

İDDMİB COVID-19 BİLGİLENDİRME EL KİTABI

Covid-19 nedir? Nasıl bulaşır?
Belirtileri ve Korunma Yolları
Kontrol ve Tedbir Planlarımız



İDDMİB

AMAÇ

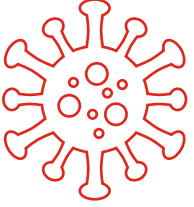
Covid-19 pandemisi nedeniyle üretime verilen aradan dönüşte İDDMiB üyesi firmaların tekrar üretime başlayacakları tarihle birlikte çalışma koşullarının salgınla mücadeleyi destekleyecek şekilde şirketler tarafından alınması gereken hijyen ve güvenlik koşulları ile şirketlere bağlı lokasyonlarda çalışmakta olan tüm çalışanların, taşıyıcı ve alt yüklenici firmaların ve ziyaretçilerin uymaları gereken kuralları ve sergilemeleri gereken güvenli davranışları içeren bir rehber olması amacıyla hazırlanmış olup, içerisinde belirtilen uygulamalar tavsiye niteliğindedir.

DAYANAK

1. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı tarafından yayınlanan Yeni Koronavirüs Hastalığı Kitapçığı
2. İDDMiB üyesi şirketlerin, yurtdışı ve yurt içi faaliyet gösteren iş ortaklarının Koronavirüs salgını ile mücadele esnasında geliştirdikleri uygulama örnekleri



COVID-19 NEDİR?



2019 yılının Aralık ayında, Çin’de zatürre bulguları ortaya çıkmaya başladı. Yapılan araştırmalar, bu virusün yeni bir tip coronavirusü olduğunu ortaya çıkardı. Virüsün bu formuna, COVID 19 denildi.

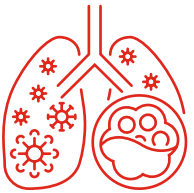
Yeni Koronavirüsü, solunum yolu enfeksiyonu yapan bir virüstür

COVID-19 NASIL BULAŞIR?



Hasta kişilerin öksürme veya hapşırma ile ortaya saçtığı damlacıkların solunmasıyla bulaşır. Bu yüzden hasta kişilerden çıkan solunum parçacıklarının temas ettiği yüzeylere dokunulması risklidir. Kirli yüzeylere dokunduktan sonra, ellerin yıkanmadan yüz, göz, burun veya ağıza götürülmesiyle virüs bulaşabilir.

COVID-19 BELİRTİLERİ



En çok karşılaşılan belirtiler ateş, öksürük, nefes darlığı, yoğun eklem ağrıları, aşırı halsizliktir. Şiddetli vakalarda ise zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği can güvenliği riski oluşturur.

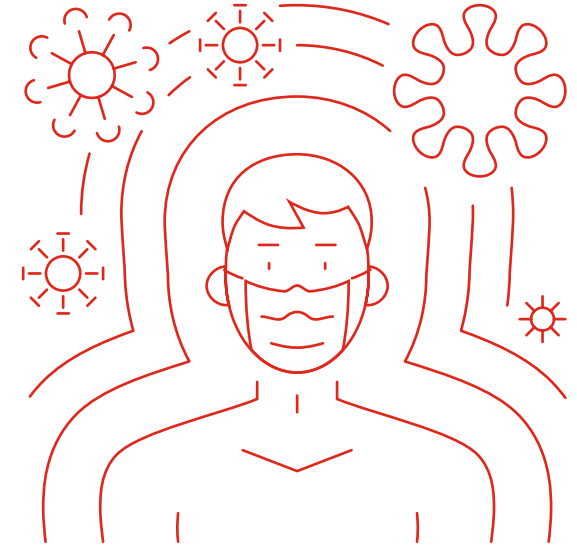
Covid -19’un kuluçka süresi 2-14 gündür. Bu süre içerisinde mümkünse ev karantinasında kimseyle temas etmeyeceğiniz şartları oluşturunuz.

