

# Coronavirus

## COVID-19'dan Nasıl Korunabiliriz?

### "COVID-19" İşyeri Korunma Tedbirleri

#### İşyerlerinde Covid-19 Hazırlıkları;

Ocak 2020'de Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Çin'in Hubei Eyaletinde yeni bir koronavirüs hastalığının ortaya çıktığını iletmişti. 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 öksürdüğünde veya nefes verdiğinde, virüs taşıyan salya damlacıklarını etrafa saçar. Bu damlacıklar yakındaki yüzeylere, masalara veya telefonlara düşer. İnsanlar COVID-19 bulaşmış yüzeylere veya nesnelere dokunarak ve sonra elleriyle gözlerine, burunlarına veya ağızlarına dokunarak virüsü vücutlarına bulaştırır. Eğer COVID-19 olan bir kişinin bir metre 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 altındakilere 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, işyerinizde COVID-19, soğuk algınlığı 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 durdurulabilir veya yavaşlatılabilir.

- Sık kullanılan ve temas edilen yüzeylerin hijyenik hale getirilmesi
- Tüm çalışanların (alt yükleniciler, müşteriler dahil) hijyenik el yıkama alışkanlığı edinmelerini sağlamak
- Solunum yolu hijyeninin sağlanması
- Uluslararası seyahat edecek çalışanlara (alt yükleniciler dahil) Sağlık Bakanlığı önerileri ışığında önerilerde bulunulmak üzere işyeri sağlık birimlerine yönlendirilmesi
- Çalışanlar, alt yükleniciler ve tedarikçiler arasında hafif grip, nezle, düşük ateş (37,3 derece ve üzeri) dahil şikayetleri olanların evlerinde istirahat etmelerinin önerilmesi ve duyurulması. 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.

COVID-19 virüsünden seyahat öncesi, esnasında ve sonrasında nasıl korunabileceğimiz ve bu salgın esnasında yaşanabilecek stres vb. durumlarla nasıl mücadele edebileceğimizle ilgili detaylı bilgi almak için aşağıdaki linki tıklayınız.

<https://www.ordutb.org.tr/wp-content/uploads/2020/03/COVID-19-1-%CC%87s%CC%A7yeri-Korunma-Tedbirleri-Hk..pdf>