



COVID-19 ENFEKSİYONUNDAN KORUNMA ÖNLEMLERİ TALİMATI



1. AMAÇ

Bu talimatın amacı; COVID-19 enfeksiyonundan korunmak için Lokman Hekim Üniversitesi çalışanlarını ve öğrencilerini bilgilendirmektir.

2. KAPSAM

Bu talimat, tüm Lokman Hekim Üniversitesinin çalışanlarını ve öğrencilerini kapsar.

3. KISALTMALAR

4. TANIMLAR

5. SORUMLULAR

Bu talimatın uygulanmasından tüm Lokman Hekim Üniversitesi çalışanları ve öğrencileri sorumludur.

6. FAALİYET AKIŞI

Covid-19 enfeksiyonundan korunmak amacı ile Lokman Hekim Üniversitesi uyulması gereken tedbirler aşağıda yer almaktadır.

- Üniversitede bulunan çalışanlarımız ve öğrencilerimiz Covid-19 enfeksiyonlarından korumak için, birinci derece ev halkı dışında diğer akrabalarınız, arkadaşlarınız vb kişiler ile yakın temastan mutlaka kaçınmalısınız.
- Sabah evden çıkmadan önce mutlaka hastalık belirtilerinizin olup olmadığı kontrol ediniz. Eğer hastalık belirtiniz (Yüksek ateş, öksürük vb.) var ise, yöneticiniz ile görüşmelisiniz.
- Aşağıdaki kurallara uyarak maske takıp evden çıkmalısınız.
 - Ellerinizi 20 saniye boyunca doğru el yıkama tekniği ile yıkamalı ve dezenfekte etmelisiniz. (Resim 1)
 - Maskeyi iplerinden tutarak, kulağının çevresine geçirerek yüzünüze yerleştirmelisiniz. (Resim 2)
 - Maskeyi üst tarafında bulunan metal bölümü iki elinin işaret parmakları ile sıkıştırarak yüzüne tam oturmasını sağlanmalısınız. Maskeyi taktıktan sonra maskeye asla dokunmamalısınız. (Resim 2)
- Maske çıkartacağınızda ise aşağıdaki kurallara uymalısınız
 - Ellerinizi 20 saniye boyunca doğru el yıkama tekniği ile yıkanmalı ve dezenfekte etmelisiniz.(Resim 1)
 - Maskeyi çıkarırken maskenin kendisine asla dokunmamalısınız.
 - Dikkatli bir şekilde maskenin iplerinden tutarak, yüzüne ve kendine temas etmeyecek şekilde çıkartmalısınız.
 - Maskeni çıkardıktan sonra hemen ağız kapalı bir çöp kutusuna atmalısınız.
 - Ellerini 20 saniye boyunca doğru el yıkama tekniği ile yıka ve dezenfekte edilmelidir.(Resim 1)
- Maskelerin tek kullanımlık olduğunu unutulmamalıdır.
- Lokman Hekim Üniversitesinin girişlerinde temassız ateş ölçer ile ateşiniz ölçülmektedir. Ateşiniz 37,9 üzerinde olduğu tespit edilirse üst yöneticisine bilgi vermelisiniz ve en yakın hastanemize ulaşmalısınız.



