



COVID - 19 EL KİTABI

Mart, 2020



1. COVID-19 (Yeni Koronavirüs Hastalığı) Nedir?

Yeni Koronavirüs (COVID-19), ilk olarak Çin'in Vuhan Eyaleti'nde Aralık ayının sonlarında solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanan bir virüsdür.

Salgın başlangıçta bu bölgedeki deniz ürünleri ve hayvan pazarında bulunanlarda tespit edilmiştir. Daha sonra insandan insana bulaşarak Vuhan başta olmak üzere Hubei eyaletindeki diğer şehirlere ve Çin Halk Cumhuriyeti'nin diğer eyaletlerine ve diğer dünya ülkelerine yayılmıştır.

Coronavirüsler, hayvanlarda veya insanlarda hastalığa neden olabilecek büyük bir virüs ailesidir. İnsanlarda, birkaç koronavirüsün soğuk algınlığından Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS) ve Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS) gibi daha şiddetli hastalıklara kadar solunum yolu enfeksiyonlarına neden olduğu bilinmektedir. Koronavirüs hastalığına COVID-19 neden olur.

2. COVID-19 (Yeni Koronavirüs Hastalığı) Belirtileri Nelerdir?

Belirtisiz olgular olabileceği bildirilmekle birlikte, bunların oranı bilinmemektedir. En çok karşılaşılan belirtiler ateş, öksürük ve nefes darlığıdır. Şiddetli olgularda zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölüm gelişebilmektedir.

Hastalanan kişilerle ilgili yayımlanmış verilere göre hastalık nispeten yavaş bir seyir göstermektedir. İlk birkaç gün daha hafif şikâyetler (ateş, boğaz ağrısı, halsizlik gibi) görülmekte sonrasında öksürük, nefes darlığı gibi belirtiler eklenmektedir. Hastalar genellikle 7 günden sonra hastaneye başvuracak kadar ağırlaşmaktadır.

3. COVID-19 Nasıl Bulaşır?

COVID-19 hastası olan biri öksürdüğünde veya nefes verdiğiğinde virüs taşıyan 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.

4. COVID-19 Bulaşma Riski Nedir?

Korona (Corona) Virüsü bulaşıcıdır. Çoğunlukla aynı grip ya da soğuk algınlığında olduğu gibi hapşırma ve öksürme gibi yollarla bulaşır. Ayrıca kalabalık ortamlarda AVM, Toplu Taşıma gibi çok fazla insanın temas ettiği yerlerde bulaşma riski çok daha yüksektir.

5. COVID-19 Enfeksiyonunda Kimler Daha Fazla Risk Altında?

COVID-19 enfeksiyonu ile ilgili şimdiye kadar edinilen bilgiler, bazı insanların daha fazla hastalanma ve ciddi semptomlar geliştirme riski altında olduğunu göstermiştir.

- Vakaların yüzde 80'i hastalığı hafif geçirmektedir.
- Vakaların %20'si hastane koşullarında tedavi edilmektedir.
- Hastalık, genellikle 60 yaş ve üzerindeki kişileri daha fazla etkilemektedir.

- Hastalıktan En Çok Etkilenen Kişiler:

- 60 yaş üstü olanlar
- Ciddi kronik tıbbi rahatsızlıkları olan insanlar:
 - o Kalp hastalığı
 - o Hipertansiyon
 - o Diyabet
 - o Kronik Solunum yolu hastalığı
 - o Kanser gibi
- Sağlık Çalışanları

- Çocuklar Risk Altında Mı?

Çocuklarda hastalık nadir ve hafif görünmektedir.

Çocuklarda şimdiye kadar ölüm görülmemiştir.

- Hamileler Risk Altında Mı?

COVID-19 enfeksiyonu gelişen gebe kadınlarda hastalığın ciddiyeti konusunda sınırlı bilimsel kanıt vardır. Bununla birlikte mevcut kanıtlar COVID-19 enfeksiyonu sonrası hamile kadınlar arasındaki hastalık şiddetinin, hamile olmayan yetişkin COVID-19 vakalarına benzer olduğunu ve hamilelik sırasında COVID-19 ile enfeksiyonun fetüste olumsuz bir etkisi olduğunu gösteren hiçbir veri olmadığını göstermektedir.

Şu ana kadar COVID-19'un hamilelik sırasında anneden bebeğe bulaştığına dair de bir kanıt bulunmamaktadır.

