

COVID-19 NASIL YAYILIR ?

COVID-19 grip benzer bir şekilde yayılır. COVID 19' a maruz kalmış kişilere bir metreden daha yakın bir mesafede bulunmak, bu kişilerin öksürmesi yada hapşırması sebebi ile ortama yayılan sıvı damlacıklarının masa, bilgisayarlar veya telefonlar gibi yakındaki yüzeylere ve nesnelere düşmesi ortamda bulunan diğer kişilerin enfekte olunmasına sebep olabilir.

CoVID-19 ile enfekte olmuş çoğu kişi hafif belirtiler ile ve ciddi bir sorun olmadan bu süreci atlatabilir. Ancak, bazı daha ciddi hastalık yaşayan bireylerde hastane bakımı gerekebilir. Ciddi hastalık riski yaşla birlikte artar: 40 yaşın üzerindeki insanlar 40 yaşın altındakilere göre daha savunmasız görünüyor. Bağışıklık sistemi zayıf olan kişiler ve diyabet, kalp ve akciğer hastalığı gibi rahatsızlıkları olan kişiler de ciddi hastalıklara karşı daha savunmasızdır.

Aşağıdaki düşük maliyetli önlemler, işyerinizde Covid 19' un yayılmasını önlemeye, müşterilerinizi, tedarikçilerinizi ve çalışanlarınızı korumaya yardımcı olacaktır.

Covid-19 işyerinizde görülmemiş olsa bile bile, işverenler olarak bunları şimdiden yapmaya başlamanızı tavsiye ediyoruz. Söz konusu önlemler hastalık nedeniyle kaybedilen çalışma günlerini azaltabilir, COVID-19 işyerlerinize ulaştığında yayılmasını durdurabilir veya yavaşlatabilir.

İşYERLERİNDE COVID-19' A YÖNELİK ALINMASI TAVSİYE EDİLEN ÖNLEMLER NELERDİR ?

1. **İş yerlerinizin temiz ve hijyenik olduğundan emin olun;**

- Yüzeyler (örn. Masalar, kapı kolları, düğmeler) ve nesnelere (örn. telefonlar, klavyeler) düzenli olarak dezenfektanla silinmelidir.

Neden? Çünkü çalışanların ve müşterilerin dokunduğu yüzeylerdeki kontaminasyon, COVID-19'un yayılmasının ana yollarından biridir.

2. **Tüm paydaşları kapsayacak şekilde, düzenli ve kapsamlı olarak el yıkanmasını teşvik edin ;**

- İşyerinin önemli yerlerine dezenfekte sıvıları koyun. Bu sıvıların düzenli olarak doldurulduğundan emin olun.
- Personelin, tedarikçilerin ve müşterilerin ellerini sabun ve suyla yıkayabilecekleri yerlere rahatlıkla erişebildiklerinden emin olun.
- İşyerinizin çeşitli bölgelerine el yıkamayı, Covid 29' dan korunma yöntemlerini tanıtan posterler yerleştirin. Dünya Sağlık Örgütünün sitesinden birkaç örnek bulabilirsiniz. www.WHO.int
- İş sağlığı ve güvenliği görevlilerinin bu konuya rehberlik etmesini, toplantılarda bilgi sunularak el yıkama ve hijyen kurallarına uyulmasını teşvik edin.

Neden? Çünkü el yıkamak elinizdeki virüsü öldürür ve COVID19'un yayılmasını önler.

3. **Çalışanlara ve yüklenicilere iş seyahatlerine çıkmadan önce ulusal seyahat tavsiyelerini öğrenmelerini sağlayın.**

- Çalışanlarınıza, yüklenicilerinize ve müşterilerinize, COVID-19'un yayılmaya başlaması durumunda hafif öksürüğu veya düşük dereceli ateşi (37,3 C veya daha fazla) olan herkesin evde kalması gerektiği konusunda bilgi aktarın.

- CoVID-19'un hafif semptomları olsa bile insanların evde kalmaları gerektiği mesajını iletin ve bu belirtileri olan personelin evde kalmasını teşvik ederek, diğer çalışanlarınızı enfekte olmaktan koruyun.
- Çalışanlara bu süreyi hastalık izni olarak sayabileceklerini açıkça belirtin.
- Evden çalışması gereken çalışanlarınızı ; parasetamol / asetaminofen, ibuprofen veya aspirin gibi hafif etkili ilaç kullanımının enfeksiyonu maskeleyebileceği konusunda bilgilendirin.
- İşyerlerinizde bu mesajla posterleri görüntüleyin. Bunu, kuruluşunuzda veya işletmenizde yaygın olarak kullanılan diğer iletişim kanallarıyla birleştirin.

