

Sık Sorulan Sorular (Covid-19)

1. Yeni Tip Koronavirüs (Covid-19) nedir?

Yeni 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. Salgın belirtilen bölgedeki deniz ürünleri ve hayvan pazarlarında bulunan kişilerde tespit edilmiş, daha sonra ise insandan insana bulaşarak başta Çin Halk Cumhuriyeti'nin diğer şehirlerine olmak üzere bütün dünya ülkelerine yayılmıştır. Koronavirüsler, özellikle insanlarda ve de hayvanlarda hatalığa neden olan önemli bir virüs grubudur. Bu grupta hafif ve orta derecede şiddetli solunum yolu hastalıkların yanı sıra MERS (Orta Doğu Solunum Sendromu), SARS (Şiddetli Akut Solunum Sendromu) ve COVID-19 (Yeni Koronavirüs Hastalığı) gibi şiddetli seyreden hastalıklar da yer almaktadır. Koronavirüsler, tek zincirli RNA'ya sahip, zarflı, yüzeyinde protein çıkıntıları olan büyük bir virüs ailesidir. Koronavirüs hastalığına, COVID-19 virüsü neden olmaktadır. Bu hastalık sıklıkla yüksek ateş, öksürük, nefes darlığı, baş ağrısı, boğaz ağrısı, burun akıntısı, kas ve eklem ağrısı, halsizlik, koku ve tat alma duyusu kaybı, ishal gibi belirtilerle görülmektedir.

2. Yeni Koronavirüs (Covid-19) nasıl bulaşır?

Covid-19, hasta bireylerin öksürme, hapşırma ve konuşması esnasında ortama saçılan damlacıkların ortamdaki diğer bireyler tarafından solunması ya da damlacıkların yapıştığı yüzeylere dokunduktan sonra ellerin yıkanmadan yüz, ağız, göz veya buruna değdirilmesi ile de virüs bulaşabilir.

3. Yeni Koronavirüsün (COVID-19) kuluçka (inkübasyon) süresi ne kadardır?

Virüsün kuluçka süresi 2-14 gün arasındadır.

4. COVID-19' dan korunmak için neler yapılmalıdır?

Akut solunum yolu enfeksiyonlarının bulaşma riskini azaltmaya/önlemeye yönelik öneriler, COVID-19 için de geçerlidir.

- El hijyenine önem verilmelidir. Eller en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol içerikli el antiseptiği kullanılmalıdır. Eller yıkanmadan ağız, burun ve gözlere dokunulmamalıdır.
- Hasta insanlarla temastan kaçınılmalıdır. Özellikle hasta insanlarla veya bu insanların çevreleriyle doğrudan temas ettikten sonra eller yıkanmalıdır.
- Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burun tek kullanımlık mendille kapatılmalıdır. Mendilin bulunmadığı durumlarda dirsek içi kullanılmalıdır.
- Mümkünse kalabalık yerlere ve hasta yoğunluğunun fazla olması nedeniyle sağlık merkezlerine gidilmemelidir. Gidilmesi gerekiyorsa diğer kişilerle temas en aza indirilmelidir.
- Çiğ veya az pişmiş hayvansal ürünleri yemekten kaçınılmalıdır.
- Çiftlikler, canlı hayvan pazarları ve kesimevleri gibi hastalığı bulaştırma açısından riskli alanlarda bulunulmamalıdır.
- Seyahat sonrası herhangi bir solunum yolu semptomu gelişirse maske takarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalı, doktora seyahat öyküsü hakkında bilgi verilmelidir.

5. COVID-19 belirtileri görüldüğünde ne yapılmalıdır?

İş ortamında ve sağlık kuruluşuna ulaşım sırasında kimse ile temas etmeden cerrahi maske kullanarak ve fiziksel mesafeye (3-4 adım) uyararak en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır. İş yeri sorumlusuna telefonla bilgi verilmelidir.

