülkemizde yapılan bir çalışmada, bu salgın döneminde çalışanların yaklaşık dörtte birinin en azından hafif düzeyde kaygıları olduğu saptanmıştır. Bu sonuç, sağlık çalışanlarının yanı sıra diğer sektörlerde çalışanların da benzer düzeyde psikolojik sıkıntı yaşadıklarını göstermektedir.

Yeterli ve uygun kişisel koruyucu kullanılsa bile, yaygın inanışların aksine iş yerinde sürekli olarak sosyal mesafeyi uygulayamama, kaygı ve depresyon oluşması için önemli bir risk faktörü olarak bulunmuştur.

Ayrıca işe toplu taşıma/servislerle gidip gelmek ve son 14 gün içinde kesinleşmiş bir Covid-19 vakasına maruz kalmak, çalışanlarda depresyon düzeylerinin artmasına yol açtığı bulunmuştur.

Bu çalışma, ruh sağlığını daha fazla korumaya yönelik önlemler ve uygulamaların desteklenmesi ve sağlanması ihtiyacını göstermektedir.

26. Stresle başa çıkmanın sağlıklı yolları

Öncelikle sosyal medyadakiler de dahil olmak üzere haberleri izlemeye, okumaya veya dinlemeye zaman zaman ara vermek stresi azaltmayı sağlayacaktır. Bilgilendirilmek iyidir, ancak salgın hakkında anlatılan çok fazla ve asılsız haberleri sürekli işitmek kişiyi olumsuz yönde etkileyebilir. Haberleri günde sadece birkaç kez olmak üzere sınırlandırmak ve ara ara telefon, televizyon ve bilgisayar ekranlarıyla bağlantıyı kesmek psikolojimizi iyi tutmamıza katkı sağlayacaktır.

Stresle başa çıkmanın sağlıklı yolları aşağıda sıralanan önerilere uyulması ile mümkün olacaktır:

- Vücudunuza önem vermek
  - Derin nefes almak, vücudu germek veya meditasyon yapmak
  - Sağlıklı, dengeli yemekler yemeye çalışmak
  - Düzenli egzersiz yapmaya çalışmak
  - Bol bol uyumak
  - Aşırı alkol, tütün ve madde kullanımından kaçınmak
  - Doktorunuzun önerdiği şekilde rutin sağlık kontrollerine devam etmek
- Mümkün olduğunda Covid-19 aşısını yaptırmak
- Gevşemek için zaman ayırmak, sevdiğiniz başka işleri yapmak
- Sevdiklerinizle veya sosyal ortamlarla uzaktan bağlantı kurmanın yollarını sağlamak, kaygılarınız hakkında güvendiğiniz insanlarla konuşmak
- Bağlı olduğunuz kuruluşlarla iletişim kurmak, sosyal mesafe önlemleri kapsamında internet, sosyal medya, telefon veya posta yoluyla ulaşmayı denemek
- Evde kaldığınız zamanları değerli hale getirecek yeni ilgi alanları yaratmak (yeni yemekleri pişirmeyi denemek, daha önce yapamadığınız ev ve mutfak düzenlemelerinizi yapmak üzere keşifler yapmak)
- Sanal konserlere, turlara katılmak.

27.Çocukları koruma

Elleri yıkama

Çocukların en az 20 saniye boyunca ellerini sık sık sabun ve suyla yıkamasını sağlamak önemlidir. Bu davranışı edinebilmesi, daha fazla okuyarak, bilgi edinerek ve ellerin nasıl doğru bir şekilde yıkanacağına dair video izleyerek ve çocuklara izleterek gerçekleştirilebilir.

Sabun ve su hemen bulunamıyorsa, çocukların en az %70 oranında alkol içeren el dezenfektanı kullanması sağlanmalıdır. Çocuklara el dezenfektanı ile ellerinin tüm yüzeylerini kapatmasını ve kuruyana kadar ellerini ovuşturmasını öğretmek gerekmektedir. Eğer çocuk 6 yaşın altındaysa, el dezenfektanı kullanırken mutlaka izlenmeli ve denetlenmelidir.

