

## Covid -19'un bulaşma yolları

- Enfeksiyon etkeninin kaynaktan konakçıya geçişi için kullanabildiği yollara bulaşma yolu denilmektedir.
- Bulaşma yolları genel olarak hava yolu, temas yolu, damlacık, ara kaynak (su-gıda, kan ve plazma vs.) veya bir vektör aracılığıyla bulaşma olarak sınıflandırılabilir.
- Hastalık esas olarak hasta bireylerin konuşma, hapşırma, öksürme ile ortama saçılan solunum salgılarının damlacık yoluyla alınmasıyla bulaşmaktadır.
- Hastalık esas olarak hasta bireylerin konuşma, hapşırma, öksürme ile ortama saçılan solunum salgılarının damlacık yoluyla alınmasıyla bulaşmaktadır.
- Ayrıca hasta bireylerin öksürme, hapşırma yoluyla ortaya saçıktıkları damlacıklara temas etmiş duyarlı kişilerin ellerini temizlemeden ağız, burun veya göz dokusuna dokunması ile de enfeksiyon bulaşmaktadır
- Semptomsuz kişilerin solunum yolu salgılarında da virüs tespit edilebildiğinden bu kişiler de bulaştırıcı olabilmektedir.

# Klinik Özellikler

- Enfeksiyon esas olarak solunum sistemini tuttuğu için yaygın belirtileri ateş, öksürük ve nefes darlığıdır.

Bunların dışında görülen belirtiler genel olarak şunlardır:

- Baş ağrısı
- Boğaz ağrısı
- Burun akıntısı
- Kas ve eklem ağrıları
- Halsizlik
- Koku ve tat alma duyusu kaybı
- İshal

Bazı hastalar enfeksiyonu semptom olmadan atlatırken, bazı hastalarda enfeksiyon daha ciddi seyretmekte ve zatürre, ağır akut solunum yolu enfeksiyonu, böbrek yetmezliği ve hatta ölüm gelişebilmektedir.

Hafif vakalarda semptom başlangıcından klinik iyileşmeye kadar olan

ortalama süre yaklaşık 2 hafta,

ciddi veya kritik vakalar için ise 3-6 haftadır.

# Temaslı Takibi

COVID-19 tanısı almış kişilerin esas olarak hastalık bulguları başlamadan önceki **2 günden** başlayarak semptomlarının sürdüğü **10-12 gün** süresince bulaştırma riski olduğu için temaslılarının ve yakın temaslılarının tespit edilmesi önemlidir.

Aşağıdaki kişiler **“YAKIN TEMASLI”** olarak gruplandırılır:

- COVID-19 hastasıyla aynı kapalı ortamda (hastane veya diğer kurumların bekleme salonları, otobüs, servis vb. ulaşım araçları) **1 metreden yakın ve 15 dakika veya daha uzun süre bir arda kalan kişiler,**
- Kesin veya olası bir COVID-19 vakasına, damlacık enfeksiyonuna yönelik **korunma önlemleri almadan,** doğrudan bakım sağlayan, COVID-19 ile enfekte sağlık çalışanları ile birlikte çalışan veya COVID-19 ile enfekte hasta ziyaretinde bulunma gibi sağlık merkezinde bulaşa maruz kalan kişiler,
- COVID-19 hastasıyla **1 metreden daha yakın mesafede 15 dakikadan uzun süreyle yüz yüze kalan kişiler,**
- COVID-19 hastasıyla **okul öncesi ve okul çocuklarında aynı evi paylaşanlar veya bunlara bakım verenler,**

- COVID-19 hastasıyla yurttta veya otelde **aynı odayı paylaşanlar**,
- COVID-19 hastasının salgıları (tükürük, balgam vb.) ile **korunmasız temas eden kişiler**,
- COVID-19 hastasıyla aynı uçakta seyahat eden yolculardan **iki ön, iki arka ve yan koltukta oturan kişiler**,
- COVID-19 hastasıyla **aynı evde/yurttta aynı odada yaşayanlar**,
- COVID-19 hastasıyla **aynı ofiste çalışanlar**.