6. Sağlık Kuruluşu tarafından COVID-19 tanısı nasıl konulur ve tespit sonrası ne yapılmalıdır?

Kesin tanı, moleküler testlerle konulmaktadır. Bu testler kişiden alınan boğaz ve/veya burun sürüntüsünde virüsün genetik materyalinin incelenmesi prensibine dayanmaktadır. Sağlık kuruluşu tarafından hastalığın tespit edilmesi sonrasında, belirlenen tedavi sürecine mutlaka uyulmalı ve iş yeri sorumlusu telefonla bilgilendirilmelidir. İşyerinde COVID-19 belirtileri gösteren bir çalışan tespit edildiğinde ne yapılmalıdır?

Tıbbi maske kullanımını ve fiziksel mesafe (3-4 adım) kurallarına uyulmalı ve iş yeri yöneticisine derhal haber verilmelidir. En yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalı ve sağlık kuruluşu tarafından belirtilecek yönlendirmelere tamamen uyulmalıdır. Sağlık kuruluşunun yönlendirmesi doğrultusunda durum iş yeri yöneticisine telefonla bildirilmelidir.

7. Sağlık kuruluşu tarafından COVID-19 testi uygulanan personel sonuç çıkıncaya kadar ne yapılmalıdır?

Covid-19 test sonucu bekleyen çalışan iş yeri yöneticisine telefonla bilgi vererek evde izlem kurallarını uygulamalı ve sonucun çıkmasını beklemelidir. Test sonucu belli olana kadar iş yerine gelmemeli ve kimseyle yakın temasta bulunmamalıdır. Maske, fiziksel mesafe (en az 3-4 adım) ve hijyen kurallarını uygulamalıdır. Test sonucu alındığında, sağlık kuruluşunun yönlendirmesine göre hareket etmelidir.

8. İşyerinde COVID-19 pozitif vakası olduğunda ne yapılmalıdır?

İş yerinde COVID-19 pozitif vakası tespit edildiğinde iş yeri yöneticisi İş sağlığı ve güvenliği birimine (İSGB) önce telefonla, daha sonrasında ise EBYS üzerinden bildirimde bulunmalıdır. Bildirim sonrasında İSG birimi tarafından gerekli temaslı ve yakın temaslı çalışmaları yapılarak uygulanacak prosedür hakkında çalışanlar bilgilendirilmeli ve yakın temaslı olan kişilerin evde izlem için iş yeri ile temasları kesilmelidir. Evde izlem İl Sağlık Müdürlüğü tarafından gerçekleştirilmektedir. COVID-19 pozitif tanısı bulunan kişi ile temasta veya yakın temasta bulunmuş kişiler tıbbi maske kullanımı, fiziksel mesafe (en az 3-4 adım) ve el hijyeni tedbirlerine mutlaka uymalıdır.

COVID-19 pozitif vaka tespitlerinde İSG birimi tarafından gerekli araştırma ve incelemeler yapılmaktadır. Yakın temaslı personel tespitinde, sayının toplam çalışan sayısına yakın olması durumunda işyerinin kapatılmasına karar verilebilirken diğer durumlarda kapatılmasına gerek duyulmamaktadır.

9. COVID-19 pozitif hastası ile yakın temas sonrası yapılacaklar nelerdir?

Kişi pozitif vaka ile yakın temasta bulunmuş ise, ivedilikle iş yeri yöneticisine bilgi verilmeli, cerrahi maske, fiziksel mesafe (en az 3-4 adım) ve hijyen kurallarına uyararak yöneticinin ve İSG biriminden gelen yetkililerin yönlendirmesine göre hareket edilmelidir.

