

3 Mart 2020 tarihli DSÖ belgesinden seçerek çeviri:

İşyerinizi COVID-19'a hazır hale getirme

COVID-19 nasıl yayılır?

COVID-19'a yakalanan bir kişi öksürdüğünde ve soluk verdiğiğinde enfekte (virüslü) sıvı damlacıkları yayar. Bu damlacıkların çoğu etraftaki desk, masa veya telefon gibi yüzey ve nesnelere üzerine düşer. Diğer insanlar bu şekilde kontamine olmuş yüzeylere veya nesnelere elleriyle dokunup ardından da göz, burun veya ağızlarına ellerini götürerek COVID-19'a yakalanabilirler. COVID-19'lu bir kişiye bir metreden daha yakın mesafede durmaları halinde onların öksürükleri veya nefesleriyle saçılan damlacıkları soluyarak da hastalığa yakalanabilirler. Diğer bir deyişe, COVID-19, gribe benzer bir şekilde yayılır. COVID-19'la enfekte olan kişilerin çoğu hafif belirtiler gösterir ve iyileşir. Ancak bazıları hastalığı daha ağır geçirir ve hastaneye yatması gerekebilir.

1. İşyerinde COVID-19 yayılmasını önlemek için basit önlemler

İşverenler, henüz içinde buldukları topluma COVID-19 ulaşmadıysa dahi bu önlemleri almaya başlamalıdır:

- İşyerinin temiz ve hijyenik olmasını sağlayın
 - Yüzeyler (örneğin deskler, tezgahlar ve masalar) ve nesnelere (telefonlar, bilgisayar klavyeleri) dezenfektanlarla düzenli olarak silinmelidir
 - Neden? Çünkü çalışanların ve hizmeti alanların kontamine yüzeylere dokunması, COVID-19'un temel yayılma yollarından biridir
- Çalışanlar ve hizmeti alanların düzenli ve kapsamlı biçimde el yıkamasını sağlayın/ destekleyin
 - İşyerinde görünür yerlere el temizleyicileri yerleştirin. Bunların düzenli olarak doldurulmasını sağlayın.
 - El yıkamaya teşvik eden afişler asın.
 - Bunları diğer iletişim önlemleriyle birleştirin: iş sağlığı ve güvenliği çalışanlarının rehberliği, toplantılarda bilgilendirmeler ve intranet üzerinden el yıkamayı teşvik edici bilgiler
 - Çalışanların ve hizmeti alanların ellerini su ve sabunla yıkayabilecekleri yerlere erişimlerinin olmasını sağlayın
 - Neden? Çünkü el yıkamak ellerdeki virüsü öldürür ve COVID-19'un yayılmasını önler
- İşyerinde iyi solunum hijyeni sağlayın
 - Solunum hijyenini teşvik eden afişler asın. Bunları diğer iletişim önlemleriyle birleştirin: iş sağlığı ve güvenliği çalışanlarının rehberliği, toplantılarda bilgilendirmeler ve intranet üzerinden el yıkamayı teşvik edici bilgiler
 - Burnu akan veya öksürenler için işyerinde normal cerrahi maske ve/veya kağıt mendil bulunmasını sağlayın, ayrıca bunların atılması için kapaklı çöp kovalarının olmasını sağlayın
 - Neden? İyi solunum hijyeni COVID-19'un yayılmasını önler

- Seyahat önlemlerine uyulmasını sağlayın
- Çalışanlarınıza ve hizmeti alanlara, eğer toplumunuzda COVID-19 yayılmaya başladıysa, hafif öksürük veya hafif ateşlerinin olması halinde evlerinde kalmaları gerektiği konusunda bilgilendirin. Enfeksiyon belirtilerini baskılayabilecek basit ilaçlardan (parasetamol, ibuprofen, vb.) kullanmaları halinde de evde kalmalıdır (veya evden çalışmalıdır) .
 - COVID-19'a ait hafif belirtiler gösteren olguların evde kalmaları gerektiği mesajını iletmeye ve teşvik etmeye devam edin.
 - İşyerinize bu mesajı içeren afişler asın. Bu mesajı işyerinizdeki diğer iletişim kanallarıyla kombine edin.
 - İşverenle bu sürenin hastalık izninden sayılacağı konusunu netleştirin.

