

## İŞYERLERİNDE COVID-19 HAZIRLIKLARI

Ocak 2020'de Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Çin'in Hubei Eyaletinde yeni bir koronavirüs hastalığının ortaya çıktığını ilan etti. DSÖ 2019 koronavirüs hastalığının (COVID-19) dünyadaki diğer ülkelere yayılma riskinin yüksek olduğunu vurguladı ve dünya genelindeki kamu sağlığı yetkililerini muhtemel bir COVID-19 salgını için harekete geçirdi. Bununla birlikte, bu salgınla ilgili uzun vadede başarı sağlanması zor görünüyor. İşyerleri dahil olmak üzere tüm toplum kesimleri olarak bu hastalığın yayılmasını durdurmak veya yavaşlatmak için bir rol oynamalıyız.

### COVID-19 nasıl yayılıyor?

COVID-19 hastası olan biri **hapşırdığında, öksürdüğünde veya nefes verdiğinde virüs taşıyan salya damlacıklarını etrafa saçar, salyası bulaşmış elleriyle size veya etrafındaki eşya ve nesnelere dokunarak bunlara virüsü bulaştırır.** Havaya saçtığı damlacıklar yakındaki masalara, klavyelere, telefonlara, alet ve yüzeylere düşer. **İnsanlar hastanın çıkardığı damlacıkları soluyarak,** avucuna hapşırması veya öksürmesi **hasta ile tokalaşarak, öpüşerek** veya COVID-19 bulaşmış **yüzeylere veya nesnelere dokundurdukları ellerini gözlerine, burunlarına veya ağızlarına dokundurarak** virüsü vücutlarına bulaştırır. Eğer **COVID-19 olan bir kişinin birbuçuk metreden daha yakınında duruluyorsa,** grip ve soğuk algınlığında olduğu gibi öksürük, hapşırık ve konuşma sırasında da damlacıklar nefes yoluyla vücuda alınabilir.

COVID-19 bulaşmış **çoğu kişi hafif belirtiler gösterir ve iyileşir.** Ancak, bazı kişilerde ciddi hastalık gelişir ve hastane bakımı gerekebilir. Ciddi hastalık riski yaşla birlikte artar; 40 yaşın üzerindeki insanlar 40 yaşın altındaki kişilere göre daha savunmasızdır. **Zayıf bağışıklık sistemi olan insanlar, diyabet, kalp ve akciğer hastalığı gibi sağlık sorunları olanlar ciddi hastalık gelişmesine karşı daha savunmasızdır.**

### COVID-19'un işyerinizde yayılmasını önlemenin basit yolları

Aşağıdaki düşük maliyetli önlemler, işyerlerimizde başta COVID-19 olmak üzere, soğuk algınlığı, nezle ve grip gibi enfeksiyonların yayılmasını önlemeye yardımcı olacaktır.

COVID-19 henüz **size ulaşmamış olsa bile işyerlerinde aşağıdaki önlemler şimdiden alınmaya başlanmalıdır.** Böylelikle, hastalık nedeniyle kaybedilen iş günlerini azaltabilir ve COVID-19 hastalığının yayılması durdurabilir veya yavaşlatabilir.

- **Sık kullanılan ve temas edilen yüzeyler ile salya ve tükürük bulaşma ihtimali olan yüzeyler** hijyenik hale getirilmelidir:
  - Dezenfektan içeren (alkol bazlı veya hipoklorit içerikli) sıvılarla virüs bulaşmış olabilecek yüzeyler **günde 2-3 kez silinmelidir.** Bu yüzeyler şunlar olabilir; masalar, sıraların, telefonlar, klavyeler, mouselar, kapı kolları, musluk başları, tırabzanlar, tutamaklar, servis ve toplu taşıma araçlarının kapı kolları ile araçların içerisinde kol dayama ve tutunma amaçlı kullanılan barlar ve tutamaklar vb.
  - Tüm çalışanların (alt yükleniciler, müşteriler, ziyaretçiler dahil) **hijyenik el yıkama alışkanlığı** edinmeleri sağlanmalı, bunu hatırlatıcı ve özendirici afişler, broşürler, uyarı yazıları hazırlanmalı, dağıtılmalı, **sık kullanılan alanlara asılmalı, sık sık hatırlatılmalıdır.**

