



ISPARTA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ



ISPARTA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ TEKNOLOJİ FAKÜLTESİ COVID-19 ACİL DURUM EYLEM PLANI

İÇİNDEKİLER

BİRİNCİ BÖLÜM (Genel Esaslar)	1
1. AMAÇ	1
2. KAPSAM	1
3. TANIMLAR	1
4. DAYANAK	2
İKİNCİ BÖLÜM (Genel Bilgiler)	2
1. COVID 19 PANDEMİSİ	2
2. HASTALIĞIN TANIMI	2
3. ÖNLEME	3
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM (PANDEMİ SIRASI VE SONRASINDA UYGULAMA)	3
1. HASTALIĞIN YAYILIM HIZINI İZLEME	3
2. ÜNİVERSİTEDE PANDEMİ SIRASINDA UYGULANACAK STRATEJİ	3
3. ÜNİVERSİTEDE ALINACAK ÖNLEMLER	4
3.1.KAMPÜS GİRİŞ VE ÇIKIŞINDA ALINACAK ÖNLEMLER	5
3.2.AKADEMİK VE İDARİ BİRİMLER İLE İLGİLİ ALINACAK ÖNLEMLER	6
3.3.SERVİS VE RİNGLERDE ALINACAK ÖNLEMLER	6
3.4.İŞYERİNİN TEMİZLİĞİ İLE İLGİLİ ALINACAK ÖNLEMLER	6
3.5.SOSYAL ALANLARDA ALINACAK ÖNLEMLER	7
3.5.1. Yemekhane ve Kantinlerde Alınacak Önlemler	7
3.5.2. Kütüphane ve Okuma Salonlarında Alınacak Önlemler	7
3.5.3. Konferans Salonlarında Alınacak Önlemler	7
3.6.DERSLİKLERDE ALINACAK ÖNLEMLER	7
3.7.LABORATUVARLARDA ALINACAK ÖNLEMLER	8
3.8.İBADETHANELERDE ALINACAK ÖNLEMLER	8
3.9.COVID-19 ATIKLARI YÖNETİMİ	8
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM (YÖNETİMİN KONTROLÜ VE SONUÇLAR)	9
1. YÖNETİMİN KONTROLÜ	9
2. SONUÇLAR	9
EK-1	11
EK-2	12
KAYNAKLAR	23

BİRİNCİ BÖLÜM

Genel Esaslar

1. AMAÇ

Dünya Sağlık Örgütü tarafından Pandemi olarak ilan edilmiş olan Koronavirüs (COVID-19) salgınında Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi'ne yasalarla verilmiş görevlerin; T.C. Cumhurbaşkanlığı Makamı, T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı, T.C. İçişleri Bakanlığı ve T.C. Sağlık Bakanlığı, Yükseköğretim Kurumu tarafından belirtilen uyarılar da dikkate alınarak yerine getirilmesi ile ilgili yetki ve sorumlulukları ile çalışma usul ve esaslarını açıklar. Planda, COVID-19 pandemisi esnasında ve sonrasında üniversitede yaşanabilecek can kayıpları ve hastalıkların en aza indirilmesi hedefiyle hijyen uygulamalarını, bulaşın önlenmesi ve kontrol tavsiyelerini, gerekli yetki görev ve sorumlulukların tanımlanması ve olası COVID-19 Pandemisi anında Acil Durum yönetiminin doğru ve hızlı şekilde yapılabilmesi için çalışma planının oluşturulmasının sağlanması amaçlanmaktadır.

2. KAPSAM

Bu plan Üniversitemiz kampüslerinde COVID-19 ile ilgili alınacak önlem ve tedbirleri kapsamaktadır.

3. TANIMLAR

Koronavirüs (COVID-19): Koronavirüs (COVID-19), ilk olarak Çin'in Vuhan Eyaleti'nde tespit edilen bir virüstür. COVID-19, ilk kez 2019 Aralık ayının sonlarında ateş, öksürük, nefes darlığı gibi solunum yolu hastalığı belirtileri gösteren bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanan bir virüstür.

Dezenfektan: Dezenfeksiyon işleminde kullanılan kimyasal maddeler. El Hijyeni: Ellerin su ve sabunla yıkanması ya da el antiseptikleri ile ovalanmasıdır.

Dezenfeksiyon: Enfeksiyon kaynağı olmasını önleyecek düzeyde, bir nesneyi veya ortamı mikroorganizmalardan arındırma işlemidir.

Epidemi: Belli bir enfeksiyonun veya hastalığın, belirli bir bölgede veya belirli bir dönem içinde belirli bir grup insan arasında beklenenden daha fazla meydana gelmesi, salgın

Pandemi: Bulaşıcı bir hastalığın, endemik olarak bulunduğu ya da epidemi yaptığı bölgeden taşarak beklenmeyen boyutlarda ülkeler arası neden olduğu küresel salgın

Temashı: COVID-19 hastasıyla aynı kapalı ortamda (toplantı salonları, derslik, bekleme salonları, ring, servis vb. ulaşım araçları) 1 metreden uzak ve 15 dakikadan kısa süre bir arda kalan kişiler, COVID-19 hastasıyla aynı kapalı ortamda 15 dakikadan uzun süre ile maske takarak bulunmuş kişiler.

Koronavirüs Komisyonu: Yönetim Rektör Yardımcısı Başkanlığı'nda, Genel Sekreter, Öğrenci Dekanı, Öğrenci İşleri Daire Başkanı, Kütüphane Daire Başkanı, Bilgi İşlem Daire Başkanı, SKS Daire Başkanı, İSG Koordinatörü, Kalite Müdürü, Destek Hizmetleri Şube Müdürü, Çalışan Temsilcisi, Fakülteleri Temsilen Bir Kişi ve Güvenlik Amiri oluşur.

Yakın Temashı: COVID-19 hastasıyla aynı kapalı ortamda (toplantı salonları, derslik, bekleme salonları, ring, servis vb. ulaşım araçları) 1 metreden yakın ve 15 dakika veya daha uzun süre

bir arada kalan kişiler, COVID-19 hastasıyla aynı evde/yurtta aynı odada yaşayanlar, COVID-19 hastasıyla aynı ofiste çalışanlar.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO): Birleşmiş Milletler'e bağlı olan ve toplum sağlığıyla ilgili uluslararası çalışmalar yapan bir örgüttür. (İngilizce: World Health Organization, WHO)

4. DAYANAK

- TC. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, “COVID-19 Salgın Yönetimi ve Çalışma Rehberi”, 1 Ekim 2020, Ankara
- TSE COVID-19, “Hijyen, Enfeksiyon Önleme ve Kontrol Kılavuzu”
- TSE- YÖK “Küresel Salgın Bağlamında Yükseköğretim Kurumlarında Sağlıklı ve Temiz Ortamların Geliştirilmesi Kılavuzu”,
- Cumhurbaşkanlığı Makamının 2020/4 Sayılı Genelgesi

İKİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1. COVID 19 PANDEMİSİ

2019 yılının Aralık ayı sonlarında Çin'in Hubei bölgesinin başkenti olan Vuhan'da ortaya çıkan virüs salgınıdır. Çeşitli hastalarda belirli bir neden olmaksızın gelişen ve tedavi ile aşılaraya cevap vermeyen bir zatürre görülmesi üzerine SARS-CoV-2 olarak adlandırılan yeni bir koronavirüs teşhis edildi. İlerleyen zamanlarda Avrupa, Kuzey Amerika ve Asya-Pasifik'te yer alan çeşitli ülkelerde görülmesi ve bulaşıcılığının çok hızlı olması nedeniyle, görüldüğü her ülkede tedbirler alınmaya başlandı. 1 Mart 2020'de Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından küresel salgın ilan edildi. Türkiye’de ise ilk vaka Mart 2020’de kaydedilmiş olup; pandemi ile mücadele kapsamında kamu ve özel sektör kuruluşları, eğitim öğretim kurumları vb. işletme ve işyerlerinde faaliyetler durdurularak, sokağa çıkma yasakları ve kontrollü dolaşıma varan bir dizi önlemler alınmıştır.