Aşağıdaki kişiler ise yakın temaslı değil sadece **“TEMASLI”** olarak gruplandırılır,

- COVID-19 hastasıyla aynı kapalı ortamda (hastane veya diğer kurumların bekleme salonları, otobüs, servis vb. ulaşım araçları) bulunmuş ancak **1 metreden uzak mesafede veya 15 dakikadan kısa süre bulunmuş kişiler,**
- COVID-19 hastasıyla **1 metreden daha yakın mesafede 15 dakikadan kısa süreyle yüz yüze kalan kişiler,**
- COVID-19 hastasıyla aynı kapalı ortamda **15 dakikadan uzun süre ile maske takarak bulunmuş kişiler.**

- Olası/kesin vaka ile “yakın temaslı” olanlar **10-14 gün** süreyle izlenmektedir.
- Kampüs içerisinde veya herhangi bir yerleşkede pozitif vaka saptanması durumunda temaslılar ve yakın temaslılar tespit edilerek ilgili sağlık birimleri bilgilendirilmelidir. Yakın temaslılar izole edilmelidir, temaslılar ise maske takarak çalışmaya/öğrenime devam edebilirler.



## COVID-19'DAN KORUNMADA YARARLANILACAK KİŞİSEL EKİPMANLAR VE DONANIMLAR

### Maskeler (Cerrahi maske/N95 maskeler)

- Tek kullanımlık cerrahi maske veya yıkanabilir bez maske kullanımı önerilmektedir.
- İki yaş altındaki çocuklar ile ağır fiziksel aktivite yapmakta olanlar ya da hekim tarafından maske takması yasaklanmış olan kişiler dışında herkes maske takabilir.
- Cerrahi maskeler tek kullanımlıktır; yıkanılırsa koruyucu lif yapısı bozulacaktır.
- Yemek yeme gibi maske takılmayan durumlarda mutlaka çevredeki kişilerden olabildiğince (en az 1 metre) uzakta olmak önemlidir.
- Yüksek sesle konuşmak damlacık oluşturabileceğinden yemek yeme esnasında mümkün mertebe konuşulmamalıdır. Masada yemeğe devam edenler varsa, kişi yemeğini bitirir bitirmez maskesini geri takmalıdır.

## N95 MASKELERİN GÜNLÜK KULLANIMI NEDEN ÖNERİLMEZ?

- N95 maskeler günlük hayatta, uzun süreli kullanılmak üzere tasarlanmamıştır.
- Günlük hayatta toplum içinde kullanıldığında solunum konforunu bozabilmektedir.
- Özellikle kronik akciğer ve kalp rahatsızlığı olan kişiler bu maskelerle rahat nefes alıp verememektedir.
- Dışarı hava veren valvi olan bu maskeler, takan kişinin soluğunu doğrudan dışarı verdiğinden, kişi hasta ise dışarı soluk verdiğinde virüsün yayılmasına neden olacak, karşıdaki kişileri riske atacaktır.

## Maskenin takılması ve çıkarılması

- Maske “doğru” kullanılmadığı zaman koruyucu özelliği tam olmaz. Doğru maske kullanımı için maskenin burun, ağız ve çeneyi tam olarak kapatması ve maskenin yüzün yan kısımlarına tam temas etmesi gerekir.
- Maske takılma öncesi ve çıkardıktan sonra eller yıkanmalı, imkan yok ise el antiseptiği kullanılmalıdır.
- Maskeler takılırken iplerinden tutularak takılması, iç ve dış yüzeye temas edilmemesine dikkat edilmesi, maske takılıyken dış yüze el ile temas edilmemesi, maske olsun ya da olmasın el ile yüze dokunulmaması önemlidir.
- Maskeyi sadece ağıza takıp burnu ve/veya çene altını dışarıda bırakmak, maskeyi çene altına indirmek, kola takmak, masaya bırakmak, sonrasında takarken maske iç yüzünün virüs bulaşmış olması olası çene, sakal, kol yüzeyi ya da masadan mikrobu alarak doğrudan ağız ve burun ile temas ettirmek, etkenin bulaşma riskini artıran durumlardır.