KORUNMAK İÇİN NELER YAPILMALIDIR?

Akut solunum yolu enfeksiyonlarının bulaşma riskini azaltmaya yönelik öneriler, koronavirüs enfeksiyonu için de geçerlidir. Öksürme veya hapşırma sırasında, ağız ve burun tek kullanımlık mendille kapatılmalı, mendil yoksa dirseğin iç kısmı kullanılmalıdır. Olabildiğince kalabalık ortamlardan uzak durulmalıdır. Tokalaşma ve sarılmadan kaçınılmalıdır. Kirli ellerle ağız, burun ve gözlere dokunulmamalıdır.

El hijyenine önem verilmelidir. Eller en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol içerikli el antiseptiği kullanılmalıdır. Kapalı alanlar sık sık havalandırılmalıdır.

Bağışıklık sistemini güçlendirmek için dengeli ve sağlıklı beslenilmelidir. Gıdalar tüketilmeden önce iyice yıkanmalıdır.



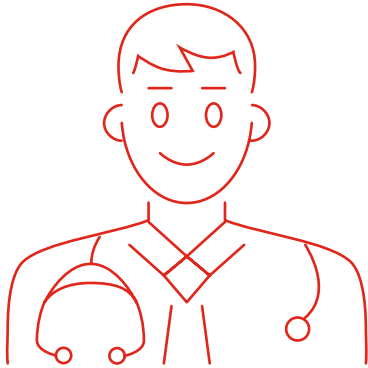
BELİRTİLER VARSA NELER YAPILMALIDIR?



Eğer öksürüyorsanız, ateşiniz varsa ve nefes almakta zorlanıyorsanız, maske ve eldiven takarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurun. Bu belirtiler var ise, katiyetle işe gitmeyiniz.

Son 14 gün içerisinde enfeksiyon görülen ülkelerin birinden geldiyse maske takarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurun. Bu süre tamamlanmadan katiyetle işe gitmeyiniz.

Evde karantinada olan başka bir kişi varsa aynı odada bulunmayınız, ortak malzeme ve eşyaya temas etmeyiniz. Aynı odada kalmak zorunlu ise maske ve eldiven kullanımına özen gösterip, en az 1 metrelik fiziksel mesafeyi koruyunuz.



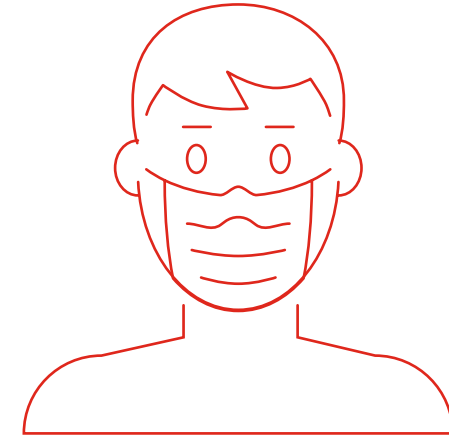
MASKE KULLANIMINDAKİ KRİTİK HUSUSLAR

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

Maskenin burun, ağız ve çeneyi içerisine alan ön kısmına hiçbir zaman elle dokunulmamalıdır.

Maske kullanılamaz duruma gelirse (ortam kirliliğine ve yıpranmaya maruz kullanım süresi değişebilir), mutlaka yenisiyle değiştirilmeli ve kesinlikle başkasının maskesi ortak kullanılmamalıdır.

Eski maskeyi hijyen atıklar olan "Diğer Atık" adı altında ağız kapalı olan ayrı bir atık kutusuna, teması önleyecek şekilde poşet içerisine koyunuz. Atık kutularını, güneş görmeyen, hayvan ve insanların erişemeyeceği, gıda ürünlerinden uzak alanlarda 72 saat bekletildikten sonra belediyeye teslim ediniz. Eldivensiz torbaya temas etmeyiniz.



