



3 Mart 2020

İş yerinizin COVID-19'a hazır hale getirilmesi

Ocak 2020'de Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), Çin'in Hubei eyaletindeki yeni tip koronavirüs hastalığı (COVID-19) salgınına Uluslararası Halk Sağlığı Acil Durumu olarak ilan etmiştir. DSÖ, 2019 koronavirüs hastalığının (COVID-19) dünya genelinde diğer ülkelere yayılma riskinin yüksek olduğunu bildirmiştir.

DSÖ ve dünyadaki halk sağlığı otoriteleri COVID-19 salgınına kontrol altına almak üzere harekete geçmişlerdir. Bununla birlikte, uzun vadede başarıya kesin gözüyle bakılamaz. Bu hastalığın yayılmasını durduracaksa toplumun tüm kesimlerinin – işletmeler ve işverenler de dahil – görev alması şarttır.

COVID-19 nasıl yayılır?

COVID-19 olan bir kişi öksürdüğünde ya da hapşırdığında enfekte sıvı damlacıkları açığa çıkar. Bu damlacıkların çoğu, yakın mesafedeki yüzeylere ve eşyalara (çalışma masası, sehpa veya telefon gibi) yerleşir. İnsanlar önce kontamine yüzeylere ya da eşyalara ve sonrasında göz, burun veya ağızlarına dokunarak COVID-19'u kapabilirler. COVID-19'lu bir kişiye bir metre mesafede duran diğer kişiler, enfekte kişi öksürdüğünde ya da nefes verdiğinde çıkardığı damlacıkları soluyarak COVID-19 kapabilirler. Diğer bir deyişle COVID-19 gribe benzer bir şekilde yayılır. COVID-19 ile enfekte olmuş birçok kişi hafif semptomlar yaşayıp iyileşirler. Ancak bazılarının durumu ağırlaşır ve hastaneye yatırımları gerekir. Hastalığın ağır seyretme riski yaşla beraber artar: 40 yaş üstü kişiler, 40 yaş altı kişilere göre daha hassastırlar. Bağışıklık sistemi zayıf olan ve diyabet, kalp ve akciğer hastalığı bulunan kişiler de hastalığın şiddetli seyredebileceği kimselerdir.

Bu doküman aşağıdaki konularda tavsiyeler sunar:

1. İş yerinizde COVID-19'un yayılmasını önlemenin basit yolları
2. Toplantı ve etkinlik düzenlerken COVID-19 risklerini yönetme yolları
3. Seyahat ederken sizin ve çalışanlarınızın dikkat etmesi gereken hususlar
4. Yaşadığınız toplumda COVID-19 görülmesi durumunda iş yerinizin buna karşı hazırlanması

1. İş yerinizde COVID-19'un yayılmasını önlemenin basit yolları

Aşağıda sıralanan düşük maliyetli tedbirler, iş yerinizde soğuk algınlığı, grip ve mide üşütmesi gibi enfeksiyonların yayılmasını önlemeye ve müşterilerinizi, yüklenicilerinizi ve çalışanlarınızı korumaya yardımcı olacaktır.

İşverenler, faaliyet gösterdikleri toplumda COVID-19 henüz görülmemiş olsa bile, bu tedbirleri hemen hayata geçirmeye başlamalıdır. Böylece, hastalık sebebiyle kaybedilmiş mesai günleri şimdiden azaltılabilir ve COVID-19 iş yerlerinizden birine ulaşırsa, yayılması durdurulabilir ya da yavaşlatılabilir.