## Maskenin Yeni Bir Maske ile değiştirilmesi Gereken Durumlar

- Uzun süre/yüksek sesle konuşma
- Sıcak hava
- Fiziksel aktivite yapılması durumunda ıslanacağı için koruyucu özelliğini kaybeder; bu durumda yeni bir maske kullanımı uygun olacaktır.
- Herhangi bir nedenle maske nemlendiğinde, kirlendiğinde ve uzun süreli kullanıldıktan sonra değiştirilmelidir.

## Göz Koruyucu/Yüz Koruyucu Siperlik

COVID-19 hastalığında enfekte kişiden yayılan damlacık karşısındaki kişinin göz mukozasına sıçradığında da enfeksiyon bulaşına neden olabilir.

- Bağırarak konuşulan,
- Yakın temasta bulunulan,
- Kişinin öksürük, burun akıntısı vb. doğrudan sıçradığı,
- Klima kullanılan ya da çok güçlü hava akımının olduğu ortamlarda bu tür bir bulaş da söz konusu olabilir.

Bu nedenle güvenlik, danışma, öğrenci işleri gibi), 15 dakikadan uzun süre kapalı ortamda (bilgisayar laboratuvarı vb.) başkalarıyla bire bir/yüz yüze çalışması gereken kişiler ya da kişilere ait atıkları temizleyen kişilerin maske üzerine gözlük ya da yüz koruyucu da kullanması sağlanmalıdır.

- Kullanımda önce maske sonra gözlük/yüz koruyucu takılmalı
- Çıkarılırken önce gözlük/yüz koruyucu ve en son maske çıkarılmalıdır.
- Yüz koruyucu ve gözlük, kullanım süresi sonunda veya kirlendiğinde sabunlu su ile ovalanarak yıkanarak veya % 70'lik alkol ile silinerek tekrar kullanılabilir.
- Kişisel koruyucu ekipmanların giyilmesi ve çıkartılması sonrasında her seferinde uygun el hijyeni sağlanmalı, eller en az 20 saniye su ve sabunla yıkanmalı veya el antiseptiği kullanılarak el hijyeni sağlanmalıdır.

## Eldiven

- Yapılan iş, eldiven kullanımını gerektirmiyorsa, COVID-19'dan korunmak amacıyla eldiven kullanılmamalıdır.
- Üniversitelerde kantin, yemekhane vb. yerlerde çalışanlar yiyecek hazırlık ve sunumunda tek kullanımlık eldiven kullanılmalıdır. Benzer şekilde, çöp, kullanılmış maske, yiyecek atıkların toplanmasında da eldiven kullanılmalıdır.
- Eldivenin, el temizliği yerine geçmediği unutulmamalıdır.
- Eldiven kullanılırken eldiven kirli kabul edilmeli, yüze (ağız, göz ve buruna) dokunulmamalı, çıkarıldığında eller en az 20 saniye boyunca su ve sabunla yıkanmalı veya uygun içerikli el antiseptiği ile ovalanmalıdır.

## Personel İş Kıyafetleri

- İş kıyafetleri kişiye özel olmalı ve işe geliş ve gidişlerde özel bir odada değiştirilmelidir.
- Personel iş kıyafetleri çıkarıldığında katlanarak, çırpma ve silkeleme yapılmadan muhafaza edilmelidir.
- Gerektiğinde uygun deterjan ile uygun derecede çamaşır makinesinde yıkanmalıdır.
- İş kıyafetleri giyilmeden önce ve çıkarıldıktan sonra eller su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca ovularak yıkanmalı veya el antiseptiği uygulanmalıdır.
- İş ortamında kullanılan kıyafetler ile ortak alanlarda gezilmemesi, eve bu kıyafetler ile gidilmemesi gerekir. Bu nedenle kurum içinde bu kişiler için soyunma odaları ve mümkünse dolaplar sağlanmalıdır.



## Sosyal ve Ortak kullanım alanlarında alınması gereken tedbirler

### Eğitim-Öğretim ve Araştırma Alanları/Derslikler

- Dersler mümkün olan en az kişi sayısı ile yapılmalıdır.
- Derslerin blok halinde yapılması yerine ders aralarında 10'ar dakika havalandırma süresi ayrılacak şekilde ders saatlerinin ayarlanması uygundur
- Sınıflarda en az 4 metrekareye bir kişi düşecek şekilde planlama yapılmalıdır.
- Oturma düzeni fiziksel mesafe en az 1 metre olacak şekilde olmalıdır. Ancak dersin niteliğine göre öğrencilerin yüksek sesle konuşma, şarkı söyleme gibi faaliyetlerinin de olduğu durumlarda fiziki mesafe düzenlemesinin en az 1,5- 2 metre olacak şekilde uygulanması daha uygun olacaktır.

