



COVID-19

Çalışanlar ve İşletmeler İçin Rehber Sunum

COVID-19 REHBER SUNUM İÇERİĞİ

Epidemiyoloji ve Genel Bilgiler
Hastalığın Klinik Belirtileri
Tanı ve Tedavi
Hastalıktan Korunma
İşyeri COVID-19 Çalışmaları
COVID-19 Aile Eylem Planı
COVID-19 ve Gıda Güvenliği
COVID-19 Kaygı ve Stres Yönetimi
Hastaysanız Ne Yapacaksınız?
Sık Sorulan Sorular
Kaynaklar

31 Aralık 2019 DSÖ:

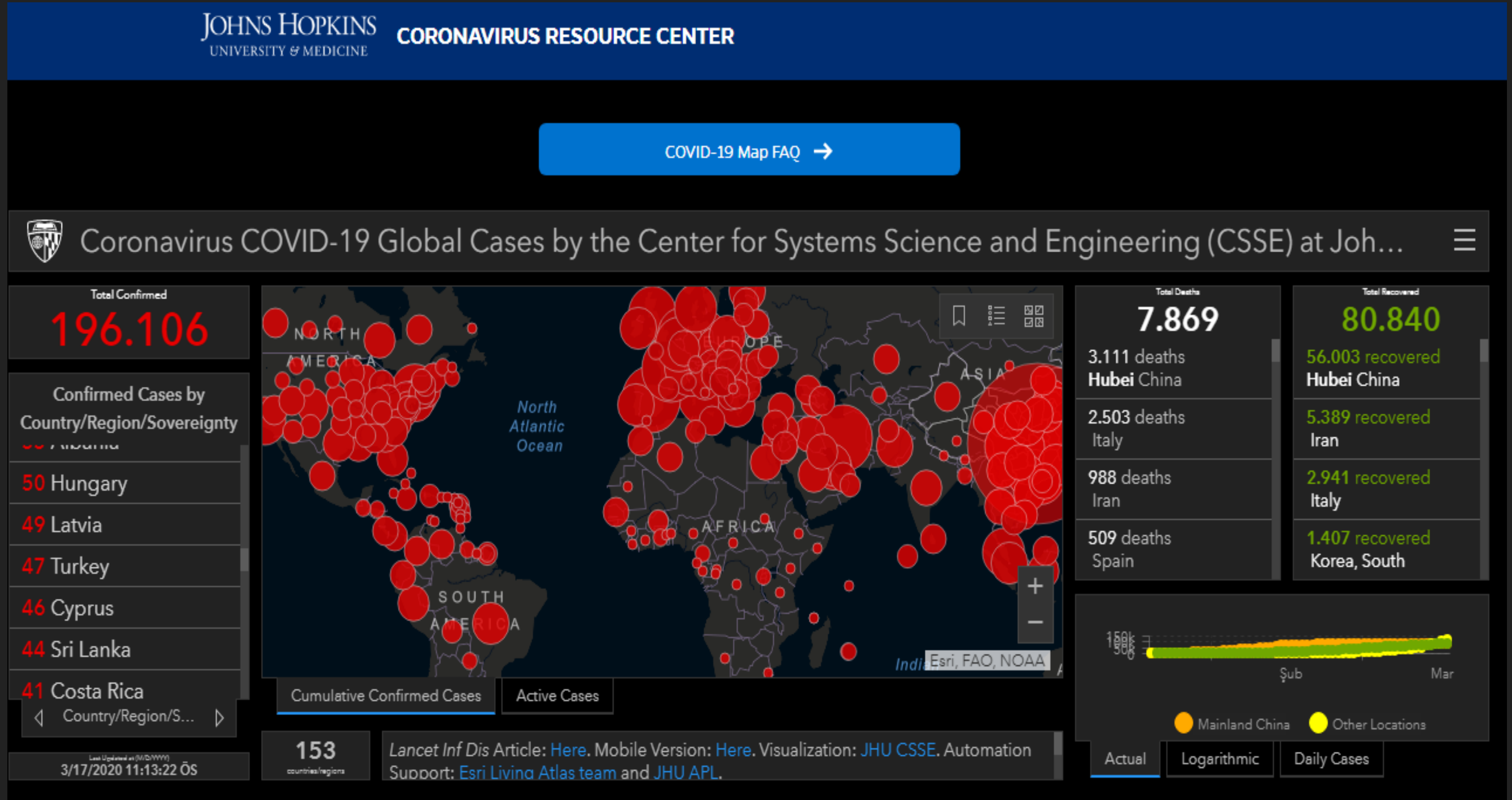
- Çin Ülke Ofisi: Çin'in Hubei eyaletinin Wuhan şehrinde
- Etiyolojisi bilinmeyen pnömoni vakaları bildirimi
- Wuhan Güney Çin Deniz Ürünleri Şehir Pazarında (farklı hayvan türleri satan bir toptan balık ve canlı hayvan pazarı) çalışanlarda kümelenme bildirimi

7 Ocak 2020 Etkenin Tanımlanması:

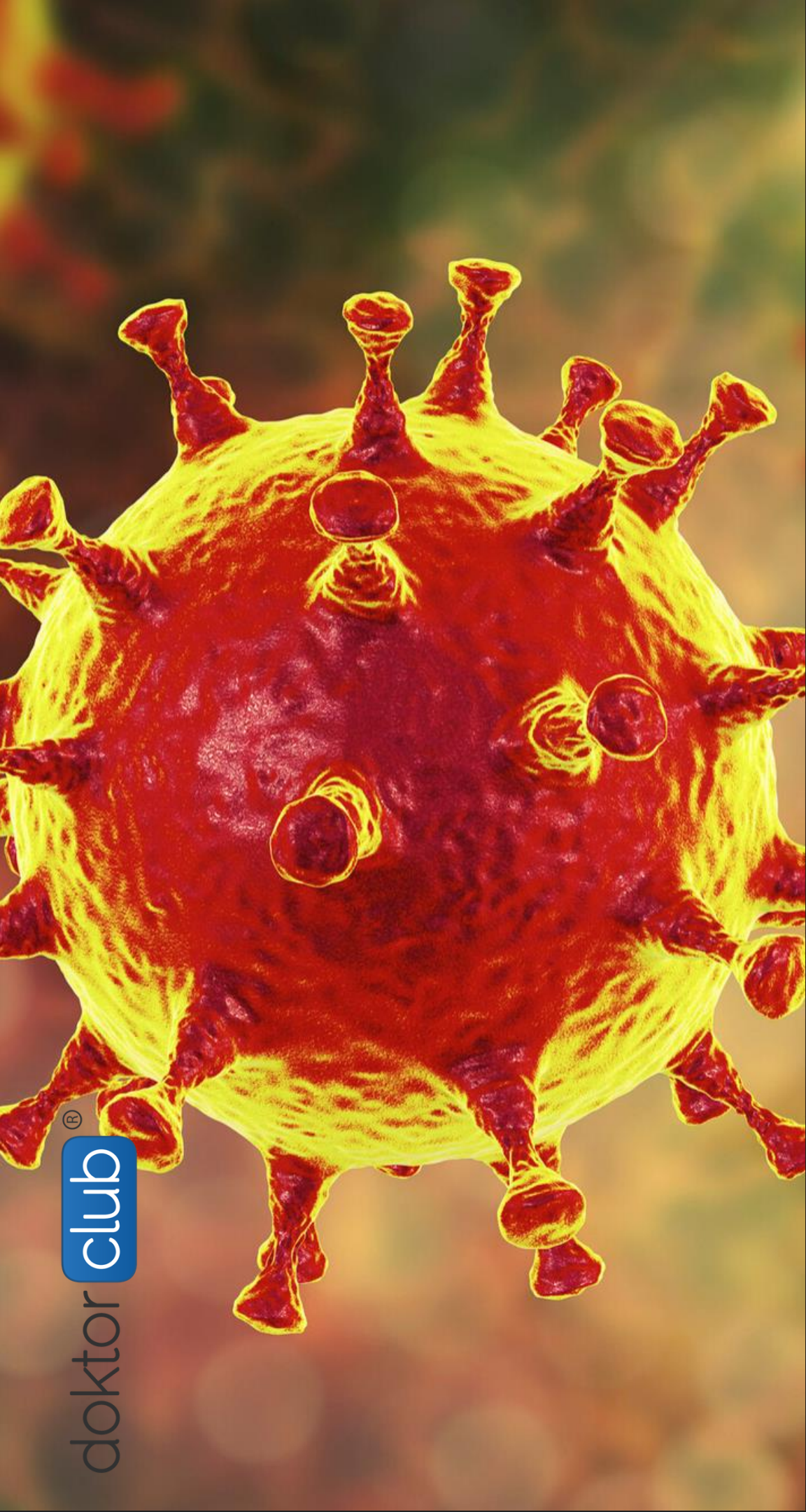
- Daha önce insanlarda tespit edilmemiş,
- Yeni bir coronavirüs olarak tanımlanmış