COVID-19 ENFEKSİYONUNDAN KORUNMA ÖNLEMLERİ TALİMATI



7. Üniversitemizde kullanılan asansörlerin, iç kısmında bulunan işaretlemelere göre (yönünüzü belirten) ve asansör de bulunması gereken kişi sayısına riayet edilerek kullanılmalısınız.
8. Üniversite giriş ve çıkışlarında bulunan kart okuyucularının ve asansör kimlik tanıma sistemi temassızdır ve kartları yakın mesafeden algılamaktadır. Kart kullanımında, kart okuyuculara kartı temas ettirmeden yakın mesafeden okutunuz. Temas etmesi halinde kartlar dezenfekte etmeyi unutmayınız.
9. Çalışanlar ve öğrenciler, işyeri ortamına ve yemekhaneye girmeden, çay kazanları vb ortak olarak kullanılan ekipmanların kullanım durumunda ve yüzeylere sık temas edildiğinde en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla ellerini yıkamalısınız, su ve sabuna erişim olmadığı takdirde alkol bazlı bir el dezenfektanı kullanarak ellerini sık sık temizlenerek el hijyenlerine özen göstermelisiniz.
10. Bulaş riskinin yüksek olduğu alanlar arasında yer alan su sebillerinin kullanımı, pandemi süresince kısıtlanmıştır.
11. Çalışanlar ve öğrencilerimizin, ortak kullandıkları tüm ekipmanları kullanım öncesinde ve sonrası kullanılan ekipman dezenfekte edilmelidir. Çalışmalardan öncesinde ve sonrasında el hijyenine önem verilmelidir.
12. Covid -19 enfeksiyonlarından korunmak için bulunduğunuz alanları sık sık havalandırmalısınız.
13. Damlacık yolu ile bulaş riskinin önlenmesi için vantilatör kullanılmamalıdır.
14. Lokman Hekim Üniversitesinin sigara içme alanları pandemi nedeni ile kapatılmış olup, üniversitenin dış alanlarında sigara tüketiminde, kişiler arasında en az 2 metre mesafe bırakılmalıdır.
15. Covid-19 enfeksiyonlarından korunmak için, mümkün oldukça para ve fiziksel teması içermeyen ödeme yöntemlerini kullanmalısınız
16. Ortak kullanım alanlarında, bulunan kişiler içinde hasta (herhangi bir belirtisi olmayan) kişilerin bulunması ihtimalini unutmayınız. Ortak kullanım alanlarında sosyal mesafe, maske ve el hijyeni kurallarına uymalısınız.
17. Üniversite içerisinde çalışma ve eğitim esnasında herhangi bir hastalık belirtisi (ateş, öksürük, nefes darlığı ve benzeri şikâyeti) oluştuğunda;
 - Kurum içinde iseniz, kendini izole edip pandemi sorumlusuna Prof. Dr. Sarp Üner'e bilgi vermeniz ve sorumlunun yönlendirmesi ile hareket etmelisiniz. Prof. Dr. Sarp Üner tarafından, Sağlık Uygulama Araştırma Merkezi Ankara Hastanesine yönlendirileceksiniz.
 - Kurum dışında iseniz, kendi izole etmeli pandemi sorumlusuna Prof. Dr. Sarp Üner'e bilgi vermelisiniz. Prof. Dr. Sarp Üner tarafından, Sağlık Uygulama Araştırma Merkezi Ankara Hastanesine yönlendirileceksiniz.
 - Yönlendirme esnasında mutlaka maskenizi takmalı ve el hijyeninize dikkat etmelisiniz.
 - Yönlendirme esnasında, refakat edecek kişinin hijyen kurallarına, sosyal mesafe kurallarına uymalı maske ve siperlik takmalıdır.
 - Covid-19 enfeksiyonuna yakalanmış olan çalışan ve öğrencilerimizin kurum içinde temaslı olduğu kişilerinin bilgilerini pandemi sorumlusuna Prof. Dr. Sarp Üner'e bilgi verilmelidir. Temaslı olan kişilerin bilgileri doğrultusunda Sağlık Uygulama Araştırma Merkezi Ankara Hastanesi'ne yönlendirilerek covid testi verilmeli ve test sonucu çıkana kadar evde kendinizi izole etmelisiniz.
 - Yakın temaslı durumunda izole süresini tek kişilik odalarda geçirmelisiniz. Şayet mümkün değil ise aynı ortamda bulunan kişiler ile siz cerrahi maske kullanmalı, bulunduğunuz alanı sık sık havalandırılmalı ve gerekli hijyen kurallarına uymalısınız.