Anne-baba, vasi veya bakıcı durumundaki kişiler, çocuklara ellerini yıkamayı öğretmede önemli bir rol oynamaktadır, şöyle ki:

- El yıkamanın onları sağlıklı tutabileceğini ve mikropların başkalarına yayılmasını önleyebileceğini açıklamak
- Çocukların sorumluluğunu alan kişiler iyi bir rol model olarak ellerini tavsiye edildiği gibi yıkayarak onların da aynı davranışı gösterme olasılıklarını artırmak
- El yıkamayı eğlenceli bir aile aktivitesi haline getirmek (Örneğin; "Mini Mini Bir Kuş" şarkısı tam olarak 20 saniye olup çocuklarla birlikte ellerinizi yıkarken bu şarkıyı söyleyebilirsiniz.)
- Hapşırırken veya öksürürken burun ve ağızı bir mendille örterek, mendili en yakın çöp kutusuna atarak ve attıktan sonra ellerinizi yıkayarak hem çocukları korumak hem de rol model olmak için çaba göstermek

Maske takma

Çocukların (2 yaşında veya daha büyükse), toplum içinde ve birlikte yaşamadıkları kişilerin yanında doğru bir şekilde maske takmasına yardımcı olmak gerekmektedir.

Maskelerin doğru ve tutarlı kullanımı, bilişsel, zihinsel, gelişimsel, duyusal ve davranışsal bozukluklar dahil olmak üzere belirli engelli çocuklar gibi bazı çocuklar için zor olabilir. Çocuklar belirli durumlarda maske takmakta güçlük çekiyorsa ne yapabileceği hakkında uzmanlardan destek istenmelidir.

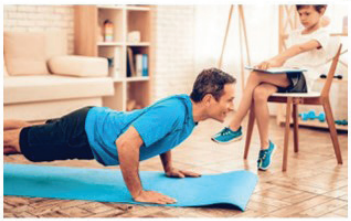
Maske takmaya ek olarak, başka kişilerle yakın temastan kaçınmak ve sık sık elleri yıkamak gibi önlemlerin de unutulmaması gerekmektedir.

28. Evde vakit geçirme

Tüm dünyada etkisini gösteren Covid-19 salgını, dünyadaki tüm insanların yaşam biçimini değiştirmiştir. Ülkeleri yönetenler, vatandaşlarını virüsten korumak, sağlık sisteminin devamlılığını sağlamak ve ekonomik açıdan zarar görmelerini engellemek için ülkelerin koşullarına göre farklı kısıtlamalar getirmektedir. Bu kısıtlamaların en yaygın olanı maske takma zorunluluğu ve sokağa çıkma yasağı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Pandemi koşullarının birinci yılını doldurduğu bu zamanlarda evde daha verimli zaman geçirmenize yardımcı olabilecek aşağıdaki önerilere göz atabilirsiniz.

Yeni yemek tarifleri deneyin



İnternetteki kaynakları kullanarak egzersiz yapın

Evinizde sıfır atık projesi yapın

Yeni hobiler edinin (Taş boyama, makrome vb.)

Yapılacaklar listesi hazırlayın

Yeni çiçekler yetiştirin ve tohum çimleyin

29. Acil tıbbi yardım ne zaman aranır?

Kişilerin kendilerinin ve bakmakla yükümlü olduğu diğer kişilerin Covid-19 hastalığına bağlı olarak aşağıdaki belirtilerin ortaya çıkması durumunda **112 Acil Çağrı Merkezi** aranarak yardım talep edilmelidir:

- Nefes almada güçlük
- Göğüste kalıcı ağrı veya basınç
- Yeni ortaya çıkan başta ağırlık hissi veya baş ağrısı
- Zihin karışıklığı, bulanıklığı
- Uyanamama veya uyanık kalamama
- Mavimsi dudaklar veya yüz

Yukarıdaki listede olası acil müdahale gerektiren belirtiler genel olarak belirtilmiştir.

Yukarıdaki listede yer almayan diğer şiddetli belirtiler de ortaya çıkabilir, bu durumda aile hekimini, iş yeri hekimini veya hastalıklarını izleyen diğer hekimleri bilgilendirmeli veya 112 Acil Çağrı Merkezine başvurulmalıdır.