- İş yerlerinizi temiz ve hijyenik tutun



- Yüzeyleyler (çalışma masası, sehpa vb.) ve eşyalar (telefon, klavye vb.) düzenli olarak dezenfektanla silinmelidir.
- Neden? Çünkü, çalışanların ve müşterilerin dokunduğu yüzeylerdeki kontaminasyon COVID-19'un yayılmasının ana yollarından biridir
- Çalışanların, yüklenicilerin ve müşterilerin ellerini düzenli olarak ve iyice yıkamasını teşvik edin
 - İş yerinde görünür yerlere el dezenfektanı cihazları yerleştirin. Bu cihazlardaki dezenfektan seviyesini düzenli olarak kontrol edin
 - El yıkamayı özendiren posterler asın – bu posterleri, bulunduğunuz yerdeki halk sağlığı kurumundan talep edin ya da www.WHO.int sitesine bakın.
 - Bunu, diğer iletişim tedbirleri ile birleştirin (iş sağlığı ve güvenliği yetkililerinden gelen yönlendirmeler, toplantılarda yapılacak kısa hatırlatmalar ve şirket içi ağ (intranet) üzerinden yapılan el yıkamayı özendirecek bilgilendirmeler vb.).
 - Personelin, yüklenicilerin ve müşterilerin ellerini su ve sabunla yıkayabilecekleri yerlere ulaşabildiklerinden emin olun
 - Neden? Çünkü, el yıkamak ellerdeki virüsü öldürür ve COVID-19'un yayılmasını önler
- İş yerinde iyi solunum hijyeni uygulamalarını yaygınlaştırın
 - Solunum hijyenini özendiren posterler asın. Bunu, diğer iletişim tedbirleri ile birleştirin (iş sağlığı ve güvenliği yetkililerinden gelen yönlendirmeler, toplantılarda yapılacak kısa hatırlatmalar ve şirket içi ağ (intranet) üzerinden yapılan el yıkamayı özendirecek bilgilendirmeler vb.).
 - Çalışırken burnu akan veya öksüren kişiler için iş yerlerinizde yüz maskeleri¹ ve / veya kâğıt mendil ile kullandıktan sonra bunları hijyenik bir şekilde atmak için kapalı çöz kutuları bulundurun.
 - Neden? Çünkü, iyi solunum hijyeni uygulamaları COVID-19'un yayılmasını önler
- Çalışanlara ve yüklenicilere iş seyahatleri öncesinde ulusal seyahat tavsiye kararlarına göz atmalarını önerin.
- Çalışanlara, yüklenicilere ve müşterilere, yaşadığınız toplumda COVID-19 yayılmaya başlarsa hafif öksürük ya da hafif ateş (37.3 C veya üstü) bile olsa bu belirtileri gösteren herkesin evde kalması gerektiğini hatırlatın.

¹ N95 yüz maskeleri yerine sıradan cerrahi yüz maskeleri kastedilmektedir.



Hatta parasetamol/asetaminofen, ibuprofen ya da aspirin gibi basit ilaçlar almak zorunda kalmış olan kişiler, bu durum enfeksiyon semptomlarını maskeleyebileceğinden, evde kalmalıdır (veya evden çalışmalıdır).

- COVID-19 semptomları hafif de olsa insanların evde kalmaları gerektiği mesajını aktarmaya ve yaymaya devam edin.
- İş yerlerinizde bu mesajı taşıyan posterler asın. Bunu, kurumunuzda ya da sektörünüzde yaygın olarak kullanılan diğer iletişim kanalları ile destekleyin.
- İş sağlığı biriminiz, yerel halk sağlığı kurumları ya da diğer ortaklar bu mesajı yaymak için kampanya materyalleri geliştirmiş olabilirler
- Çalışanlara, mesai yapılmadan geçirilen bu sürenin hastalık izni olarak sayılabileceğini açıklayın.

2. Toplantı ve etkinlik düzenlerken COVID-19 risklerini yönetme yolları

İşverenler ve organizatörler neden COVID-19 hakkında düşünmelidir?

Toplantı ve etkinlik organizatörleri, COVID-19'un potansiyel riskleri hakkında düşünmelidir. Çünkü,

- Toplantınıza ya da etkinliğinize iştirak eden kişilerin istemeden de olsa toplantıya COVID-19 virüsünü getirme riski vardır. Diğerleri de farkında olmadan COVID-19'a maruz kalabilirler.
- COVID-19 pek çok kişi için hafif atlatılan bir hastalık olsa da bazılarını çok hasta edebilir. COVID-19'a yakalanan neredeyse her 5 kişiden 1'i hastanede tedaviye ihtiyaç duyar.