- Hijyenik el yıkama için lavabo, musluk ve sabuna tüm çalışanların kolayca ulaşabilir olması sağlanmalıdır.
  - İnsanların yoğun kullandığı çok sayıda insanın girip çıktığı alanların (yemekhane, çay ocakları, bekleme salonları vb.) zeminleri günde 2-3 kez dezenfektanlı sıvılarla silinmelidir.
  - Kullanılıp atılmayan, tekrar tekrar kullanılan bardak, çatal, bıçak, kaşık vb. malzemeler her kullanımdan sonra 80°C ve üzerinde çalışan bulaşık makinelerinde yıkanmalıdır.
  - Kolay ulaşılabilir noktalara **el dezenfektanları yerleştirilmesi**, halihazırda varsa sayısı artırılmalı ve **sürekli dolu tutulması** sağlanmalıdır.
  - Hijyenik el yıkama ile ilgili **uygulamalı eğitimler** verilmelidir.
- **Solunum yolu hijyeninin sağlanması**
    - Solunum yolu hijyenini özendirecek posterlerin ve afişlerin dağıtılması ve asılması. Ek olarak, iş sağlığı ve güvenliği birimlerince işyerinde diğer iletişim kanalları kullanılarak (şirket içi mail, intranet duyuruları vb.) bilgilendirmeler yapılmalıdır.
    - **Yeterli miktarda tıbbi maske** (N95/FFP2 veya N100/FFP3 değil) ve kağıt mendil bulundurulması ve **burun akıntısı, öksürük ve hapşırık şikayeti olanlarca kullanılmasının sağlanması, kullanılan maske ve mendillerin hijyenik bertarafı için atık kutuları** temin edilmelidir.
  - **Uluslararası seyahat edecek çalışanlar** (alt yükleniciler dahil) Sağlık Bakanlığı önerileri ışığında önerilerde bulunulmak üzere işyeri sağlık birimlerine yönlendirilmelidir.
  - Çalışanlar, alt yükleniciler ve tedarikçiler arasında **hafif grip, nezle, düşük ateş (37,3°C ve üzeri) dahil şikayetleri olanların evlerinde istirahat etmelerinin önerilmesi/duyurulmalıdır**. Bu kişilere, hastalık belirtilerini gizleyebilecek ateş düşürücü ve ağrı kesici (parasetamol, ibuprofen, aspirin vb.) gibi ilaçları kullanmaları halinde de evlerinde kalmaları (veya evlerinden, uzaktan çalışmaları) gerektiği belirtilmelidir.
    - Kişilerde **hafif belirtiler olması halinde de evlerinde kalmaları** gerektiği duyurulmalı ve özendirilmelidir.
    - Bu mesajları içerecek posterler oluşturulup işyerlerinde asılması, duyurulması. Ek olarak, işyerinde diğer iletişim kanalları kullanılarak (şirket içi mail, intranet duyuruları vb.) bilgilendirmeler yapılmalıdır.
    - İşyeri sağlık birimi, Sağlık Bakanlığı, Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı vb. sağlık otoritelerince hazırlanan görsel, poster, broşür vb. materyaller temin edilerek işyerlerinde dağıtımı, duyurulması, asılması sağlanmalıdır.
    - Çalışanların sağlık nedeniyle **evlerinde kalmak zorunda oldukları sürenin “hastalık izni” kapsamında değerlendirilmelidir**.

