Dr. İstemi ORAL

İŞYERLERİNDE COVID-19 HAZIRLIKLARI

Ocak 2020'de Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Çin'in Hubei Eyaletinde yeni bir koronavirüs hastalığının ortaya çıktığını ilan etti. 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 altındaki kişilere 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 durdurabilir veya yavaşlatabilir.

- Sık kullanılan ve temas edilen yüzeylerin hijyenik hale getirilmesi
    - Çalışanlara alkol bazlı dezenfektanlar dağıtılması ve virüs bulaşmış olabilecek masaların, sıraların, telefonların, klavyelerin, kapı kollarının, musluk başlarının, tırabzanların, tutamakların vb. sık sık silinmesi.

- Tüm çalışanların (alt yükleniciler, müşteriler dahil) hijyenik el yıkama alışkanlığı edinmelerini sağlamak
    - Hijyenik el yıkama için lavabo, musluk ve sabuna tüm çalışanların kolayca ulaşabilir olmasını sağlamak.
    - Kolay ulaşılabilir noktalara el dezenfektanları yerleştirilmesi, halihazırda varsa sayısının artırılması ve sürekli dolu tutulmasının sağlanması.

- El yıkama ve dezenfeksiyonunu özendirecek posterlerin ve afişlerin dağıtılması ve asılması.
- Hijyenik el yıkama ile ilgili uygulamalı eğitimlerin verilmesi.

- Solunum yolu hijyeninin sağlanması
  - Solunum yolu hijyenini özendirecek posterlerin ve afişlerin dağıtılması ve asılması. Ek olarak, iş sağlığı ve güvenliği birimlerince işyerinde diğer iletişim kanalları kullanılarak (şirket içi mail, intranet duyuruları vb.) bilgilendirmeler yapılması.
  - Yeterli miktarda tıbbi maske (N95, FFP2 veya FFP3 değil) ve kağıt mendil bulundurulması ve burun akıntısı, öksürük ve hapşırık şikayeti olanlarca kullanılmasının sağlanması, kullanılan maske ve mendillerin hijyenik bertarafı için atık kutuları temin edilmesi.

- 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°C ve üzeri) dahil şikayetleri olanların evlerinde istirahat etmelerinin önerilmesi/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.
  - Kişilerde hafif belirtiler olması halinde de evlerinde kalmaları gerektiği duyurulmalı ve özendirilmelidir.
  - Bu mesajları içerecek posterler oluşturulup işyerlerinde asılması, duyurulması. Ek olarak, işyerinde diğer iletişim kanalları kullanılarak (şirket içi mail, intranet duyuruları vb.) bilgilendirmeler yapılması.
  - İşyeri sağlık birimi, Sağlık Bakanlığı, Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı vb. sağlık otoritelerince hazırlanan görsel, poster, broşür vb. materyaller temin edilerek işyerlerinde dağıtımının, duyurulmasının, asımının sağlanması.
  - Çalışanların sağlık nedeniyle evlerinde kalmak zorunda oldukları sürenin "hastalık izni" kapsamında değerlendirilmesi.

Seyahat durumunda yapılacaklar

- **Seyahat öncesi**
  - İşyerinin COVID-19'un yayılımı ile ilgili son ve güncel bilgiye ulaşabildiğinden emin olun. https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/bulasici-hastaliklar/2019-n-cov.html adresinden günlük güncellemeleri takip edin.
  - Son güncel bilgiye göre ilgili seyahatin fayda ve risklerini değerlendirin.
  - COVID-19 salgının yayıldığı bölgelere risk grubunda yer alan ciddi sağlık sorunları olan (ileri yaş, diyabet, kalp, akciğer hastalıkları, bağışıklık sorunları, onkoloji tedavisi altında olanlar vb.) çalışanların gönderilmemesi.

- COVID-19 vakalarının rapor edildiği alanlara seyahat edeceklerle yetkili sağlık personelinin görüşmesini ve gerekli bilgileri doğrudan iletmelerini sağlamak.
- Seyahate çıkacak çalışanların yanlarında küçük bir şişe alkol bazlı dezenfektan bulunduğundan emin olun ve sık kullanmasını önerin.