10. COVID-19 vakalarında kimler temaslı sayılır?

- COVID-19 hastasıyla aynı kapalı ortamda (hastane veya banka bekleme salonları, otobüs, servis vb. ulaşım araçları) 1 metreden uzak mesafede bulunmuş kişiler.
- COVID-19 hastasıyla aynı kapalı ortamda (hastane veya banka bekleme salonları, otobüs, servis vb. ulaşım araçları) 15 dakikadan kısa süre bulunmuş kişiler.
- COVID-19 hastasıyla 1 metreden daha yakın mesafede 15 dakikadan kısa süreyle yüz yüze kalan kişiler.
- COVID-19 hastasıyla aynı kapalı ortamda 15 dakikadan uzun süre ile maske takarak bulunmuş kişiler.

11. COVID-19 vakalarında kimler yakın temaslı sayılır?

Temaslı değerlendirilmesi yapılırken, COVID-19 vakasının PCR testi alınmasından veya semptom başlangıcından önceki 48 saatlik süre içerisindeki temaslıları değerlendirmeye alınır.

- Kesin veya olası bir vakaya damlacık enfeksiyonuna yönelik korunma önlemleri almadan doğrudan bakım sağlayan, COVID-19 ile enfekte sağlık çalışanları ile birlikte çalışan veya COVID-19 ile enfekte hasta ziyareti gibi sağlık merkezi ilişkili maruziyeti olan kişiler,
- COVID-19 hastası öğrenci ile aynı sınıfı paylaşan (okul öncesinde ve okul çocuklarında) öğrenciler ve öğretmenler,
- COVID-19 hastasıyla yurtdışı veya otelde aynı odayı paylaşanlar,
- COVID-19 hastasıyla direkt temas eden (örn. el sıkışan) kişiler,
- COVID-19 hastasının salgıları (tükürük, balgam vb.) ile korunmasız temas eden kişiler
- COVID-19 hastasıyla 1 metreden daha yakın mesafede 15 dakikadan uzun süreyle yüz yüze kalan kişiler,
- COVID-19 hastasıyla aynı kapalı ortamda (hastane veya banka bekleme salonları, otobüs, servis vb. ulaşım araçları) 1 metreden yakın ve 15 dakika veya daha uzun süre bir arada kalan kişiler,
- COVID-19 hastasıyla aynı uçakta seyahat eden yolculardan iki ön, iki arka ve iki yan koltukta oturan kişiler,
- COVID-19 hastasıyla aynı evde yaşayanlar,
- COVID-19 hastasıyla aynı ofiste çalışanlar.

12. COVID-19 hastası ile Temaslı (Yakın Temaslı olmayan) Olmanız Durumunda yapılması gerekenler nelerdir?

- Temaslılara yönelik herhangi bir ek önlem alınmaz. Toplumda sosyal mesafe kuralına uyulması, maske takılması ve el hijyeni başta olmak üzere kişisel hijyen kurallarına dikkat edilmesi gerekir.
- Temaslıların kendilerini 10 gün boyunca ateş ve solunum semptomları gelişimi için takip etmeleri, bu semptomlardan birinin gelişmesi durumunda maske ile en yakın sağlık kurumuna başvurmaları gerekir. Sağlık kuruluşuna başvurulması durumunda İş yeri yöneticisi telefonla bilgilendirilir.

13. COVID-19 hastası ile yakın temaslı olmanız durumunda yapılması gerekenler nelerdir?

- Evde izlenen temaslılar İl Sağlık Müdürlüğü tarafından belirlenecek yetkililer tarafından

telefonla takip edilir.