## Seyahat durumunda yapılacaklar

- **Seyahat öncesi**

- İşyerinin COVID-19'un **yayılmı ile ilgili son ve güncel bilgiye** ulaşabildiğinden emin olun. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/bulasici-hastaliklar/2019-n-cov.html> adresinden **günlük güncellemeleri takip edin.**
  - Son güncel bilgiye göre **ilgili seyahatin fayda ve risklerini değerlendirin.**
  - COVID-19 salgının yayıldığı bölgelere **risk grubunda yer alan ciddi sağlık sorunları olan** (ileri yaş, diyabet, kalp, akciğer hastalıkları, bağışıklık sorunları, onkoloji tedavisi altında olanlar vb.) **çalışanların gönderilmemesini sağlayın.**
  - COVID-19 vakalarının rapor edildiği alanlara seyahat edeceklerle yetkili sağlık personelinin görüşmesini ve gerekli bilgileri doğrudan iletmelerini sağlayın.
  - Seyahate çıkacak çalışanların yanlarında küçük bir şişe alkol bazlı dezenfektan bulunduğundan emin olun ve sık kullanmasını önerin.
- **Seyahat sırasında**
    - Çalışanlarınıza ellerini su ve sabunla sık sık yıkamalarını ve **hastalık belirtileri olan kişilerden en az 1,5 metre (mümkünse daha fazla) uzakta durmalarını isteyin.**
    - Kendini hasta hisseden çalışanların ne yapması gerektiğini ve kiminle temasa geçeceğini bilmelerini sağlayın.
    - Seyahat öncesi sağlık görevlilerince verilen bilgi ve direktiflere uymasını isteyin. Örneğin; seyahat sırasında gitmemesi istenen bölgelere gitmemeleri vb.
    - Çalışanlarınızın seyahat ettikleri bölge, seyahat, taşınma ve geniş katımlı toplantılarla ilgili sağlık duyurularını takip etmelerini sağlayın.
- **Seyahatten dönüşte**
    - Çalışanlarınızın COVID-19 vakalarının görüldüğü bölgelere **seyahatleri dönüşlerinde 14 gün süreyle kendilerinde ortaya çıkabilecek belirtileri (hafif dahi olsa nezle, grip, soğuk algınlığı, 37,3°C ve üzeri ateş) takip etmeleri ve günde 2 kez ateşlerinin ölçülmesini sağlayın.**
    - 14 gün sonunda **semptom/bulgu gelişmediyse normal çalışma düzenine dönülebilir.**
    - **Burun akıntısı, öksürük ve hapsirik, nezle, grip, soğuk algınlığı, 37,3°C ve üzeri ateş** belirtileri gösteren çalışanlar **evlerinde kalmalı ve kendilerini izole etmelidir.** Bunun anlamı, aile üyeleri de dahil herkesle yakın temastan kaçınılmasıdır (1,5 metreden daha uzakta durulmalıdır). Bu durumdaki çalışanlar kendi hekimlerini veya buldukları yerleşimin halk sağlığı birimini (Halk Sağlığı Müdürlüğü vb.) telefonla aramalı ve seyahat öyküleri ile hastalık belirtileri hakkında bilgi vermelidir.
    - İşyerinde COVID-19 düşündürülen semptom ve/veya bulgu gelişmesi halinde İl Sağlık Müdürlüğüne "Olası vaka" olarak bildirim yapılmalıdır.

#### **Bulduğunuz bölgede COVID-19 vakaları ortaya çıkarsa işini sürdürmek için;**

- İşyerlerinizde şüpheli bir COVID-19 hastası görülürse ne yapacağınızla ilgili **bir plan hazırlayın.**
  - Planınız, **hastanın diğer çalışanlardan izole edilmesini sağlayacak** bir odaya yerleştirilmesini, onunla temas edecek çalışanların sınırlandırılmasını, temas edecek kişilerin kimler olacağını ve yerel sağlık yetkilileri ile temasa geçeceklerin kimler olacağını da kapsamalıdır.

- İşyerinizde **risk altındaki çalışanlarınızı, onları damgalamadan ve ayrımcılığa maruz bırakmadan nasıl belirleyeceğinize karar verin** (KVKK'ya uyumu gözeterek). Bu kişiler, çok yakın zamanda COVID-19 vakalarının raporlandığı bölgelere seyahat edenler ile kendilerinde yüksek risk oluşturan ciddi sağlık sorunları (diyabet, kalp, akciğer hastalıkları, bağışıklık sorunları ve ileri yaş) bulunanlardır.
- Yerel halk sağlığı otoritesine planı geliştirdiğinizi söyleyin ve katkılarını isteyin.
- İşyerinizde düzenli **uzaktan çalışmayı teşvik edin, buna hazırlık yapın**. Yaşadığınız bölgede COVID-19 salgını varsa sağlık otoriteleri **insanlara toplu taşıma araçlarından ve kalabalıklardan uzak durmalarını** tavsiye edebilir. Uzaktan çalışma, çalışanlarınız güvende olurken işletmenizin çalışmaya devam etmesine yardımcı olur.
- İşyerinizin bulunduğu bölgede salgın geliştiğinde işyerinin çalışmasını sürdürmek üzere **bir acil durum ve iş sürekliliği planı geliştirin**.
  - Plan, işyerinizi toplumda COVID19 yanı sıra diğer sağlık ilişkili acil durumların patlak vermesi olasılığına hazırlamaya yardımcı olacaktır.
  - Plan, **çalışanlarınızdan, yüklenicilerinizden veya tedarikçilerinizden önemli sayıda kişinin bölgenizdeki seyahat kısıtlamaları veya hastalanmaları nedeniyle işyerine gelemediklerinde işletmenizi nasıl çalıştıracığınızı** ele almalıdır.
  - **Çalışanlarınız ve yüklenicilerinizle planınızı paylaşın** ve plana uygun olarak ne yapmaları ya da yapmamaları gerektiğinin farkında olmalarını sağlayın. Sadece hafif hastalık belirtileri olsa veya hastalık belirtilerini maskeleyebilecek basit ilaçlar (örneğin parasetamol, ibuprofen) kullanmak zorunda kalmışlarsa bile işyerinden uzak durmalarının önemi gibi kilit noktaları vurgulayın.
  - Planınızın, işyerinizde veya yaşadığınız toplumda bir COVID-19 hastasının **ruh sağlığı ve sosyal etkilenmelerini** içerdiğinden, bu hususlarda bilgi ve destek sağladığından emin olun.
  - Kendilerine ait sağlık bakımı sağlayacak personeli bulunmayan küçük ve orta ölçekli işyerleri, herhangi bir acil durum öncesinde işyerlerinin bulunduğu yerleşim yerindeki sağlık ve sosyal hizmet sağlayıcıları ile işbirliği olanakları aramalı ve ortak planlar geliştirmelidir.
  - Yerel veya ulusal halk sağlığı yetkilileri işyeri planlarınızı geliştirirken destek ve rehberlik hizmeti sağlayabilirler.