13 Ocak 2020:

İlk importe vaka - Tayland



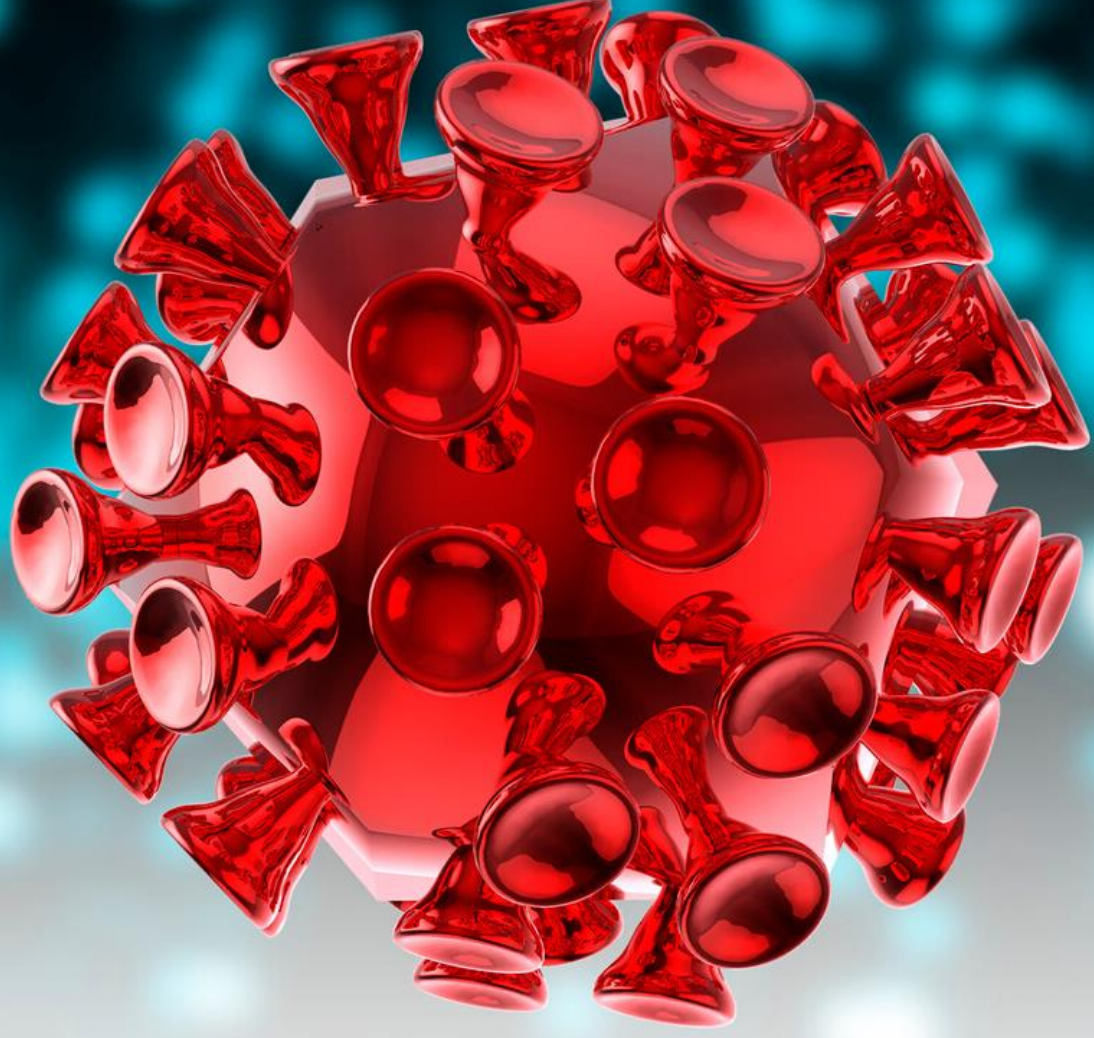
Güncel Durum - 17.03.2020
Türkiye'de Vaka Sayısı: 98 Ölüm:1



Enfeksiyon Kaynağı

HENÜZ NETLİK KAZANMAMIŞTIR

- SARS-CoV-2'nin kökeni hala araştırılmakta,
- Eldeki veriler deniz ürünleri toptan satış pazarında yasadışı olarak satılan vahşi hayvanları işaret etmektedir.



Coronavirüsler

İnsan, yarasa, domuz, kedi, köpek, kemirgen ve kanatlılarda (evcil ve yabani hayvanlarda) bulunabilmektedirler.

YENİ CORONAVİRÜS: COVID-19

- Beta-coronavirüs ailesi içinde:
SARS-CoV ve MERS-CoV ile aynı aile içinde
- Fatalite:
SARS salgınında %11
MERS-CoV'da %35-50
COVID-19'da %3,8 (eldeki verilere göre)

- Hastalık esas olarak damlacık yoluyla bulaşmaktadır.
- Virüs, hasta bireylerden öksürme, hapşıрма yoluyla ortaya saçılan damlacıklarla ve hastaların kontamine ettiği yüzeylerden (eller ile göz, ağız, burun mukozasına temasla) bulaşabilir.
- Asemptomatik kişilerin solunum yolu salgılarında virüs tespit edilebilmekte, ancak esas bulaşma hasta bireylerden olmaktadır.



Hastalık Bulaşma Yolu

İnkübasyon Süresi ve Bulaştırıcılık Süresi

İNKÜBASYON SÜRESİ



Ortalama 5-6 gün
(2-14 gün) olduğu
gözlenmiştir.

BULAŞTIRICILIK SÜRESİ



Kesin olarak bilinmemektedir.
Semptomatik dönemden 1-2 gün önce
başlayıp semptomların kaybolmasıyla
sona erdiği düşünülmektedir.

Hastalığın Klinik Belirtileri

SOLUNUM SEMPTOMLARI

Ateş, öksürük ve
solunum sıkıntısı

CİDDİ VAKALARDA

Pnömoni, ağır akut
solunum yolu
enfeksiyonu, böbrek
yetmezliği ve hatta
ölüm.

ASEMPTOMATİK KİŞİLER

Virüs taşımakla birlikte
klinik bulgu göstermeyen
kişiler



COVID-19 TANI NASIL KONUR?

Yeni coronavirüs tanısı için gerekli moleküler testler ülkemizde mevcuttur.

Tanı testi sadece Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Ulusal Viroloji Referans Laboratuvarında ve belirlenmiş Halk Sağlığı Laboratuvarlarında yapılmaktadır.

COVID-19 İÇİN HENÜZ İLAÇ VE AŞI GELİŞTİRİLEMEDİ

Hastalığın tedavisinde semptomatik tedavi ağırlıkta olmak üzere daha önce geliştirilen antiviral ve immün sistem destek ilaçlar kullanılmakta olup, henüz aşı veya tedaviye yönelik ilaç kullanıma sunulamamıştır. Bu nedenlerden dolayı koruyucu tedbirlerin önemi öne çıkmaktadır.

Bazı ilaçların virüs üzerindeki etkinliği araştırılmaktadır. Ancak şu an için virüse etkili bir ilaç yoktur.

** DSÖ'ye 40 'a yakın aşı ve 200'e yakın ilaç başvurusu var, ancak henüz onay almış aşı veya ilaç bulunmuyor.*



COVID-19 TEDAVİ

doktor club®



Hastalıktan Korunma



ELLERİ YIKAYALIM

El temizliğine dikkat edilmelidir. Eller en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptiği kullanılmalıdır. Antiseptik veya antibakteriyel içeren sabun kullanmaya gerek yoktur, normal sabun yeterlidir.

Hastalıktan Korunma



MASKELERİ DOĞRU KULLANALIM

Maskeler yalnızca alkol bazlı el dezenfektanı kullanma ile veya sabun ve suyla sık sık el temizliği ile birlikte kullanıldığında etkilidir.

- Bir maskeyi takmadan önce, ellerinizi alkol bazlı el dezenfektanı ile ovun veya sabun ve su ile temizleyin.
- Ağız ve burnu maske ile örtün ve yüzünüzle maske arasında boşluk olmadığından emin olun.
- Maskeyi kullanırken dokunmaktan kaçının; yaparsanız, ellerinizi alkol bazlı el dezenfektanı ile ovun veya sabun ve su ile temizleyin.
- Maskeyi nemli olduğu anda yenisiyle değiştirin ve tek kullanımlık maskeleri tekrar kullanmayın.
- Maskeyi çıkarmak için: arkadan çıkarın (maskenin önüne dokunmayın), derhal kapalı bir çöp kutusuna atın. Ellerinizi alkol bazlı el dezenfektanı ile ovun veya sabun ve su ile temizleyin.

Hastalıktan Korunma



UZAK DURALIM

Kendinizle öksüren veya hapşıran herkes arasında en az 3-4 adım (1-1.5 metre) mesafe bırakın. Aynı zamanda yakın temas gerektiren selamlaşmadan uzak durun.

Neden?

Birisi öksürdüğünde veya hapşırdığında, burun veya ağzından virüs içerebilecek küçük sıvı damlacıkları püskürtür. Çok yakınsanız, öksüren kişinin hastalığı varsa, COVID-19 virüsü de dahil olmak üzere damlacıklarda yer alan pek çok hastalık yapıcı virüse maruz kalırsınız.