2. HASTALIĞIN TANIMI

Kritik Belirti ve Bulgular

Hastalık, 2-14 gün süren bir kuluçka süresinden sonra birden başlayan yüksek ateş, öksürük ve nefes darlığı belirtileri göstermektedir. Bazı hastalarda boğaz ağrısı, burun akıntısı ve koku duyu kaybı da görülmüştür. Hastalık genellikle orta-ağır bir klinik seyir göstermektedir. Hastalığın komplikasyonları ağır pnömoni (ağır zatürre), septik şok, akut respiratuvar distres sendromu (ARDS), çoklu organ yetmezliği ve ölüm olarak duyurulmuştur.

Bulaşma

COVID-19’un bulaş özelliklerinin, 2003 SARS-CoV salgınına benzer olduğu varsayımına dayanmaktadır. COVID-19 ve SARSCoV arasındaki ilk filogenetik ve immünolojik benzerlikler, bizlere epidemiyolojik özellikler hakkında tahmin fırsatı vermektedir. COVID-19’un bulaşmasının esas olarak öksürme ve hapsirme ile oluşturulan solunum damlacıkları ve

kirlenmiş yüzeylerle temas yoluyla oluştuğu düşünülmektedir. Ayrıca hasta bireylerin öksürme, hapşırma yoluyla ortaya saçtıkları damlacıklara diğer kişilerin elleri ile temas etmesi sonrasında ellerini ağız, burun veya göz mukozasına götürmesi ve temas etmesi ile bulaşmaktadır.

Risk Grupları

- 65 yaş ve üzerindeki kişiler
- Gebeler ve lohusalar
- Diyabet hastalığı dâhil herhangi bir metabolik hastalığı olanlar
- Astım dahil konik solunum yolu hastalığı olanlar
- Kronik böbrek hastalığı olanlar
- Kronik kalp ve damar sistemi hastalığı olanlar
- Bağışıklık sistemi baskılanmış kişiler (konik kan hastalığı olanlar, kanser hastaları)
- Huzurevi, bakımevi vb. ortamlarda yaşayanlar
- Morbid obez olanlar (Vücut Kitle İndeksi VKİ> 40 kg/m²),

3. ÖNLEME

COVID-19'un şu anda etkili bir ilaç tedavisi veya aşısı yoktur, ancak geliştirme çabaları devam etmektedir. "Grip benzeri" ateş, nefes alma güçlükleri, öksürük ve diğer semptomları vardır. Enfeksiyonu önlemek için WHO, "düzenli el yıkama, öksürme ve hapşırma sırasında ağız ve burnu örtme ve solunum yolu hastalığı belirtileri (öksürme ve hapşırma gibi) gösteren herhangi biriyle yakın temastan kaçınmayı öneriyor. COVID-19 için çok özel bir tedavi olmamasına rağmen bilim insanları virüs bulaşmış bir kişinin düzenli grip ilaçları alarak, sıvı tüketerek ve dinlenerek semptomlarını hafifletebileceği konusunda genel öneriler sunmaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

PANDEMİ SIRASI VE SONRASINDA UYGULAMA

1. HASTALIĞIN YAYILIM HIZINI İZLEME

Sağlık Bakanlığının web sayfası ve hayat eve sığar uygulaması aracılığıyla takip edilmelidir

2. ÜNİVERSİTEDE PANDEMİ SIRASINDA UYGULANACAK STRATEJİ

Koronavirüsle mücadelede sanayi kuruluşlarında çalışanların sağlığını korumak ve üretimde devamlılığı sağlamak için Yükseköğretim Kurumlarında Sağlıklı ve Temiz Ortamların Geliştirilmesi Kılavuzu Türk Standartları Enstitüsü liderliğiyle hazırlanmıştır. Bu kılavuzla birlikte hizmet sektöründe faaliyet gösteren kurumları belgelendirmek adına "TSE COVID-19 Güvenli Kampüs belgesi" verilmeye başlanmıştır. TSE'nin ilgili kılavuzları, Sağlık Bakanlığı'nın Bilimsel Danışma Kurulu önderliği ile hazırlanan "Salgın yönetimi ve Çalışma Rehberi", Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından çıkarılan genelgeler, ulusal ya da uluslararası kaynaklar ve diğer kurumlardaki iyi uygulamalar dikkate alınarak Üniversitemiz için sağlık ve güvenlik merkezli, TSE COVID-19 güvenli hizmet belgesi tabanlı acil durum eylem planı kriterleri belirlenmiştir. Bu kriterler aşağıdaki önlemlerin en çok tercih edilenden en az tercih edilene doğru sıralandığı bir yaklaşım olan kontrol hiyerarşisine göre hazırlanmıştır.

- İkame etmek: Daha az tehlikeli bir yöntemin seçilmesidir. Online eğitimin yüz yüze eğitime tercih edilmesi buna örnektir.

- Mühendislik Kontrolleri: Tehlike kaynağı ile çalışanın bir araya gelmesinin önlenmesine yönelik önlemlerdir. Havalandırma sistemlerinde kullanılan UV lambalar ile bulaş riskinin azaltılması buna bir örnektir.
- İdari Kontroller: Çalışma biçiminin değiştirilmesi ya da çeşitli prosedür, talimat vb. uygulanması ile maruziyetin azaltılmasıdır. Molaların artırılması, dönüşümlü çalışma ve güvenli mesafe uyarı işaretlerinin ve broşürlerin yaygınlaştırılması buna örnektir.
- Kişisel Koruyucu Donanım (KKD): Toplu koruma önlemlerinin yeterli kalmadığı durumlarda kişisel koruma önlemleri ile maruziyet riskinin azaltılmasıdır. COVID-19 bulaş riskinin azaltılması amacıyla maske ya da siperlik kullanılması buna örnektir.

Halk sağlığı, çalışan sağlığı ve iş sürekliliği gereği, Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın "İşyerinde Koronavirüse (COVID-19) Karşı Alınması Gerekenler" konulu genelgesi kapsamında Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Rektörlüğü tarafından, Yönetim Rektör Yardımcısı Başkanlığı'nda, Koronavirüs Komisyonu – Hazırlık Ekibi oluşturulmuştur.

Komisyon tarafından alınacak önlemler ciddiyet seviyelerine göre belirlenerek "ISUBÜ COVID-19 Acil Durum Eylem Planı" oluşturulmuştur. Bu plan ülkemizi ve dünyayı etkisi altına alan Covid19 (Koronavirüs) salgını ile mücadelede kuruma rehberlik etmek üzere hazırlanmıştır. Kontrol listesi maddelerine ilaveten, genel, yerel ve acil gereksinimlere bağlı olarak ek eylemler gerekebilir. Akademik personel, idari personel, öğrenciler, ziyaretçiler, alt yükleniciler ve diğer kişiler üniversite yönetimi tarafından belirlenen tüm kurallara uymak, kontrol önlemlerini tam ve doğru bir şekilde uygulamakla yükümlüdür.

3. ÜNİVERSİTEDE ALINACAK ÖNLEMLER

Akademik personel, idari personel, öğrenciler, ziyaretçiler, alt yükleniciler ve diğer kişiler üniversite yönetimi tarafından belirlenen kurallara uymak, kontrol önlemlerini tam ve doğru bir şekilde uygulamakla yükümlüdür. Bunun yanı sıra da üniversitenin alacağı önlemler bu bölümde belirtilmektedir.