#### **Hatırlayın;**

**Zaman, COVID-19'a hazırlanma zamanıdır. Basit önlemler ve planlama büyük fark yaratabilir.** Şimdi harekete geçmek çalışanlarınızı ve işinizi korumaya yardımcı olacaktır.

---

### **COVID-19 SALGININDA STRESLE BAŞETME YOLLARI**

- Bir kriz durumunda **üzgün, stresli, kızgın, korku hissetmek doğaldır**. Güvendiğiniz kişilerle konuşmak size iyi gelecektir. Arkadaşlarınız ve ailenizle görüşün.
- Evde kalmak zorundaysanız **sağlıklı yaşam tarzınızı sürdürün; diyetinize uyun, uyuyun, egzersiz yapın, sosyal çevreniz ve sevdiklerinizle görüşün, mailleşin, telefonlaşın**.

- Duygularınızla başetmek için **sigara, alkol veya bağımlılık yapıcı maddeler kullanmayın**. Kendinizi kötü hissettiğinizde bir sağlık görevlisi veya danışmanla görüşün. **Nereden, kimden ve nasıl fiziksel ve ruhsal destek alabileceğinizi önceden planlayın**.
- Gerçek durum hakkında güvenilir kaynaklardan bilgi edinin. Böylece size uygun önlemleri alabilirsiniz.
- **Sizi üzüntüye sevk edebilecek yayınları seyretmeyi veya dinlemeyi sınırlandırarak** endişe ve heyecanınızı azaltın.
- Geçmişte size benzer salgınlarda yardımcı olan ve **başetme becerinizi artıran yöntemleri uygulayarak duygularınızı yönetin**.

## ÇALIŞANLARIN SOLUNUM YOLU HASTALIKLARI SALGINLARINDAN KORUNMALARI HAKKINDA DUYURU ÖRNEĞİ

### Genel bilgiler:

- Sabun ve su veya alkol bazlı el dezenfektanları kullanarak **ellerinizi sık sık temizleyin**.
- Öksürürken ve hapşırırken ağızınızı ve burnunuzu **bükülmüş dirsek veya mendil ile örtün - mendili derhal atın ve ellerinizi yıkayın**.
- **Ateşi ve öksürüğü olanlarla yakın temastan kaçının**.



- **Dinlenmeye, yeterli uykuya, dengeli ve yeterli beslenmeye** daha çok önem verin.
- **Grip aşınızı olmadıysanız işyeri sağlık birimine başvurup aşınızı olun**, ailenizin aşılarını yaptırın (henüz sezon içinde olduğumuzdan aşının etkinliği devam etmektedir).



yakın takip edin ve **uyarlarına uyun**.