6. COVID-19 (Yeni Koronavirüs Hastalığı)'a Yakalanmamak İçin Öneriler

- El temizliğine dikkat edilmelidir. Eller en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptiği kullanılmalıdır. Antiseptik veya antibakteriyel içeren sabun kullanmaya gerek yoktur, normal sabun yeterlidir.
- Eller yıkanmadan ağız, burun ve gözlerle temas edilmemelidir.
- Hasta insanlarla temastan kaçınılmalıdır (mümkün ise en az 1 m uzakta bulunulmalı).
- Özellikle hasta insanlarla veya çevreleriyle doğrudan temas ettikten sonra eller sık sık temizlenmelidir.
- Hastaların yoğun olarak bulunması nedeniyle mümkün ise sağlık merkezlerine gidilmemeli, sağlık kuruluşuna gidilmesi gereken durumlarda diğer hastalarla temas en aza indirilmelidir.
- Öksürme veya hapşırma sırasında burun ve ağız tek kullanımlık kağıt mendil ile örtülmeli, kağıt mendilin bulunmadığı durumlarda ise dirsek içi kullanılmalı, mümkünse kalabalık yerlere girilmemeli, eğer girmek zorunda kalınıyorsa ağız ve burun kapatılmalı, tıbbi maske kullanılmalıdır.
- Çiğ veya az pişmiş hayvan ürünleri yemekten kaçınılmalıdır. İyi pişmiş yiyecekler tercih edilmelidir.
- Çiftlikler, canlı hayvan pazarları ve hayvanların kesilebileceği alanlar gibi genel enfeksiyonlar açısından yüksek riskli alanlardan kaçınılmalıdır.
- Herhangi bir solunum yolu semptomu olursa maske takılarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalı, doktora seyahat öyküsü hakkında bilgi verilmelidir.

7. COVID-19 Enfeksiyonunun Tedavisi Nasıl Yapılır?

Öncelikle bir doktora görünerek Korona Virüsü Testi yaptırılmalı. Doktorunuz size ağrı kesici ateş düşürücü ilaçlar önerebilir. Bunun dışında bol sıvı tüketimi ve kalabalık ortamlardan uzakta evinizde dinlenmeniz hastalığı daha kolay atlatabilmeniz açısından önemlidir. Eğer durumunuz kötüleşiyor, nefes almada problem, düşmeyen yüksek ateş, kusma ve uzun süreli ishal yaşıyorsanız hastaneye yatarak tedavi olmanız gerekmektedir.

Destek tedavisi uygulanmaktadır. Bazı ilaçların virüs üzerindeki etkinliği araştırılmaktadır. Ancak şu an için virüse etkili bir ilaç yoktur.

8. COVID-19 Tanı Nasıl Konur?

Yeni Koronavirüs tanısı için gerekli moleküler testler ülkemizde mevcuttur. Tanı testi sadece Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Ulusal Viroloji Referans Laboratuvarında ve belirlenmiş Halk Sağlığı Laboratuvarlarında yapılmaktadır. Korona Virüsü testi balgamdan ya da burun akıntısından alınan bir örnek ile laboratuvar ortamında yapılan incelemeler sonucunda gerçekleştirilir.

9. COVID-19 Virüsü Aşısı Var mı?

Korona Virüsü, Corona Virüsü ya da diğer adıyla Coronavirus, NCoV, MERS - SARS için henüz herhangi özel bir aşı üretilmemiş olup bilim adamları ve tıp dünyası bu konu üzerindeki çalışmalarına ivedilikle devam etmektedir.

10. COVID-19 Kuluçka (İnkübasyon) Süresi Nedir?

Virüsün kuluçka süresi 2 gün ile 14 gün arasındadır.

11. COVID-19 Korunma Acil Durum Planı

- Ulusal veya Şirket Genelinde olabilecek salgınlarda ivedi olarak İSG –Kurulunun toplanması ve gerekli kararların alınması gerekir.
- Salgın oluşturabilecek mikroorganizmalarla ve salgının özellikleri ile ilgili tüm personele gerekli eğitimlerin verilmesi sağlanmalıdır.
- Salgın ulusal boyutta ise ülke sağlık politikaları ile acilen entegre olunmalıdır. (T.C Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü)
- Şirket içerisinde oluşan bir salgında T.C Sağlık Bakanlığı'nın en yakın birimine bilgi verilmelidir.
- Hastalığın belirtilerini gösteren kişilerin hastalığın türüne uygun gerekli önlemler varsa tıbbi maske kullanılarak, 184 CORONA DANIŞMA HATTI YONLENDİRENE KADAR HASTAYI İZOLE BİR ORTAMDA BEKLETİN.
- Hastaneye yönlendirilen olası yaka pozitif çıkar ise, temaslılar ile ilgili karantina önlemleri hızlıca alınmalı. (Karantina süreleri salgının kuluçka süresine ve türüne göre düzenlenecektir.)
- Salgın durumunda el dezenfektanlarının şirket genelinde etkin yerlere yerleştirilmeli.
- Vardiya değişimlerinde damlacık yoluyla kontaminasyonu önlemek amacı için dezenfektanlar ile temas edilmesi olası yüzeylerin (Kritik Hijyen Noktaları) temizlenmesi gerekmektedir. (Hazır dezenfektanlar kullanılabileceği gibi 1/100 oranında sulandırılmış çamaşır suyu, pozitif yaka var ise 1/10 oranında sulandırılmış çamaşır suyu ile dezenfeksiyon sağlanmalı.)