Hastalıktan Korunma



ELİNİZİ YÜZÜNÜZDEN UZAK TUTUN

Göz, burun ve ağza dokunmaktan kaçının.

Neden ?

Eller birçok yüzeye dokunur ve virüsleri alabilir. Kirlendiğinde eller virüsü gözlerinize, burnunuza veya ağzınıza aktarabilir. Oradan, virüs vücudunuza girebilir ve sizi hasta edebilir.

Hastalıktan Korunma



SOLUNUM HİJYENİ UYGULAYIN VE UYGULATIN

Sizin ve çevrenizdeki insanların iyi bir solunum hijyeni uyguladığından emin olun.

Bu, öksürdüğünüzde veya hapşırdığınızda ağızınızı ve burnunuzu bükülmüş dirsek veya mendil ile kaplamak anlamına gelir. Ardından kullanılmış mendili hemen atın.

Neden ?

Virüs damlacıklar ile yayılır. İyi bir solunum hijyeni uygulayarak çevrenizdeki kişileri soğuk algınlığı, grip ve COVID-19 gibi virüslerden korursunuz.

Hastalıktan Korunma



**BULUNDUĞUNUZ ORTAMI SIK SIK
HAVALANDIRIN**

Sizin ve çevrenizdeki insanların sağığı için kapalı ortamda çalışıyorsanız ortamı sık sık havalandırınız.

Neden?

Virüs damlacıklar ile yayılır ve belli sürede havada asılı kalır. Havalandırma ile hava sirkülasyonu sağlanarak virüslerin ortamdaki yoğunluğu azaltılır.

Hastalıktan Korunma



KENDİNİZİ İYİ HİSSETMİYORSANIZ EVDE KALIN

Ateş, öksürük ve nefes almada zorluk çekiyorsanız, tıbbi yardım almak için 184'ü arayın. Yerel sağlık kurumunuzun talimatlarını izleyin.

Neden?

Ulusal ve yerel yetkililer bölgenizdeki durum hakkında en güncel bilgilere sahip olacaktır. Önceden aramak, sağlık uzmanınızın sizi hızlı bir şekilde doğru sağlık kuruluşuna yönlendirmesini sağlayacaktır. Bu ayrıca sizi koruyacak ve virüslerin ve diğer enfeksiyonların yayılmasını önlemeye yardımcı olacaktır.

Hastalıktan Korunma



SEYAHATLERİNİZİ KISITLAYIN

En son COVID-19 etkin noktalarından haberdar olun (COVID-19'un yaygın olarak yayıldığı şehirler veya yerel bölgeler).

Mümkünse, özellikle yaşlı biriyseniz veya diyabet, kalp veya akciğer hastalığınız varsa hastalığın görüldüğü yerlere seyahat etmekten kaçınin.

Neden?

Bu alanlardan birinde COVID-19'a yakalanma riskiniz daha yüksektir.





İşyeri COVID-19 Çalışmaları

COVID-19 ile henüz karşılaşmasanız da işyerinizde aşağıdaki önlemleri şimdiden almaya başlamalısınız.

Böylelikle kendinizin ve çalışma arkadaşlarınızın sağlığını koruyabilir, hastalık nedeniyle kaybedilen iş günlerini azaltabilir ve COVID-19 hastalığının yayılması durdurabilir veya yavaşlatılmasına katkıda bulunabilirsiniz.

İşletmenizde tam zamanlı çalışan sağlık personeli yok ise, ilkyardım eğitimi almış personelinizin dahil olduğu 'COVID-19 Eylem Planı' yaparak uygulayın.

- Hijyen ve temizlik
- Riskli çalışanların tespiti (risk durumu ve salgın boyutunu gözetererek evden çalışma, izolasyon yada idari izin verebilirsiniz)
- Personelde hastalık semptom takibi ve olası/kesin vaka yönetimi
- Seyahat edecek personelin koordinasyonu
- Toplantı ortam teftişi
- Yemekhane, çay ocağı, bekleme salonu gibi alanların teftişi ve kullanım planlaması

Çalışanların korkusu, kaygısı, söylentileri ve yanlış bilgilendirmeyi öngörün ve iletişimi buna göre planlayın. İşverenler ve yöneticiler benzer ve farklı her sektörde mevcut planları öğrenmek için zaman ayırmalıdır.

Hasta çalışanları aktif olarak evde kalmaya teşvik edin.

Gün içinde hastalık belirtisi olan çalışanı ayırın ve eve gönderin. Temas ettiği alanları dezenfekte edin.

İşyeri hijyeni ve düzenli çevre temizliğine önem verin.

Personelinizi eğitin ve güncel gelişmeleri bildirin (yerel ve ulusal tedbirler ile uyarılar).

İşyerinde koruyucu önlemleri içeren talimatların hazırlayarak personele tebliğ edip uygulatın.

Gerektiğinde personele kişisel koruyucu ekipmanlar dağıtın.

Fiziki mekan ve iş planı düzenlemeleri yapın (esnek çalışma alanı ve zamanı, tedarik zinciri, müşterilerinizle iletişim ve iş planları).

Tedarik zinciriniz ve müşterilerinizin COVID-19 önlemlerine uymalarını talep edin/sağlayın.

Planın esnek olduğundan emin olun ve çalışanlarınızı planınızı geliştirmeye ve gözden geçirmeye dahil edin.

İŞYERİ HİJYEN TEDBİRLERİ

- Tüm personele el yıkama başta olmak üzere hijyen eğitimi verilmelidir.
- Tüm çalışanların (alt yükleniciler, müşteriler, ziyaretçiler dahil) hijyenik el yıkama alışkanlığı edinmeleri için hatırlatıcı ve özendirici afişler, broşürler, uyarı yazıları hazırlanmalı, dağıtılmalı, sık kullanılan alanlara asılmalıdır.
- Lavabo, musluk ve sabunlar işlevsel ve personelin kullananımı ile erişimine açık olmalıdır.
- Kolay ulaşılabilir noktalara el dezenfektanları yerleştirilmeli, halihazırda varsa sayısı artırılmalı ve sürekli dolu tutulması sağlanmalıdır.
- Yemekhaneler, çay ocakları, toplantı salonları ve bekleme salonları gibi yoğun insan trafiğinin olduğu alanların zeminleri yoğunluğa göre günde 2-3 defa dezenfektan ile temizlenmeli ve odalar düzenli aralıklarla havalandırılmalıdır.
- Ortak kullanımda olan asansör çağırma butonları, elektrik anahtarları, kapı kolları, muslukların başlıkları ve şirket araçlarının kapı kolları ile iç yüzey erişimindeki ekipmanlar günde 2-3 kez temizlenmelidir.



COVID-19
İşyeri Hijyeni

İŞYERİ HİJYEN TEDBİRLERİ

- Kişisel kullanımda olan telefonlar, masa ve koltuk yüzeyleri, bilgisayar klavye ve mouse gibi araçların temizliği için personele dezenfektan temin edilerek dağıtılarak kullanımı denetlenmelidir.
- Kullan at bardak ve tabakların dışındaki bardak ve tabaklar 80 derece ısıda makinalarda yıkanmalıdır.
- Ortak yaşam alanlarında çalışan temasını azaltmak için yemek dahil aralar departmanlara göre planlanıp uygulanabilir.
- Personel erişiminin kolay olduğu alanlarda öksürük ve aksırıktaki kullanılacak tek kullanımlık kağıt mendiller ve bu mendillerin atılacağı atık kutuları yerleştirilmelidir. Atık kutuları maske ve eldiveni olan görevli tarafından sık aralıklarla toplanarak dış ortamda tutulmalıdır.
- İşyerinde çalışan temizlik çalışanlarının kişisel koruyucu ekipmanla çalışmaları sağlanmalıdır.
- Ortak kullanımda olan ekipmanlar belirlenerek temizlik ve kullanım talimatları oluşturulup kullanacak personele tebliğ edilmelidir.



COVID-19
İşyeri Hijyeni

KORUYUCU EKİPMAN TEMİZLİĞİ

- Maske ve plastik tıbbi eldivenler tek kullanımlık olup tekrar kullanılmamalıdır.
- Gözlük başta olmak üzere kullanılan kişisel ekipmanlar üreticinin önerisine göre temizlenmelidir. Özel bir öneri yok ise %70 Etil Alkol ile dezenfekte edilerek uygun ortamda kendi kendine kurumak üzere bırakılmalıdır.
- Gözlük, koruyucu ekipman vb tekrar kullanılacak ise kurum tarafından nerede çıkartılıp depolanacağı ve dezenfekte edileceği talimatlandırılarak personele tebliğ edilmelidir.