İŞE GELİRKEN **ALINABİLECEK ÖNLEMLER**

İşe gelirken, evden çıkmadan önce genel sağlık durumunuzu öncelikle gözden geçirin. Yüksek ateş, öksürük, eklem ağrıları, aşırı halsizlik durumu gibi hastalık belirtisi var ise, işe gelmeyip, hemen en yakın sağlık kuruluşuna gidilmelidir.

Maskesiz ulaşım araçlarına veya personel servislerine binmeyiniz, yolculuk boyunca maskenizi çıkartmayınız.

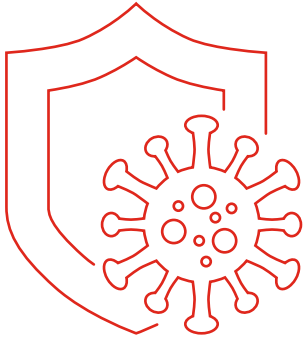
Covid19 risk süresince servis araçlarında aralıklı oturma düzenine geçilmelidir.

Tüm servislerin günlük dezenfekte işlemi firma tarafından yapılmalıdır.

Her araca firma tarafından el dezenfektanı konulmalıdır.

Servis aracında sürücü dahil öksüren, yoğun hapşıran, maske takmayan olursa uyarılmalıdır.

Servislerdeki havalandırma klima yerine doğal havalandırma ile gerçekleştirilmelidir.



İŞ YERİNE GİRİŞTE

Girişte ateş kontrolü sağlanmadan içeri girmeyiniz.

* Kişiler ile temas etmeyiniz, aranızda en az 3-4 adım mesafe bulundurunuz.

*Ateşiniz 37,5 dereceden yüksek olduğunda, durumunuzu derhal sağlık görevlisine bildirin.

* Turnike geçişlerinde yüzeylere elle temas etmeyiniz.

İŞ BAŞI YAPMADAN ÖNCE

Soyunma odalarına girerken ve çıkarken ellerinizi dezenfekte ediniz.

Soyunma odasına maskesiz girmeyiniz.

Soyunma odalarında kendi dolabınız ve eşyalarınız dışında başkasının dolap ve eşyalarıyla temas etmeyiniz.

Soyunma odasında, aşırı kalabalığı önlemek için gruplar halinde giriş-çıkış yapılması gerekir. Grup girişli uyuma dikkat edelim, toplu halde odada bulunmayalım.

Soyunma odası riskli alandır, çabuk terkedelim.

Kişilerle yakın temasta bulunmayınız.

Soyunma odasındaki kişisel dolaplarınızda kesinlikle yiyecek malzeme bulundurmuyunuz, ayakkabılarınızı poşet ya da karton kutuya koyarak muhafaza ediniz.

İş yerinde molalarda gruplar halinde bulunmayınız, kişisel bardak ve tabaklarınızı iş yerine getirmeyiniz. Tek kullanımlık karton bardak kullanıp, kullanılanları bölümlerinizde bulunan "Diğer Atıklar " kutusuna atınız.

Tüm soyunma- giyinme alanları günlük olarak dezenfekte edilmelidir.

ÇALIŞMA ESNASINDA

Çalışma alanlarında maske ve eldivenlerinizi takınız. Katıyetle çıkarmayınız. Çıplak elle yüzünüze dokunmayınız.

Mola ve yemeklerde ellerinizi 20 sn kuralına uyarak yıkayınız, yıkamadan yiyeceklere dokunmayınız.



Çalışma arkadaşlarınızla fiziksel mesafeyi koruyunuz, yakın temasta bulunmayınız.

İki kişinin birbirine sosyal mesafeyi sağlamayacak şekilde yakın çalışması durumunda maskeye ilave olarak yüz siperliği veya koruyucu gözlük kullanılmalıdır.

İş kıyafetlerinin sıklıkla temizlenmesi virus koruması için önem taşımaktadır. İş kıyafetlerinin mümkün olan her fırsatta 60 – 90 derece sıcaklıkta deterjan ile yıkanmalıdır.

Çalışma alanınızı temiz tutunuz.