Kritik Hijyen Noktaları

- Asansör tuş panelleri, kabin içi trabzanlar
- Tüm giriş, çıkış kapı kolları
- Güvenlik, Danışma bankoları ve deskler, merdiven trabzanları
- Seyir cam trabzanları
- Oturma alanlarında kol dayama bölümleri Kapı Kolları
- Musluklar
- Sabunluklar
- Tuvalet sifonları
- Duş Başlıkları
- Elektrik anahtarları
- Tuvalet oturakları
- Klozet kenarları ve kapakları
- Sebiller
- Telefonlar

12. Yurtdışından Dönüşlerde 14 Gün Kuralı

Yurtdışına yolculuk yapmak zorunda olan kişiler;

Mümkün olduğu kadar yurtdışına yolculuk yapılmaması önerilmektedir. Yurtdışına çıkışın zorunlu olduğu durumlarda aşağıdaki kurallara dikkat edilmelidir:

Akut solunum yolu enfeksiyonlarının genel bulaşma riskini azaltmak için önerilen temel ilkeler Yeni Koronavirüs (COVID-19) için de geçerlidir.

Bunlar;

- El temizliğine dikkat edilmelidir. Eller en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptiği kullanılmalıdır. Antiseptik veya anti bakteriyel içeren sabun kullanmaya gerek yoktur, normal sabun yeterlidir.
- Eller yıkanmadan ağız, burun ve gözlerle temas edilmemelidir.
- Hasta insanlarla temastan kaçınılmalıdır (mümkün ise en az 1 m uzakta bulunulmalı).
- Özellikle hasta insanlarla veya çevreleriyle doğrudan temas ettikten sonra eller sık sık temizlenmelidir.
- Hastaların yoğun olarak bulunması nedeniyle mümkün ise sağlık merkezlerine gidilmemeli, sağlık kuruluşuna gidilmesi gereken durumlarda diğer hastalarla temas en aza indirilmelidir.
- Öksürme veya hapşırma sırasında burun ve ağız tek kullanımlık kâğıt mendil ile örtülmeli, kâğıt mendilin bulunmadığı durumlarda ise dirsek içi kullanılmalı, mümkünse kalabalık yerlere girilmemeli, eğer girmek zorunda kalınıyorsa ağız ve burun kapatılmalı, tıbbi maske kullanılmalıdır.
- Çiğ veya az pişmiş hayvan ürünleri yemekten kaçınılmalıdır. İyi pişmiş yiyecekler tercih edilmelidir.
- Çiftlikler, canlı hayvan pazarları ve hayvanların kesilebileceği alanlar gibi genel enfeksiyonlar açısından yüksek riskli alanlardan kaçınılmalıdır.
- Seyahat sonrası 14 gün içinde herhangi bir solunum yolu semptomu olursa maske takılarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalı, doktora seyahat öyküsü hakkında bilgi verilmelidir.

13. Yurtdışından Kargo ile Gelen Paketlerde Risk Nedir?

Genel olarak bu virüsler yüzeylerde kısa süre canlı kalabildikleri için paket veya kargo ile bulaşma olması beklenmemektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün de bu konuda kısıtlaması yoktur.

14. Evde Bakılan Evcil Hayvanlar Yeni Korna Virüsü (COVID 19) Taşıyıp, Bulaştırabilir Mi?

Evde bakılan kedi/köpek gibi evcil hayvanların Yeni Korona virüsü (COVID-19) enfekte olması beklenmemektedir. Ancak evcil hayvanlarla temas sonrası her zaman için ellerin su ve sabunla yıkanması gereklidir. Böylece hayvanlardan bulaşabilecek diğer enfeksiyonlara karşı korunma sağlanacaktır.

SARS virüsünün patlak verdiği 2003 yılında 116 ülkede 127 binden fazla vaka görülmüş ve 4 binden fazla can kaybı yaşanmıştı. SARS'ın küresel ekonomiye maliyeti ise 50 milyar dolar olmuştu. Ekonomik etkiler ülkeden ülkeye değişiklik göstermekle birlikte, 11 Mart 2020 itibariyle Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından "pandemi" ilan edilen COVID-19'un yayılım gösterdiği Avrupa ülkelerinde, hükümet ve iş dünyasının ortak hareket ederek etkinin en aza indirilmesinde ortak bir akıl platformu oluşturdukları da gözlenmektedir.