- Temaslı izlem süresini evde geçirmelidir.
- Başka kişi/kişiler ile aynı ortam paylaşıldığında (ev, hastane vb.) tıbbi maske takılmalıdır.
- Ev halkına bulaşma riskini önlemek için evde takipli hastalar mümkünse evindeki diğer kişilerden farklı bir odada, mümkün değil ise iyi havalandırılan bir odada oturmalı, diğer kişilerden en az 1 metre uzakta olmalıdır ve tıbbi maske takılmalıdır, maskenin nemlenmesi halinde yenisi ile değiştirilmelidir.
- Eve ziyaretçi kabul edilmemelidir.
- Temaslı ev içindeki hareketi sınırlandırılmalı; tuvalet, banyo gibi ortak kullanılan alanlar iyi havalandırılmalıdır.
- Yakın Temaslı, kişisel eşyalarını başkaları ile paylaşmamalı, ev halkının bardak, tabak, havlu gibi eşyalarını kullanmamalı; eğer kullanması gerekirse bu eşyaları iyice su ve sabunla yıkamalıdır. Yakın Temaslı'nın kullandığı kıyafet ve çarşaf, nevresim gibi tekstil ürünleri 60-90°C'de normal deterjan ile yıkanmalıdır.
- Banyo ve tuvaletler günde en az bir kez sulandırılmış çamaşır suyuyla (1:100 normal sulandırmada) (Sodyum hipoklorür Cas No: 7681-52-9) temizlenmelidir.
- Solunum yolu salgıları veya vücut çıkartıları ile kirlenme olması mümkün olan tüm yüzeylerin sulandırılmış çamaşır suyuyla (1:100 normal sulandırmada) (Sodyum hipoklorür Cas No: 7681-52-9) temizlenir ve belirgin şekilde kirlenme olduğunda ise (1:10 normal sulandırmada) çamaşır suyuyla temizlenir.
- Banyo ve tuvaletler günde en az bir kez sulandırılmış çamaşır suyuyla (1:100 normal sulandırmada) (Sodyum hipoklorür Cas No: 7681-52-9) temizlenir.

14. İş yeri dışında yakın temasta bulunan aile veya diğer kişilerde COVID-19 hastalığı çıkması durumunda ne yapılmalı?

COVID-19 Pozitif tanısı alan kişi yakın temasları söz konusu olduğunda aile hekimliğine veya İlçe Sağlık Müdürlüğüne başvurulmalı ve evde izlem kuralları çerçevesinde hareket etmelidir. İş yeri yöneticisine telefon ile bilgi vermelidir.

15. COVID-19 belirtileri olmasına rağmen test sonucu negatif çıktığında ne yapılmalıdır?

Sağlık kuruluşunun yönlendirmesine göre hareket edilir ve iş yeri yöneticisi bilgilendirilir.

16. Yakın temaslı olduğunda COVID-19 testi yaptırarak sonucun negatif çıkması durumunda çalışmaya başlayabilir miyim?

Virüsün kuluçka süresi 2 gün ile 14 gün arasında olduğundan evde izlem kurallarına göre hareket edilmelidir.

17. COVID-19 tedbirleri kapsamında iş yerinde alınması gereken önlemler nelerdir?

Aşağıdaki maddelerde belirtilen ziyaretçi tanımları yürütülmekte olan iş nedeniyle ilgili birime gelen kişiler için kullanılmaktadır.

- COVID-19'un ana bulaşma yolu damlacık ve temas yoluyla. İş yerleri, çalışanlar ve ziyaretçilerine COVID-19 bulaşması açısından risk oluşturabilirler.
- Sağlık Bakanlığı tarafından, COVID-19 salgınına karşı bilgilendirme amacıyla hazırlanmış olan afişler (el yıkama, maske kullanımı, sosyal mesafe ile ilgili) giriş, koridorlar ve lavabolar gibi uygun yerlere asılmalı ve aşağıdaki önlemler alınmalıdır.
 - a. Girişte kalabalık oluşmasını engellemek için, dış kapıya içeriye girilmesini engelleyecek basit bir uyarıcı veya engelleyici konulmalıdır. Bu, kapının her iki

tarafından tutturularak asılabilecek basit bir kırmızı renkli kordon ya da şerit olabileceği gibi, kasa, plastik duba gibi bir blokaj materyali de uygulanabilir.