COVID-19
İşyeri Hijyeni

TEMİZLİK / DEZENFEKSİYON

- İşyerinde kullanılan kıyafet ve çarşaf, nevresim gibi tekstil ürünleri 60-90°C'de normal deterjan ile yıkanmalıdır.
- Tuvaletler günde en az bir kez sulandırılmış çamaşır suyuyla (1:100 normal sulandırmada) (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681-52-9) temizlenmelidir.
- Solunum yolu sekresyonları veya vücut çıkartıları ile kontamine olması mümkün olan tüm yüzeyler (1:100 normal sulandırmada) sulandırılmış çamaşır suyuyla, belirgin şekilde kirlenme olduğunda ise (1:10 normal sulandırmada) sulandırılmış çamaşır suyuyla temizlenmelidir.

ÇAMAŞIR SUYU HAZIRLAMA ORANLARI

- 1/10'luk çamaşır suyu hazırlanışı: 1 ölçü çamaşır suyu +9 ölçü su (5000-6000 ppm klor açığa çıkarır)
- 1/100'lük çamaşır suyu hazırlanışı: 1 ölçü çamaşır suyu + 99 ölçü su (500-600 ppm klor açığa çıkarır)

Not: Dezenfeksiyonda Alkol Çözeltileri(Etil/izopropil) (en az %70lik) (Etil alkol, Etanol Cas No: 64-17-5), Hidrojen Peroksit (%0,5) (Cas No: 7722-84-1) veya Kuaterner amonyum bileşikleri (Quats) üreticilerin önerisi doğrultusunda kullanılabilir.



COVID-19
İşyeri Hijyeni

doktor club®

İş Toplantısı ve Organizasyonları

Zorunlu olmadıkça yüzyüze görüşmeyin, toplantı için dijital çözümleri kullanmaya özen gösterin.

Zorunlu toplantı durumunda arada en az 1-1.5 metre mesafe bırakarak ve ortamı sık sık havalandırarak toplantı yapın.

Toplantı esnasında dezenfektan kullanımı ve solunum hijyenine dikkat edin.

Şartlar gerektiriyorsa maske kullanın (şüpheli semptomu ya da şikayeti olan veya yurtdışından dönen çalışanlar için özellikle dikkat etmeli).

Toplantı ortamında ortak kullanıma sunulan gıda servislerinden sakının (aynı tabakta ortaya konulan gıdalar gibi).



iş Seyahati Tedbirleri

SEYAHAT ÖNCESİNDE

** Mümkün olduğu kadar yurtdışına yolculuk yapılmaması önerilmektedir.*

Gideceğiniz yer ile ilgili güncel son durumu öğrenin.

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/bulasici-hastaliklar/2019-n-cov.html> adresinden günlük güncellemeleri takip edin.

Salgının olduğu yerlere risk grubunda olan çalışanlarınızı göndermeyin.

Yanınızda el dezenfektanı, maske gibi koruyucu ekipman bulundurun.

Seyahat öncesi sağlık görevlilerince verilen bilgi ve direktiflere uyun.

Gittiğiniz yerde hastalanma ihtimalinize karşın erişebileceğiniz sağlık kurum ve kişilerini belirleyerek irtibat bilgilerini edinin.

iş Seyahati Tedbirleri

SEYAHATTE

Gittiğiniz yer ile ilgili güncel durumu takip edin.

Ellerinizi sık sık el hijyenine uygun olarak yıkayın.

Kalabalık yerlerden uzak durun. Kişilerle aranızda en az 1-1.5 metre mesafe bırakın.

Gittiğiniz yerde hastalanmanız durumunda daha önceden belirlediğiniz kurum ve kişilerle irtibata geçin. Rahatsızlığınız nedeniyle başvurduğunuz kurumda önlem olarak maske kullanın.

iş Seyahati Tedbirleri

SEYAHAT SONRASINDA

Çalışanlarınızın COVID-19 vakalarının görüldüğü bölgelere seyahatleri dönüşlerinde kendilerini 14 gün süreyle karantinaya alarak ortaya çıkabilecek belirtileri (hafif dahi olsa nezle, grip, soğuk algınlığı, 37,3°C ve üzeri ateş) takip etmelerini ve günde 2 kez ateşlerini ölçülmesini sağlayın.

COVID-19 hastalık belirtilerini göstermeleri halinde sağlık kurumları ile iletişime geçin.



COVID-19 VE GEBELİK

Gebe kadınların COVID-19'a yakalanma riski nedir? Hamile kadınların hastalığa yakalanması daha kolay mı? Enfekte olurlarsa, diğer insanlardan daha fazla mı hasta olacaklar?

Şu anda hamile kadınların COVID-19'dan genel halktan daha fazla hastalanma riskinin olup olmadığını veya sonuç olarak ciddi komplikasyonlara uğrama olasılıklarının daha yüksek olup olmadığını bilmiyoruz.

Hamile kadınlar vücutlarında enfeksiyon riskini artırabilecek bazı değişiklikler yaşarlar. Gebelerin COVID-19 ile aynı aileden gelen virüsler ve influenza gibi diğer viral solunum yolu enfeksiyonları ile ciddi hastalık geliştirme riski daha yüksektir. Gebeler için kendilerini hastalıklardan korumak her zaman önemlidir.

Hamile kadınlar COVID-19 'a yakalanmaktan kendilerini nasıl koruyabilir?

Hamile kadınlar enfeksiyondan kaçınmak için genel halkla aynı şeyleri yapmalıdır:

- Öksürüğünüzü örtün (dirseğinizi kullanmak iyi bir tekniktir)
- Hasta olan insanlardan kaçının
- Ellerinizi sık sık sabun ve su veya alkol bazlı el dezenfektanı kullanarak temizleyin.

COVID-19 hastalığının önlenmesine ilişkin ek bilgileri Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü web sayfasında bulabilirsiniz.

COVID-19 hamilelik için sorunlara neden olabilir mi?

Şu anda COVID-19'un hamilelik sırasında sorunlara neden olup olmayacağını veya doğumdan sonra bebeğin sağlığını etkileyip etkilemeyeceğini bilmiyoruz.



COVID-19
Özel Gruplar

doktor club®

COVID-19 VE GEBELİK

COVID-19 hamile bir kadından fetüse veya yenidoğana geçebilir mi?

COVID-19 ile enfekte olan hamile bir kadının hamilelik veya doğum sırasında virüsü bebeğine geçirip geçiremeyeceğini hala net olarak bilmiyoruz. Az sayıda olan bu durumlarda (İngiltere’de bir vaka), virüs amniyotik sıvı veya anne sütü örneklerinde bulunmamıştır.

Hamilelik sırasında annenin COVID-19'u varsa, bebeğe zarar verir mi?

Şu anda COVID-19 olan hamile bir kadının bebekleri için herhangi bir risk olup olmadığını bilmiyoruz. Hamilelikleri sırasında COVID-19 için pozitif test eden annelerden doğan bebeklerde, gebelik veya doğumla ilgili az sayıda bildirilen sorun (örneğin erken doğum) olmuştur. Bununla birlikte, bu sonuçların anne enfeksiyonu ile ilişkili olup olmadığı açık değildir.

Anne Sütü ve Emzirme

Anne sütü çoğu bebek için en iyi beslenme kaynağıdır. Bununla birlikte, COVID-19 hakkında çok şey bilinmiyor. Emzirmeye başlayıp başlamayacağı veya devam edip etmeyeceği, ailesi ve sağlık sağlayıcıları ile koordineli olarak anne tarafından belirlenmelidir.

COVID-19'u doğrulanmış veya semptomatik belirtileri olan bir anne, bebeğe dokunmadan önce ellerini yıkamak ve mümkünse bebeği beslerken bir yüz maskesi takmak da dahil olmak üzere virüsün bebeğine yayılmasını önlemek için mümkün olan tüm önlemleri almalıdır.

Anne sütünü manuel veya elektrikli göğüs pompasıyla temin ediyorsa, anne herhangi bir pompa veya şişe parçasına dokunmadan önce ellerini yıkamalı ve tavsiyelere uymalıdır. Her kullanımdan sonrada uygun pompa temizliği için hijyen kurallarını uygulamalı, mümkünse bir profesyonelden destek almalıdır.