## Eğitim-Öğretim ve Araştırma Alanları/Derslikler

- Sınıflar pencereler açılarak düzenli bir şekilde sık sık havalandırılmalıdır.
- Damlacıkların yayılmasına yol açabileceği için mümkün mertebe içerde kişiler olduğunda klima ve vantilatör kapalı olmalıdır.
- Korunma ve tedbirlere yönelik afiş-poster vb. bilgilendirici materyallere uygun yerlerde yer verilmelidir.
- Derslik girişinde o dersliğin maksimum öğrenci kapasitesini belirten uyarı içeren görsel materyallere yer verilmelidir, oturma düzeni ve mesafeleri de önceden ayarlanmış olmalıdır.

## Küresel Salgın Süresince Büfeler/Kantinler/Kafeler/Yemekhanelerde Hizmete Mahsus Alanlarda Alınması Gereken Önlemler

- Düzenli bir şekilde sık sık havalandırılmalıdır.
- Damlacıkların yayılmasına yol açacağı için mümkün mertebe içerde kişiler olduğunda klima ve vantilatör kapalı olmalıdır.
- Girişe el antiseptiği yerleştirilmelidir.
- Oturma düzeni fiziki mesafe en az 1 metre olacak şekilde olmalıdır.
- Yemek yeme sırasında mümkün mertebe yüksek sesle konuşulmamalı, yemek bittiği anda maske tekrar takılmalıdır.
- Özellikle öğrenci yemekhanelerinde fiziki mesafe kapasiteye göre mümkün olan en uzak mesafe olacak şekilde düzenleme yapılmalıdır.

## Küresel Salgın Süresince Büfeler/Kantinler/Kafeler/Yemekhanelerde Hizmete Mahsus Alanlarda Alınması Gereken Önlemler

- Mümkünse para ile fiziksel teması içermeyen ödeme yöntemlerine de yer verilmelidir.
- Su sebilleri ve otomatlar temassız olmalıdır.
- Masa yüzeyleri uygun şekilde ve sıklıkla temizlenmelidir.
- Çalışanların hizmet kullananlarla fiziki mesafesini en az 1 metre olmasını sağlayacak düzen sağlanmalıdır.
- Çatal-kaşık-bıçaklar-peçete ve tuz-baharat' tek kullanımlık paketlerde sunulmalıdır .
- Masada yeme ve içme dışında maske takılmalıdır.

## Küresel Salgın Süresince Büfeler/Kantinler/Kafeler/Yemekhanelerde Hizmete Mahsus Alanlarda Alınması Gereken Önlemler

- Temaslı takibinin kolay yapılabilmesi için; mümkün olduğunca yemek saatleri gruplara göre belirlenmeli ve mümkün ise aynı kişilerin aynı masada yemek yemeleri sağlanmalıdır.
- Yemek öncesinde ve sonrasında ellerin bol su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca yıkanması ve tek kullanımlık havlu ile ellerin kurulması gibi kişisel hijyen kurallarının uygulanmasına imkan veren düzenlemeler yapılmalıdır.
- Bulaşık yıkama donanımının düzgün çalışması, özellikle çalışma sıcaklıklarının yanı sıra temizlik ve dezenfekte edici kimyasalların kullanım dozunun uygunluğu kontrol edilmelidir.

## Küresel Salgın Süresince Toplantı/Konferans Salonları/Çok Amaçlı Salonlarda Alınması Gereken Önlemler

- Pencereleri açılarak düzenli bir şekilde sık sık havalandırılmalıdır. Damlacıkların yayılmasına yol açacağı için mümkün mertebe içerde kişiler olduğunda klima ve vantilatör kapalı olmalıdır.
- Salonlara giren herkesin uygun şekilde maske (tıbbi veya bez) takmış olması sağlanmalıdır.
- Oturma düzeni fiziksel mesafe en az 1 metre olacak şekilde olmalıdır.
- En az 4 metrekareye bir kişi düşecek şekilde planlama yapılmalıdır.
- Etkinlikler en az sayıda katılımcıyla en kısa sürede gerçekleştirilmelidir.