- Virüsün bulaş yolları ve önlenmesine yönelik çalışanların/personelin ve öğrencilerin COVID-19 konusunda bilgilendirilmesi sağlanacaktır.
- Kampüs içinde, tüm açık ve kapalı alanlarda maske kullanımı zorunlu tutulacaktır.
- Üniversitenin engelli paydaşlardan sorumlu olan birimi öğrenciler ile ilişki halinde kalacaktır.
- Üniversite bünyesindeki psikolojik danışma birimleri aracılığı ile tüm paydaşlara danışma ve sosyal destek verilecektir. Öğrenci dekanlığı öğrenciler için anket ve rehber doküman hazırlayacaktır. COVID-19 sürecinin kariyer stresine etkisi konulu araştırma sonucunda ihtiyaç tespit edilmiş, buna ilişkin kariyer atölyeleri düzenlenecektir. COVID-19 sürecinin etkilerine ilişkin bilgilendirici yazılar paylaşılmaya devam edilecektir. COVID-19 kaynaklı öğrencilerimizde psikolojik sorunlar tespiti ölçek ile yapılarak sonuçların elde edilmesi ardından ihtiyaca göre tasarlanmış uygulamalar yapılacaktır.
- Öğrenci ya da personelden şüpheli bir durumu olabilecekler (semptom gösteren, ailesinde veya temas ettiği yakın çevresinde COVID-19 teşhis edilmiş kişi bulunan) evlerine veya ilgili sağlık kuruluşlarına yönlendirilecektir. Bu amaçlar "Kurumda Covid-19 Vaka Şüphelisi Olması Durumunda İzlenecek Yollar" akış şeması uygulanacaktır. Kişiler ilgili sağlık kurumuna yönlendirilirken mutlaka maske takması sağlanacaktır. Eşlik eden kişilerin de maske takması ve fiziksel mesafeye mümkün mertebe dikkat etmeleri gerekmektedir.

- Olası/kesin vaka ile “yakın temaslı” olan öğrenciler bölümlerince; personel ise idari amirlerince 1014 gün süreyle izlenecektir. Kampus içerisinde veya herhangi bir yerleşkede pozitif vaka saptanması durumunda temashılar ve yakın temashılar tespit edilerek ilgili sağlık birimleri bilgilendirilecektir. Yakın temashılar izole edilecek, temashılar ise maske takarak çalışmaya/öğrenime devam edebilecektir.
- Tüm sosyal ve ortak kullanım alanları temiz ve düzenli tutulacaktır. Hijyen önlemleri kapsamında periyodik olarak temizlenmesi gereken yerlerin temizliği yapılacak ve gerektiğinde dezenfekte edilecektir.
- Tüm paydaşlar tarafından kullanılan umumi tuvaletler ve diğer ilgili alanlar (örneğin yemekhane girişi, üretim alanları, asansör girişleri) dahil olmak üzere farklı alanlarda antiseptik madde dispenserleri bulundurulacaktır. Sabun, dezenfektan/el antiseptiği sağlayan dispenserler, tek kullanımlık kağıt mendil aparatları ve diğer benzer cihazların eksiksiz ve düzgün çalışmasını sağlamak için rutin kontroller yapılacaktır. Arızalı cihazlar ivedilikle tamir edilecek ya da değiştirilecektir.
- Özellikle sigara içme alanları, yemekhane, kafeterya gibi fiziki mesafenin azalabileceği alanlarda zemin çizgileri ve uyarı işaretleri ile fiziki mesafenin korunması sağlanacaktır.
- Hijyen paspası uygulaması yaygınlaştırılacaktır. Dezenfektan dispenserleri fakülte yönetimlerince uygun görülen her fakülte ve binanın girişine, her kata ve konferans salonuna konularak dolum takibinin düzenli yapılması sağlanacaktır.
- Asansörlerin kullanılmaması önerilmektedir. Zorunlu olduğu durumlarda ise asansör içerisinde güvenli mesafeyi korumak amacıyla, asansörleri kullanacak kişilerin durması gereken alanlar, aralarında en az 1,5 metre mesafe olacak şekilde yer işaretleriyle belirlenecektir.
- Tüm havalandırma sistemleri %100 taze havalı (içerideki ısıtılmış havayı geri vermeyecek) şekilde çalıştırılmalıdır. Ortak alanlar sık sık doğal havalandırma ile havalandırılmalıdır. Havalandırma ve iklimlendirme sistem ve tesisatlarının bakım, kontrol ve periyodik kontrolleri düzenli yapılacak ve raporlanacaktır.

3.1. KAMPÜS GİRİŞ VE ÇIKIŞINDA ALINACAK ÖNLEMLER

- Öğrenci ve ziyaretçilerin günlük sağlık durumları HES kodunun kampüs girişlerinde okutulması ise takip edilecektir.
- Giriş esnasında her giriş yapanın (yaya veya araçlı) vücut sıcaklıkları termal kamera ya da ateş ölçer ile ölçülerek kayıt altına alınacaktır. Kuruluşa ilk girişte ölçülen ve doğrulanan vücut sıcaklığı değeri 38°C ve üzeri olan kişiler içeri alınmayıp ilk ölçümden en az 15 dakika sonra tekrar ölçüm yapılması, vücut sıcaklığı değeri 38°C ve üzeri olan kişilerin en yakın sağlık kuruluşuna sevki ile ilgili COVID-19 Güvenlik uygulanacaktır.
- Ziyaretçilere verilen ziyaretçi kartları tek kullanımlık poşetlere konularak kullanılacaktır.
- Gerekli durumlarda ilgili birimler tarafından öğrenci, ziyaretçi, misafir araştırmacı ve yönetimce gerekli görülenlere “COVID-19 Bilgilendirme ve Taahhüt Formu” doldurtulacaktır.

3.2. AKADEMİK VE İDARİ BİRİMLER İLE İLGİLİ ALINACAK ÖNLEMLER

- Toplantıların uzaktan yapılmasına dikkat edilecektir; zaruri olmadıkça yüz yüze toplantı yapılmayacaktır. Toplantı ve konferans salonlarında COVID-19 sonrası alınması gereken önlemler talimat ile belirlenecektir. Her toplantı odasında dezenfektan bulunması sağlanacaktır. Toplantılarda “Toplantı Katılım Formu” kullanılarak toplantıya katılanların isimleri alınacaktır. Olası bir pozitif vaka çıkması durumunda filyasyon ekibine iletilmek üzere alınan bilgiler 14 gün saklanacaktır.
- Her türlü toplantılarda güvenli mesafe kuralına uyulacaktır. Mümkünse toplantıların telekonferans aracılığıyla yapılması sağlanacak; yüz yüze yapılması zorunlu toplantılarda ise 2 kişi arasına en az 1,5 metre mesafe konularak odadaki kişi sayısı sınırlandırılacaktır.
- Toplantı odasının iyi havalandırıldığından emin olmak için mümkün olduğunca pencere ve kapılar açık tutulacak, sık aralar verilecektir.
- Zaruri olmadıkça veya gizlilik dereceleri olmayan bütün iş ve işlemlerin yüz yüze değil mümkün olduğunca öncelikli olarak telefon, e-posta veya mesaj yazılımları aracılığı ile yapılması sağlanacaktır.
- Bekleme salonları, idari ofisler, öğrenci işleri vb. yerlerde bekleme noktaları oluşturulacak, zemine aralarında en az 1,5 metre mesafe olacak şekilde yer işaretleri yerleştirilecektir. Yüz yüze yapılması zorunlu olan işlemlerde öğrencilerin, belirlenen güvenli mesafe noktalarında durmaları, personelin çalışma araç ve ekipmanlarını kullanmamaları istenecektir.
- Personelin birbirlerine yakın temasta bulunmaları ve ekipman, araç, gereçlerin ortak kullanımı önleneyecektir.
- Ofisler günde en az 2 defa 10-20 dakika doğal yolla havalandırılacak; havalandırma tesisatının filtre temizliği, bakım ve kontrolleri düzenli olarak yapılacaktır.