- b. İş yeri giriş ve çıkışlarında sosyal mesafe kurallarına (en az 1 metre) uyulmalı, girişlerde kişiler sıra ile içeriye alınmalı ve sırada durulması gereken alanlar, aralarında en az 1 metre mesafe olacak şekilde yer işaretleriyle belirlenmelidir. Görevli koruma ve güvenlik görevlilerinin bulunduğu fakülte girişinde HES kodu sorgulama ve ateş ölçümü yapan cihazlar bulundurulmalıdır. Görevli koruma ve güvenlik görevlileri tarafından personel ve misafirlerin HES kodu sorgulaması ve ateş ölçümleri yapılmalıdır.
- c. Çalışan ve ziyaretçiler dahil iş yerinin büyüklüğü ve özelliğine göre 4 metrekare başına 1 kişi sayısı planlanarak kullanılmalıdır.
- d. İş yerlerinin girişinde ve içeride ziyaretçi ve çalışanlar tarafından kullanılmak üzere el dezenfektanı bulundurulmalıdır. El dezenfektan aparatları görülebilir ve uygun yerlere monte edilmeli (giriş ve bütün katlardaki koridorlar) ve belirli aralıklarla miktarları kontrol edilmelidir. El dezenfektan aparatlarının her zaman dolu olması sağlanmalıdır. Dezenfektanlar fazla kullanıldığında hem kişiler hem de çevre için toksik olabileceğinden gereksiz yere kullanılmamalıdır.
- e. Gün içinde koridor camlarının açılarak sık sık havalandırması sağlanmalıdır. Kapı kollarının belirli aralıklarla dezenfektan malzeme ile silinmesi, temizliği yapan personelin tıbbi maske ve eldiven takması sağlanmalıdır.
- f. Personelin maske ve gerekli durumlarda yüz koruyucu siperlik ve maske ile sosyal mesafe kuralına uyması sağlanmalıdır. İş yerlerine maske takılarak girilmeli ve içeride maske takılması sürdürülmelidir. Maske nemlendikçe veya kullanım süresi aşıldığında değiştirilmelidir.
- g. Ofislerde mümkün olduğunca misafir ağırlanmamalıdır. Eğer böyle bir durum zorunluysa odadaki kişi sayısına dikkat edilmeli ve oda havalandırılmalıdır. Ziyaret süresi mümkün olduğunca kısa tutulmalıdır. Çalışanlar ve gelen ziyaretçiler arasında en az 1 metre (3-4 adım) mesafe olmalıdır. Ortak alanlarda da kişiler bu mesafeyi korumalı ve maske takmaya devam etmelidir.
- h. Personeli korumak için mümkünse masalar veya bankolar arasına ve öğrenci alanı arasına şeffaf bir bariyer yerleştirilmelidir. Fakülte Öğrenci İşleri Bürosu başta olmak üzere idari birimlerin kapılarına emniyet şeridi çekilerek, hizmetlerin belirli mesafeden verilmesi sağlanmalıdır.
- i. Dönüşümlü çalışma durumunda, dönüşümlü çalışan personelin evinde kalarak salgının yayılımına aykırı hareket etmemesi, ayrıca görev tanımlarında belirtilen sorumlulukları süresi içerisinde yerine getirmesi denetlenmelidir.
- j. İş yeri içerisinde ziyaretçilerin su dışında içecek ve yiyecek tüketmesine izin verilmemelidir.
- k. Genel alanlar ve bekleme salonlarındaki koltuklar arasındaki mesafe en az bir metre olacak şekilde (tercihen 2 metre) işaretlenmelidir. Bu kurala uyulmasını kolaylaştırmak amacıyla gerektiği takdirde koltuk sayısı azaltılmalıdır.
- l. İş yerlerinin kafeteryaları ve kantinlerinde Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan "Salgın Yönetimi ve Çalışma Rehberi"nde yer alan kantin ve kafeteryalarla ilgili uyarılar dikkate alınmalıdır.
- m. İş yerleri içinde bulunan ofislerde Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan "Salgın Yönetimi ve Çalışma Rehberi"nde yer alan ofislerde alınacak korunma önlemleri ile ilgili uyarılar dikkate alınmalıdır.
- n. İş yerlerinin havalandırılmasında Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan "Salgın Yönetimi ve Çalışma Rehberi"nde yer alan "COVID-19 Kapsamında Klima/İklimlendirme Sistemlerinde Alınacak Önlemler"e uygun hareket edilmelidir.