ÇALIŞANLAR İÇİN COVID-19 HAKKINDA ANAHTAR BİLGİLER

İş yerinde Covid-19 önlemleri

- Evde Covid-19 vakası, Covid-19 şüpheli vakası veya Covid-19 temaslı olması halinde telefon ile (varsa) iş yeri sağlık güvenlik biriminize veya amirlerinize bildirmek ve evde kalmak
- Tekrar işe dönüş için (varsa) iş yeri sağlık güvenlik biriminizin veya amirlerinizin işe dönüş talimatlarına uymak
- İş yerinde Covid-19 vakası, Covid-19 şüpheli vakası veya Covid-19 temaslı (varsa) iş yeri sağlık güvenlik birimine veya işyeri Covid-19 sorumlusuna veya amirlerinize bildirmek ve eve gönderilmesini talep etmek
- İş yerine Covid-19 şüpheli vaka geldiği anlaşılırsa onun bulunduğu alanları kapatmak, kapı ve pencereleri açmak, ortamın dezenfeksiyonunu talep etmek
- Covid-19 için kronik hastalıklar, gebelik gibi risk grupları arasında yer alıyorsanız (varsa) iş yeri sağlık güvenlik biriminize veya işyeri Covid-19 sorumlusuna veya amirlerinize bildirmek ve eve gönderilmenizi talep etmek
- İş yerinde Covid-19 önleme uygulamalarının geliştirilmesinin ve uygulanmasının her adımında dahil olmak
- İş yerinde Covid-19 sorunları için çalışanlar arasından belirlenen "İş yeri Covid-19 sorumlusu" ile sürekli iletişim halinde olmak
- İş yerinde Covid-19'a maruz kalabileceğiniz işler ve görevler konusunda (varsa) iş yeri sağlık güvenlik birimi ile veya iş yeri Covid-19 sorumlusu, çalışan temsilcisi veya amirlerinizle iletişim halinde olmak

- Covid-19 hastalığının iş yerinde yayılmasını sınırlayacak iş yeri önlemlerine tam olarak ve sürekli uymak
- İş yerinde uygun maske sağlanmasını talep etmek
- Tüm alanlarda maske takarak koronavirüsün yayılmasını önlemek ve kendinizi korumak
- Tüm ortak çalışma alanlarında fiziksel mesafenin uygulanmasına özen göstermek, fiziksel mesafenin sağlanması mümkün olmayan yerlerde kurulan bariyer kurallarına uymak
- Çalışma ortamınızda iş yeri sağlık güvenlik biriminizin veya amirlerinizin belirlediği kişi sayısını aşmamak,
- İş yerinde havalandırmanın iyileştirilmesi için belirtilen (kapı ve pencerelerin iklim koşulları elverdiğince açık kalması gibi) talimatlara uymak
- İş yerinde Covid-19 ile ilgili sağlık çalışanlar gibi yakın temas ve yoğun maruziyet varsa uygun Kişisel Koruyucu Donanım (FFP2, N95 maskeleri gibi) talep etmek
- İş yerinde iyi hijyen uygulamaları için ücretsiz verilen malzemeleri (en az %70 alkol bazlı el dezenfektanı, kolonya gibi) kurallara uygun olarak kullanmak
- İş yerinde rutin temizlik ve dezenfeksiyon kurallarına uymak
- İş yerinde sabun ve ılık veya ılık su sağlamak, sabun ve su hemen bulunamıyorsa, en az %70 alkol bazlı el dezenfektanı veya kolonya sağlanmasını talep etmek
- Yeterli sarf malzemelerinin muhafaza edilmesi ve dezenfektan malzemeleri ve benzeri yanıcı sıvılar için güvenli kullanım ve saklama gerekliliklerini izlemek
- Kâğıt mendil ve dokunma gerektirmeyen çöp kutuları sağlanmasını talep etmek

- El hijyenini teşvik etmek için temassız veya ayak pedalıyla çalışan dezenfektan istasyonlarını birden çok konuma yerleştirilmesini ve her an erişilebilir kılmasını talep etmek
- Ellerinizi sık sık sabun ve suyla (en az 20 saniye) yıkamak veya el dezenfektanı kullanmak
- Elleriniz gözle görülür şekilde kirliyse, el dezenfektanı yerine sabun ve suyun tercih edilmesi gerektiğini bilmek
- İş yerinde tuvalet veya genel temizlik personeli iseniz özel korunma ekipmanları talep etmek
- Covid-19'dan korunma faaliyetlerinde bulunma nedeniyle herhangi bir şekilde ayrımcılık veya işten çıkarma ile karşılaşma halinde yasal sorumluluklarınızı öğrenmek
- İş yerinize misafir kabul etmemek, iş yerinize zorunlu olarak gelen müşteri ve tedarikçilerden fiziksel mesafe kurallarına uymalarını talep etmek, kurallara uygun maske takmalarını talep etmek, müşterilerin ve ziyaretçilerin ellerini sık sık temizleyecek ve öksürük ve hapşırıklarını kapatacak malzemeleri olduğundan emin olmak

Covid-19'un yayılmasını durdurmaya yardımcı olmak için el hijyenini ve fiziksel mesafeyi teşvik eden posterler iş yerinizin girişine ve kolayca görülebilen diğer alanlara yerleştirilmelidir ve gerektiğinde okuyamayanlar için işaretler içermelidir.