Çalışma ortamı sık sık havalandırılmalıdır.

Kendinizi kötü hissetmeniz durumunda, çalışmayı bırakıp sağlık görevlisine bilgi veriniz.



Çalışma arkadaşlarınızdan yoğun öksüren veya hapşırarak halsiz görünümlü biri varsa, bölüm şefinize veya müdürünüze bilgi veriniz.

Çalışma esnasında ya da molalarda kapalı alanlarda sigara içmek kesinlikle yasaktır, gördüğünüzde yöneticinize ya da insan kaynakları birimine haber veriniz.

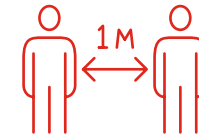
ÇAY MOLALARINDA

Eldiveninizi hijyenik ortamda, başka birinin erişemeyeceği yerde bulundurunuz.

Çay/kahve almadan önce ellerinizi yıkayıp, dezenfekte ediniz.

Çay/kahve sunumu tek kullanımlık karton bardaklar ile yapılmalıdır.

Çay sırasında aranızda en az 3-4 adım mesafe bulundurunuz, kişilerle temas etmeyiniz.



Ellerinizi dezenfekte ettikten sonra eldiven giyip, maskenizi takarak işe geri dönünüz.

YEMEK SAATLERİ VE MOLALAR

Yemek servisi öncesi yığılmaları önlemek ve sosyal mesafe kuralını uygulayabilmek için gerekiyorsa birimlere göre yemek paydosu saatleri yeniden ayarlanmalı, bir oturumda yemek yiyen sayısı düşürülmeli, hatta gerekirse yemek molaları uzatılmalıdır.

Yemekten önce ve yemekten sonra ellerinizi yıkayıp, dezenfekte ediniz.

Yemekhaneye giriş – çıkış ve yemek dağıtım sırasında sosyal mesafeti koruyacak şekilde Zemin işaretlemeleri yapılmalıdır.

Yemekhanede masanıza oturuncaya kadar, maskenizi çıkarmayınız, çıkardığınız maskeyi kesinlikle masa üstüne koymayınız !..

Çatal, bıçak ve kaşığın paket içinde ve el değmeden servis edilmesi sağlanmalıdır.

Masalardaki tuzluk, peçetelik, kürdanlıklar kaldırılmalı ve tek kullanımlık paket olarak yemek alım esnasında verilmelidir.

Ekmek poşetli, su kapalı (bardak/pet şişe) olarak yemek alım sırasında görevli tarafından dağıtılmalıdır.

Aralıklı olarak belirlenmiş, karşılıklı yakın teması engelleyen bir oturma düzeni sağlanmalıdır.

Yemeğinizi bitirdikten sonra, masanızdan kalkarken maskenizi hemen takınız, yemekhanede oturmayınız.

Yemek sonrası, masanızı temiz bırakınız. Plastik bardak, ekmek poşeti ve kağıtları her biri için tahsis edilmiş dönüşümlü uygulama için atık kutularına atınız.

LAVABO VE TUVALET KULLANIMI

El yıkama öncesinde eldiveni, ellerdeki yüzük-saat gibi aksesuarları çıkarınız.

Covid riski boyunca yüzük, saat, bileklik, kolye gibi aksesuarları hijyen riski açısından takmanızı önermiyoruz.

Elleri bileklere kadar avuç içi ve üstünü parmak araları ile tırnak kenarları dahil bol sabun ile köpürtülerek en az 20 saniye süreyle yıkayınız.

Ellerinizi kurulayınız.

Kapı kollarına mümkün olduğu kadar elle temas etmemeye çalışalım, dirsek kullanarak yada eldiven giyerek açınız.

Tüm tuvalet alanları günlük olarak dezenfekte edilmelidir.

İŞTEN ÇIKARKEN

Çıkışlarda, mesafeyi korumaya özen gösteriniz.

Ellerinizi çıkışta dezenfekte ediniz, maskenizi takmayı ihmal etmeyiniz.