COVID-19

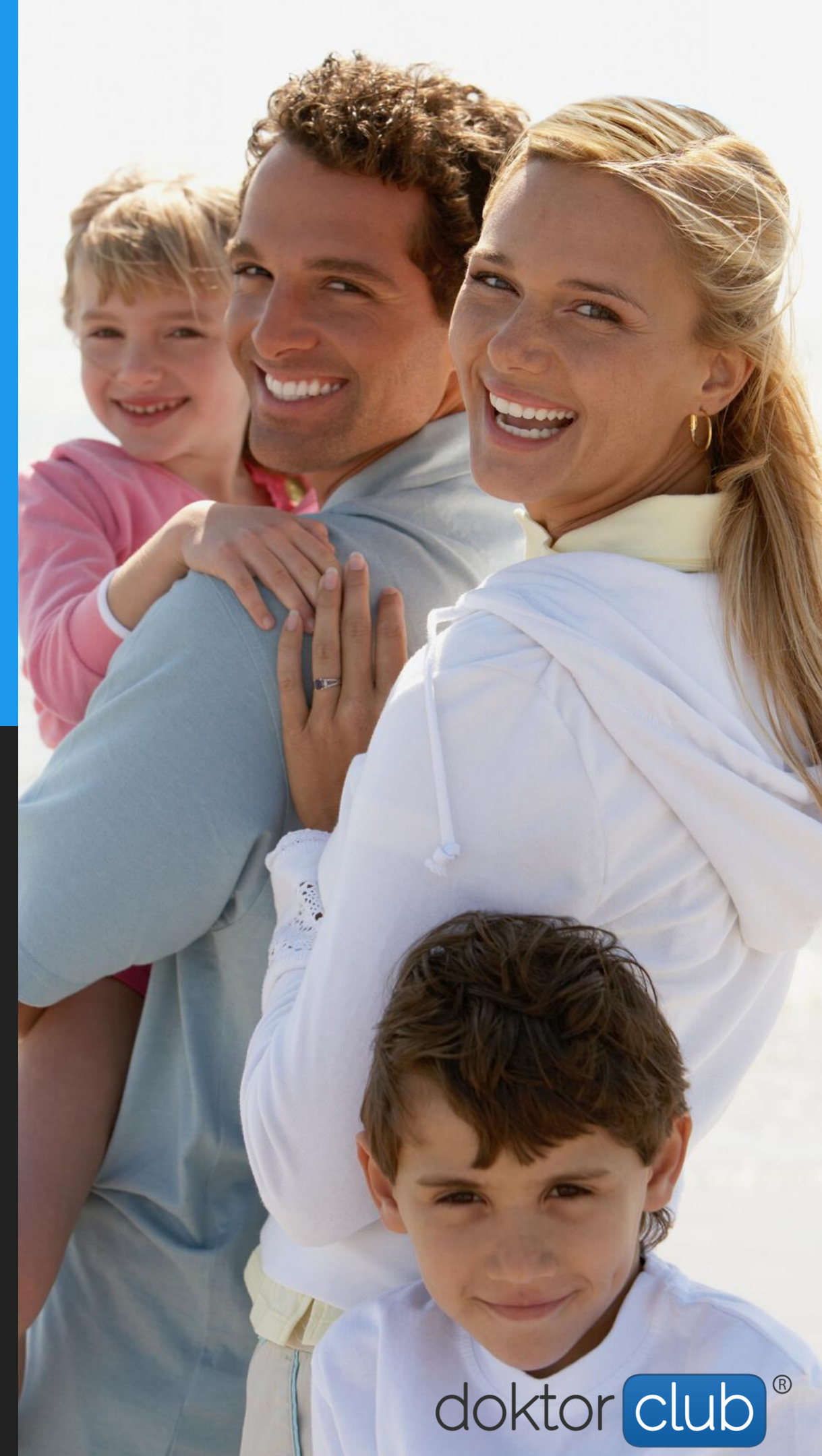
Özel Gruplar

doktor club®

COVID-19 Aile Eylem Planı

BU MÜCADELEYİ
BİRLİKTE KAZANACAĞIZ

Bir 'Aile Eylem Planı' oluşturmak, toplumunuzda COVID-19 salgınının patlak vermesi durumunda sağlığınızın ve önem verdiğiniz kişilerin sağlığının korunmasına yardımcı olabilir.



COVID-19

Aile Eylem planı

- Bilgiye, sağlık hizmetlerine, desteğe ve kaynaklara erişmeniz gerektiğinde sizinle ve evinizle iletişim kurabileceğiniz yerel kuruluşların bir listesini oluşturun.
- Aile, arkadaşlar, komşular, ulaşım hizmet sunucuları, sağlık hizmeti sunucuları, öğretmenler, işverenler, yerel halk sağlığı kurumları ve diğer hizmet kaynaklarını içeren bir acil durum irtibat listesi oluşturun.
- Evinizde hasta aile üyelerini diğerlerinden ayırmak için kullanılabilecek bir oda seğin.
- Ateş, öksürük ve nefes darlığı gibi potansiyel COVID-19 semptomlarına dikkat edin. Aile bireyinizin semptom geliştirdiğini düşünüyorsanız, doktorunuzu veya yerel sağlık idaresini arayın.
- Kişisel eşyaları paylaşmaktan kaçının.
- Kendiniz de dahil olmak üzere ev üyelerinizin duygusal sağlığına dikkat edin.
- Çocukları ve gençleri halka açık toplu yaşam yerlerinden uzak tutun.
- Komşularınıza planlarının neler iğerdiğini sorun.



COVID-19

Aile Eylem Planı

Yaşlı yetişkinler ve ciddi kronik hastalıkları olan kişiler gibi daha büyük risk altında olabilecek aile üyelerinin önlemlerini artırın

- Ebeveyn ve riskli yakınlarınız ile kişisel alanı (en az 1-1.5 metre mesafe) artırarak temas ihtimalini azaltın
- Sevdiklerinizin hangi ilaçları aldığını öğrenin
- Halka açık alanlardan, toplu yaşam alanlarından uzak durmalarını sağlayın.
- Salgın dönemlerinde seyahat yapmamaları konusunda uyarın.
- Covid-19 salgınından etkilenmemek için mümkün olduğunca evde kalmalarını sağlayın.
- Sık sık el yıkama ve dezenfektan kullanımını teşvik edin.
- Kullandıkları hastalıklarına yönelik ilaçların temini konusunda sağlık hizmet sunucuları ile temasa geçin.
- Özellikle çocuklar hasta olmasa dahi taşıyıcı olabilirler. O yüzden salgın sürecinde kendilerinden uzak durmalarını sağlamanız önemlidir.
- Mikropları gidermek için evi temizleyin ve dezenfekte edin: sık dokunulan yüzeylerin rutin temizliğini uygulayın (örneğin: masalar, kapı kolları, ışık anahtarları, kulplar, masalar, tuvaletler, musluklar, lavabolar ve cep telefonları).
- Bakıcıları hastalanırsa kimin bakabileceğini veya yardımcı olabileceğini belirleyin.



COVID-19 ve Gıda Güvenliği



doktor club®

**HASTALIĞIN OLDUĞU YERLERDEN İTHAL
EDİLEN GIDALARDAN COVID-19 BULAŞIR MI?**

Şu anda, ithal edilen ürünlerle ilişkili COVID-19 bulaşmasını gösteren veya destekleyen hiçbir kanıt yoktur ve ithal edilen ürünlerle ilişkili bildirilmiş COVID-19 vakası yoktur..

COVID-19 ve Gıda Güvenliği



doktor club®

**GIDAYA, GIDA AMBALAJINA VEYA GIDA TEMAS
YÜZEYLERİNE DOKUNMAM HALİNDE COVID-19 İLE
ENFEKTE OLABİLİR MİYİM?**

Şu anda COVID-19'un gıda veya gıda ambalajı ile bulaşımı yönünde kanıt yoktur. Diğer virüsler gibi, COVID-19'a neden olan virüsün yüzeylerde veya nesnelerde hayatta kalması mümkündür. Bu nedenle, gıda güvenliğinin 4 temel adımını takip etmek önemlidir.

COVID-19 ve Gıda Güvenliği



YEMEK HAZIRLARKEN VE SERVİS EDERKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

Yiyecekleri işleyen, hazırlayan ve servis eden herkes, daima ellerini ve yüzeyleri sık sık yıkamak gibi güvenli gıda işleme prosedürlerine uymalıdır.

COVID-19 ve Gıda Güvenliği



GIDA GÜVENLİĞİNDE 4 ADIM



- 1. Elleri, Bulaşıkları ve Yüzeyleri Yıkayın:** Tuvalet, çöpe dokunmak, çiğ gıdaya dokunmak, yüzünüze ve giysilerinize dokunmak vb gibi her işlemten önce ve sonra yıkayın. Meyve ve sebzeleri mutlaka yıkayın.
- 2. Pişirilmiş ve çiğ gıdaları ayrı muhafaza edin:** Çiğ et, kümes hayvanları, deniz ürünleri veya yumurtalara dokunmadan önce ve sonra kullanacağınız tüm mutfak aletlerini ve kesme tahtalarını iyice yıkayın. Sıcak, sabunlu su kullanın. Buzdolabında, yumurtaları orijinal kartonlarında ve kapıda değil ana bölmede saklayın
- 3. Doğru sıcaklıkta pişirin:**
Sığır ve Kuzu eti : 62 derece
Balık : 62 derece
Hindi, Tavuk Ördek : 74 derece
- 4. Gıdayı güvenli sıcaklıklarda muhafaza edin:**
2 Saat Kuralını Uygulayalım: Yiyecekleri pişirdikten veya aldıktan sonra 2 saat içinde buzdolabı ya da dondurucuya koyun. Yiyecekleri asla buzluktan direk çıkartarak çözdürmeyin. Önce buzluktan normal dolaba çıkartıp çözdürün ya da soğuk su altında veya mikrodalgada çözdürebilirsiniz. Asla derin dondurucudan çıkartıp çözdürdüğünüz ürünleri tekrar dondurmayın, bunun yerine kullanacağınız miktarda çözdürün.