- **Seyahat sırasında**
  - Çalışanlarınıza ellerini su ve sabunla sık sık yıkamalarını ve hastalık belirtileri olan kişilerden en az 1 metre (mümkünse daha fazla) uzakta durmalarını isteyin.
  - Kendini hasta hisseden çalışanların ne yapması gerektiğini ve kiminle temasa geçeceğini bilmelerini sağlayın.
  - Seyahat öncesi sağlık görevlilerince verilen bilgi ve direktiflere uymasını isteyin. Örneğin; seyahat sırasında gitmemesi istenen bölgelere gitmemeleri vb.
  - Çalışanlarınızın seyahat ettikleri bölge, seyahat, taşınma ve geniş katılımlı toplantılarla ilgili sağlık duyurularını takip etmelerini sağlayın.

- **Seyahatten dönüşte**
  - Çalışanlarınızın COVID-19 vakalarının görüldüğü bölgelere seyahatleri dönüşlerinde 14 gün süreyle kendilerinde ortaya çıkabilecek belirtileri (hafif dahi olsa nezle, grip, soğuk algınlığı, 37,3°C ve üzeri ateş) takip etmeleri ve günde 2 kez ateşlerinin ölçülmesi.
  - 14 gün sonunda semptom/bulgu gelişmediyse normal çalışma düzenine dönülmesi.
  - Burun akıntısı, öksürük ve hapşırık, nezle, grip, soğuk algınlığı, 37,3°C ve üzeri ateş belirtileri gösteren çalışanlar evlerinde kalmalı ve kendilerini izole etmeleri. Bunun anlamı, aile üyeleri de dahil herkesle yakın temastan kaçınılmasıdır (1 metreden daha uzakta durulmalıdır). Bu durumdaki çalışanlar kendi hekimlerini veya bulundukları yerleşimin halk sağlığı birimini (Halk Sağlığı Müdürlüğü vb.) telefonla aramalı ve seyahat öyküleri ile hastalık belirtileri hakkında bilgi vermelidir.
  - İşyerinde COVID-19 düşündüren semptom ve/veya bulgu gelişmesi halinde İl Sağlık Müdürlüğüne "Olası vaka" olarak bildirimi yapılmalıdır.

Bulunduğunuz bölgede COVID-19 vakaları ortaya çıkarsa işini sürdürmek için;

- İşyerlerinizde şüpheli bir COVID-19 hastası görülürse ne yapacağınızla ilgili bir plan hazırlayın.
  - Planınız, hastanın diğer çalışanlardan izole edilmesini sağlayacak bir odaya yerleştirilmesini, onunla temas edecek çalışanların sınırlandırılmasını, temas edecek kişilerin kimler olacağını ve yerel sağlık yetkilileri ile temasa geçeceklerin kimler olacağını da kapsamalıdır.
  - İşyerinizde risk altındaki çalışanlarınızı, onları damgalamadan ve ayrımcılığa maruz bırakmadan nasıl belirleyeceğinize karar verin (KVKK'ya uyumu gözeterek). Bu kişiler, çok yakın zamanda COVID-19 vakalarının raporlandığı bölgelere seyahat edenler ile kendilerinde yüksek risk oluşturan ciddi sağlık sorunları (diyabet, kalp, akciğer hastalıkları, bağışıklık sorunları ve ileri yaş) bulunanlardır.
  - Yerel halk sağlığı otoritesine planı geliştirdiğinizi söyleyin ve katkılarını isteyin.

- İşyerinizde düzenli uzaktan çalışmayı teşvik edin, buna hazırlık yapın. Yaşadığınız bölgede COVID-19 salgını varsa sağlık otoriteleri insanlara toplu taşıma araçlarından ve kalabalıklardan

uzak durmalarını tavsiye edebilir. Uzaktan çalışma, çalışanlarınız güvende olurken işletmenizin çalışmaya devam etmesine yardımcı olur.