2. Toplantı ve etkinlik düzenlerken COVID-19 riskini yönetme

İşverenler ve organizatörler neden COVID-19'u göz önünde bulundurmalıdır?

Toplantı ve etkinlik düzenleyenler potansiyel COVID-19 riskini göz önünde bulundurmalıdır çünkü:

- Toplantınıza veya etkinliğinize katılanların bilmeyerek COVID-19'u toplantıya getirme riski bulunmaktadır. Diğerleri de bilmeden COVID-19'a maruz kalabilirler.
- COVID-19 birçok kişi için hafif bir hastalık olsa da, bazılarını ağır hasta edebilir. COVID-19'a yakalanan yaklaşık her 5 kişiden birinin hastanede tedavi edilmesi gerekmektedir.

COVID-19 riskini önlemek veya azaltmak için anahtar noktalar

Toplantı veya etkinlik ÖNCESİNDE

- Toplantıyı düzenlediğiniz toplumdaki otoritelerin önerilerini kontrol edin ve dikkate alın.
- Toplantı veya etkinliğinizde enfeksiyonu önlemek için bir hazırlık planı oluşturun.
 - Yüzyüze bir toplantı veya etkinliğin gerekliliğini gözden geçirin. Yerine bir telekonferans veya çevrimiçi etkinlikle yapılabilir mi?
 - Toplantı, daha az kişinin katılmasını sağlayacak şekilde küçültülebilir mi?
 - Halk sağlığı ve sağlık otoritesiyle ilgili bilgi ve iletişim kanallarını önceden kontrol ediniz ve doğrulayınız.
 - Önceden tüm katılımcılara yetecek miktarda mendil ve el temizleyicisi de dahil olmak üzere malzeme ve ekipman temin ediniz. Solunumsal belirtisi ortaya çıkan bir kişi olursa ona sunabilecek cerrahi maske bulundurunuz.
 - COVID-19'un dolaşımında olduğu yerleri aktif olarak izleyin. Katılımcıları herhangi bir belirtileri varsa veya iyi hissetmiyorlarsa katılmamaları gerektiğine dair bilgilendiriniz.
 - Etkinlikteki tüm katılımcıların, düzenleyicilerin, ikram sunanların ve ziyaretçilerin iletişim bilgilerini temin ediniz: cep telefonu numarası, e-posta adresleri ve kaldıkları yer. Herhangi bir katılımcı bulaşıcı hastalığa yakalanırsa bu bilgilerin yerel sağlık

otoritesine teslim edileceğini açıkça belirtin. Eğer bunu kabul etmiyorlarsa toplantıya veya etkinliğe katılamazlar.

- Toplantı sırasında bir kişinin COVID-19 belirtileriyle (kuru öksürük, ateş, halsizlik) hastalanması halinde bir yanıt planı geliştirin ve üzerinde uzlaşın. Bu plan en azından şunları içermelidir:
 - Kendini iyi hissetmeyen veya belirtileri olan kişinin güvenle izole edilebileceği bir oda veya alan belirleyin.
 - Oradan güvenle bir sağlık kuruluşuna transferiyle ilgili bir planınız olsun.
 - Eğer bir katılımcı, personel veya hizmet sunucu toplantı sırasında veya hemen sonrasında COVID-19 için test pozitif çıkarsa neler yapacağınızı bilmeniz.
 - Sağlık hizmeti aldığınız kurumla bu plan konusunda önceden anlaşmanız.