COVID-19

Kaygı ve Stresi Yönetin

Herkes stresli durumlara farklı tepki gösterir

Salgına nasıl tepki vereceğiniz, geçmişinize, sizi diğer insanlardan farklı kılan şeylere ve yaşadığınız topluluğa bağlı olabilir.

Bir krizin stresine daha güçlü tepki verebilecek insanlar:

- COVID-19 için daha yüksek risk altında olan yaşlı insanlar ve kronik hastalıkları olan kişiler
- Çocuklar ve gençler
- Doktorlar ve diğer sağlık hizmeti sağlayıcıları veya ilk yanıt verenler gibi COVID-19 ile mücadelede yardımcı olan kişiler
- Madde kullanımıyla ilgili sorunlar da dahil olmak üzere zihinsel sağlık sorunları olan kişiler



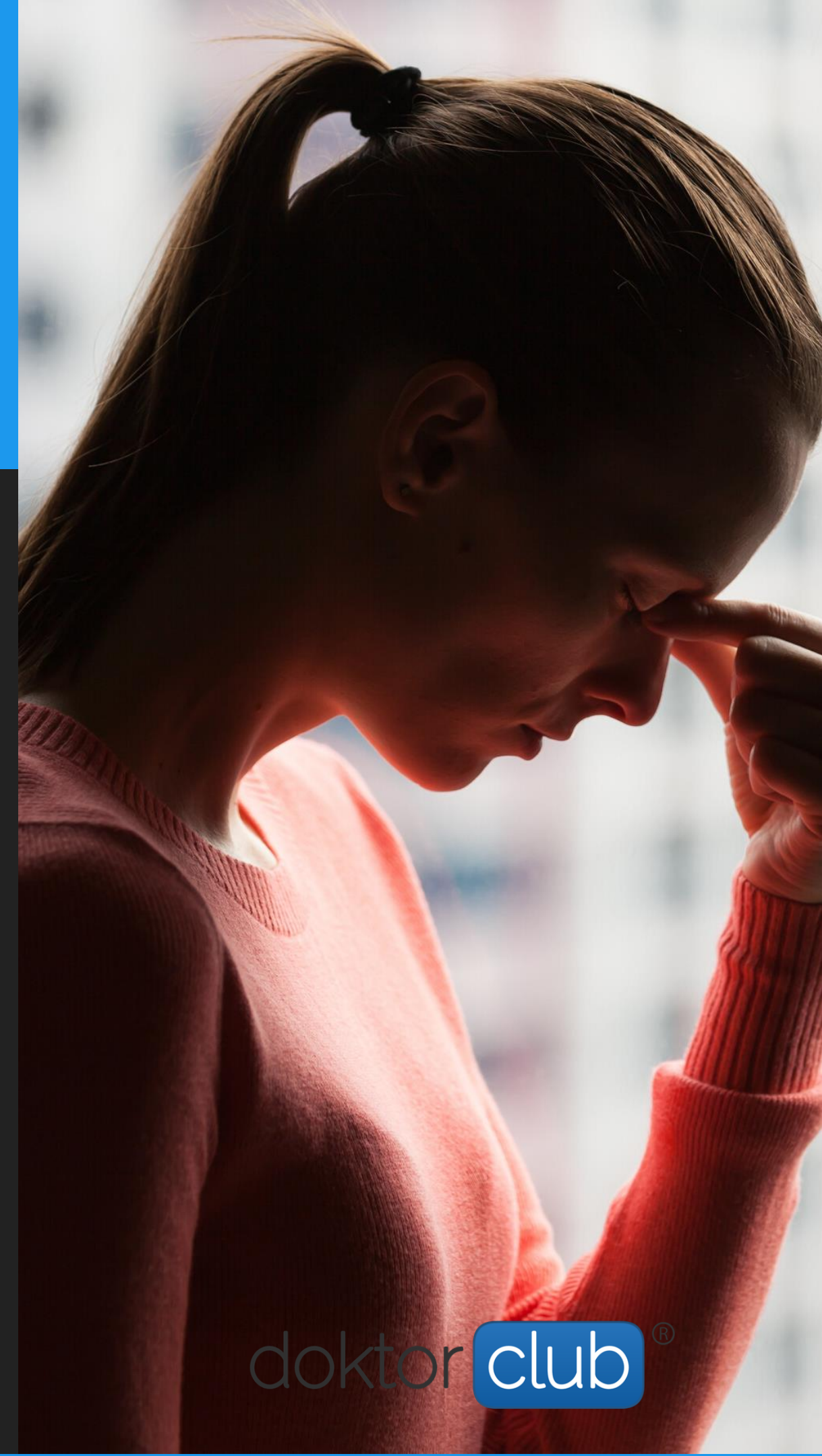
COVID-19

Kaygı ve Stresi Yönetin

Bulaşıcı hastalık salgını sırasındaki stres şunları içerebilir:

- Kendi sağlığınız ve sevdiklerinizin sağlığı hakkında korku ve endişe
- Uyku veya yeme düzenindeki değişiklikler
- Uyku veya konsantre olma zorluğu
- Kronik sağlık sorunlarının kötüleşmesi
- Alkol, tütün veya diğer ilaçların artan kullanımı

Önceden var olan ruhsal sağlık sorunlarına sahip insanlar tedavilerine devam etmeli ve yeni veya kötüleşen semptomların farkında olarak profesyonel yardım almalıdır.



COVID-19

Kaygı ve Stresi Yönetin

Karantinadan çıkan insanlar için:

- Karantina sonrası rahatlama dahil karışık duygular
- Kendi sağlığınız ve sevdiklerinizin sağlığı hakkında korku ve endişe
- Kendinizi izleme veya COVID-19'un belirti ve semptomları için başkaları tarafından izlenme deneyiminden kaynaklanan stres
- Üzüntü, öfke veya hayal kırıklığı; çünkü arkadaşlarınız veya sevdikleriniz, iyileşmiş olsanız dahi sizinle temastan kaçınabilir
- Karantina sırasında normal iş veya ebeveynlik görevlerini yerine getirememe suçu
- Diğer duygusal veya zihinsel sağlık değişiklikleri

Dikkat edin: Çocuklar kendileri veya tanıdıkları biri karantinadan çıkarsa üzülebilir veya başka güçlü duygular yaşayabilir.



COVID-19

Kaygı ve Stresi Yönetin

Çocuklar ve gençler, kısmen etraflarındaki yetişkinlerden gördükleri şeylere tepki verirler. Ebeveynler ve bakıcılar COVID-19 ile sakin ve güvenli bir şekilde başa çıktıklarında, çocukları için en iyi desteği sağlayabilirler.

Tüm çocuklar ve gençler strese aynı şekilde tepki vermez. İzlenmesi gereken bazı yaygın değişiklikler şunlardır:

- Küçük çocuklarda aşırı ağlama
- Büyürken yaşadığı sorunlara dönme (örneğin tuvalet problemleri veya yatak ıslatma)
- Aşırı endişe veya üzüntü
- Sağlıksız yeme veya uyku alışkanlıkları
- Gençlerde sinirlilik ve davranış problemleri
- Kötü okul performansı veya okuldan kaçınma
- Dikkat ve konsantrasyon zorluğu
- Geçmişte gerçekleştirilen faaliyetlerden kaçınma
- Açıklanamayan baş ağrısı veya vücut ağrısı
- Alkol, tütün veya diğer ilaçların kullanımı



COVID-19

Kaygı ve Stresi Yönetin

Çocuğunuzu desteklemek için yapabileceğiniz birçok şey var

COVID-19 salgını hakkında çocuğunuz ile konuşmak için zaman ayırın. COVID-19 hakkındaki soruları yanıtlayın ve çocuğunuzun anlayabileceği şekilde paylaşın.

Çocuğunuzun güvende olduğundan emin olun. Kendilerini üzgün hissettiklerinde sorun olmadığını bildirin. Sizden nasıl başa çıkacaklarını öğrenebilmeleri için kendi stresinizle nasıl başa çıkacağınızı onlarla paylaşın.

Ailenizin sosyal medya da dahil olmak üzere salgın haberlerine maruz kalmasını sınırlayın. Çocuklar duyduklarını yanlış yorumlayabilir ve anlamadıkları bir şeyden korkabilirler.

Düzenli rutinelere ayak uydurmaya çalışın. Okullar kapalıysa, öğrenme aktiviteleri ve rahatlatıcı veya eğlenceli aktiviteler için bir program oluşturun.

Rol model olun; bolca uyuyun, egzersiz yapın ve iyi beslenin. Arkadaşlarınız ve ailenizle bağlantı kurun.