3.3. SERVİS VE RİNGLERDE ALINACAK ÖNLEMLER

- Ring ve servis araçlarının sürücüsünün ateşinin periyodik olarak ölçülmesi ve ateş, öksürük, nefes darlığı ve benzeri şikâyeti olanların ise “
- Kurumda Covid-19 Vaka Şüphelisi Olması Durumunda İzlenecek Yollar” iş akışına uygun olarak hastaneye sevki prosedürüne uyulacaktır.
- Sık temas edilen temizlenecek ve seyahat süresince tüm yolcuların maske kullanması sağlanacaktır.
- Klimanın iç hava sirkülasyon düğmesi kapalı olacaktır. Araçların klima hava filtre bakımı düzenli olarak yapıldığı kontrol edilecektir.

3.4. İŞYERİNİN TEMİZLİĞİ İLE İLGİLİ ALINACAK ÖNLEMLER

- COVID-19 şüphelisi veya tanısı koyulmuş kişilerin kuruluştan ayrıldıktan sonra kullandığı oda 24 saat havalandırılarak boş bırakılacaktır. Ofiste bulunan tüm malzemelerin temizliği ve dezenfeksiyonu uygun kişisel koruyucu donanım kullanılarak yapılacaktır.
- Tüm ofisler temizlenmeden önce kapısı kapalı durumda doğal yollarla havalandırılacaktır. Daha sonra kapı kapalı, pencere açık olarak temizlik yapılacaktır.
- Sık kullanılan parçalar, kapı ve kolları, dolap, masa, tutamaklar, elektrik düğmeleri dezenfekte edilecek ve temizlik personelinin uygun kişisel koruyucu donanım kullanımı kontrol edilecektir.
- “Haftalık tuvalet temizlik takip çizelgesi” her tuvalete asılacak, her temizlikten sonra temizlik personeli tarafından doldurulacak ve bina sorumluları tarafından kontrol edilecektir.

3.5. SOSYAL ALANLARDA ALINACAK ÖNLEMLER

3.5.1. Yemekhane ve Kantinlerde Alınacak Önlemler

COVID-19 pandemisi süresince, temizlik ve fiziki mesafe ile diğer önlemlere uygun olarak yemekhane ve kantin kullanımı yapılacak ve denetlenecektir.

- Yemekhaneye alınabilecek kişi sayısı, aynı anda yemek yiyebilecek kişi sayısı ve oturma düzeni fiziki mesafe kurallarına uygun olarak belirlenecektir. COVID-19 ile ilgili denetim maddeleri eklenerek Hijyen Denetim komisyonu tarafından sık sık kontrol sağlanacaktır.
- Yemekhane sıralarında fiziki mesafenin korunması için çizgi kullanılarak, bekleyenler arasındaki mesafeler belirlenecek; gerektiğinde yemek saatleri fiziki mesafenin korunacağı şekilde düzenlenecektir.
- Çatal, kaşık ve bıçakların servise kağıt cepli paketler veya tek kullanımlık ürünler gibi hijyenik önlemler alınmış olarak sunulması sağlanmalıdır
- Ekmek, yoğurt, tatlı, su gibi yiyecek ve içecekler mümkün olduğunca paketli olarak sunulacaktır.

3.5.2. Kütüphane ve Okuma Salonlarında Alınacak Önlemler

- Her katta dezenfektan bulundurulacaktır.
- Çalışma salonlarının oturma düzeni güvenli mesafe kuralına uygun olarak ve kullanıcılar yüz yüze gelmeyecek şekilde düzenlenerek; kapasiteler fiziki mesafe kurallarına uygun olarak yarı yarıya düşürülecektir.
- Ödünçte bulunan kitapların iade işlemi gerçekleştiğinde tekrar rafa çıkmadan 72 saat boyunca boş bir odada bekletilmesi uygulamasına geçilmiştir. Ayrıca otomasyon sistemi üzerinden de 72 saat kuralına uygun olarak işlem yapılması engellenmiştir.

3.5.3. Konferans Salonlarında Alınacak Önlemler

- Fakülte bünyesinde bulunan toplantı salonlarında düzenlenen etkinliklerde katılımcılar arasında uygun mesafe olacak şekilde bir oturma düzeni ayarlanacaktır. Boş ve dolu olacak koltuklar işaretlenecektir.
- Konferansa katılan tüm katılımcıların adları ve iletişim bilgileri en az 14 gün boyunca saklanacaktır. Katılımcı bilgilerinin saklanması, toplantıdan sonra bir veya daha fazla katılımcının hasta olduğunun öğrenilmesi halinde, katılımcıların adlarını ve iletişim bilgilerini içeren liste halk sağlığı yetkililerinin COVID-19'a maruz kalmış olabilecek kişileri izlemelerine yardımcı olacaktır.
- Ortamın iyi havalandırıldığından emin olmak için mümkün olduğunca pencere ve kapılar açılacaktır.

3.6. DERSLİKLERDE ALINACAK ÖNLEMLER

- Sınıf kapasitesi belirlenirken her bir öğrenci için sağ, sol, ön ve arka mesafeler olmak üzere dört yönden mesafe bırakılacak şekilde düşünülecektir. Derslik girişlerine, o alanın maksimum öğrenci kapasitesini 4 m alana 1 öğrenci olacak şekilde belirten yazı asılacaktır.
- Oturma düzeni ve mesafeler kişiler arası en az 1 metre mesafe korunarak önceden ayarlanarak, boş koltuklara "Bu koltuğu boş bırakınız, mesafenizi koruyunuz" stickeri yapıştırılacaktır.
- COVID-19'a karşı korunma ve tedbirlere yönelik afiş-poster vb. bilgilendirici materyaller fakültelerde sınıf/laboratuvar içinde uygun yerlere asılacaktır.

- Ders girişlerinde öğrencilerinin ve öğretim üyelerinin ellerini dezenfekte etmesi ve ders boyunca maske kullanması sağlanacaktır.
- Sınıf kapıları ve pencereleri açık bırakılacak ve ders aralarında sınıf havalandırılacaktır.
- Ders sonrasında temizlik ekibi tarafından kapı kolları, sıralar, masalar uygun kimyasallarla dezenfekte edilerek en az 30 dakika havalandırılacaktır.
- Havalandırma tesisatı olan sınıflarda %100 taze hava kullanılması veya enfeksiyon yayılma riskine karşı sadece hava emişi (egzoz) yapılması sağlanacaktır.

3.7. LABORATUVARLARDA ALINACAK ÖNLEMLER

- Laboratuvarlarda 4 m alana 1 öğrenci düşecek şekilde kapasite belirlenecektir.
- Deney föyü vb. eğitim materyalleri dijital ortamda hazırlanacaktır.
- Kişisel hijyeni teşvik eden bir çalışma ortamı sağlamak için gerekli malzeme ve donanım sağlanacaktır.
- Kişisel koruyucu donanımlar ortak kullanılamayacaktır. Bu sebeple öğrencilerin kendi eldiven, gözlük, önlük vb. malzemelerini yanlarında getirmesi gerekmektedir.

COVID-19 ile ilgili alınacak tüm bu kurallara ek olarak laboratuvar türüne göre kişisel koruyucu donanım kullanımı, havalandırma sistemleri bakımı, atık yönetimi, kimyasalların kullanımı ve depolanması vb. iş güvenliği kurallarına ayrıca uyulmalıdır.

3.8. İBADETHANELERDE ALINACAK ÖNLEMLER

- İbadethane içerisinde 4 metrekareye 1 kişi düşecek şekilde planlama yapılacaktır.
- Girişlerde el antiseptiği bulundurulacaktır.
- Namaz esnasında da maske takılmaya devam edilmesi sağlanacaktır.
- Abdest alırken ve namaz kılarken sosyal mesafeye (en az 1 metre) uyulması ile ilgili bilgilendirme afişleri asılacaktır.
- Kur'an-ı Kerim dâhil diğer kitaplar kilitli dolaplarda bulundurulacak, ortak kullanımı önlenecektir.
- Ortak kullanımda olan tespih, takke, rahle vb. kaldırılacaktır.
- Seccadeler ve tespihler kişiye özel olacaktır.
- Şadırvanlarda tek kullanımlık kâğıt havlu kullanılacaktır.