TOPLANTI VE ETKİNLİKLER DÜZENLENİRKEN COVID-19 RİSKİ NASIL YÖNETİLİR ?

İşverenler, toplantı ve etkinlik organizatörleri COVID-19'un potansiyel riskini düşünmeli çünkü ;

- Toplantınıza veya etkinliğinize katılan kişilerin farkında olmadan COVID-19 virüsünü toplantıya getirme riski vardır. Diğer katılımcılar bilmeden COVID-19' a maruz kalmış olabilir.
- COVID-19 çoğu insan için hafif bir hastalık olsa da, bazı insanları çok hasta yapma riski mevcuttur. COVID-19'a yakalanan her kişiden yaklaşık 1'inin hastanede tedaviye ihtiyacı vardır. Bu nedenle toplantı ve etkinliklerde COVID-19 risklerini önlemek veya azaltmak için aşağıdaki konuları dikkate alın.

Toplantı ve Etkinlik Öncesi ;

- Toplantıyı veya etkinliği düzenlemeyi planladığınız topluluktaki yetkililerin önerilerini kontrol edin. Onların tavsiyelerine uyun.
- Toplantınızda veya etkinliğinizdeki enfeksiyon oluşumunu önlemek için bir hazırlık planı geliştirin ve kabul edin.
- Yüz yüze toplantı veya etkinliğin gerekli olup olmadığını göz önünde bulundurun. Bir telekonferans veya çevrimiçi etkinlik ile değiştirilebilir mi? Daha az kişinin katılması için toplantı veya etkinlik azaltılabilir mi? sorularının cevaplarını olumlu ise bu alternatifleri tercih edin.
- Halk sağlığı ve sağlık yetkilileri gibi önemli ortaklarla ile bilgi ve iletişim kanallarını önceden belirleyin ve doğrulanmasını sağlayın.
- Tüm katılımcılar için el dezenfektanı gibi gerekli malzemeleri ön sipariş edin. Cerrahi maskeler solunum semptomları olan herkese sunulmalıdır.
- COVID-19'un nerede dolaştığını aktif olarak izleyin. Katılımcılarda herhangi bir belirti varsa veya kötü hissediyorsanız, toplantıya katılmamalarını isteyin. .
- Etkinlikteki tüm organizatörlerin, katılımcıların, yemek şirketlerinin ve ziyaretçilerin iletişim bilgilerinin bulunduğundan emin olun: cep telefonu numarası, e-posta ve kaldıkları yerlerin adresi gibi. Herhangi bir katılımcının şüpheli bir bulaşıcı hastalıkla hasta olması halinde bilgilerinin yerel halk sağlığı yetkilileriyle paylaşılacak olduğunu açıkça belirtin. Bunu kabul etmezlerse etkinliğe veya toplantıya katılmalarına izin vermeyin.

Toplantıda COVID-19 (kuru öksürük, ateş, halsizlik) belirtileri bulunan bir katılımcı mevcut ise şu planı uygulayın ;

- Kendini kötü hisseden veya semptomları olan birinin güvenli bir şekilde izole edilebileceği bir oda veya alanı belirleyin.
- Oradan bir sağlık tesisine güvenli bir şekilde nasıl aktarılabilirlerine dair bir plan hazırlayın.
- Toplantı katılımcısı, personel veya tedarikçinin toplantı sırasında veya hemen sonrasında
- COVID-19 için yapılan testin pozitif çıkması halinde ne yapmanız gerektiğini planlayın.
- Sağlık kuruluşu veya sağlık departmanı ile önceden bir plan oluşturun.