## Küresel Salgın Süresince Toplantı/Konferans Salonları/Çok Amaçlı Salonlarda Alınması Gereken Önlemler

- Girişe el antiseptiği yerleştirilmelidir.
- Masalarda kitap dergi vb. gibi farklı kişilerin elle temasına açık materyaller bulundurulmamalıdır.
- Merkezi havalandırma sistemleri bulunan binaların havalandırması mümkünse %100 doğal hava sirkülasyonunu sağlayacak şekilde düzenlenmeli, havalandırma sistemlerinin bakımı ve filtre değişimleri üretici firma önerileri doğrultusunda yapılmalıdır.
- İlgili alanın girişine maksimum kişi kapasitesini ve uyulması gereken kuralları aktaran bilgilendirici afişe yer verilmelidir.

## El Hijyeni

- El hijyeni gerekli olduğu her durumda ve uygun şekilde uygulanması halinde enfeksiyonların önlenmesinde “en temel” ve “en basit” yoldur.
- El hijyeni su ve sabunla yıkama ile sağlanabileceği gibi, el antiseptikleri ile ovalama şeklinde de sağlanabilir. El antiseptiklerinin kullanılması da çoğu durumda el yıkama kadar etkilidir.
- El hijyeni sağlanmadan önce; kolların sıvanması, bilezik, yüzük-saat gibi aksesuarların çıkartılması, takma tırnakların veya tırnak ürünlerinin çıkartılması gereklidir.



## Doğru el yıkama tekniği ile el hijyeni

- Önce su ile eller ıslatılır,
- Ellere 3-5 ml sabun alınır,
- En az **20 saniye** süre ile eller ovalanır,
- Ellerin içi ve sırtı, parmak araları ve uçları, başparmaklar ve el bilekleri sabun ile ovulur,
- Eller su ile durulanır ve kurulanır,
- Kağıt havlu kullanarak musluk kapatılır.



**1**  
EL YIKAMA ÖNCESİNDE,  
ELLERDEKİ YÜZÜK-SAAT  
GİBİ AKSESUARLAR  
ÇIKARILIR



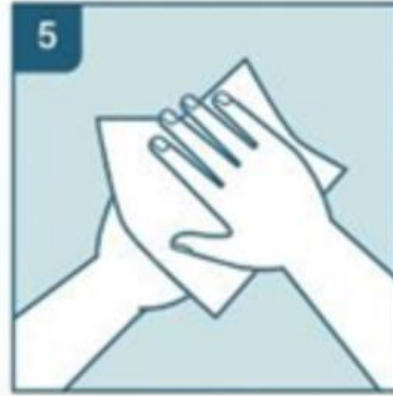
**2**  
AKMAKTA OLAN SU  
ALTINDA ELLER İSLATILIR



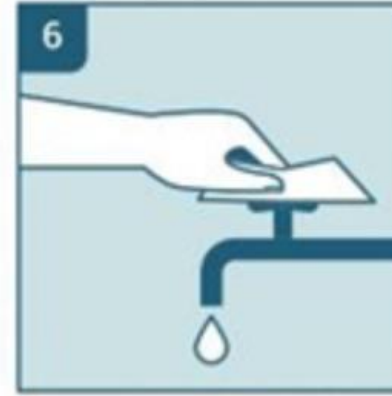
**3**  
ELLER NORMAL SABUN İLE  
KÖPÜRTÜLEREK EN AZ  
20 SANİYE SÜREYLE  
KUVVETLİCE OVIŞTURULUR  
BİLEKLER, AVUÇ İÇİ, ELLERİN SIRT  
VE PARMAK ARALARI İLE  
TIRNAKLARIN KENAR VE UÇLARI



**4**  
ELLER SU ALTINDA İYİCE  
DURULANIR



**5**  
ELLER KÂĞIT HAVLU  
İLE KURULANIR



**6**  
AYNI KÂĞIT HAVLU İLE  
MUSLUK KAPATILIR

Şekil: Uygun el yıkama tekniği (Kaynak: Sağlık Bakanlığı)