Toplantı veya etkinlik SIRASINDA

- Tercihen hem sözlü hem yazılı olarak COVID-19 ile ilgili ve düzenleyenlerin almakta olduğu önlemlerle ilgili bilgilendirin.
 - Güven oluşturun. Örneğin, ısınma tekniği olarak birbirine dokunmadan selamlaşmanın yollarının pratiğini yapın.
 - Toplantı veya etkinlikte katılımcıların ellerini düzenli olarak yıkaması veya alkol bazlı temizleyicilerle temizlemesi için teşvik edin.
 - Katılımcılar öksürdüğünde veya hapşırduğunda dirsekleriyle veya bir mendille yüzlerini kapatmaları için katılımcıları teşvik edin.
 - Katılımcıların ulaşabilecekleri bir iletişim bilgisi veya 112'nin numarasını verin.
- Toplantı mekânında alkol bazlı el temizleyicilerinin yerlerini gösterin.
- Yer varsa katılımcıların birbirlerinden birer metre ötede oturacakları şekilde sandalyeleri yerleştirin.
- Ortamın iyi havalandırılmasını sağlamak için pencereleri ve kapıları mümkün oldukça açık tutun.
- Bir kişi kendini iyi hissetmezse, hazırlık planınızı uygulayın veya 112'yi arayın.
 - Bölgenizdeki duruma bağlı olarak veya katılımcının yakın tarihli seyahat öyküsüne dayanarak, katılımcıyı izolasyon odasına yerleştirin. Kişiye bir maske verin ki evine veya değerlendirileceği merkeze güvenle gidebilsin.
- Bütün katılımcılara ortamdaki önlemlerle ilgili işbirlikleri için teşekkür edin.

Toplantı SONRASINDA

1. Tüm katılımcıların isim ve iletişim bilgilerini en az bir ay süreyle saklayın. Bir veya birkaç katılımcı etkinlikten kısa süre sonra hastalanırsa bu sayede halk sağlığı otoriteleri maruz kalan kişilerle ilgili izlem yapabilecektir.
2. Eğer toplantı/etkinlik sırasında bir kişi COVID-19 kuşkusuyla izole edilirse, toplantıyı düzenleyen, tüm katılımcıları bu konuda bilgilendirmelidir. Kendilerini 14 gün boyunca belirtiler açısından takibetmeleri ve günde iki kez ateş ölçümü yapmaları önerilmelidir.
3. Eğer hafif bir öksürük veya hafif bir ateş (37.3 C ve daha fazla) ortaya çıksa bile evde kalmalı ve kendilerini izole etmelidirler. Bu, aile bireyleri dahil diğer kişilere 1 metreden daha yakın

durmaktan kaçınmayı kapsamaktadır. Ayrıca kendi sağlık hizmet kuruluşlarını veya yerel halk sağlığı birimini arayıp yakın tarihteki seyahat ve belirtileriyle ilgili ayrıntıları bildirmelidirler.

4. Bütün katılımcılara ortamdaki önlemlerle ilgili işbirlikleri için teşekkür edin.

3. Çalışanlardan biri seyahat ettiğinde

- Seyahat öncesinde
 - ...
- Seyahat sırasında
 - ...
- Seyahatten dönünce:
 - COVID-19'un yayılmakta olduğu bir bölgeden dönen çalışanlar kendilerini 14 gün boyunca belirtiler açısından izlemeleri ve günde iki kez ateşlerini ölçmelidir.
 - Eğer hafif bir öksürük veya hafif bir ateş (37.3 C ve daha fazla) ortaya çıksa bile evde kalmalı ve kendilerini izole etmelidirler. Bu, aile bireyleri dahil diğer kişilere 1 metreden daha yakın durmaktan kaçınmayı kapsamaktadır. Ayrıca kendi sağlık hizmet kuruluşlarını veya yerel halk sağlığı birimini arayıp yakın tarihteki seyahat ve belirtileriyle ilgili ayrıntıları bildirmelidirler

4. COVID-19 toplumuna gelirse işyerinizi hazır hale getirmek

(henüz İzmir'e gelmediği için bunu çevirme işini sonraya bırakıyorum)

Unutmayın:

Şimdi COVID-19'a hazırlanma zamanı. Basit önlemler ve planlama, büyük değişiklik yaratabilir. Şimdi eyleme geçmeniz çalışanlarınızı ve işinizi koruyacaktır.

Kaynak:

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf?sfvrsn=359a81e7_6