18. COVID-19 tedbirleri kapsamında iş yerinde ziyaretçilere yönelik alınması gereken genel önlemler nelerdir?

- Ziyaretçilerin iş yerinin girişinde görünür bir yere asılmış olan ve içeride uyulması beklenen kuralları açıklayan bilgilendirmeyi okuması sağlanmalıdır.
- Bu bilgilendirme afişinde; ateşi 38 °C'den yüksek olanlarla öksürük, burun akıntısı, solunum sıkıntısı gibi belirtileri olan/gelişen, COVID-19 tanısı alan veya temaslı olanların içeri alınmayacağı, COVID-19 belirtileri olanların da sağlık kurumuna gitmeleri gerektiği bilgileri yer almalıdır.
- Ziyaretçilerin iş yerine grup halinde girmeleri engellenmelidir.
- Ziyaretçi iş yerine girdiğinde alkol bazlı el antiseptiği veya en az %70'lik alkol içeren kolonya kullanılmalıdır.
- Ziyaretçiler, diğer ziyaretçiler ve çalışanlar ile aralarındaki sosyal mesafeyi korumaları hususunda uyarılmalıdırlar.
- Ziyaretçiler iş yerlerinde ağız ve burnu tamamen kapatacak şekilde kuralına uygun maske takmalıdır. Bu tip yerlerde ve genel olarak toplum içinde bez maske takılması yeterlidir. Bunu yaparken bez maske kullanımı kurallarına uyulmalıdır.
- Ziyaretçiler iş yeri içinde mecbur kalmadıkça yüzeylere dokunmamalıdır. Dokunulduğunda el antiseptiği veya en az %70'lik kolonya kullanılmalıdır.

19. COVID-19 tedbirleri kapsamında iş yerinde personele yönelik alınması gereken genel önlemler nelerdir?

- Personelin COVID-19'un bulaşma yolları ve korunma önlemleri konusunda bilgilendirilmesi sağlanmalıdır.
- Ateş, öksürük, burun akıntısı, solunum sıkıntısı belirtileri olan çalışanlar tıbbi maske takılarak COVID-19 yönünden değerlendirilmek üzere sağlık kurumuna yönlendirilmelidir.
- COVID-19 tanısı alan ve tedavisi tamamlanan çalışanlar Sağlık Bakanlığı COVID-19 Rehberindeki kurallara göre yönetilmelidir.
- Personelin tümü kuralına uygun olarak ağız ve burnu kapatacak şekilde maske takmalı, maske nemlendikçe ya da kirlendikçe değiştirilmelidir. Yeni maske takılırken eller yıkanmalı veya el antiseptiği kullanılmalıdır.
- Diğer kişiler ile en az 1 metrelik sosyal mesafe korunmalıdır. Mesafenin korunmadığı durumlarda tıbbi maskeye ek olarak yüz koruyucu da kullanılmalıdır.
- Personelin el hijyenine dikkat etmesi sağlanmalıdır. El hijyenini sağlamak için, eller en az 20 saniye boyunca su ve sabunla yıkanmalı, su ve sabunun olmadığı durumlarda el antiseptiği kullanılmalıdır. Antiseptik içeren sabun kullanmaya gerek yoktur, normal sabun yeterlidir.
- Yalancı güven hissi oluşturarak COVID-19 bulaşma riskini arttırabileceği için, temizlik personeli, bulaşık yıkayanlar, kargo ürünü ve açık gıda ile temas eden çalışan personel haricindeki çalışanların eldiven kullanımı önerilmemektedir. Personel eldivenli iken herhangi bir yere dokunmamalıdır.
- Temizlik yapan personelin tıbbi maske ve eldiven kullanması sağlanmalıdır.
- Temizlik sonrasında personel maske ve eldivenlerini çıkarıp iş yerindeki "Atık Maske ve Eldiven" kovalarına atmalı, ellerini en az 20 saniye boyunca su ve sabunla yıkamalıdır.
- Personel dinlenme alanlarında en az 1 metrelik sosyal mesafeyi korumalı ve maske takmayı sürdürmelidir. Yemek yerken ya da su/çay/kahve içilirken, maske çıkarılacağı için bunun yapıldığı kapalı alanda Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan "Salgın Yönetimi ve Çalışma Rehberi"nde yer alan kantin ve kafeteryalarla ilgili uyarılar dikkate alınmalıdır.
- Güvenlik görevlileri için "Salgın Yönetimi ve Çalışma Rehberi"nde yer alan güvenlik