3.9. COVID-19 ATIKLARI YÖNETİMİ

Çevre ve Şehircilik Bakanlığı tarafından COVID-19 atıkları ile ilgili yayımlanan genelgeye göre üniversite genelinde tüm atıkların ilgili mevzuata uygun olarak toplanıp bertaraf ettirilmesinin yanında COVID-19 atıkları için aşağıdaki önlemler ek olarak alınmalıdır:

- Personelin ve/veya öğrencilerin kullandıkları tek kullanımlık maske, eldiven vb. koruyucu ekipmanları atmaları için ayrı temassız çöp-atık kutuları oluşturulacaktır.
- Üniversitenin bina ve yerleşkelerinde oluşan maske, eldiven ve diğer kişisel hijyen malzeme atıklarının diğer atıklardan ayrı olarak biriktirilmesi, ağız sıkıca kapatılan iç içe iki torbaya konulması, geçici depolama alanlarında en az 72 saat bekletildikten sonra “diğer atık” kategorisinde “evsel atık” olarak yönetilmek üzere belediyeye teslim edilmesi sağlanacaktır.
- Atık toplayıcıları, geçici atık depolama alanında çalışırken tek kullanımlık kıyafet giyecek, eldiven, maske ve gözlük kullanacaktır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YÖNETİMİN KONTROLÜ VE SONUÇLAR

1. YÖNETİMİN KONTROLÜ

“COVID-19 Acil Durum Eylem Planı” üniversitenin uygulamakla yükümlü olduğu tüm yasal zorunluluklar doğrultusunda hazırlanmıştır. COVID-19 ile ilgili tüm resmî kurumların talimatları takip edilecek bu plan yayımlanacak olan yeni genelgeler, talimatlar, prosedürler vb. doğrultusunda güncellenecektir. Alınacak olan tedbirler gerçekleştirildikten sonra da sorumlular tarafından çalışmalar sürekli izlenecektir. Aksaklıklar veya yetersizlikler tespit edilirse yeni iyileştirme planları yapılacak olup; aşağıdaki maddeler ise öncelikli ve eksiksiz uygulanacaktır:

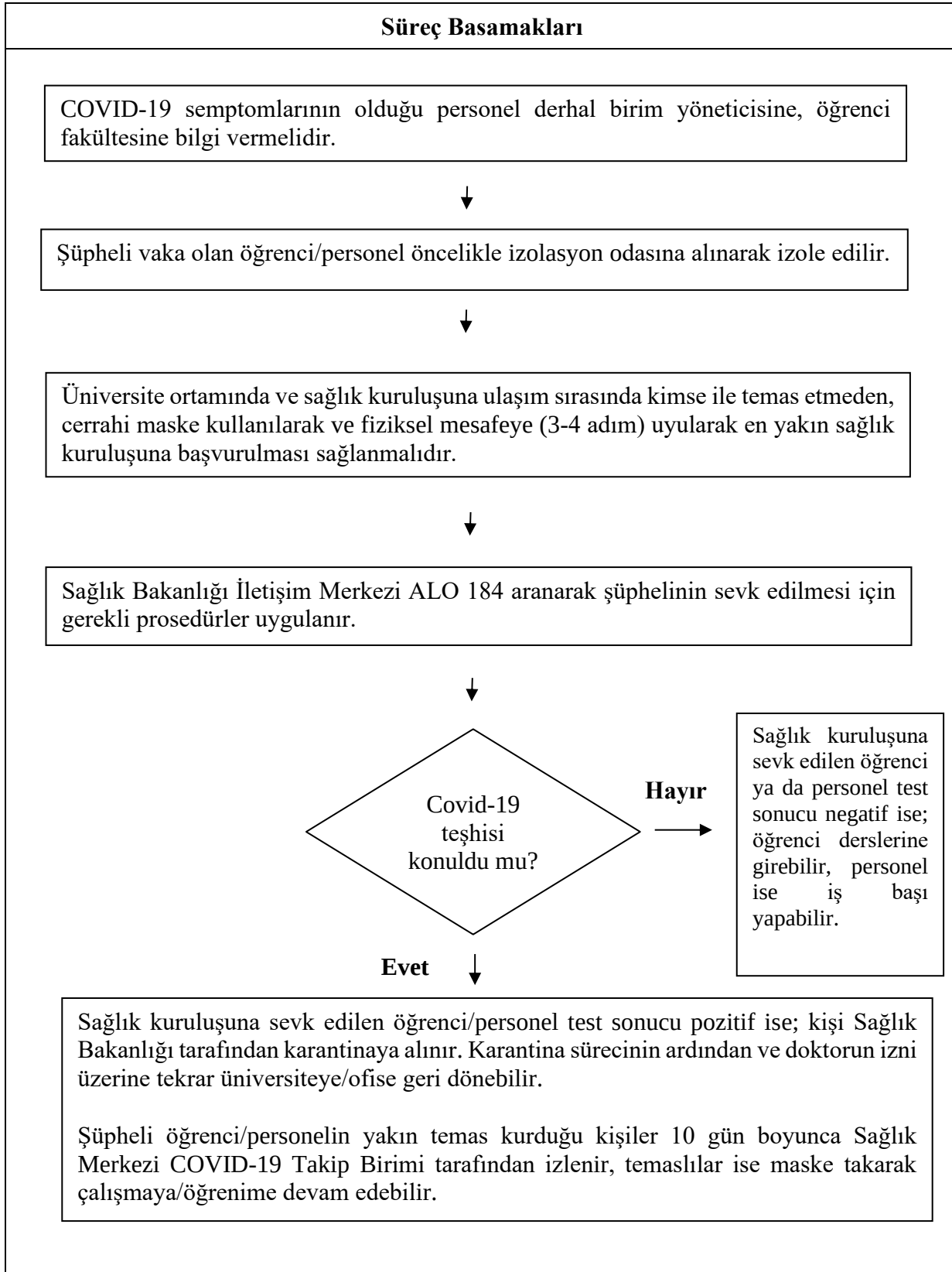
- Akademik, idari personel ve öğrenciler virüsün yayılma, bulaşma ve korunma önlemlerine karşı bilgilendirilecek, belirli zaman periyodu ile COVID-19 eğitimlerinin tekrarlanması sağlanacaktır.
- Personel, ziyaretçi, tedarikçi ve öğrencilerin kullandıkları tek kullanımlık maske, eldiven vb. koruyucu ekipmanları atmaları için ayrı temassız atık kutuları oluşturularak, bu atıkların ayrı toplatılıp 72 saat bekletildikten sonra evsel atık olarak bertaraf edilmesine dikkat edilecektir.
- Üniversite giriş kapılarında ateş ölçülerek ve HES kodu okutularak kampüslere girişler kontrollü bir şekilde yapılacaktır. Kuruma ilk girişte ölçülen ve doğrulanan vücut sıcaklığı değeri 38°C ve üzeri olan kişiler içeri alınmayıp ilk ölçümden en az 15 dakika sonra tekrar ölçüm yapılması, vücut sıcaklığı değeri 38°C ve üzeri olan kişilerin en yakın sağlık kuruluşuna sevkî ile akış şemasının uygulanması sağlanacaktır.
- Servis araçlarının ve kampüs içi ya da kampüsler arası ringlerin özellikle sık temas edilen yüzeyleri başta olmak üzere temizlik ve hijyeni ile dezenfeksiyonu sık aralıklarla sağlanacaktır.
- Sınıf ve laboratuvar kapasiteleri yeniden belirlenecek, fiziksel mesafe kuralına göre oturma düzeni oluşturulacaktır.
- Üniversitede görevli olan temizlik personeli için pandemi süresince yapılacak temizlik işlerinde kullanılacak temizlik ürünü ve karışımlarının hazırlanması, uygulanması ve depolanması konusunda eğitim verilecektir.