Toplantı veya etkinlik sırasında

- Organizatörlerin bu etkinliği COVID-19 açısından katılımcılar için güvenli hale getirmek üzere aldığı önlemler hakkında hem sözlü hem de yazılı olarak bilgi veya brifing sağlayın.
- Güven inşa edin. Örneğin, bir buzkıran olarak, dokunmadan merhaba demenin yollarını öğrenin.
- Toplantı veya etkinlikteki tüm katılımcılar tarafından düzenli olarak el yıkamayı veya alkol kullanımı kullanımını teşvik edin.
- Katılımcıların, öksürük veya hapşırma durumunda dirseklerini bükerek veya bir peçete yardımı ile yüzlerini ağızlarını örterek önlem almalarını teşvik edin. Atıkları bertaraf etmek için dokuları ve kapalı kutuları tedarik edin.
- Katılımcıların iletişim bilgilerini kaydedin, tavsiye veya bilgi vermek için arayabilecekleri bir sağlık yardım hattı numarası bulundurun.
- Mekanın çeşitli yerlerinde alkol bazlı el dezenfektanlarının bulunduğundan emin olun.
- Koltuk planının katılımcıların en az bir metre arayla olacak şekilde düzenlenmesini sağlayın.
- Mekanın iyi havalandırıldığından emin olun, mümkün olduğunca pencereleri ve kapıları açın.
- Kendini iyi hissetmemeye başlayan varsa hazırlık planınızı uygulayın veya yardım hattını arayın.
- Bölgenizdeki duruma veya katılımcının son seyahatine bağlı olarak, kişiyi izolasyon odasına yerleştirin. Uygunsa eve güvenli bir şekilde dönebilmeleri için kişiye bir maske sunun veya belirlenmiş bir değerlendirme tesisine ulaşmasını sağlayın.

Toplantı sonrasında

- Tüm katılımcıların adlarını ve iletişim bilgilerini en az bir ay boyunca saklayın. Bu, halk sağlığı yetkililerinin etkinlikten kısa bir süre sonra bir veya daha fazla katılımcının hastalanması halinde COVID-19'a maruz kalmış olabilecek kişilerin izlerinin sürülmesine yardımcı olacaktır.
- Toplantı veya etkinlikteki biri şüpheli bir COVID-19 vakası olarak izole edilmişse, bu durumu toplantıya katılan tüm katılımcılara, 14 gün boyunca belirtiler için kendilerini izlemeleri için bildirin.
- Hafif öksürük veya düşük dereceli ateş (yani 37.3 C veya daha fazla sıcaklık) gelişirse evde kalmalı ve kendi kendini izole etmelidirler. Bu, aile üyeleri de dahil olmak üzere diğer kişilerle yakın temastan (1 metre veya daha yakın) kaçınmak anlamına gelir. Ayrıca, sağlık kuruluşu veya yerel halk sağlığı departmanını telefonla arayıp, onlara son seyahatleri ve semptomları hakkında ayrıntılı bilgi vermeleri gerektiğini iletin.

SEYAHAT EDERKEN GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURULMASI GEREKENLER NELERDİR ?**Seyahate çıkmadan önce**

- Kuruluşunuzun ve çalışanlarınızın COVID-19'un yayıldığı alanlar hakkında en son bilgilere sahip olduğundan emin olun. Kuruluşunuz yaklaşan seyahat planları ile ilgili fayda ve riskleri en son bilgilere dayanarak, değerlendirmelidir. Güncel bilgilere aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz.
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/durum-raporlar/>
- COVID-19'un yayıldığı bölgelere ciddi hastalık riski olan çalışanlarınızı (örn, yaşlı çalışanlar ve diyabet, kalp ve akciğer hastalığı gibi tıbbi rahatsızlıkları olanları) göndermekten kaçının.
- COVID-19'u bildiren yerlere seyahat eden tüm kişilerin kalifiye bir profesyonel (örn. personel sağlık hizmetleri, sağlık hizmeti sağlayıcısı veya yerel halk sağlığı ortağı) tarafından bilgilendirildiğinden emin olun.
- Yanlarında el yıkamayı kolaylaştıracak, alkol bazlı dezenfektan sıvılarının (100 cl'nin altında küçük şişelerle) yanlarında bulunduğundan ve sık sık kullandıklarından emin olun.

Seyahat ederken

- Çalışanları düzenli olarak ellerini yıkamaya teşvik edin, öksüren veya hapşıran kişilerden en az bir metre uzakta kalın.
- Çalışanların seyahat ederken kendilerini hasta hissederlerse ne yapacaklarını iyi anlatın. İletişime geçmeleri gereken kişileri belirleyin ve kendilerini bu konuda bilgilendirin.
- Çalışanlarınızın seyahat ettikleri yerel makamlardan gelen talimatlara uymalarını sağlayın. Örneğin, yerel makamlar tarafından bir yere gitmemeleri söylenirse buna uymaları gerekir. Çalışanlarınızın seyahat, hareket veya büyük toplantılarla ilgili tüm yerel kısıtlamalara uymaları gerektiğini bilmelidir.