Toplumsal yaşamda genel Covid-19 önlemleri

- Kendinizi ve başkalarını korumak ve Covid-19'un yayılmasını durdurmak için uygun bir maske takmak
- Sizinle yaşayanlar dışındaki tüm kişilerden en az 1,5-2 metre uzakta kalmak
- Kalabalık ortamlara katılmamak ve kapalı ortamlarda 15 dakikadan fazla kalmamak

- El hijyeni ve temizlik kurallarına uymak
- Zorunlu alışverişler, zorunlu ziyaretlerde mümkün olduğunca açık ortamları tercih etmek, mümkün olmadığı durumlarda pencereleri açık tutmak ve görüşme süresini çok kısa tutmak
- Mesai sonrası mümkün olduğunca aile ziyaretlerinden kaçınmak ve internet yolu ile veya telefon ile görüşmek
- Aşı olsanız dahi yukarıdaki önlemlere aynı şekilde devam etmek

Toplumdaki tüm bireylerin ve işyerlerindeki tüm çalışanların katılımı ile uygulanacak bütün bu önlemler, virüsün yayılmasını geciktirmek ve azalmasına katkı sağlamak için çok önemli anahtar niteliğindedir.

KAYNAKÇA

1. WHO. https://covid19.who.int/

2. Neira M, COVID-19 at the Workplace: Public Health and Social Measures for Prevention and Mitigation WHO Headquarters. 29 May 2020

3. ILO. https://www.ilo.org/global/topics/coronavirus

4. ILO Note. COVID-19 and World of Work: Impacts and Responses 18 March 2020

5. ILO Standards and COVID-19 (coronavirus) FAQ Key provisions of international labour standards relevant to the evolving COVID-19 outbreak NORMES 23 March 2020- Version 1.2

6. OSHA Guidance on Mitigating and Preventing the Spread of COVİD-19 in the Workplace https://www.osha.gov/coronavirus/safework

7.https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/rapid-risk-assessment-novel-coronavirus-disease-2019-Covid-19-salgınc-increased 6.th update 12 March

8. Lan F-Y,et al. Occup Environ Med 2020; 0:1–7. doi:10.1136/oemed-2020-106774

9. Henk F van der Molen et al. Occupational COVID-19: what can be learned from notifications of occupational diseases? Occup Environ Med: first published as 10.1136/oemed-2020-107121 on 6 November 2020. http://oem.bmj.com/

10. Aujayeb A, Wakefield D. A note on working from home. Occup Environ Med: 2020; 77:806. http://oem.bmj.com/

11. Huang Y, Zhao N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey Psychiatri Research 2020; 288:112954

12. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954

13. *Yong Hu et al. Prevalence and severity of corona virus disease 2019 (COVID-19): A systematic review and meta-analysis Journal of Clinical Virology. 2020; 127:104371 https://doi.org/10.1016/j.jcv.2020.104371*

14. *Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. İşyerlerinde Covid-19 ile Mücadele https://ailevecalisma.gov.tr/covid19*

15. *Sağlık Bakanlığı Covid-19 Salgın Yönetimi ve Çalışma Rehberi 01.10.2020 https://covid19.saglik.gov.tr/*

16.https://covid19.saglik.gov.tr/Eklenti/37653/0/Covid-19kapali-isyeriofislerdealinacaktedbirlerelilania5pdf.pdf?_tag1=FCF80588A947365F47541D7C7A9912E0F66BCBEF