görevlileri ile ilgili uyarılar dikkate alınmalıdır.

20. Tıbbi maske neden ve nasıl kullanmalıyım?

Bireylerin konuşma esnasında veya öksürme gibi durumlarda ağız ve burundan çıkan damlacıkların ortama yayılarak hastalığın diğer bireylere bulaşmasını önlemek için tıbbi maske kullanımı gereklidir.

Maske kullanımı aşağıda belirtilen şekilde gerçekleştirilmelidir.

- Maskeyi takmadan önce eller en az 20 saniye su ve normal sabunla yıkanır.
- Maske; katlı kısmı dış tarafta kalacak, üst taraftaki 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 kenarındaki 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.

21. Fiziksel mesafe nedir?

Virüsün bulaş riskini azaltmak için bireyler arasında olması gereken azami mesafedir. Bu mesafe en az 3-4 adım olmalıdır. Fiziksel mesafe ve tıbbi maske kullanımı birlikte uygulanarak bulaş riski azaltılabilmektedir.

22. El hijyeni nedir?

Ellerin yüzeylerle teması sonucu bulaşan virüs ve bakterilerin su ve sabunla en az 20 saniye boyunca yıkanmasıdır. Virüs bulaşma riskini düşürmek için gerekli el hijyeni sağlanmadan ağız, burun ve göz ile temasından kaçınılmalıdır.

23. İş yerinde COVID-19 bulaş riskini azaltmak için temizlik nasıl yapılmalıdır?

- Kapalı alanlar her gün su ve deterjanla düzenli olarak temizlenmelidir.
- İş yerinde özellikle sık dokunulan yüzeylerin (kapı kolları, telefon ahizeleri, masa yüzeyleri gibi) temizliğine dikkat edilmelidir. Bu amaçla, su ve deterjanla temizlik sonrası dezenfeksiyon için 1/100 sulandırılmış (5 litre suya yarım küçük çay bardağı) çamaşır suyu (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681-52-9) kullanılabilir. Klor bileşikleri yüzeylerde korozyon oluşturabilir. Dayanıklı yüzeyler için kullanılması önerilen bir dezenfektandır. Tuvaletlerin dezenfeksiyonu için 1/10 sulandırılmış çamaşır suyu (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681-52 kullanılmalıdır).
- Klor bileşikleri ile temizlik yapılmasının uygun olmadığı yazar kasa, bilgisayar klavyeleri, telefon ve diğer cihaz yüzeyleri %70'lik alkolle silinerek dezenfeksiyon sağlanmalıdır.
- Temizlik yapan personelin tıbbi maske ve eldiven kullanması sağlanmalıdır. Temizlik sonrasında personel maske ve eldivenlerini çıkarıp iş yerindeki çöp kutusuna atmalı ve ellerini en az 20 saniye boyunca su ve sabunla yıkamalıdır.
- İş yerlerinin kapı ve pencereleri açılarak sık havalandırılması sağlanmalıdır.
- Merkezi havalandırma sistemleri bulunan binaların havalandırması %100 doğal hava sirkülasyonunu sağlayacak şekilde düzenlenmeli, havalandırma sistemlerinin bakımı ve filtre değişimleri üretici firma önerileri doğrultusunda yapılmalıdır. Vantilatörler çalıştırılmamalıdır. Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan "Salgın Yönetimi ve Çalışma

Rehberi”nde yer alan “COVID-19 Kapsamında Klima/İklimlendirme Sistemlerinde Alınacak Önlemler”e uygun hareket edilmelidir.