- **Resmi sağlık kurumlarının yayınlarını ve duyurularını**

### Seyahat uyarıları:

- **Ateş, öksürük ve nefes almada zorluk yaşıyorsanız mümkün olduğunca erken bir sağlık kuruluşuna başvurun** ve varsa, kısa süre önceki seyahat geçmişinizi (özellikle Çin başta olmak üzere uzak doğu ülkelerine) veya seyahat etmiş kişilerle temasınızı hekiminiz ile paylaşın.
- Çevrenizde **salgının yaşandığı bölgelere gidip dönmüş** veya seyahat etmiş olan, veya bu kişilerle yakın temasta olan kişilerden ateş ve öksürük şikayetleri olanlarla **kapalı alanlarda bulunmayın**, aynı mekanda bulunmak zorundaysanız **solunum koruyucu maske (tıbbi maske) kullanmalarını sağlayın, onlardan en az 1,5 metre uzakta durun ve ellerinizi sabunla yıkayın**.
- Salgının yaşandığı bölgelerde **canlı hayvan pazarlarından uzak durun**, ziyaretiniz zorunlu ise, canlı hayvanlarla ve hayvanların temas ettiği yüzeylerle doğrudan ve korunmasız temastan kaçının.
- Mümkünse havayolu, tren ve otobüs yolculuklarınızı erteleyin, havaalanları, tren istasyonları, otobüs terminaleri ve **kalabalık ortamlardan uzak durun**.



- İşyerine gidiş ve dönüşlerde ateş ve öksürük şikayetleri olanların en yakın sağlık kuruluşuna başvurmasını sağlayın, seyahat süresince tıbbi maske kullanmalarını sağlayın.

#### Güvenli gıda uyarıları:

- Çiğ veya az pişmiş hayvansal ürünlerin (çiğ et, süt veya hayvan organları) tüketiminden kaçının.
- Gıda işleme alanlarını (kesme tahtası, bıçaklar vb.) pişmemiş gıdalarla çapraz kontaminasyonu önlemek için ayırın, her kullanım sonrası dezenfekte edin (bir ölçek çamaşır suyunu dokuz ölçek su ile sulandırarak hazırladığınız karışımla)

#### İşyeri uyarıları:

- **Sizde hastalık belirtileri** (37,3°C dereceyi geçen ateş, burun akıntısı, hapsirik, öksürük, başağrısı, nefes darlığı) **başlarsa** tıbbi yardım alın, **başka kişilerle temasınızı en aza indirin.**
- **Diğer insanlarla öpüşme ve tokalaşmak yerine uzaktan selamlaşın. Karşılıklı konuşurken sosyal mesafenizi koruyun** (birbuçuk metreden fazla yaklaşmayın).
- Çok sayıda kişi tarafından ortak kullanılan açık ofis, çay ocağı vb. ortamların **iyi havalandırılmasını** sağlayın. Ateş, burun akıntısı, hapsirik, ve öksürük **şikayetleri olanları sağlık birimine yönlendirin.**
- İşyerinde giriş çıkış takip sistemlerinde (güvenlik nizamiye, yemekhane vb.) **parmak ucu okutmak yerine personel kimlik kartlarınızı okutun.** Parmak okutucuyu kullandıysanız elinizi sabun ve su ile yıkayın veya **dezenfektan sıvı ile temizleyin.**



- Yemekhanedeki salata bardağına servis maşalarını ve yağdanlıkları mümkünse bir peçete ile tutarak kullanın. Daha iyisi, **çatal ve kaşığınızı maşa gibi kullanarak salatanızı alın.** Salata bardağına servis maşalarını kullandıysanız, kullandıktan sonra elinizi sabun ve su ile yıkayın veya dezenfektan sıvı ile temizleyin.

• Tuvalet, banyo, merdiven tirabzanları, musluk başları, kapı kolları, para vb. ile **temas ettikten veya başkalarıyla tokalaştıktan sonra ve gözünüze, burnunuza ve ağızınıza dokunmadan önce ellerinizi sabun ve su ile yıkayın veya dezenfektan sıvı ile temizleyin.**

- Tuvalet, banyo, merdiven tirabzanları, musluk başları, kapı kolları vb. **her gün en az bir kez dezenfektanlarla temizlenmesini** (bir ölçek çamaşır suyunu dokuz ölçek su ile sulandırarak hazırladığınız karışımla) sağlayın.
- Danışmak istediğiniz bir husus olursa **işyeri sağlık birimine ve işyeri hekiminize ulaşın.**
- **Edindiğiniz bilgileri ailenizle de paylaşın.**



#### Faydalanılan Kaynaklar:

1. İşyerlerinde COVID-19 Hazırlıkları. WHO. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf> Erişim Tarihi: 27.02.2020
2. Oral, İstemi. İskan Sugözü Enerji Santrali "Solunum Yolu Hastalıkları Salgınlarından Korunma Önerileri" başlıklı ve 30 Ocak 2020 tarihli duyuru.
3. COVID-19 Salgınında Stresle Başetme Yolları. WHO. <https://www.epi-win.com/all-resources/coping-with-stress-during-the-covid-19-outbreak> Erişim Tarihi: 28.02.2020