15. Fabrikalara COVID-19 Uyarıları

Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı, üretim tesislerine, yeni tip koronavirüs (Covid-19) salgınına karşı çalışanların korunması amacıyla alınacak tedbirlere ilişkin yazılı uyarıda bulundu. 7 ana kategoriden oluşan uyarı listesinde, ateş ölçüm, takip kayıt, beyan, hijyen, 1,5 metre, iş sürekliliğini sağlama ve bilgilendirme ana başlıkları yer aldı.

Covid-19 salgını tedbirleri kapsamında, organize sanayi bölgeleri, fabrikalar ve teknoparklar gibi üretim merkezlerine dağıtılmak üzere uyulması gereken kurallara ilişkin bilgi notu hazırlandı. Söz konusu nota, buralarda çalışanların korunmasının etkin tedbirlerle mümkün olacağı belirtilerek, ateş ölçüm, takip kayıt, beyan, hijyen, 1,5 metre, iş sürekliliğini sağlama ve bilgilendirme başlıklarındaki kurallara uymanın önem taşıdığı ifade edildi.

Bilgi notunda uyulacak 7 temel kural şöyle sıralandı:

ATEŞ ÖLÇÜM KURALI: İş yerine girişlerde istisnasız tüm çalışanların ateşi ölçülmeli. Bilim Kurulunun belirlediği 37,8 derecenin üzerinde ateşi olanlar iş yeri ortamına girmemeli. Ateş ölçen yetkililer çalışanlarla temas etmeksizin zorunlu olarak maske, gözlük ve eldiven kullanmalı. Ateş, öksürük ve nefes darlığı gibi solunum sistemi, enfeksiyon semptomları olanlar çalıştırılmamalı.

TAKİP KAYIT KURALI: Çalışanlar serviste, ofiste, yemekte ve çalışma alanlarında kendileri için belirlenmiş yerleri kullanmalı. Herhangi bir olumsuzluk durumunda test edilecek kişilerin kolaylıkla tespit edilebilmesi için tüm çalışanlar kendi yerlerinde oturmalı ve aynı kişilerle temas etmeli.

BEYAN KURALI: Son 14 günde yurt dışından gelmiş kişilere veya Covid-19 tanısı olanlara temas ettiklerini belirten çalışanlara, verecekleri yazılı beyanlarına dayalı izin kullandırılabilir.

HİJYEN KURALI: İş yerlerinde sabun, dezenfektan ve kolonya gibi hijyen ürünleri tüm alanlarda bulundurulmalı. Hijyen ürünlerinin tüm çalışanlar tarafından sıkça kullanımı teşvik edilmeli. Çalışanlar işe başlamadan önce ve çalışma süresince belirli aralıklarla en az 20 saniye boyunca ellerini su ve uygun dezenfektanla yıkamalı. Servis hizmetlerinden faydalanan veya ortak kullanım alanlarında vakit geçiren çalışanların sık kullanılan yüzeylerle teması mümkün olduğunca azaltılmalı. İş yerleri belirli aralıklarla pencere açılarak havalandırılmalı.

1,5 METRE KURALI: Çalışanlar arasındaki mesafe en az 1,5 metre olmalı. Üretim alanları, çalışma masaları, yemekhaneler gibi tüm alanlarda bu kural uygulanmalı. Yakın teması ve kalabalığı önlemek için yemek saatleri düzenlenmeli. Zorunlu haller dışında asansörler kullanılmamalı, zorunlu hallerde ise yalnızca tek kişi asansöre binmeli. Yakın mesafede çalışma zorunluluğu bulunan kişiler sıkça değiştirmek koşuluyla maske kullanmalı. Toplantılar dijital platformlara taşınmalı.

İŞ SÜREKLİLİĞİNİ SAĞLAMA KURALI: Mal ve hizmet üretimi önem sırası belirlenerek, faaliyetler kritik ve kritik olmayan olarak gruplandırılmalı. Yedek tedarik yolları belirlenmeli. Vardiya sistemi veya çalışma saatlerinde yapılacak değişiklikler tespit edilmeli. Çalışanların psikososyal durumları takip edilmeli. İş yerinin faaliyetlerini sürdürmesini sağlayacak şekilde asgari çalışan sayısı belirlenmeli. Mevcut çalışanlar arasında bir virüs vakasının görülmesi durumunda kişinin temas ettiği herkes karantinaya alınarak Sağlık Bakanlığına bildirilmeli. Uygun durumdaki emekli ya da eski çalışanlar belirlenerek, iş yeri faaliyetlerinin aksaması durumunda işe geri çağırılmalı.

BİLGİLENDİRME KURALI: Sağlık, Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler ile Sanayi ve Teknoloji bakanlıklarınca yayımlananlar başta olmak üzere, bilgilendirici görsel ve videoların tamamı sık kullanılan alanlarda sergilenmeli. Çalışanlara iş sağlığı ve güvenliği eğitimleri "uzaktan eğitim" şeklinde verilmeli.