- İşyerinizin bulunduğu bölgede salgın geliştiğinde işyerinin çalışmasını sürdürmek üzere bir acil durum ve iş sürekliliği planı geliştirin.
    - Plan, işyerinizi toplumda COVID19 yanı sıra diğer sağlık ilişkili acil durumların patlak vermesi olasılığına hazırlamaya yardımcı olacaktır.
    - Plan, çalışanlarınızdan, yüklenicilerinizden veya tedarikçilerinizden önemli sayıda kişinin bölgenizdeki seyahat kısıtlamaları veya hastalanmaları nedeniyle işyerine gelemediklerinde işletmenizi nasıl çalıştıracağınızı ele almalıdır.
    - Çalışanlarınız ve yüklenicilerinizle planınız paylaşın ve plana uygun olarak ne yapmaları ya da yapmamaları gerektiğinin farkında olmalarını sağlayın. Sadece hafif hastalık belirtileri olsa veya hastalık belirtilerini maskeleyebilecek basit ilaçlar (örneğin parasetamol, ibuprofen) kullanmak zorunda kalmışlarsa bile işyerinden uzak durmalarının önemi gibi kilit noktaları vurgulayın.
    - Planınızın, işyerinizde veya yaşadığınız toplumda bir COVID-19 hastasının ruh sağlığı ve sosyal etkilenmelerini içerdiğinden, bu hususlarda bilgi ve destek sağladığından emin olun.
    - Kendilerine ait sağlık bakımı sağlayacak personeli bulunmayan küçük ve orta ölçekli işyerleri, herhangi bir acil durum öncesinde işyerlerinin bulunduğu yerleşim yerindeki sağlık ve sosyal hizmet sağlayıcıları ile işbirliği olanakları aramalı ve ortak planlar geliştirmelidir.
    - Yerel veya ulusal halk sağlığı yetkilileri işyeri planlarınızı geliştirirken destek ve rehberlik hizmeti sağlayabilirler.

Hatırlayın;

Zaman, COVID-19'a hazırlanma zamanıdır. Basit önlemler ve planlama büyük fark yaratabilir. Şimdi harekete geçmek çalışanlarınızı ve işinizi korumaya yardımcı olacaktır.

COVID-19 SALGININDA STRESLE BAŞETME YOLLARI

- Bir kriz durumunda üzgün, stresli, kızgın, korku hissetmek doğaldır. Güvendiğiniz kişilerle konuşmak size iyi gelecektir. Arkadaşlarınız ve ailenizle görüşün.
- Evde kalmak zorundaysanız sağlıklı yaşam tarzınızı sürdürün; diyetinize uyun, uyuyun, egzersiz yapın, sosyal çevreniz ve sevdiklerinizle görüşün, mailleşin, telefonlaşın.
- Duygularınızla başetmek için sigara, alkol veya bağımlılık yapıcı maddeler kullanmayın. Kendinizi kötü hissettiğinizde bir sağlık görevlisi veya danışmanla görüşün. Nereden, kimden ve nasıl fiziksel ve ruhsal destek alabileceğinizi önceden planlayın.
- Gerçek durum hakkında güvenilir kaynaklardan bilgi edinin. Böylece size uygun önlemleri alabilirsiniz.
- Sizi üzüntüye sevk edebilecek yayınları seyretmek veya dinlemeyi sınırlandırarak endişe ve heyecanınızı azaltın.

- Geçmişte size benzer salgınlarda yardımcı olan ve başetme becerinizi artıran yöntemleri uygulayarak duygularınızı yönetin.

ÇALIŞANLARIN SOLUNUM YOLU HASTALIKLARI SALGINLARINDAN KORUNMALARI HAKKINDA DUYURU ÖRNEĞİ

Genel bilgiler:

- Sabun ve su veya alkol bazlı el dezenfektanları kullanarak ellerinizi sık sık temizleyin.
- Öksürürken ve hapşırırken ağzınızı ve burnunuzu bükülmüş dirsek veya mendil ile örtün - mendili derhal atın ve ellerinizi yıkayın.
- Ateşi ve öksürüğü olanlarla yakın temastan kaçının.

- Dinlenmeye, yeterli uykuya, dengeli ve yeterli beslenmeye daha çok önem verin.
- Grip aşınızı olmadıysanız işyeri sağlık birimine başvurup aşınızı olun, ailenizin aşılarını yaptırın (henüz sezon içinde olduğumuzdan aşının etkinliği devam etmektedir).
- Resmi sağlık kurumlarının yayınlarını ve duyurularını yakın takip edin ve uyarılarına uyun.

Seyahat uyarıları:

- Ateş, öksürük ve nefes almada zorluk yaşıyorsanız mümkün olduğunca erken bir sağlık kuruluşuna başvurun ve varsa, kısa süre önceki seyahat geçmişinizi (özellikle Çin başta olmak üzere uzak doğu ülkelerine) veya seyahat etmiş kişilerle temasınızı hekiminiz ile paylaşın.
- Çevrenizde salgının yaşandığı bölgelere (özellikle Çin başta olmak üzere uzak doğu ülkelerine) gidip dönmüş veya seyahat etmiş olan, veya bu kişilerle yakın temasta olan kişilerden ateş ve öksürük şikayetleri olanlarla kapalı alanlarda bulunmayın, aynı mekanda bulunmak zorundaysanız solunum koruyucu maske kullanmalarını sağlayın, onlardan en az 1 metre uzakta durun ve ellerinizi sabunla yıkayın.
- Salgının yaşandığı bölgelerde canlı hayvan pazarlarından uzak durun, ziyaretiniz zorunlu ise, canlı hayvanlarla ve hayvanların temas ettiği yüzeylerle doğrudan ve korunmasız temastan kaçının.