- Çamaşır suyu hazırlama oranları (%10-%1):
 - 1/10'lük 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)
 - 1/100'lük çamaşır suyu elde etmek için pratik olarak 10 litre su içine 1 küçük çay bardağı çamaşır suyu konur.

24. HES Kodu nedir, nasıl alınır?

Hayat Eve Sığar (HES) Kodu, Kontrollü Sosyal Hayat döneminde ulaşım, kurum ziyareti veya bireysel iletişim gerektiren kamusal alanda bulunma durumunda COVID-19 açısından herhangi bir risk taşıyıp taşımadığınızı güvenli şekilde paylaşmanızı sağlayan ve böylece salgının takibine destek olan bir uygulamadır. HES Kodu, Hayat Eve Sığar uygulaması veya kısa mesaj (SMS) veya e-Devlet Kapısı üzerinden alınabilir.

- Hayat Eve Sığar uygulaması üzerinden HES Kodu almak için “HES Kodlarım” bölümüne girilir. “Yeni Kod Ekle” butonuna tıklanır. “Benim İçin” veya “Çocuklarım İçin” seçeneklerinden biri ve kod kullanım süresi seçilir. HES Kodu ve koda ait karekod oluşturulur. Kod geçerlilik süresi olarak “Süresiz” seçeneği işaretlendiğinde, HES Kodu 18 ay geçerli olacaktır.
- Kısa mesaj (SMS) yoluyla HES Kodu almak için HES yazıp aralarında boşluk bırakarak sırasıyla T.C. Kimlik Numarası, T.C. Kimlik Seri Numarasının Son 4 Hanesi ve Paylaşım Süresi (gün sayısı olarak) yazılır ve 2023’e kısa mesaj (SMS) olarak gönderilir (Örnek: HES 12345678901 1234 30). Gelen iki mesajdan ilki HES Kodu’nu, ikincisi koda ait karekodu içerir. Kısa mesaj (SMS) göndererek HES Kodu alırken mesajın sonunda paylaşım süresi (gün sayısı olarak) belirtilmezse kodun süresi 1 yıl ile sınırlı olacaktır, mesajın sonuna paylaşım süresi gün sayısı yazıldığında ise HES Kodu yazılan gün sayısı kadar geçerli olacaktır.
- e-Devlet Kapısı üzerinden HES Kodu almak için “Kurumlar” sekmesinden “Sağlık Bakanlığı” bölümüne girilir. “HES Kodu Üretme ve Listeleme” başlığına tıklanarak işleme devam edilir. e-Devlet Kapısı üzerinden HES Kodu üç adımda alınır.

1. adım: “Kodun Üretileceği Kişi Seçimi” ekranından “Kendi Adıma” ve “18 Yaşını Doldurmamış Çocuğum Adına” seçeneklerinden uygun olan tıklanır.

2. adım: “Kod Bilgileri” ekranından kod geçerlilik süresi seçilir. Kod geçerlilik süresi olarak “Süresiz” seçeneği işaretlendiğinde, HES Kodu 18 ay geçerli olacaktır. “Sürelili” seçeneği işaretlendiğinde, ekrana gelen takvimden kodun geçerlilik süresi belirlenir.

3. adım: HES Kodu alma işlemi tamamlanır.

Kaynak: T.C. Sağlık Bakanlığı, COVID-19 Bilgilendirme Platformu, Sık Sorulan Sorular (Halka Yönelik) Dökümanı