COVID-19 ENFEKSİYONUNDAN KORUNMA ÖNLEMLERİ TALİMATI



- Yakın temaslı olduğunuzu düşündüğünüz bir durum söz konusu ise maskenizi çıkarmamalı, el hijyeninize özen göstermeli ve kendinizi izole etmelisiniz.
 - İzole süresinde bulunduğunuz ev veya yurta herhangi bir ziyaretçi kabul etmemelisiniz.
 - İzole süresince ortak kullanılan tuvalet, banyo, mutfak gibi alanların sık sık dezenfekte edilmesine özen göstermelisiniz.
 - Kullanmakta olduğunuz bardak, tabak, çatal, kaşık gibi malzemeleri bu süreçte kişiye özel olmasına özen göstermeli şayet mümkün değil ise dezenfekte etmelisiniz.
 - Kullanılan kıyafetler, nevresim takımlar, havlular üst derecede yıkamalıdır.
 - Banyo ve tuvalet kısımları günlük olarak çamaşır suyu ile dezenfekte etmelisiniz.
 - Yüzeylerde kirlenme söz konusu ise, çamaşır suyu ile dezenfekte etmelisiniz.
- 18.** Kişisel koruyucu ekipmanlarınızı (cerrahi maske vb) haftalık olarak Satın Alma Biriminden veya giriş kat bankosundan zimmet formlarını doldurarak teslim almalısınız.
- 19.** Kurum içinde ve ofisteki çalışma masanızda dahi mutlaka maske ile çalışınız.
- 20.** Kirlenmiş olan maskeler Üniversitemizin zemin kat giriş alanlarında bulunan atık kutusunda atmalısınız.
- 21.** Covid-19 enfeksiyonlarına maruz kalmamak için, el sıkışmamalısınız ve yakın temasta bulunulmamalısınız. Kirli ellerle ağız, burun ve gözlere dokunmamalısınız. Öksürme veya hapşırmaya sırasında ağız ve burun tek kullanımlık mendille kapatılmalı, mendil yoksa dirseğin iç kısmı kullanılmalıdır. Ellerinizi yüz bölgesine temas etmemesine özen göstermelisiniz.
- 22.** Çalışma alanında herkesin en sık dokunduğu yüzey olan, kapı kolları vb alanların dezenfekte edilmektedir. Üniversitemizde asansör düğmeleri, tırabzanlar , ortak kullanım alanları ve lavabolar periyodik olarak dezenfekte edilmektedir. Ancak yinede temas edilmemeye özen gösterilmeli, temas edilmesi durumunda ellerinizi dezenfekte etmelisiniz.
- 23.** Çalışma ortamlarında bulunan, kişisel malzemelere (telefon, telsiz, klavye, fare, kolçak, masa üstü, cep telefonu, kumanda, kalem, masa üstü araç gereçleri gibi) başkasına kullandırılmamalı, eğer kullanılmış ise mutlaka dezenfekte etmelisiniz. Ayrıca günlük dezenfekte edildiğinden emin olmalısınız.
- 24.** Covid-19 enfeksiyonlarından korunmak için kütüphanede kitaplara kullanmadan önce ve sonrasında muhakkak ellerinizi yıkamalıdır.
- 25.** Kişisel bardaklarınız diğer kişilerle ortak kullanmamalıdır. Mutlaka kişisel veya tek kullanımlık kağıt bardak kullanılıp çöp kutusuna atılmalıdır.
- 26.** Covid-19 enfeksiyonlarından korunmak için yemekhanede yapılan düzenlemelere ve masalarda çapraz oturma ile sosyal mesafe (en az 2 metre) kurallarına uymalıdır.
- 27.** Virüs damlacık yoluyla yayılması sebebi ile yemek sırasında maskenizi çıkardığınız için yemek esnasında yüksek ses ile konuşmamalı ve yemek bitiminde maskenizi hemen takmalısınız.
- 28.** Yemek yeme saatleri belirlenmiş olup, sizin için ayrılan süre zarfında yemeğinizi yemelisiniz.
- 29.** Yemeklerin dağıtımı tek kullanımlık bardak, çatal, kaşık, tabak vb ürünler kullanılacaktır.
- 30.** Lokman Hekim Üniversitesinde belirli katlarda bulunan lavabolar aktif olup diğer lavabolar pasif konumdadır.
- 31.** Özel kargo teslimatlarınızın Üniversiteye verilmemesi gerekmektedir. Özel kargo teslimatlarınız için teslim adresi olarak Üniversite belirtilmemelidir. Zorunlu olmadıkça özel kargolar için ofis adresi kullanmayınız. Gelen kargolarınız dış güvenlik kulubesinde kirli ve temiz olarak belirlenen kutularda muhafaza edilecektir. Aldığınız kargolarınızı dezenfekte etmeden kullanmamalıdır.



COVID-19 ENFEKSİYONUNDAN KORUNMA ÖNLEMLERİ TALİMATI



32. Kurum için gelen kargolara, geldiği adresin risk derecesi ne olursa olsun havalandırmalı dezenfekte edildikten sonra kullanılmasına özen göstermelisiniz.
33. Üniversitede çalışırken diğer çalışanlar ile fiziksel mesafe kurallarına mutlaka uyulmalısınız. Uymayan çalışanları nezaketle uyarmanız.
34. Sizde veya birlikte yaşadığınız bireylerde hastalık belirtisi veya hastalık tanısı var ise, ALO 184 Korona virüs Danışma Hattından alınan bilgiler doğrultusunda hareket etmeli ve derhal pandemi sorumlusuna bilgi vermelisiniz.
35. Bir çalışanın COVID-19 olduğu tespit edilirse, yakın temasta bulunan çalışanların bilgileri derhal pandemi sorumlusuna bildirilmelidir.
36. Toplantılar temastan kaçınmak amacıyla mümkün oldukça telekonferans yöntemiyle yapılmalısınız.
37. Toplantı sırasında su haricinde herhangi bir şey yenilip, içmemelisiniz. Toplantı süreleri mümkün olduğunca kısa tutulmalı, toplantının uzaması durumunda ara verilmeli ve ortam havalandırılmalıdır.
38. Toplantı salonuna sosyal mesafe kurallarına uyularak planlama yapmalısınız ve toplantı boyunca **maske** takmalısınız.
39. Mümkün oldukça belge ve evraklar bilgisayar sistemleri üzerinden işlem görmelidir. Islak imza gereken durumlarda evrak sabit kalacak ve sırayla fiziksel mesafe gözetilerek imzalamalısınız. Kişiler evrakları imzalarken şahsi kalemlerinizi kullanmalısınız.

(Resim 1)





COVID-19 ENFEKSİYONUNDAN KORUNMA ÖNLEMLERİ TALİMATI



(Resim 2)

Tıbbi maske nasıl takılır?



Eller en az
20 saniye
sabunla yıkanır



Katlı kısım dışa, metal
şerit burun üstüne
gelecek şekilde takılır



Lastikli ise
kulak kepçesinden
geçirilir



İpli ise başın
arkasından ve
enseden bağlanır



Burun üstüne denk
gelen metal şeridin
üstüne bastırılır



Burun, ağız ve çeneyi
tamamen kapatacak
şekilde yerleştirilir

7. İLGİLİ DOKÜMANLAR