- Mümkünse havayolu, tren ve otobüs yolculuklarınızı erteleyin, havaalanları, tren istasyonları, otobüs terminalleri ve kalabalık ortamlardan uzak durun.
- İşyerine gidiş ve dönüşlerde ateş ve öksürük şikayetleri olanların en yakın sağlık kuruluşuna başvurmasını sağlayın, seyahat süresince tıbbi maske kullanmalarını sağlayın.

Güvenli gıda uyarıları:

- Çiğ veya az pişmiş hayvansal ürünlerin (çiğ et, süt veya hayvan organları) tüketiminden kaçının.

- Gıda işleme alanlarını (kesme tahtası, bıçaklar vb.) pişmemiş gıdalarla çapraz kontaminasyonu önlemek için ayırın, her kullanım sonrası dezenfekte edin (bir ölçek çamaşır suyunu dokuz ölçek su ile sulandırarak hazırladığınız karışımla)

İşyeri uyarıları:

- Sizde hastalık belirtileri (37,3°C dereceyi geçen ateş, burun akıntısı, hapşırık, öksürük, başağrısı, nefes darlığı) başlarsa tıbbi yardım alın, başka kişilerle temasınızı en aza indirin.

- Diğer insanlarla öpüşme ve tokalaşmak yerine uzaktan selamlaşın. Karşılıklı konuşurken sosyal mesafenizi koruyun (bir metreden fazla yaklaşmayın).
- Çok sayıda kişi tarafından ortak kullanılan açık ofis, çay ocağı vb. ortamların iyi havalandırılmasını sağlayın. Ateş, burun akıntısı, hapşırık, ve öksürük şikayetleri olanları sağlık birimine yönlendirin.
- İşyerinde giriş çıkış takip sistemlerinde (güvenlik nizamiye, yemekhane vb.) parmak ucu okutmak yerine personel kimlik kartlarınızı okutun. Parmak okutucuyu kullandıysanız elinizi sabun ve su ile yıkayın veya dezenfektan sıvı ile temizleyin.

- Yemekhanedeki salata bardaki servis maşalarını ve yağdanlıkları mümkünse bir peçete ile tutarak kullanın. Daha iyisi, çatal ve kaşığınızı maşa gibi kullanarak salatanızı alın. Salata bardaki maşaları kullandıysanız, kullandıktan sonra elinizi sabun ve su ile yıkayın veya dezenfektan sıvı ile temizleyin.
- Tuvalet, banyo, merdiven tırabzanları, musluk başları, kapı kolları, para vb. ile temas ettikten veya başkalarıyla tokalaştıktan sonra ve gözünüze, burnunuza ve ağzınıza dokunmadan önce ellerinizi sabun ve su ile yıkayın veya dezenfektan sıvı ile temizleyin.

- Tuvalet, banyo, merdiven tırabzanları, musluk başları, kapı kolları vb. her gün en az bir kez dezenfektanlarla temizlenmesini (bir ölçek çamaşır suyunu dokuz ölçek su ile sulandırarak hazırladığınız karışımla) sağlayın.
- Danışmak istediğiniz bir husus olursa işyeri sağlık birimine ve işyeri hekiminize ulaşın.
- Edindiğiniz bilgileri ailenizle de paylaşın.

Faydalanılan Kaynaklar:

1. İşyerlerinde COVID-19 Hazırlıkları. WHO. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf Erişim Tarihi: 27.02.2020
2. Oral, İstemi. İsken Sugözü Enerji Santrali "Solunum Yolu Hastalıkları Salgınlarından Korunma Önerileri" başlıklı ve 30 Ocak 2020 tarihli duyuru.
3. COVID-19 Salgınında Stresle Başetme Yolları. WHO. https://www.epi-win.com/all-resources/coping-with-stress-during-the-covid-19-outbreak Erişim Tarihi: 28.02.2020