



HALK SAęLIęI UZMANLARI DERNEęI (HASUDER) COVID-19 GÖREV GRUBU

HAFTANIN KONULARI:¹

YENİ KORONAVİRÜS HASTALIęI (COVID-19)

“Günlük yaşamınızı sürerken risklerinizin farkında mısınız?”

Unutmayın; en güvende EVİNİZDESİNİZ...

Doküman Dr. Dilek Aslan tarafından 27.9.2020 tarihinde hazırlanmıştır.

Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) ile ilgili korunma en öncelikli adımdır. Korunmanın farklı yöntemleri arasında olan “evde kalmak” etkilidir.

COVID-19 sürecinde evde kalmak, kendinizi ve başkalarını hastalıktan korur.

#EvdekalTürkiye

Seyahat etmek, COVID-19'a yakalanma ve hastalığı yayma riskini artırmaktadır. Bununla birlikte, seyahat ile ilgili bazı merak edilen konular bulunmaktadır. Bu konulara açıklık getirebilmek amacıyla; Amerika Birleşik Devletleri Hastalıklardan Korunma ve Kontrol Merkezi (CDC) tarafından bazı faaliyetlerin COVID-19 açısından risklerini ortaya koyan bir doküman yayınlanmıştır ve Tablo 1 içeriğinde yer verilen günlük yaşamda sürdürülen faaliyetlerin riskleri ortaya konulmuştur.² Bu riskleri iyi bilmek ve gerekli önlemleri alabilmek son derece önemlidir.

¹ Bu sayfada yer verilmesi istenilen konu başlıkları diaslan.dr@gmail.com adresine öneri olarak iletilebilir. Akış ve gereksinimlerle uyumlu olması durumunda önerilerin değerlendirmeye alınması olanaklıdır.

² Know your travel risk. Internet <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-risk.html>
Erişim:27.9.2020.

Tablo 1. Bazı faaliyetlerin COVID-19 açısından riskleri.

Faaliyet	COVID-19 Riski				
	En düşük	Düşük	Orta	Orta-yüksek	Yüksek
Seyahat	Yol boyunca mola vermeden araba ile kısa süreli yolculuklar Sadece hanehalkı ile	Yol boyunca 1 veya daha fazla mola verilen araba ile daha uzun süreli yolculuklar Sadece hanehalkı ile	Toplu taşıma (ör. Tren veya otobüs) Uçuşlar * Hanehalkından olmayan kişilerle yolculuk	Uçuşlar*	Duraklamalı uçuşlar * Bir yolcu gemisinde veya nehirde botla yolculuk
Konaklama	Aynı hanede yaşadığınız kişilerle bir ev ya da kabin (ör. Tatil evleri)	Aynı hanede yaşadığınız kişilerle birlikte oteller veya pansiyonlar **	Bir aile üyesinin veya arkadaşın evinde kalmak**	Hanehalkı dışındaki kişilerle paylaşılan alanlar (örneğin; hanehalkı dışında aile bireyleri ile paylaşılan otel odaları veya arkadaşlarınızla paylaşılan pansiyonlar)	Hanehalkı dışındaki birçok kişiyle paylaşılan alanlar (örn. yatakhane tarzı pansiyonlar)
Gıda	Kendi yiyecek ve içeceklerinizi getirin	Arabaya servis, teslimat, paket servis ve kaldırım kenarı ortak toplama alanı seçeneklerini kullanın	Fiziksel/sosyal mesafeyi koruyarak bir restoranda dışarıda yemek yemek Hizmet sunanların ve restoran personelinin maske taktığı durumlarda	Fiziksel/sosyal mesafeyi koruyarak bir restoranda içeride yemek yemek Hizmet sunanların ve restoran personelinin maske taktığı durumlarda	Fiziksel/sosyal mesafenin korunmadığı bir restoranda içeride yemek yemek Hizmet sunanların ve restoran personelinin maske takmadığı durumlarda
Kamp alanları	Sadece hanehalkı ile kamp yapmak ve banyoyu hanehalkı dışındaki bireylerle paylaşmamak	Ayrı çadırlarda veya kamaralarda kamp yaparken mesafenin 1,5-2 metreden fazla olmasının olanaklı olması	Ayrı çadırlarda veya kamaralarda kamp yaparken kalabalık olan ortak alanları kullanmak	Çadırları veya kabinleri paylaşmak ve hanehalkı dışındaki kişilerle tesisleri ortak kullanmak	Hanehalkı dışındaki kişilerle büyük yatakhane tarzı ortamlarda kamp yapmak

* Hava yolculuğu, sizi diğer insanlarla ve sık dokunulan yüzeylerle yakın temasa getirebilecek güvenlik hatlarında ve havaalanı terminallerinde zaman geçirmeyi gerektirir. Virüslerin ve diğer mikropların çoğunun, uçaklarda havanın filtrelenmesi nedeniyle kolayca yayılmadığı ifade edilmektedir. Ancak, kalabalık uçuşlarda fiziksel mesafeyi korumak zordur ve başkalarıyla araya 1,5-2 metre mesafe konulamadığında bazen saatlerce oturmak COVID-19 riskini artırabilir. Hava yolculuğu riskini artırabilecek faktörler arasında uçuş süresi ve uçaktaki diğer kişilerin maske takıp takmadığı sayılabilir.

** Bireysel koşullara ve risk değerlendirmelerine göre (bir aile üyesinin veya arkadaşın evinde kalmak, bir otelde ya da hanenizden kişilerle misafirlerin konakladığı yerlerde kalmaktan daha az riskli olabilir)