COVID-19 risklerini önlemeye ya da azaltmaya ilişkin temel hususlar

Toplantı veya etkinlik ÖNCESİNDE

- Toplantı ya da etkinliği düzenlemeyi planladığınız yerdeki otoritelerin tavsiyelerini inceleyin. Onların tavsiyelerini takip edin.
- Toplantı veya etkinliğinizde enfeksiyonu önlemek için bir hazırlık planı geliştirin ve kararlaştırın.
 - Yüz yüze bir toplantı veya etkinliğe ihtiyaç olup olmadığını düşünün. Onun yerine telekonferans ya da online bir etkinlik yapılabilir mi?
 - Yapılacak toplantının veya etkinliğin ölçeği daha az kişinin iştirak edeceği şekilde küçültülebilir mi?
 - Halk sağlığı ve sağlık hizmeti otoriteleri gibi ana ortaklarla, öncesinde bilgi ve iletişim kanalları hakkında konuşun ve teyitleşin.



- Mendil ve dezenfektan dahil olmak üzere tüm katılımcılara yetecek kadar malzeme ve materyali önceden sipariş edin. Solunum semptomları gösteren herkese verebilecek kadar cerrahi maske bulundurun.
- COVID-19'un görüldüğü yerleri aktif olarak izleyin. Herhangi bir semptom gösteren ya da kendilerini iyi hissetmeyen davetlilere, öncesinde toplantıya katılmamalarını tavsiye edin.
- Etkinlikteki bütün organizatörlerin, katılımcıların, ikram görevlilerinin ve ziyaretçilerin irtibat bilgilerini toplayın: cep telefonu numaraları, e-posta ve kaldıkları yerin adresi. Katılımcılardan herhangi birinin bulaşıcı bir hastalık şüphesiyle kötüleşmesi durumunda bu bilgilerin yerel halk sağlığı otoriteleriyle paylaşılacağını açıkça ifade edin. Eğer bilgilerinin paylaşılmasına onay vermezlerse, toplantıya ya da etkinliğe katılamazlar.
- Toplantıda birinin COVID-19 semptomları (kuru öksürük, ateş, halsizlik) eşliğinde hastalanması durumuna karşı bir müdahale planı geliştirip kabul edin. Bu plan, asgari olarak şunları içermelidir:
 - Kendini iyi hissetmeyen ya da semptomları olan kişinin güvenli bir şekilde izole edilebileceği bir oda veya alan belirleyin
 - Mekândan sağlık kuruluşuna güvenli sevke ilişkin bir planınız olsun
 - Toplantı esnasında veya hemen sonrasında COVID-19 testi pozitif çıkan bir katılımcı, personel ya da hizmet sağlayıcısı olursa, ne yapılacağını netleştirin
 - Partner sağlık hizmeti sağlayıcısı ya da birimi ile önceden plan üzerinde mutabık kalın

Toplantı veya etkinlik DEVAM EDERKEN

- Gerek COVID-19 gerekse güvenlik sebebiyle organizatörler tarafından bu etkinlik kapsamında alınan tedbirler hakkında tercihen hem sözlü hem de yazılı olarak bilgilendirme yapın
 - Güven tesis edin. Örneğin, alıştırma olarak, temassız selam verme şekillerini deneyin.
 - Toplantı veya etkinlikteki tüm katılımcıları düzenli el yıkamaya ya da alkol bazlı el dezenfektanı kullanmaya teşvik edin
 - Katılımcıları, öksürürken veya hapşırırken yüzlerini dirsek içiyle veya mendille kapatmaya teşvik edin. Kâğıt mendiller ve bunları atacakları kapalı çöp kutuları temin edin.
 - Tavsiye almak ya da bilgi vermek isteyen katılımcılar için gerekli irtibat bilgilerini ve acil sağlık yardım hattı numarasını paylaşın.
- Alkol bazlı el dezenfektanı makinelerini toplantı mekânında görünür yerlere yerleştirin
- Alan müsaitse, sandalyeleri en az bir metre aralıklarla yerleştirin



- Mekânın iyice havalandırılması için mümkün olan her durumda pencereleri ve kapıları açın.
- Eğer kendini iyi hissetmeyen biri olursa, hazırlık planınızı takip edin ya da yardım hattını arayın.
 - Bulduğunuz bölgedeki duruma ya da katılımcının yakın zamandaki seyahatine bakarak, kişiyi izolasyon odasına alın. Kendisine, eğer uygunsa güvenle eve dönebilmesi ya da önceden tayin edilmiş bir analiz merkezine gidebilmesi için maske temin edin.
- Tüm katılımcılara buldukları yerin kurallarına uygun hareket ettikleri için teşekkür edin.