COVID-19

Kaygı ve Stresi Yönetin

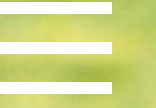
*Kendinize, arkadaşlarınıza ve ailenize bakmak stresle başa çıkmanıza yardımcı olabilir.
Başkalarının stresleriyle başa çıkmalarına yardımcı olmak toplumunuzu daha da güçlendirebilir.*

Kendinizi desteklemek için yapabileceğiniz şeyler:

- Sosyal medya da dahil olmak üzere haberleri izlemek, okumak veya dinlemek için aralar verin. Pandemi hakkında çıkan yanlış veya fazla dramatize edilerek abartılmış haberler rahatsız edici olabilir.
- Vücudunuza dikkat edin. Derin nefesler alın, meditasyon yapın. Sağlıklı, dengeli yemekler yemeye çalışın, düzenli egzersiz yapın, bol miktarda uyku alın ve alkol ve uyuşturuculardan kaçın.
- Gevşemek için zaman ayırın. Hoşunuza giden başka aktiviteler yapmaya çalışın. Hobi edinin.
- Başkalarıyla bağlantı kurun. Endişeleriniz ve nasıl hissettiğiniz konusunda güvendiğiniz insanlarla konuşun. Salgın konusunda doğru bilgileri paylaşmak endişeyi azaltacaktır.
- Ailenizle zaman geçirmek, egzersiz yapmak veya kitap okumak gibi hoşunuza giden kişisel etkinliklerinin bir listesini oluşturun.

Stres üst üste birkaç gün boyunca günlük aktivitelere engel oluyorsa doktorunuzu arayın.





HASTAYSANIZ NE YAPACAKSINIZ?

Öksürük, nefes almada güçlük ve ateş gibi bulgulara sahipseniz. tıbbi tavsiye için sağlık uzmanınızı arayın. Kendinizi karantinaya alın: İnsanlarla temasınızı mümkün olduğunca kesin. Zorunlu olursanız maske kullanarak ve ellerinizi yıkamak suretiyle aranızda en az 1 -1.5 metre mesafe bırakarak iletişim kurun.

COVID-19 ile mücadele sürecinde 184 hattından ve hekiminizden bilgi alabilirsiniz. Ayrıca 112 acil yardım hattı üzerinden durumunuzun aciliyetine istinaden yardım alabilirsiniz.

Hasta Olduğunuzu
Düşünüyorsanız

AŞAĞIDAKİ ADIMLARI İZLEYİN

Tıbbi yardım almak dışında evde kalın

Evde kalın: COVID-19 ile hafif hasta olan insanlar, hastalıkları sırasında evde tecrit edebilirler. Tıbbi bakım almak dışında evinizin dışındaki faaliyetleri kısıtlamalısınız.

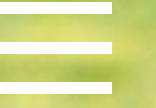
Ortak alanlardan kaçınin: İşe, okula veya halka açık alanlara gitmeyin.

Toplu taşıma araçlarından kaçınin : Toplu taşıma araçları veya taksileri kullanmaktan kaçınin.

Kendinizi evinizdeki diğer insanlardan ve hayvanlardan ayırın

Diğerlerinden uzak durun: Mümkün olduğunca, belirli bir odada ve evinizdeki diğer insanlardan uzak durmalısınız. Ayrıca, varsa ayrı bir banyo kullanmalısınız.

Evcil hayvanlar ve hayvanlarla teması sınırlandırın : COVID-19 ile hasta olduğunuzda, tıpkı diğer insanlarla olduğu gibi evcil hayvanlarla ve diğer hayvanlarla da teması kısıtlamalısınız.



Hasta Olduğunuzu
Düşünüyorsanız

AŞAĞIDAKİ ADIMLARI İZLEYİN

Doktorunuzu ziyaret etmeden önce önceden arayın

Hemen arayın: Randevu almak için arayın ve COVID-19'a sahip olduğunuzu veya sahip olabileceğinizi söyleyin. Bu, gideceğiniz sağlık kurumunun diğer insanların virüse maruz kalmasını önlemek için önleyici adımlar atmasına yardımcı olacaktır.

- **Hastaysanız bir yüz maskesi takın**
- **Öksürüklerinizi ve hapşırmalarınızı örtün**
- **Ellerinizi sık sık temizleyin**
- **Kişisel ev eşyalarını paylaşmaktan kaçının**
- **Tüm “olası temas” yüzeylerini her gün temizleyin**

Belirtilerinizi izleyin

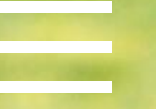
Hastalığınız kötüleşiyorsa derhal tıbbi yardım alın

Örn. Nefes darlığı → 112 Acil Yardım

Ev karantinasından çıkmayın

Ayrılma talimatı verilene kadar evde kalın: COVID-19 onaylı hastalar, başkalarına sekonder bulaşma riskinin düşük olduğu düşünüleneye kadar evde izolasyon önlemleri altında kalmalıdır.

Sağlık hizmeti sağlayıcınızla konuşun: Evde izolasyon önlemlerini bırakma kararı, sağlık hizmeti sağlayıcılarına danışılarak, duruma göre yapılmalıdır.



Hasta Olduğunuzu
Düşünüyorsanız

COVID-19

Sık Sorulan Sorular

ANTİBİYOTİKLER COVID-19'UN ÖNLENMESİNDE VEYA TEDAVİSİNDE ETKİLİ MİDİR?

Hayır. Antibiyotikler virüslere karşı etkisizdir, sadece bakteriyel enfeksiyonlar üzerinde etkilidir. COVID-19'a bir virüs neden olur, bu nedenle antibiyotikler etkisizdir.

COVID-19

Sık Sorulan Sorular

VİRÜS YÜZEYLERDE NE KADAR SÜRE HAYATTA KALIR?

COVID-19'a neden olan virüsün yüzeylerde ne kadar süre hayatta kaldığı kesin değildir, ancak diğer coronavirüsler gibi davranmaktadır. Çalışmalar, coronavirüslerin (COVID-19 virüsü hakkında ön bilgiler dahil) yüzeylerde birkaç saat veya birkaç güne kadar yaşamaya edebileceğini göstermektedir. Bu, farklı koşullar altında değişebilir (örn. yüzey tipi, ortam sıcaklığı veya nem).

COVID-19

Sık Sorulan Sorular



HERHANGİ BİR YERDEN PAKET ALMAK GÜVENLİ MİDİR?

Evet. Enfekte bir kişinin ticari malları kirletme olasılığı düşüktür ve COVID-19'a neden olan virüsü, taşınmış, seyahat edilmiş ve farklı koşullara ve sıcaklığa maruz bırakılmış bir paketten yakalama riski de düşüktür.



COVID-19

Sık Sorulan Sorular

COVID-19 HASTALIĞI ANİ ÖLÜMLERE NEDEN OLUR MU?

Hastalanan kişilerle ilgili yayımlanmış verilere göre hastalık nispeten yavaş bir seyir göstermektedir. İlk birkaç gün daha hafif şikayetler (ateş, boğaz ağrısı, halsizlik gibi) görülmekte, sonrasında öksürük, nefes darlığı gibi belirtiler eklenmektedir. Hastalar genellikle 7 günden sonra hastaneye başvuracak kadar ağırlaşmaktadır. Dolayısı ile sosyal medyada yer alan, birden bire yere düşüp hastalanan veya ölen hastalarla ilgili videolar gerçeği yansıtmamaktadır.



COVID-19

Sık Sorulan Sorular

COVID-19 VİRÜSÜ SICAK VE NEMLİ İKLİME SAHİP BÖLGELERDE BULAŞABİLİR Mİ?

Şimdiye kadarki kanıtlardan, COVID-19 virüsü sıcak ve nemli havaya sahip bölgeler de dahil olmak üzere TÜM BÖLGELERDE bulaşabilir olduğu saptanmıştır.



COVID-19

Sık Sorulan Sorular

SOĞUK HAVA VE KAR YENİ CORONAVİRÜSÜ ÖLDÜR MÜ?

Soğuk havanın yeni coronavirüsü veya diğer hastalıkları öldürebileceğine inanmak için hiçbir neden yoktur. Normal insan vücudu sıcaklığı, dış sıcaklığa veya hava durumuna bakılmaksızın 36.5 ° C ila 37 ° C arasında kalır. Kendinizi yeni coronavirüse karşı korumanın en etkili yolu, ellerinizi su ve sabunla yıkadıktan sonra alkol bazlı el dezenfektanları ile temizlemektir.



COVID-19

Sık Sorulan Sorular

SICAK BANYO YAPMAK YENİ CORONAVİRÜS HASTALIĞINI ÖNLER Mİ?

Sıcak banyo yapmak COVID-19'a yakalanmanızı engellemez. Banyo veya duşunuzun sıcaklığına bakılmaksızın, normal vücut sıcaklığınız 36.5 ° C ila 37 ° C arasında kalır. Aslında, aşırı sıcak su ile sıcak bir banyo yapmak, sizi yakabileceği için zararlı olabilir. Kendinizi COVID-19'a karşı korumanın en iyi yolu sık sık ellerinizi temizlemektir.

COVID-19

Sık Sorulan Sorular

EL KURUTMA MAKİNELERİ YENİ CORONAVİRÜSÜ ÖLDÜRMEDE ETKİLİ MİDİR?