Evde riskli bir kişinin bulunması veya kendinizi kötü hissetmeniz durumunda firmamız sağlık görevlisine bilgi vererek, en yakın sağlık kuruluşuna başvurunuz. Bu durum ertesi sabah devam ediyor ve yüksek ateş-yoğun öksürük, halsizlik gibi durum oluşmuşsa, servise binmeyiniz işe gelmeyiniz.

COVID-19 GENEL EV KURALLARI

İş çıkışı eve varışlarımızda kendimizi ve ailemizi korumak için bazı tavsiyelerimizi paylaşmak istiyoruz.

Hipertansiyon, diyabet, kronik akciğer- kalp-böbrek yetmezliği yada yüksek ateş, öksürük, halsizlik durumu gibi hastalık belirtisi olan çalışanlarımız servise binmeden en yakın sağlık kuruluşuna gitmelidirler. Maskesiz ulaşım araçlarına veya personel servislerine binmeyiniz.

Ayakkabılarımızı kapı önünde çıkaralım, ev içine almayalım. Evde kimseyle el teması sağlamayalım. Dış kıyafetlerimizi çıkarıp diğer eşyalarımızdan izole edelim. Mümkünse balkon veya açık havada 3-5 saat havalandıralım.

Dışarıdan her eve girişte ellerimizi bileklerimize kadar en az 20 saniye süreyle bol sabun ve su ile ovarak yıkayalım.



Her gün iş sonrası duş almadan ev ortamında diğer aile bireyleriyle bir araya gelmeyelim.

Evde kalalım. Zorunlu olmadıkça evden çıkmayalım. Eve ziyaretçi kabul etmeyelim. Ailemizle olalım.

Yaşlı ve hasta ziyaretleri bu dönemde sakıncalı olup, gerekli kıyafet ve maske-eldiven önlemleri alınmaksızın şüphelendiğimiz kişilerle temas kurmayalım.

Çevremizdekilerle sosyal mesafeye uyalım, kendimizi ve ailemizi riske atmayalım.

Havlu, tabak, kaşık, çatal, bardak, ev terliği, tarak vb. eşyaları kişisel kullanalım.

Yanda adı geçen hastalıklardan herhangi birinin aile üyelerinde ve yaşlılarda olması, özellikle 65 yaş üstü büyükler için risk faktörüdür. Hasta veya yaşlı bireylerin odalarını izole edelim, maske taktıralım ve yakın temastan kaçınalım.

Öksürme ve hapşırma sırasında ağızımızı ve burnumuzu tek kullanımlık kağıt mendille kapatıp sonrasında ellerimizi yıkayalım ya da dezenfekte edelim.

Kirli ellerimizle ağızımıza, burnumuza ve gözlerimize dokunmayalım.

Evimizi sık sık havalandıralım. Bol oksijen ortam virüslerini yok eder.

Bol sıvı tüketelim, dengeli beslenelim, uyku düzenimize dikkat edelim.

Evde televizyon ve internet gibi imkanları kullanarak bilimsel, ruhsal ve sosyal gelişim sağlayan programlara ailece ağırlık verelim.

Havalandırılmış alanlarda spor ve nefes egzersizi yapalım.

Hastalık belirtisi taşıyan aile fertlerinden biri olduğunda en yakın sağlık kuruluşuna baş vuralım ve kesinlikle iş yerimizi bilgilendirelim. Saklanan her hastalık siz, aile üyelerimiz ve çevremizdekiler için hayati bir risk teşkil eder.

Ev Karantinasında ;

Ziyaretçi Kabul etmeyin, odanızı sık sık havalandırın.

Evin ortak alanlarında mutlaka maske takın.

Kapı kolları, lavabo,musluk gibi, el temasıyla sık kullanılan yüzeyleri su, deterjan ile sürekli temizleyin.Sık sık el hijyeni sağlayın.

Tabak, bardak, havlu gibi eşyaları ortak kullanmayın.

Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin.



iDDMiB



iDDMiB

turkishmetals.org.tr