Toplantı veya etkinlik SONRASINDA

1. Tüm katılımcıların isimlerini ve irtibat bilgilerini en az bir ay süreyle saklayın. Böylece, bir ya da daha çok katılımcının etkinlikten kısa süre sonra hastalanması durumunda, halk sağlığı otoriteleri COVID-19'a maruz kalmış olabilecek kişileri takip edebilecektir.
2. Eğer toplantı veya etkinlikteki bir kişi COVID-19 şüphesi ile izole edildiyse, organizatör bunu diğer tüm katılımcılara bildirmelidir. Katılımcılara, 14 gün boyunca semptomlar bakımından kendilerini takip etmeleri ve günde iki kez ateşlerini ölçmeleri tavsiye edilmelidir.
3. Eğer hafif öksürük ya da hafif ateş (37.3 C veya üstü) bile fark ederlerse, evden çıkmamalı ve kendilerini evde karantinaya almalıdırlar. Yani, aile bireyleri dahil başka kişilerle yakın temastan (1 metre ya da daha kısa mesafe) kaçınmalıdırlar. Ayrıca ilgili sağlık kuruluşunu ya da yerel halk sağlığı kurumunu arayıp yakın zamandaki seyahatleri ve semptomlar hakkında bilgi vermelidirler.
4. Tüm katılımcılara buldukları yerin kurallarına uygun hareket ettikleri için teşekkür edin.



3. Seyahat ederken sizin ve çalışanlarınızın dikkat etmesi gereken hususlar

• Seyahat etmeden önce

- Kurumunuzun ve çalışanlarınızın COVID-19 yayılma alanları ile ilgili en son gelişmeler hakkında bilgilendirilmesini sağlayın. En son gelişmeler için şu adrese bakabilirsiniz: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>
- Kurumunuz güncel bilgiye dayanarak yaklaşan seyahat planlarına dair fayda ve riskleri analiz etmelidir.
- Ağır hastalık geçirme riski yüksek olan çalışanlarınızı (örn, ileri yaştakiler ve diyabet, kalp ve akciğer hastalığı olanlar) COVID-19'un yayıldığı bölgelere göndermekten kaçının.
- COVID-19 rapor edilen yerlere seyahat eden herkesin nitelikli bir profesyonel tarafından (örn, iş yeri hekimleri, sağlık kurumları veya yerel halk sağlığı kurumu yetkilisi) bilgilendirilmesini sağlayın.
- Seyahat edecek çalışanlara küçük şişelerde alkol bazlı el dezenfektanı dağıtın (en fazla 100 CL). Bu, düzenli el hijyeni alışkanlığı kazanmaya yardımcı olabilir.

• Seyahat esnasında

- Çalışanları, düzenli el yıkamaya ve öksüren ya da hapşırın kişilerden en az 1 metre uzakta durmaya teşvik edin.
- Çalışanlar, seyahat esnasında kendilerini hasta hissedersen ne yapacaklarını ve kimle temasa geçeceklerini bilmelidir.
- Çalışanlarınızın seyahat edilen yerdeki kurumların talimatlarına uygun hareket etmesini sağlayın. Örneğin yerel otorite herhangi bir yere gitmemelerini söylediyse, buna uygun davranmalıdırlar. Çalışanlarınız yerel seyahat, hareket ya da toplanma kısıtlamalarına uygun hareket etmelidir.

• Seyahatten dönerken:

- Çalışanlar COVID-19'un yayıldığı bir bölgeden döndüklerinde 14 gün boyunca semptomlar bakımından kendilerini takip etmeli ve günde iki kez ateşlerini ölçmelidir
- Eğer hafif öksürük ya da hafif ateş (37.3 C veya üstü) bile fark ederlerse, evden çıkmamalı ve kendilerini evde karantinaya almalıdırlar. Yani, aile bireyleri dahil başka kişilerle yakın temastan (1 metre ya da daha kısa mesafe) kaçınmalıdırlar. Ayrıca ilgili sağlık kuruluşunu



ya da yerel halk sağlığı kurumunu arayıp yakın zamandaki seyahatleri ve semptomlar hakkında bilgi vermelidirler.

