

3 March 2020

Getting your workplace ready for COVID-19

3 Mart 2020 tarihli DSÖ belgesinin çevirisi:

İşyerinizi COVID-19'a hazır hale getirme

Ocak 2020'de Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Çin'in Hubei eyaletindeki yeni koronavirüs hastalığı salgını Uluslararası Öne Hız Acil Durum olduğunu ilan etmiştir. DSÖ 2019 koronavirüs hastalığının (COVID-19) diğer ülkelere yayılma riskinin yüksek olduğunu belirtmiştir.

DSÖ ve dünyadaki diğer halk sağlığı otoriteleri COVID-19 salgını sınırlamak için eyleme geçmektedir. Ancak uzun dönem başarı sağlamak kolay olmayacaktır. Bu hastalığın yayılmasını durduracak işyerleri ve işverenler dahil toplumun tüm kesimleri rol almalıdır.

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 deyişle, 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.

Bu belge şu konularda öneriler sunmaktadır:

1. İşyerinde COVID-19 yayılmasını önlemek için basit önlemler
2. Toplantı ve etkinlik düzenlerken COVID-19 riskini yönetme
3. Çalışanlardan biri seyahat ettiğinde
4. COVID-19 toplumunuza gelirse işyerinizi hazır hale getirmek

1. İşyerinde COVID-19 yayılmasını önlemek için basit önlemler

Aşağıdaki düşük maliyetli önlemler işyerinizde soğuk algınlığı, grip, nezle gibi bulaşıcı hastalıkların yayılmasını önleyecek ve hizmeti alanları ve çalışanlarınızı koruyacaktır.

İşverenler, henüz içinde buldukları topluma COVID-19 ulaşmadıysa dahi bu önlemleri almaya şimdi başlamalıdır. Bu önlemleri alarak şimdiden hastalığa bağlı işgücü kayıplarını azaltabilirler ve COVID-19 işyerlerine gelirse durdurabilir veya yavaşlatabilirler.

- İşyerinin temiz ve hijyenik olmasını sağlayın
 - Yüzeyle (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 (Sağlık Bakanlığı'ndan <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/covid19-afis> temin edebilir veya) www.WHO.int adresinden bulabilirsiniz.
 - 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 çalışmalıdırlar) .
 - 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 hapşırdığında 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
 - Kurumunuz ve çalışanlarınızın COVID-19'un yayılmakta olduğu bölgelerle ilgili son bilgilere sahip olduğunuzdan emin olunuz. Buna şuradan ulaşabilirsiniz:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>
 - Son bilgilere dayanarak kurumunuz gelecekteki seyahat planlarını yararları ve riskleri açısından değerlendirmelidir.
 - Ağır hastalık riski daha fazla olan çalışanlarınızı (örneğin daha yaşlı olanlar ve şeker hastalığı, kalp ve akciğer hastalığı gibi tıbbi durumları olanlar) COVID-19'un yayılmakta olduğu bölgelere göndermekten kaçınınız.

- COVID-19 bildirim yapılan yerlere seyahat eden tüm çalışanlarınızın uygun bir sağlık çalışanı tarafından bilgilendirilmesini sağlayın.
- Seyahat edecek olan çalışanlarınıza küçük şişelerde (100 ml'den az) alkol bazlı el temizleyici dağıtın. Bu onların ellerini düzenli temizlemelerini kolaylaştıracaktır.
- Seyahat sırasında
 - Çalışanlarınızın ellerini düzenli yıkamaları ve öksüren veya hapşırın kişilerden en az bir metre uzak durmaları konusunda teşvik edin.
 - Çalışanlarınızın seyahat ederken hastalanmaları halinde ne yapacaklarını ve kiminle temasa geçmeleri gerektiğini bilmelerini sağlayın.
 - Çalışanlarınızın seyahat ettikleri bölgede yerel otoritelerin uyarılarına uymalarını sağlayın. Örneğin yerel otorite tarafından belli bir yere gitmemeleri söylenirse buna uymalıdır. Çalışanlarınız yerel seyahat, hareket veya kalabalık toplanmaya dair tüm yerel kısıtlamalara uymalıdır.
- 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 toplumunuza gelirse işyerinizi hazır hale getirmek

- Eğer işyerinizde bir kişi COVID-19 şüphesiyle hastalanırsa yapılacaklara dair bir plan oluşturunuz.
 - Plan, hasta olan kişiyi işyerindeki diğerlerinden izole olacakları bir odaya veya yere yerleştirmeyi kapsamalıdır, böylece hasta kişiyle teması olan kişi sayısı sınırlandırılır. Planda ayrıca yerel sağlık otoritesini bilgilendirme de bulunmalıdır.
 - Risk altında olabilecek kişileri nasıl belirleyeceğinizi düşününüz ve onları destekleyiniz. Bunu yaparken işyerinde damgalama ve ötekileştirmeye yol açmayınız. Bu kişiler vaka bildirilen bölgelere yakın zamanda seyahat etmiş olanları ve hastalığı ağır geçirme riski daha yüksek olanları (örneğin şeker, kalp, akciğer hastalıkları, yaşın daha büyük olması) kapsayabilir.
 - Yerel sağlık otoritesine bir plan geliştirmekte olduğunuzu haber verin ve onlardan katkı alın.
- Kurumunuzda düzenli olarak uzaktan çalışmayı teşvik edin. Eğer toplumunuzda bir COVID-19 salgını varsa sağlık otoriteleri toplu taşımadan ve kalabalık alanlardan kaçınma önerisinde bulunabilir. Uzaktan çalışma, işinizin devamını ve çalışanlarınızın güvende olmasını sağlar.
- İşyerinizin çalıştığı toplumlarda bir salgın için bir beklenmedik durum ve iş devamlılığı planı yapın
 - Bu plan kuruluşunuzun bir COVID-19 salgını olasılığına hazırlanmasına yardımcı olacaktır. Ayrıca başka diğer sağlık acil durumlarında da geçerli olabilir.

- Önemli sayıda personelinizin, anlaşmalı taraflarınızın, tedarikçinizin işyerinize – ya yerel seyahat sınırlamalarından veya hastalandıkları için - gelememesi halinde dahi işi nasıl sürdüreceğinizi bu plan ele almalıdır.
- Çalışanlarınızı ve anlaşmalı taraflarınızı bu plan konusunda bilgilendirin ve plana göre ne yapmaları veya yapmamaları gerektiğini bilmelerini sağlayın. Sadece hafif belirtileri olsa bile veya belirtileri maskeleyebilecek ilaç (ör.parasetamol, ibuprofen gibi) kullandıklarında dahi işyerine gelmemenin önemli gibi kritik noktaları vurgulayın.
- Planınızın, işyerinizde veya toplumda bir COVID-19 vakası olduğunda ruh sağlığı ve sosyal sonuçlarını da ele almasını sağlayın ve bilgi ve destek verin.
- Sağlık personeli bulunmayan küçük ve orta ölçekli işletmelerde yerel sağlık otoritesi ve sosyal hizmet sağlayıcılarla acil durum olmadan önce işbirliği oluşturun ve planlar geliştirin.
- Yerel veya ulusal halk sağlığı otoriteniz size planınızı oluşturma konusunda destek ve rehberlik sunabilir.

Unutmayın:

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

Güncel bilgileri takibetmek için:

DSÖ'de COVID-19'un yayılmakta olduğu yerlerle ilgili en son bilgi için:

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

DSÖ'den COVID-19 konusunda öneri ve rehberlik

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

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

Kaynak metin:

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

Çeviren: R. Durusoy, 16-17 Mart 2020