2. SONUÇLAR

COVID-19 küresel salgını tüm dünya üzerinde etkilerini sürdürmektedir. Bu salgın ile birlikte alışlagelmiş yaşam koşulları, değişiklik göstermek zorunda kalmıştır. Genel kanının aksine biyolojik afetlerin de en az teknolojik ve doğal afetler kadar yaşamı etkilediği görülmüştür. Salgının önlenmesinde ana amaç bulaşmayı engellemektir. Bulaşmayı engellemek ise kontrol hiyerarşisi olarak kabul edilen bir dizi enfeksiyon önleme ve kontrol işlemlerini gerektirmektedir. Kurulan sağlık ve güvenlik merkezli, risk kontrol hiyerarşisine göre acil durum kriterleri oluşturulmuştur. Buna göre, üniversite genelinde eğitim öğretimle ilgili yapılacak çalışmalarda bilgi teknolojilerinin kullanımı ön plana çıkmaktadır. Üniversite teorik eğitimlerinin çevrimiçi gerçekleştirilmesi, öğrenci belgesi, dilekçe teslimi gibi kampüse gidilmesini gerektiren durumlarda e-posta, telefon gibi dijital araçlar kullanılması, online kütüphane vb. araçlara kampüs dışı erişim sağlanması bu aşamada alınabilecek önlemlerdendir. Fiziksel mesafe amaçlı bariyerler ve separatörler, havalandırmanın etkin kullanımı gibi teknik düzenlemeler ile okula gelmesi zorunlu olan öğrencilerin korunması sağlanacaktır. Yemekhane kullanım saatlerinin arttırılarak, yemek servisinin zamana yayılacak, okula gelecek öğrencilerin randevu sistemi ile yönetilmesi gibi idari önlemlerle fiziksel mekanlarda yoğunluk en aza

indirilecektir. Öğrencilerin, personelin, misafirlerin ve alt yüklenicilerin kampüs içinde yönetim tarafından belirlenmiş olan ek kurallara uymaları, yayınlanmış prosedür talimat vb. kurallara uygun hareket etmeleri ile de bulaş riski azalacaktır. Tüm bu toplu koruma önlemlerine ek olarak kampüste geçirilen süre boyunca maske, eldiven, siperlik gibi kişisel koruyucu malzemelerin kullanımına devam edilmelidir.

COVID-19 VAKA ŞÜPHELİSİ OLMASI DURUMUNDA İZLENECEK YOLLAR İŞ AKIŞI



KORONAVİRÜS RİSKİNE KARŞI

14

KURAL

Bilgi için: www.saglik.gov.tr

- 1 Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca olarak yıkayın.
- 2 Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranıza en az 3-4 adım mesafe koyun.
- 3 Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burununu tek kullanımlık mendille kapatın. Mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın.
- 4 Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının.
- 5 Ellerinizle gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın.
- 6 Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin.
- 7 Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin.
- 8 Bulunduğunuz ortamları sık sık havalandırın.
- 9 Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın.
- 10 Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin.
- 11 Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalığı olanlarla temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın.
- 12 Havlu gibi kişisel eşyalarınızı ortak kullanmayın.
- 13 Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin.
- 14 Düşmeyen ateş, öksürük ve nefes darlığınız varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun.



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI

**KORONAVİRÜS
ALACAĞINIZ TEDBİRLERDEN
DAHA GÜÇLÜ DEĞİLDİR.**



VİRÜSTEN KORUNMAK ELİMİZDE



ÖKSÜRME VE HAPŞIRMA
SIRASINDA AĞIZ VE BURUN
TEK KULLANIMLIK KAĞIT
MENDİLLE KAPATILMALIDIR.
MENDİL YOKSA DIRSEĞİN İÇ
KISMI KULLANILMALIDIR.



TOKALAŞMA VE
SARILMA GİBİ
YAKIN TEMASTAN
KAÇINILMALIDIR.



KALABALIK
ORTAMLARDAN
OLABİLDİĞİNCE UZAK
DURULMALIDIR.



KİRLİ ELLERLE AĞIZ,
BURUN VE GÖZLERE
DOKUNULMAMALIDIR.



ELLER EN AZ 20 SANİYE
SÜREYLE SU VE NORMAL
SABUNLA YIKANMALIDIR.



SU VE SABUN OLMADIĞI
DURUMLARDA ALKOL
İÇERİKLİ EL ANTİSEPTİĞİ
KULLANILMALIDIR.


/SaglikBakanligi

saglik.gov.tr

Detaylı bilgi için
QR Code Okutunuz



Ellerinizi sık yıkayınız



- ✓ Öksürük ve hapşırık sonrası
- ✓ Yemek hazırlamadan önce ve hazırladıktan sonra
- ✓ Yemek yemeden önce
- ✓ Tuvalete girerken ve çıkınca
- ✓ Eller görünür şekilde kirlendiğinde
- ✓ Canlı veya ölü hayvanlarla temas sonrasında



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI



merdiven
kullanırken...

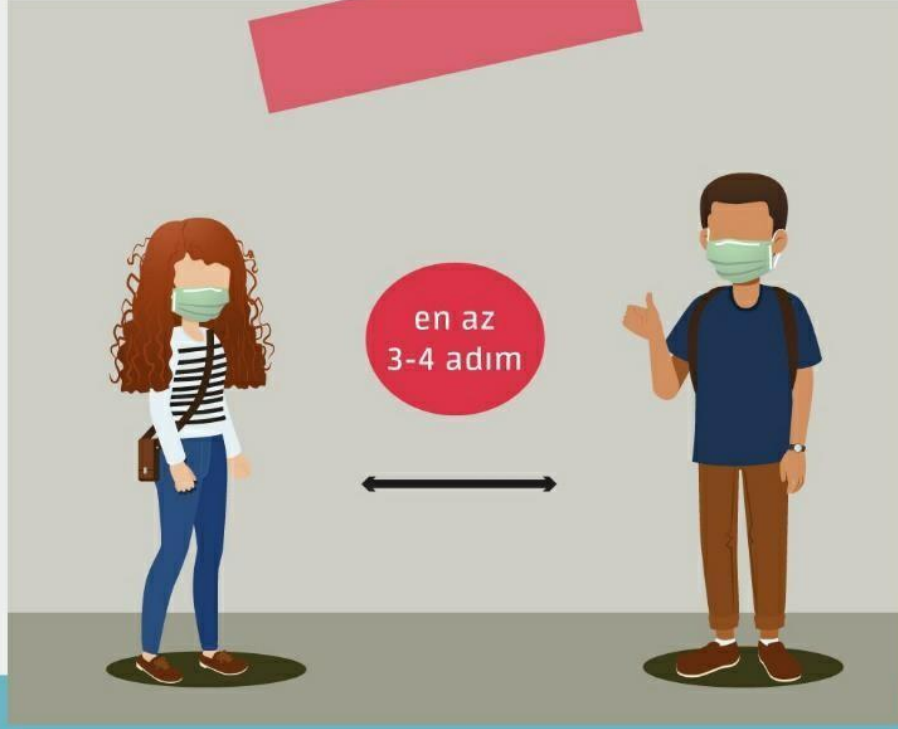
en az
3-4 adım



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI

saglik.gov.tr

[f](#) [v](#) [t](#) [i](#)
/SaglikBakanligi



- Diğer kişilerle tokalaşmayın, öpüşmeyin
- Diğer kişilerle aranızda en az 3-4 adım mesafe koyun
- Kalabalık ortamlarda bulunmayın



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI

saglik.gov.tr

[f](#) [v](#) [t](#) [i](#)
/SaglikBakanligi

NE TÜR MASKE KULLANMALIYIM?

EV YAPIMI / SERTİFİKASIZ MASKE



- Sadece cerrahi maske bulunamadığı zamanlarda vatandaş tarafından yayılımı azaltma amacıyla kullanılmalıdır. (CDC.gov, <https://bit.ly/3dPmNJY>)
- Bu tip maskeler de bulunamazsa bandana, eşarp gibi aksesuarlar kullanılmalıdır.
- Bir kaç kullanım sonrasında atılmalıdır.
- Her kullanım sonrası yıkanmalı, nemli ve bulaşlı maskeler kullanılmamalıdır.
- Sertifikasız maskelerin sizi virüslerden korumayacağını unutmayınız.