Seyahatten döndüğünüzde:

- COVID-19'un yayıldığı bir bölgeden dönen çalışanlar 14 gün boyunca semptomlar için kendilerini izlemeli ve günde iki kez ateşlerini ölçmelidir.
- Hafif öksürük veya düşük dereceli ateş (yani 37.3 C veya daha fazla sıcaklık) gelişirse evde kalmalı ve kendi kendini izole etmelidirler. Bu, aile üyeleri de dahil olmak üzere diğer kişilerle yakın temastan (bir metre veya yakın) kaçınmak anlamına gelir.
- Ayrıca, sağlık kuruluşu veya yerel halk sağlığı departmanını telefonla arayıp, onlara son seyahatleri ve semptomları hakkında ayrıntılı bilgi vermelidirler.

COVID-19' UN İŞYERİNİZDE GÖRÜLMESİ HALİNDE YAPILMASI GEREKENLER NELERDİR ?

- Çalışanlarınızdan birisi COVID-19 a yakalanırsa ne yapacağınıza ilgili bir plan geliştirin.
 - Plan, hasta kişiyi işyerindeki diğer kişilerden izole edilmiş bir odaya veya alana yerleştirmeyi, hasta kişiyle temas kuran kişi sayısını sınırlandırmayı ve yerel sağlık yetkilileriyle iletişim kurmayı kapsamalıdır.
 - İşyerinize ayrımcılık yaratmadan, risk altında olabilecek kişileri nasıl belirleyeceğinizi ve onları nasıl destekleyeceğinizi düşünün. Bu, yakın zamanda vakaları bildiren bir bölgeye seyahat etmiş kişileri veya onları ciddi hastalık riski daha yüksek olan koşulları olan diğer personeli (örneğin diyabet, kalp ve akciğer hastalığı, ileri yaş) içerebilir.
 - Planı geliştirdiğinizi ve onların bilgilerine ihtiyacınız olduğunu yerel halk sağlığı kurumuna söyleyin.
- Kuruluşunuz genelinde mümkünse evden çalışmayı teşvik edin. Toplumunuzda COVID-19 salgını varsa, sağlık yetkilileri insanlara toplu taşıma araçlarından ve kalabalık yerlerden uzak durmalarını tavsiye edebilir. Evden çalışma , çalışanlarınız güvendedyken işletmenizin çalışmaya devam edinmenize yardımcı olur.
- İşletmenizin faaliyet gösterdiği topluluklarda bir salgın için bir acil durum ve iş sürekliliği planı geliştirin.
 - Plan, kuruluşunuzda COVID19 salgını olasılığına karşı hazırlıklı olmanıza yardımcı olacaktır. Ayrıca sağlıkla ilgili diğer acil durumlar için de geçerli olabilir.
 - Plan, önemli sayıda çalışan, yüklenici ve tedarikçinin iş yerinize gelemese bile - ya seyahat üzerindeki yerel kısıtlamalar nedeniyle ya da hasta oldukları için işinizi nasıl yürüteceğiniz konusunu ele almalıdır.
 - Çalışanlarınızla ve yüklenicilerinizle plan hakkında iletişim kurmalı ve plan kapsamında ne yapmaları veya yapmamaları gerektiğinin farkında olduklarından emin olmanız gerekir. Semptomları maskeleyebilecek basit ilaçlar (örneğin parasetamol, ibuprofen) almamaları konusunda bilgilendirin.
 - Planınızın işyerinde veya toplumda COVID-19 vakasının ruh sağlığını ve sosyal sonuçlarını ele aldığından emin olun, bu çerçevede bilgi ve destek sunun.

- Őirket içi personel sağlığı ve sosyal yardım desteği olmayan küçük ve orta lekli Őletmeler için, herhangi bir acil durum öncesinde yerel sağlık ve sosyal hizmet sağlayıcılarınızla ortaklıklar ve planlar geliştirin.
- Yerel veya ulusal halk sağlığı kurumunuzun, planınızı geliőtirme konusunda destek ve rehberlik sunabileceğini unutmayın.

Hatırlatma:

- Őimdi COVID-19'a hazırlanma zamanı.
- Basit nlemler ve planlama büyük bir fark yaratabilir.
- Bu eylemler, çalışanlarınızın ve Őişinizin korunmasına yardımcı olacaktır.

GeliŐmelerden Haberdar Olun:

COVID-19'un nerede yayıldığı hakkında WHO'dan en son bilgileri bulun,

[-https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/durum-raporlar/](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/durum-raporlar/)

COVID-19 ile ilgili ihtiyacınız olan her türlü teknik bilgiye ulaŐın,

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance>