

İşyerleri için COVID-19 Rehberi



MART 2019



İŞ SAĞLIĞI GÜVENLİĞİ

KARMA Ortak Sağlık Güvenlik Birimi tarafından toplum sağlığına ve işyerlerine katkıda bulunmak amacıyla derlenmiştir. Kopyalanması, çoğaltılması ve dağıtılması serbesttir.

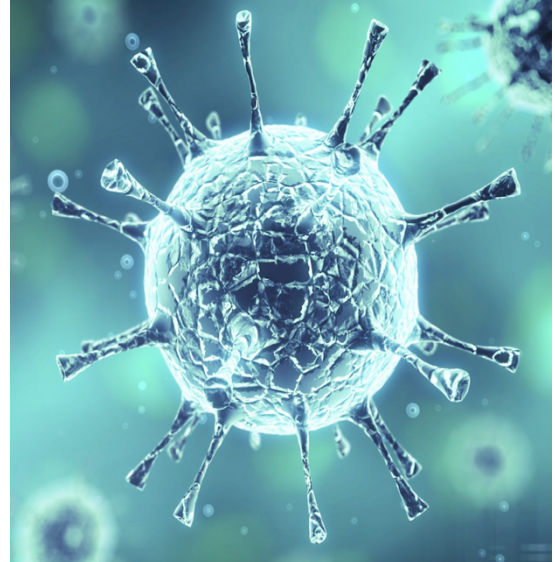
www.karmaisg.com

Covid-19 Hakkında Genel Bilgiler

Corona Virüs Nedir?

Corona (Korona) virüsü hayvanlar arasında yaygın olan büyük bir virüs grubudur. Bilim insanlarının zoonotik olarak adlandırdığı durumdur, yani hayvanlardan insanlara bulaşabilirler.

Coronavirus'ların insanlarda dolaşımda olan alt tipleri (HCoV-229E, HCoV-OC43, HCoV-NL63 ve HKU1-CoV) çoğunlukla soğuk algınlığına sebep olan virüslerdir. SARS-CoV, 21. yüzyılın ilk uluslararası sağlık acil durumu olarak 2003 yılında, daha önceden bilinmeyen bir virüs halinde ortaya çıkmış olup yüzlerce insanın hayatını kaybetmesine neden olmuştur.



Yaklaşık 10 yıl sonra Coronavirus (koronavirüs) ailesinden, daha önce insan ya da hayvanlarda varlığı gösterilmemiş olan MERS-CoV (Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus) Eylül 2012'de ilk defa insanlarda Suudi Arabistan'da tanımlanmış; ancak daha sonra aslında ilk vakaların Nisan 2012'de Ürdün Zarqa'daki bir hastanede görüldüğü ortaya çıkmıştır.

31 Aralık 2019'da DSÖ Çin Ülke Ofisi, Çin'in Hubei eyaletinin Vuhan şehrinde etiyojisi bilinmeyen pnömoni vakalarını bildirmiştir. 7 Ocak 2020'de etken daha önce insanlarda tespit edilmemiş yeni Coronavirus (koronavirüs) (2019-nCoV) olarak tanımlanmıştır. Daha sonra 2019-nCoV hastalığının adı Covid-19 olarak kabul edilmiştir.

Covid-19, 11 Mart 2020 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından pandemi, yani dünyada eş zamanlı olarak çok yaygın bir şekilde çok sayıda insanı tehdit eden hastalık olarak ilan edilmiştir.

Bu rehberin hazırlandığı 19 Mart 2020 tarihi itibarıyla Dünya genelinde Covid-19 teşhisi konulmuş 218.823 vaka bulunmakta olup 8.810 kişi hayatını kaybetmiştir. Aynı tarihte bu sayı ülkemizde 191 vaka tespit edilmiş ve 2 kişi hayatını kaybetmiştir.

Salgının dünya ekonomisi üzerinde çok büyük etkilerinin olacağı tahmin edilmektedir.

Hastalığın Belirtileri Nelerdir?

Covid-19 virüsünün bazı belirtileri;

- Birkaç gün süren yüksek ateş
- Balgamlı ve/veya kuru öksürük
- Boğaz ağrısı
- Nefes darlığı
- Burun akıntısı
- Baş ağrısı

COVID-19 semptomları

(2019 koronavirüs hastalığı)

Vücut sistemi:

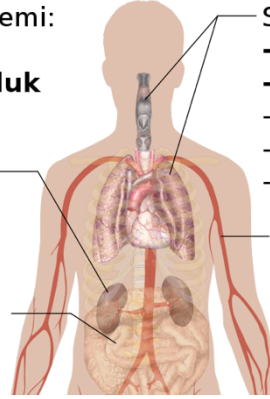
- Ateş
- Yorgunluk

Böbrek:

- İşlev kaybı*

Bağırsak:

- İshal*



Solunum:

- Kuru öksürük
- Nefes darlığı
- Boğaz ağrısı*
- Burun akıntısı*
- Hapşırma*

Dolaşım sistemi:

- Akyuvar sayısında azalma*

*Yaygın değil

Covid-19'a maruziyetten semptomların başlamasına kadar olan süre (inkübasyon süresi) 2 ile 14 gündür. Hastalığın ileri evrelerinde zatürre ve böbrek yetmezliği gibi ciddi komplikasyonlar geliştiği ve bu hastaların yaklaşık %3'ünün hayatını kaybettiği görülmektedir.

Ölümlerin çoğunda, altta yatan başka tıbbi problemler (ileri yaş, şeker, kanser, kronik akciğer, kalp ve böbrek hastalıkları gibi) bulunmaktadır. Özellikle genç erişkinlerde, semptomlar soğuk algınlığı belirtileri gibi hafiftir. Bazılarında hiç belirti yoktur ve bu hastalar genellikle iyileşirler.

Nasıl Bulaşır?

Covid-19'un insandan insana bulaşması, genellikle sağlıklı bir insanın, enfekte olan bir insanın vücut salgılarıyla temas etmesi sonucunda gerçekleşmektedir. Virüs, hasta kişilerden öksürme, hapşırma yoluyla ortaya saçılan damlacıklarla ve hastaların temas ettiği yüzeylerden göz, ağız, burun mukozası ve el sıkışma ile bulaşabilmektedir.

Virüsün Yüzeylerde Kalıcılığı

Covid-19 virüsü vücut dışında havada bir kaç saat, karton yüzeylerde 24 saat, plastik ve paslanmaz çelik yüzeylerde 2-3 gün, bakır yüzeylerde ise 4 saate kadar dayanabildiği tespit edilmiştir.

Bu nedenle sık temas edilen kapı kolları, tezgahlar vb dezenfeksiyonu ve yabancı kişi ya da para gibi cisimlerle temas sonrası ellerin sabunla yıkanması önemlidir.

Kişisel Tedbirler

Covid-19'a karşı kişisel olarak alınacak tedbirler;

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



İşyerlerinde Yapılacak Düzenlemeler

İşyeri Hijyeni

1. Ofisler, tuvaletler, mutfak, yemekhane ve diğer ortak kullanım alanlarının dezenfeksiyonu sağlanmalıdır. Dezenfeksiyon işlemi, yüzey dezenfektanı veya 1/10 oranında sulandırılmış çamaşır suyu kullanılarak gerçekleştirilebilir.
2. Yemekhane ve gıda üretim alanlarında hijyen tedbirleri sıkı bir şekilde uygulanmalı, yemek hazırlanması ve dağıtımında görevli çalışanların maske, eldiven, bone ve tulum gibi koruyucu kıyafetlerini kullanmaları sağlanmalıdır. Bu alanlara girişlerde el dezenfektanı bulundurulmalıdır.
3. İşyerinin sık sık havalandırılması sağlanmalıdır. Havalandırma sistemi olan işyerlerinde havalandırma debisinin azaltılması gerekmektedir.
4. Çalışma ortamında sık temas edilen yüzeylerin (kapı kolları, elektrik anahtarları, parmak okuyucular, bilgisayarlar vb) düzenli olarak dezenfeksiyonu sağlanmalıdır.
5. Servis araçlarında dezenfeksiyon işlemleri gerçekleştirilmeli, araçların havalandırması sağlanmalıdır.



Etkileşimin Azaltılması

1. İş faaliyetleri gözden geçirilerek, çalışmalarını uzaktan yürütebilecek personele evden çalışma izni verilebilir.
2. Yemekhanelerde masalar arasındaki mesafe 1 metreden az olmayacak şekilde (tercihen 2 metre) düzenleme yapılmalıdır. Mümkünse masada karşılıklı oturulmamalıdır.
3. Toplantılar mümkünse telekonferans yöntemiyle yapılmalıdır. Yapılamayan durumlarda sandalyeler arası mesafe 1 metreden az olmayacak şekilde (tercihen 2 metre) olacak şekilde düzenlenmeli ve katılımcı sayısı en az düzeyde tutulmalıdır.
4. Yatakhanelerde kalan personel sayısı kişi sınırlandırılmalıdır. Yatakhanelerde kişi başı en az 10 m³ hava hacmi sağlanmalıdır.
5. Eğitimleri mümkünse uzaktan eğitim şeklinde düzenleyin. Mümkün olmayan durumlarda zorunlu olmayan eğitimleri erteleyin, zorunlu eğitimlerde kişi sınırlaması gerçekleştirin ve katılımcılar arası mesafeye dikkat edin.
6. Zorunlu olarak birlikte bulunulması ya da çalışılması gereken alanlarda sırt sırta çalışma koşullarını değerlendirin.



Asansörde sosyal mesafe uygulaması örneği

Sağlık Gözetimi

1. İşyerindeki riskli personeli (yaşlı, şeker, akciğer, kalp vb hastalıkları bulunanları) belirleyerek uzaktan çalışma ya da izin kullandırma seçeneklerini değerlendirin.
2. İşyerinde ateş, soğuk algınlığı vb semptomları olan hasta personelin maske kullanması sağlanmalı, gerek görülürse işyeri hekimi ya da aile hekimi tarafından rapor alması sağlanmalıdır.
3. Herhangi bir Covid-19 şüphesi durumunda işyeri ortamına girilmemeli, maske kullanılarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.
4. İşyerinde ateşli personelin teşhisi için infrared, temassız ateş ölçer tabanca temin edilmelidir.

Kişisel Koruyucu Donanım

1. Enfekte olmuş kişilerle doğrudan temas ya da kontaminasyon riski olan çalışma ortamlarında bulunulması durumunda, solunum sistemini korumak için EN 149 standardında ve FFP3 ya da FFP2 koruma düzeyine sahip maskeler temin edilmeli ve kullanılmasını sağlanmalıdır.
2. Ellerin korunması amacıyla EN ISO 374-5 (Mikroorganizmalara karşı koruyucu eldivenler) standardına uygun eldivenler temin edilmeli ve kullanılması sağlanmalıdır.
3. Gözlerin korunması için EN 166 standardına uygun tam kapalı gözlük kullanılması tavsiye edilmektedir.
4. Yapılan çalışmalardaki risk grubuna göre tek kullanımlık tulum kullanılması sağlanmalıdır.

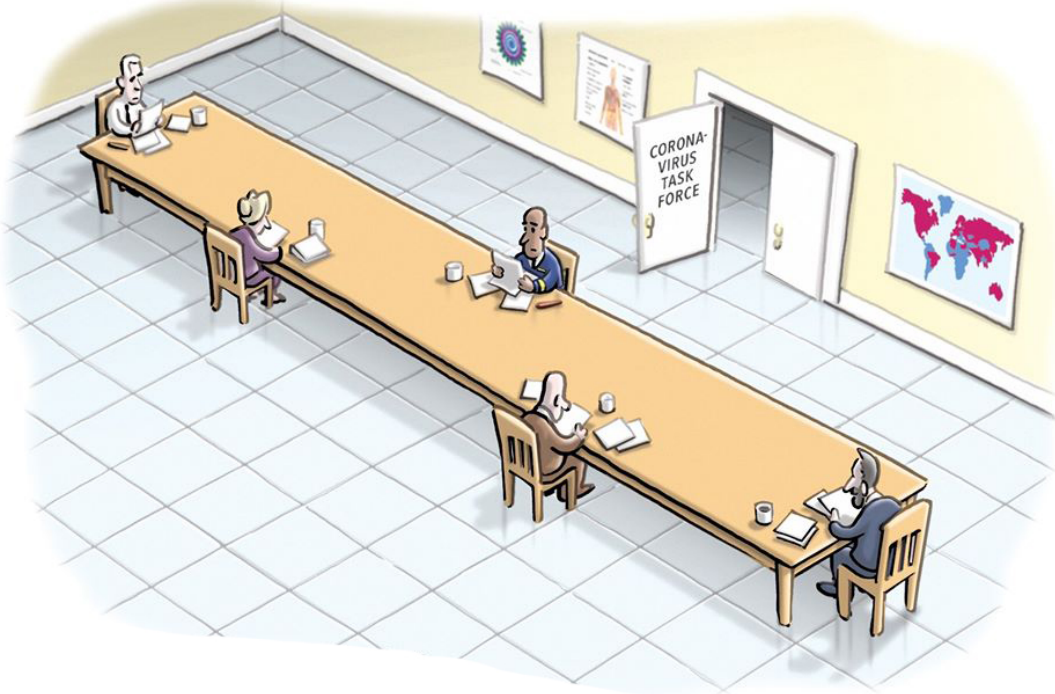


İş Seyahatleri

Ülke dışına düzenlenecek olan iş seyahatleri ertelenmelidir. İş nedeniyle seyahat edilmesi mecburi durumlarda Sağlık Bakanlığı'nın önerilerine uyulmalıdır.

Çalışanların Bilgilendirilmesi

1. Bilgilendirme afişlerinin ve posterlerinin çalışanların görebileceği yerlere asılması ve gerekli bilgilendirmenin yapılması sağlanmalıdır.
2. Toolbox eğitimlerinde uygulamalı el yıkama, hijyen ve kontaminasyondan korunma yolları ile ilgili konular ele alınmalıdır.
3. Çalışanlar arasında mümkün olduğunca paniğe sebep olabilecek ve doğru olmayan bilgilerin yayılmasının önüne geçilmelidir.
4. Yöneticilerin liderlik örnekleri ile çalışanlarına yol gösterici olması sağlanmalıdır.



Sağlıklı günler dileriz.

KARMA Ortak Sağlık Güvenlik Birimi

Ofis Tel: +90 232 435 87 85

Adres: 249/3 Sok. No:2/A Manavkuyu, Bayraklı-İzmir

Web: www.karmaisg.com

KARMA

İŞ SAĞLIĞI GÜVENLİĞİ

İş yerinize karma çözümler

KARMA

İŞ SAĞLIĞI GÜVENLİĞİ