CERRAHİ MASKE



- İçişleri Bakanlığı genelgesi uyarınca tüm vatandaşların market, eczane, toplu taşıma gibi alanlarda kullanılmalıdır.
- Kullanılmış maskeler tıbbi atık kutusu veya çöp kutularına atılmalıdır.
- CE sertifikalı ürünler kullanılmalıdır.
- Tekrar kullanılmamalıdır.
- Kullanım talimatı için:



www.bit.ly/cerrahimaskekullanimi

ENDÜSTRİYEL MASKE



- Sağlık çalışanları tarafından kullanılmalıdır.
- FFP2 tipi maske kullanılmalıdır.
- CE sertifikalı ürünler kullanılmalıdır.
- ABD ve Türkiye'deki maskelerin koruyuculuk seviyeleri şöyledir: **N99>FFP3>N95>FFP2**
- Tekrar kullanılmamalıdır.

NOT 1: Maskenin tek başına koruyucu olmadığını, fiziksel mesafe kurallarının da önemli olduğunu unutmayınız.

NOT 2: Bu broşürdeki bilgilerin değişebileceği göz önünde bulundurunuz.

NOT 3: Yanlış maske kullanımının daha tehlikeli olabileceğini unutmayınız. www.isg.yildiz.edu.tr

TIBBİ MASKE KULLANIMI SIRASINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER



Tibbi maskenin burun,
ağız ve çeneyi içerisine
alan ön kısmına
hiçbir zaman
dokunulmamalıdır.

Kazara dokunulursa
eller en az 20 saniye, su
ve normal sabunla
yıkamalı veya alkol
içerikli el antiseptiği ile
ovalanmalıdır.



Tibbi maske
kullanım sırasında
kirlenir, nemlenir
veya yırtılır ise
mutlaka yenisiyle
değiştirilmelidir.

Tibbi maskeler
kesinlikle ortak
kullanılmamalıdır.



Kullanılmış tıbbi
maskenin kirlenmediği
düşünülse bile
asla tekrar
kullanılmamalıdır.



“**YENİ KORONAVİRÜS
HASTALIĞI BELİRTİLERİ
OLMAYAN KİŞİLERİN
TIBBİ MASKE
KULLANMASI
ZORUNLU
DEĞİLDİR.**”



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

/SağlıkBakanligi



**YENİ KORONAVİRÜS
HASTALIĞI
(COVID-19)**

TIBBİ MASKE KULLANIMI



/SağlıkBakanligi



Yeni Koronavirüs solunum yolu enfeksiyonu yapan bir virüstür.

Hasta kişilerin öksürme veya hışırtıyla ortaya çıktığı **damlacıkların** ortamdaki diğer bireyler tarafından **solunmasıyla**, damlacıkların yapıştığı yüzeylere dokunulduktan sonra **ellerin ağız, burun veya göze götürülmesiyle** Yeni Koronavirüs enfeksiyonu bulaşmaktadır.

KİMLER TIBBİ MASKE KULLANMALIDIR?

- Ateş, öksürük, solunum sıkıntısı belirtilerinden birinin gelişmesi durumunda hemen tıbbi maske takarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurun.
- Yeni Koronavirüs Hastalığı tanısı veya şüphesi olan bir kişinin bakımını yapıyorsanız mutlaka tıbbi maske takın.



- Ev izolasyonundayken çeşitli nedenlerle dışarı çıkmak zorunda kalırsanız evden çıkarken mutlaka tıbbi maske takın.
- Ev izolasyonundayken evin ortak alanlarını (banyo, mutfak, salon vb.) kullanırken mutlaka tıbbi maske takın.

MASKE NASIL TAKILIR?

- Maskeyi takmadan önce eller en az 20 saniye, su ve normal sabunla yıkanır.
- Su ve sabunun olmadığı durumlarda eller 20-30 saniye alkol içerikli el antiseptiği ile ovalanır.
- Maske, katlı kısmı dış tarafta kalacak, üst tarafındaki metal şerit burun köprüsünün üzerine gelecek şekilde takılır.



- Maske lastikli ise maskenin yanlarındaki lastikler kulak kepçesinden geçirilerek takılır.
- Maske ipli ise maskenin üst kenarlarındaki ipler kulakların üstünden geçirilerek başın arka kısmında bağlanır, alt kenarlarındaki ipler ensede bağlanır.

- Maskenin üst tarafındaki metal şerit burun köprüsünün üzerine hafifçe bastırılarak yerleştirilir.

- Maske burun, ağız ve çeneyi tamamen kapatacak, kenarlardan hava geçişine izin vermeyecek şekilde takılır.



MASKE NASIL ÇIKARILIR?

- Maske burun, ağız ve çeneyi içine alan, yoğun kirlenmenin gerçekleştiği ön kısmına dokunulmadan çıkarılmalıdır.
- Lastikli ise kulak arkasındaki lastiklerden tutarak çıkarılır.



- İpli ise önce ense bölgesindeki alt ipleri, sonra başın arkasındaki üst ipleri çözülerek çıkarılır. Böylece maskenin düşmesi engellenmiş olur.
- Çıkarılan maske lastiklerinden veya iplerinden tutularak çöpe atılır ve çöpün sürekli kapalı kalması sağlanır.



- Maskeyi çıkardıktan sonra eller en az 20 saniye, su ve normal sabunla yıkanır.
- Su ve sabunun olmadığı durumlarda eller 20-30 saniye alkol içerikli el antiseptiği ile ovalanır.



**TIBBİ MASKEYİ DOĞRU BİR
ŞEKİLDE TAKMAK, ÇIKARMAK;
TAKMA ÖNCESİNDE VE ÇIKARMA
SONRASINDA EL HİJYENİNİ
SAĞLAMAK OLDUKÇA
ÖNEMLİDİR.**



TOPLUMDA BEZ MASKE KULLANIMI



MASKE KİŞİYE ÖZEL OLMALIDIR.

HER BİREY SADECE **KENDİSİNE AİT OLAN MASKEYİ** KULLANMALIDIR.

COVID-19'dan korunmada esas olan
SOSYAL MESAFENİN (3-4 ADIM) KORUNMASI ve EL TEMİZLİĞİDİR.

- 1 Maske takmadan önce ellerinizi en az 20 saniye su ve normal sabunla yıkayın veya alkol içerikli el antiseptiği ile 20-30 saniye ovalayın.
- 2 Yüzünüze uygun ölçüde ve rahat nefes alıp vermenizi sağlayan pamuklu kumaştan yapılmış bir maske kullanın.
- 3 Çocuklarınız için onların yüzlerine uyacak ölçüde bir maske kullanın.
DİKKAT: Bez maske; 2 yaşın altındaki çocuklarda, solunum sıkıntısı olanlarda, şuuru kapalı olanlarda ve maskeyi yardımsız çıkarıp takmada engelli olanlarda kullanılmamalıdır.
- 4 Maskenin ağız ve burnunuzu tamamen kapattığından emin olun. Maske bu bölgelere tam olarak oturmalı ve yüzünüzle maske arasında boşluk kalmamalıdır.
- 5 Maskeyi takarken maskenin iç yüzüne dokunmayın. Maskeyi kulağa takılan lastiklerinden veya başın arkasında bağlanan iplerinden tutarak takın.
- 6 Maskeyi asla çenenizin altına veya başınızın üstüne yerleştirerek kullanmayın.
- 7 Nemlenen veya kirlenen maskenizi değiştirin, bunun için çantanızda veya yanınızda birden fazla maske taşıyın.
- 8 Temiz ve kirli maskeleri ayrı naylon torbalarda taşıyın.
- 9 Maskeyi çıkarırken burun, ağız ve çeneyi içine alan, yoğun kirlenmenin gerçekleştiği ön kısmına dokunmadan kulağa takılan lastiklerinden veya başın arkasında bağlanan iplerinden tutarak çıkarın. Bu esnada ağız, burun veya gözünüze temas etmeyin.
- 10 Maskeyi çıkardıktan sonra iç ve dış kısmına dokunmayın. Maskenizi yıkadıktan sonra tekrar kullanacaksanız yanınızda ayrıca bulundurduğunuz başka bir temiz naylon torba içine koyun. Maskenizi bir daha kullanmayacaksanız çöpe atın. Maskeyi çıkardıktan sonra ellerinizi en az 20 saniye su ve normal sabunla yıkayın veya alkol içerikli el antiseptiği ile 20-30 saniye ovalayın.
- 11 Kullanıp çıkardığınız bez maskeleri su ve deterjan ile yıkayın.
- 12 Maskenizi yıkadıktan sonra kurumasını bekleyin, kullanmadan önce sıcak ve kuru ütöleyin.