4. Yaşadığınız toplumda COVID-19 görülmesi durumunda iş yerinizin buna karşı hazırlanması

- İş yerlerinizden birinde COVID-19 şüphesiyle hastalanan biri olması halinde yapılacaklarla ilgili bir plan geliştirin.
 - Plan, hasta kişiyi iş yerindeki diğer çalışanlardan ayrı bir odada veya alanda tutmayı, hasta kişi ile temas edecek kişi sayısını kısıtlamayı ve yerel sağlık otoritelerine bildirim yapmayı kapsamalıdır.
 - Risk altında olabilecek kişileri nasıl tespit edebileceğinizi ve iş yerinizde damgalama ve ayrımcılığa davetiye çıkarmadan onlara nasıl yardımcı olabileceğinizi düşünün. Bu, yakın zamanda vaka rapor edilmiş bir bölgeye seyahat etmiş ya da ağır hastalık riskini arttırıcı kronik rahatsızlığı (örn, diyabet, kalp ve akciğer hastalığı, ileri yaş) bulunan kişileri içerebilir.
 - Bulduğunuz yerdeki halk sağlığı kurumuna plan hazırlamakta olduğunuzu ve kendilerinden görüş almak istediğinizi bildirin.
- Şirket genelinde evden çalışma düzenini yaygınlaştırın. Yaşadığınız toplumda bir COVID-19 salgını görülürse, sağlık otoriteleri insanların toplu taşıma kullanmaması ve kalabalık yerlerde bulunmaması yönünde tavsiye sunabilir. Uzaktan çalışma sayesinde, hem çalışanlarınız güvende olacak hem de faaliyetleriniz devam edecektir.
- İşletmenizin faaliyet gösterdiği toplumlarda salgın olmasına karşı bir acil durum ve iş devamlılığı planı geliştirin
 - Plan, faaliyet gösterilen iş yerlerinde ya da toplumlarda COVID-19 salgını ihtimaline karşı işletmenizin hazırlıklı olmasına yardımcı olacaktır. Bu, diğer acil sağlık durumları için de geçerlidir.
 - Plan, kayda değer sayıda çalışanın, yüklenicinin ve tedarikçinin – yerel seyahat kısıtlamaları ya da hastalık sebebiyle – iş yerinize gelemediği durumlarda faaliyetlerinizi nasıl devam ettireceğinize dair fikir vermelidir.
 - Çalışanlarınızı ve yüklenicilerinizi plandan haberdar edin ve plan kapsamında kendilerine düşen – ya da düşmeyen – görevlerin farkında olmalarını sağlayın. Yalnızca hafif semptomlar gösteriyor ya da semptomları maskeleyebilecek basit ilaçlar almış olsalar bile (örn, parasetamol, ibuprofen) iş yerinden uzak durmaları gerektiği gibi temel noktaları vurgulayın.
 - Planınız iş yerindeki ya da toplumdaki bir COVID-19 vakasının ruh sağlığı ve sosyal açılardan sonuçlarını ele almalı ve bilgilendirme ile destek sunmalıdır.



- Kadrolu iş yeri hekimi ve sosyal yardım personeli bulunmayan küçük ve orta ölçekli işletmeler için yerel sağlık ve sosyal hizmet sağlayıcıları ile herhangi bir acil durum meydana gelmeden önce ortaklıklar ve planlar geliştirin.
- Yerel ve ulusal halk sağlığı kurumu, planınızı şekillendirirken size destek ve rehberlik sunabilir.

Unutmayın!

Şimdi COVID-19'a karşı hazırlık zamanıdır. Basit önlemler ve planlar büyük fark yaratabilir. Şimdi harekete geçmek çalışanlarınızı ve işletmenizi korumaya yardımcı olacaktır.

Haberdar olmak için:

COVID-19'un yayılım gösterdiği yerler hakkında DSÖ'den güncel bilgi almak için:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

DSÖ'nün COVID-19 hakkındaki tavsiye ve yönlendirmeleri için:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.epi-win.com/>