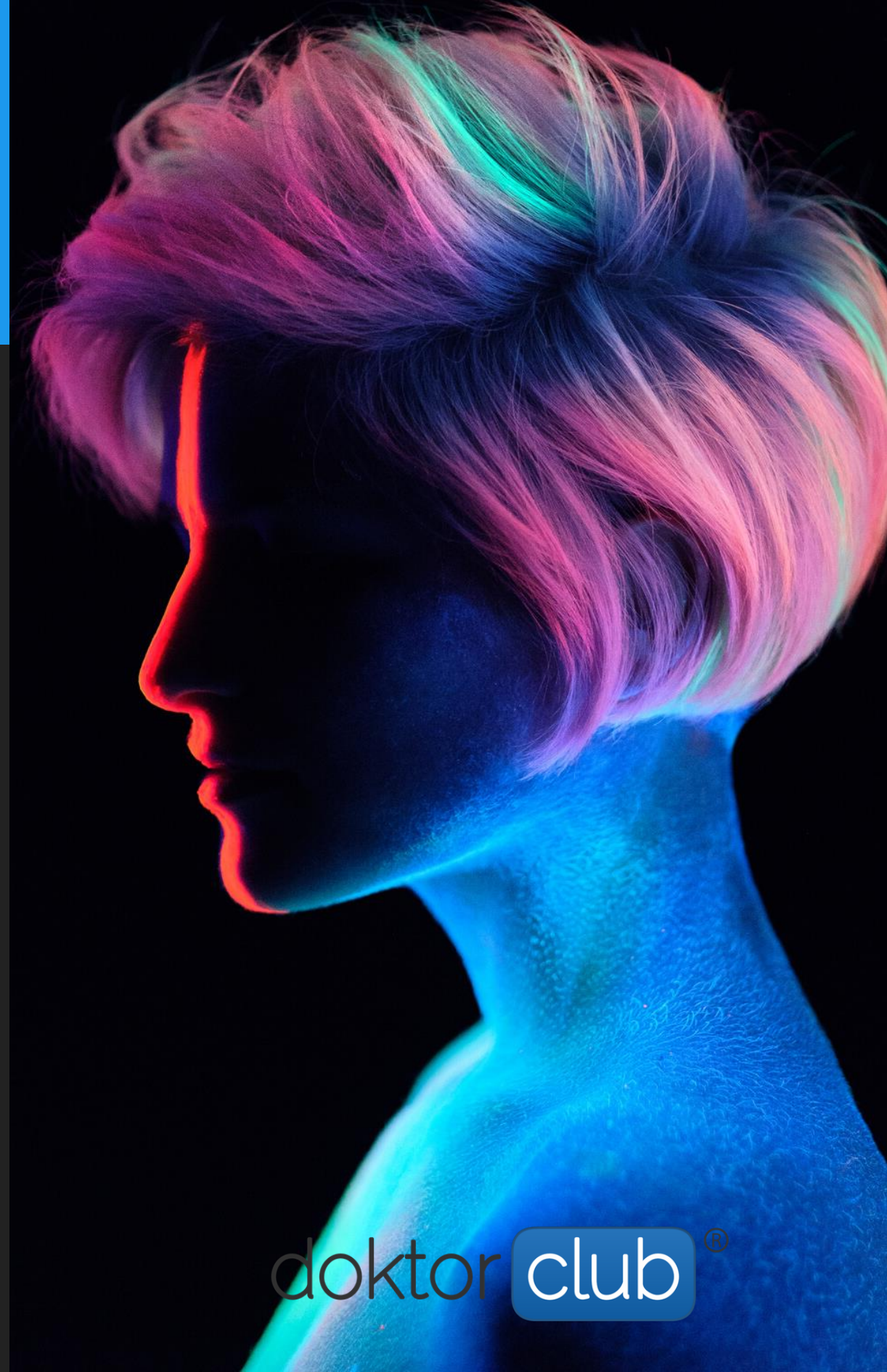
Hayır. El kurutma makineleri COVID-19'u öldürmede etkili değildir. Kendinizi yeni coronavirüse karşı korumak için, ellerinizi su ve sabun ile yıkadıktan sonra alkol bazlı bir el dezenfektanı ile temizlemelisiniz. Ellerinizi temizledikten sonra, kağıt havlu veya sıcak hava kurutucu kullanarak iyice kurutmalısınız.

COVID-19

Sık Sorulan Sorular

BİR ULTRAVİYOLE DEZENFEKSİYON LAMBASI YENİ CORONAVİRÜSÜ ÖLDÜREBİLİR Mİ?

UV radyasyonu cilt tahrişine neden olabileceğinden, UV lambaları elleri veya cildin diğer bölgelerini sterilize etmek için kullanılmamalıdır.



COVID-19

Sık Sorulan Sorular

VÜCUDUNUZUN HER TARAFINA ALKOL VEYA KLOR PÜSKÜRTMEK YENİ CORONAVİRÜSÜ ÖLDÜREBİLİR Mİ?

Hayır. Vücudunuzun her yerine alkol veya klor püskürtmek, vücudunuza girmiş olan virüsleri öldürmez. Bu tür maddelerin püskürtülmesi kıyafetlere veya mukoza zarlarına (yani gözler, ağız) zararlı olabilir. Hem alkol hem de klorin yüzeyleri dezenfekte etmek için yararlı olabileceğini unutmayın, ancak uygun öneriler altında kullanılması gerekir.



COVID-19

Sık Sorulan Sorular

**BURNUNUZU DÜZENLİ OLARAK TUZLU SU İLE
DURULAMAK YENİ CORONAVİRÜS İLE
ENFEKSİYONU ÖNLEMeye YARDIMCI MIDIR?**

Hayır. Burnu düzenli olarak tuzlu su ile yıkamanın insanları yeni coronavirüs ile enfeksiyondan koruduğuna dair bir kanıt yoktur.



COVID-19

Sık Sorulan Sorular

COVID-19 VİRÜSÜ İÇME SUYU İLE BULAŞABİLİR Mİ?

COVID-19 virüsü içme suyunda tespit edilmemiştir. Çoğu belediye içme suyu sisteminde yer alan filtrasyon ve dezenfeksiyon kullanan geleneksel su arıtma yöntemleri, COVID-19'a neden olan virüsü temizliyor veya etkisiz hale getirmektedir.



COVID-19

Sık Sorulan Sorular

COVID-19 VİRÜSÜ DIŞKIDA BULUNUR MU?

COVID-19'a neden olan virüs, COVID-19 tanısı alan bazı hastaların dışkısında tespit edilmiştir. Dışkıda vücuttan atılan virüs miktarı, virüsün ne kadar süre boyunca atıldığı ve dışkıdaki virüsün bulaşıcı olup olmadığı bilinmemektedir.

Enfekte bir kişinin dışkısından COVID-19'un bulaşma riski de bilinmemektedir. Bununla birlikte, ciddi akut solunum sendromu (SARS) ve Orta Doğu solunum sendromu (MERS) gibi ilgili coronavirüs salgınlarından elde edilen verilere dayanarak riskin düşük olması beklenmektedir. COVID-19'un fekal-oral yolla bulaştığı konusunda herhangi bir rapor bulunmamaktadır.



COVID-19

Sık Sorulan Sorular

COVID-19 VİRÜSÜ KANALİZASYON SİSTEMLERİ YOLUYLA BULAŞABİLİR Mİ?

Şu anda, COVID-19'a neden olan virüsün kanalizasyon sistemleri yoluyla bulaşma riskinin düşük olduğu düşünülmektedir. COVID-19'un kanalizasyon yoluyla iletilmesi mümkün olsa da, bunun meydana geldiğine dair herhangi bir kanıt yoktur.

Benzer bir coronavirüs olan SARS, arıtılmamış kanalizasyonda 2 ila 14 güne kadar tespit edilmiştir. Veriler, standart belediye atık su sistemi klorlama uygulamalarının coronavirüsleri etkisiz hale getirmek için yeterli olabileceğini düşündürmektedir.

Atık su ve kanalizasyon çalışanları standart uygulamalar kullanmalı, temel hijyen önlemlerini uygulamalı ve mevcut iş görevleri için öngörülen kişisel koruyucu ekipmanları kullanmalıdır.



COVID-19

Sık Sorulan Sorular

SARIMSAK YEMEK, YENİ CORONAVİRÜS İLE ENFEKSİYONU ÖNLEMeye YARDIMCI OLABİLİR Mİ?

Sarımsak, bazı antimikrobiyal özelliklere sahip olabilen sağlıklı bir besindir. Bununla birlikte, sarımsak yemenin insanları yeni coronavirüsten koruduğuna dair bir kanıt yoktur.



COVID-19

Sık Sorulan Sorular

SİGARA İÇMEK COVID-19 İÇİN RİSK MİDİR?

Sigara içmek COVID-19 enfeksiyonu için risk teşkil etmektedir. Çin’de yapılan çalışmalarda sigara içenlerde hastalığın içmeyenlere oranla yaklaşık 14 kat ağır seyrettiği ifade ediliyor.



Kaynaklar



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI HALK SAĞLIĞI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/>

DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ

<https://www.who.int/>

CENTERS for Disease Control and Prevention

<https://www.cdc.gov/coronavirüs/2019-nCoV/index.html>

İletişim



WEB ADRESİMİZ:

www.doktorclub.com

KONTAK TELEFON:

+905326849015

KONTAK EMAIL:

hamza.gemici@doktorclub.com