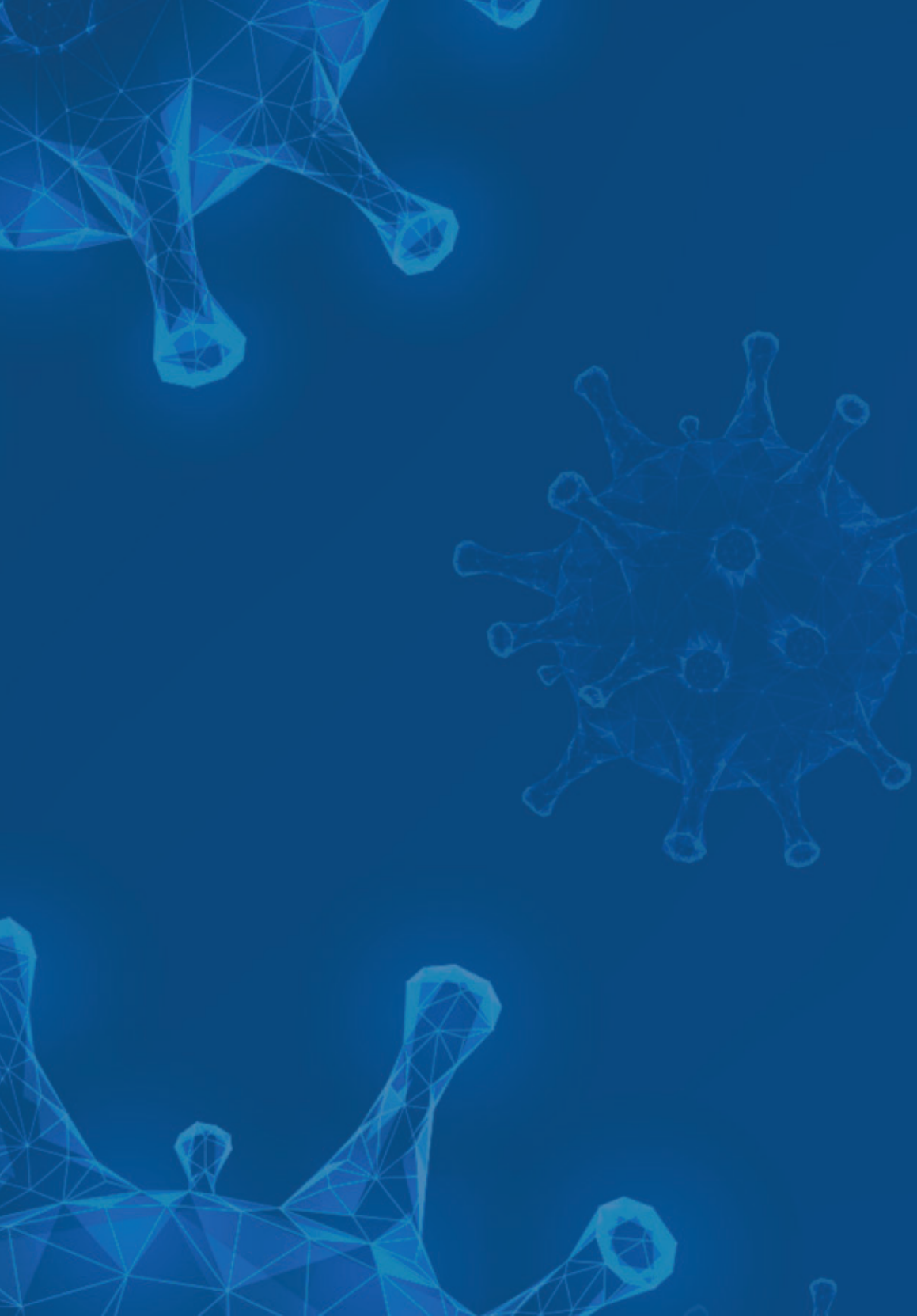
17. *Ankara Üniversitesi.Covid-19. S:79-80, S:43-47 Ankara, 2020.*

18. *https://toraks.org.tr/site/news/5831*

19. *DİSK. Covid-19 İşçileri Nasıl Etkiledi? Salgının Çalışma Yaşamına Etkileri*

20. *Özet Rapor-DISK Yayınları No: 81 İstanbul, Temmuz 2020*

21. *TSE K 599:2020 Tekstilden mamul tekrar kullanılabilir koruyucu yüz maskeleri- Tıbbi olmayan standardı*

22. *https://covid19.saglik.gov.tr/Eklenti/37673/0/Covid-19dikissizbezmaske-yapimiafis50x70pdf.pdf?_tag1=9E70588B59B7911BE51BDE8F5AA5834FA6FA8CAC*

23.http://Cbs.Cevresaglik.Gov.Tr/Cevresaglik/Biyosidal/Dezenfektan.Aspx