**KULLANDIĞINIZ BEZ MASKELERİ
MUTLAKA SU VE DETERJANLA YIKAYIN.
ÇIKARDIĞINIZ BEZ MASKEYİ
YIKAMADAN TEKRAR KULLANMAYIN.**



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

10000
/SağlıkBakanligi



EVDEN ÇALIŞMA



BOS WORKS FROM HOME TO ESCAPE THE DISTRACTION OF OFFICE CHAT.

Nisan 2020

*Tekrarlı hareketler, uzun süreli statik çalışma pozisyonları, güç harcanması gereken işler, ergonomik olmayan çalışma koşulları fiziksel stres yaratır. .

*Klavyede yazı yazma veya telefonu kullanma gibi rutin aktiviteler, belli bir sürenin üzerinde yapıldığında sakatlıklara neden olabilir.

*Egzersizler, kaslarınızı gevşettiği gibi, onları gelecek sakatlıklara karşı güçlendirir.

*Egzersizler dolaşımı artırarak işyerinizde kendinizi daha iyi hissetmenize de yardımcı olur.

YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ KOORDİNATÖRLÜĞÜ



Kaynaklar:

Keser. A., (2020). Evde Çalışmaya Hazır Mıyız?.
<https://bit.ly/2UMw0BE>

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı, İş Yeri Egzersizleri. <https://bit.ly/2XfypjC>

T.C. Sağlık Bakanlığı, (2018). Ofis Egzersizleri. <https://bit.ly/2JNkYi6>

Bilgilendirme Notu - 4

Değişen Çalışma Ortamı

İçinde bulunduğumuz koronavirüs pandemisi ile birlikte çalışma ortamları ve çalışma ilişkilerinde değişiklikler yaşanmaktadır. Kamu da dahil olmak üzere bir çok sektörde uzaktan çalışma veya evden çalışma olarak adlandırılan çalışma biçimine geçilmiştir. Evden çalışma, beraberinde bazı sorunları da getirmiştir:

- Bu sorunları aşmak için uzmanlar tarafından önerilen uygulamalardan bazıları şunlardır:
- Güne erken başlayarak daha iyi yönetecek zamana sahip olun.
- Evinizdeki imkanlar dahilinde, özel bir çalışma alanı oluşturun.
- Yapılacak listesi oluşturarak gününüzü planlayın
- Çalışma saatleriniz belirleyin.
- Ailenize vakit ayırarak iş-yaşam dengeni sağlayın.
- İş arkadaşlarınız ile iletişim kurarak sosyalleşmeyi sağlayın. Telekonferans, sosyal medya gibi kanalları kullanın.
- Molalar vererek kendinizi dinlendirin. 60 dakikada bir en az 10 dakika mola verin. Molalarınızda mutlaka egzersiz yapın.
- Çalışma saatleri dışında da spordan uzak kalmayın.
- Sağlık Bakanlığı'nın ofis egzersizleri isimli broşürüne göz atabilirsiniz:

OFİS EGZERSİZLERİ

• Parmaklarınızı açabildiğiniz kadar açın, 10 sn. tutun sonra gevşetin. Parmaklarınızı bükün, 10 sn. kadar tutun, 10 defa tekrar edin.	• Omuzlarınızı kaldırabildiğiniz kadar kaldırın, 3-5 sn. bu şekilde durun, sonra gevşeyin. Bu egzersizi 3-5 defa tekrar edin.	• Ellerinizi ensenizde kenetleyin, sonra omuz küreklerini birbirine yaklaştırın, 5-10 sn. bu şekilde kalın, sonra gevşeyin, 5-7 defa tekrar edin.	• Boynunuzu sol tarafa doğru bükün, kollarınızı 10 sn. kadar gergin tutun. Her bir hareketi 5 defa tekrarlayın. Aynı uygulamayı diğer taraf için de tekrar edin.	• Başınızı yavaşça sola çevirin, 10 sn. kadar bu şekilde tutun, sonra diğer tarafa çevirin. Her bir hareketi 5-10 defa tekrar edin.
• Boyun arka grup ve ense kaslarını germek için boynunuzu öne doğru esnetin, 5-10 sn. bu şekilde durun, sonra gevşeyin.	• Sol kolunuzu dirsekten sağ elinizle tutun, sonra dirseğinizi kolunuz yere paralel olacak şekilde karşı tarafa doğru esnetin. Bu esnada sol omuzunuza bakın. Aynı uygulamayı diğer taraf için tekrar edin.	• Parmaklarınızı kilitleyin. Sonra kollarınızı düz bir şekilde öne doğru uzatın, bu şekilde sırtınızı da gerin, 20-30 sn. Bu şekilde durun, sonra gevşeyin, 2-4 defa tekrar edin.	• Parmaklarınızı avuç içleri yukarı bakacak şekilde baş üzerinde kilitleyin. Kollarınızı kaburgalarınızda gerginlik hissedinceye kadar kaldırın, 10-20 sn. tutun, 3-5 defa tekrar edin.	• Sol dirseğinizi sağ elinizle tutun, omuzunuz ve üst kol arasında gerginlik hissedinceye kadar gerin, 30 sn. tutun, açısı germeyin. Aynı uygulamayı diğer taraf için tekrar edin.

KAYNAKLAR

- Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, 2020, “Tek Kullanımlık Maske Eldiven Kişisel Hijyen Malzeme Atıklarının Yönetiminde Covid-19 Tedbirleri Genelgesi”
- Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı COVID sonrası kontrol listeleri <https://ailevecalisma.gov.tr/covid19> Erişim: 22.09.2020.
- WHO (World Health Organization). (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 32. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200221-sitrep-32-covid-19.pdf?sfvrsn=4802d089_2
- Yıldız Teknik Üniversitesi Kalite Koordinatörlüğü form, prosedür ve talimatları (<http://kalite.yildiz.edu.tr/>)
- Yıldız Teknik Üniversitesi COVID-19 Bilgilendirme Sayfası (<http://www.covid-19.yildiz.edu.tr/>)
- Sağlık Bakanlığı COVID-19 Broşürleri (<https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66167/brosurler.html>)
- TSE- YÖK Küresel Salgın Bağlamında Yükseköğretim Kurumlarında Sağlıklı ve Temiz Ortamların Geliştirilmesi Kılavuzu
- Sun, J., He, W.-T., Wang, L., Lai, A., Ji, X., Zhai, X., Li, G., Suchard, M. A., Tian, J., hou, J., Veit, M., & Su, S. (2020). “COVID-19: epidemiology, evolution, and cross- disciplinary perspectives. Trends in Molecular Medicine”, <https://doi.org/10.1016/j.molmed.2020.02.008>
- Nicholas R Jones, Zeshan U Qureshi, Robert J Temple, Jessica P J Larwood, Trisha Greenhalgh, Lydia Bourouiba, “Two metres or one: what is the evidence for physical distancing in covid-19?” doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.m3223>.
- 29.12.2012 tarihli 28512 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Risk Değerlendirmesi Yönetmeliği Erişim tarihi: 28.07.2021 (<https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=16925&MevzuatTur=7&MevzuatTertip=5>)