

PANİK DEĞİL, ÖNLEM HAYAT KURTARIR.



MENDERES TEKSTİL
KORONAVİRÜS (COVID-19) İLE
MÜCADELE REHBERİ

menderes

1. KORONAVİRÜS (COVID-19) NEDİR?

1.1.COVID-19 Nedir?

Koronavirüsler insanları ve çok çeşitli hayvan türlerini enfekte edebilen RNA virüsleridir. İnsanlarda soğuk algınlığından zatürreeye



kadar değişen çok çeşitli solunum yolu enfeksiyonlarına neden olurlar. 31 Aralık 2019 tarihinde Çin'de Hubei

eyaletine bağlı 11 milyon nüfuslu Wuhan şehrinden bildirilen olgunun da bugüne kadar hiç görülmemiş yeni bir Koronavirüs ile enfekte olduğu saptanmıştır. 2019-nCoV olarak adlandırılan bu virüsün de SARS-CoV ve MERS-CoV gibi bir zoonotik enfeksiyon yani hayvanlardan insanlara bulaştığı düşünülmektedir. Hastalık hızla insandan insana bulaşarak dünyada pek çok ülkeye yayılmış, yüzbinlerce kişide virus tespit edilmiş, on binlerce kişi ise bu virus nedeniyle hayatını kaybetmiştir. Hayatını kaybeden kişilere bakıldığında bunların çoğunluğunun yaşlı hasta ya da kronik kalp, akciğer ve böbrek hastası, Parkinson ve Diyabet tanısı almış olgular olduğu saptanmıştır.

1.2. Covid-19 Nasıl Bulaşır?

Hastalığın başlangıcındaki ilk kaynağın Çin'in Wuhan şehrinde Deniz Ürünleri Toptan Satış Pazarında yasadışı olarak satılan vahşi hayvanlar olduğu düşünülmekle birlikte, insandan insana ve sağlık merkezlerinde bulaştığı bildirilmiştir. Şuana kadar hastalığın bulaşma yolunun damlacık yoluyla olduğu bildirilmiştir koronavirüsler, enfekte kişiler nefes alıp verdiklerinde,

öksürdüklerinde veya hapşırdıklarında dışarı attıkları damlacıklar yoluyla insandan insana bulaşabilir. Tipik bir cerrahi maske bu damlacıklarda bulunan viral partiküllerin geçişini engelleyemez ancak elleri yıkamak; sık dokunulan yüzeyleri ve nesnelere dezenfekte etmek ve yüze, göze ve ağıza dokunmaktan kaçınmak gibi basit önlemler enfeksiyon riskini büyük ölçüde azaltabilir.

1.3. Belirtileri Nelerdir?

Covid-19'un en yaygın semptomlarının ateş, öksürük ve nefes darlığı olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra boğaz ağrısı ve burun akıntısı, ishal, bulantı ve kusma belirtileri de belirtiler arasında sayılmaktadır. Daha ciddi vakalarda enfeksiyon zatürreeye, ağır akut solunum yolu yetmezliğine, böbrek yetmezliğine ve hayatı tehdit eden multi organ yetmezliği hatta ölüme neden olduğu görülmüştür.

Yeni koronavirüs

Hayvanlarda görülen koronavirüslerin bazı türleri insanları da enfekte eder. 2019 yılının son günlerinde Çin'de daha önce insanda görülmemeyen yeni bir koronavirüs türü tanımlandı.

Belirtiler

- Ateş
- Öksürük
- Nefes Darlığı
- Kas Ağrısı
- Yorgunluk



1.4. Riskli Gruplar

En riskli grup 80 yaş, kronik hastalığı olanlar (kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, yüksek tansiyon kanser vb.). Gençler ve çocuklar da risk daha düşük, risk 50 yaştan itibaren yükseliyor. Organ nakli olanlar ve kanser gibi hastalık atlatanlar da risk grubuna dahildir.

Belirtiler	Covid-19	Nezle	Grip	Alerji
 Ateş	✓ Sık	✓ Nadiren	✓ Sık	- -
 Yorgunluk	✓ Sık	✓ Bazen	✓ Sık	✓ Bazen
 Kuru Öksürük	✓ Sık	- -	✓ Sık	✓ Bazen
 Solunum Zorluğu	✓ Şiddetli	- -	- -	✓ Bazen
 Öksürük	✓ Sık	- -	✓ Bazen	✓ Bazen
 Ağrı	✓ Bazen	✓ Nadiren	✓ Sık	- -
 Hapşırma	- -	✓ Sık	✓ Bazen	✓ Sık
 Burun Akıntısı	- -	✓ Sık	✓ Bazen	✓ Sık
 Burun Tıkanıklığı	✓ Bazen	- -	✓ Bazen	✓ Sık
 Gözlerde Sulanma	- -	- -	- -	✓ Sık
 Boğaz Ağrısı	✓ Bazen	✓ Sık	✓ Bazen	- -
 İshal	✓ Bazen	- -	✓ Nadiren	- -

1.5. Koronavirüs (COVID-19) İle İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar

Yanlış-1: Koronavirüsten korunabilmek mümkün değil!

Gerekli tedbirleri aldığınız zaman korunabilmek mümkündür. Hastalığın başlıca bulaşma yolu öksürük-aksırık esnasında solunum yolu ile ortama saçılan damlacık enfeksiyonu ile olduğundan, bulaşmayı engellemek için solunum yolu enfeksiyonlarından korunma önlemlerine uyulması önerilir. Bunun ilk şartı; insandan-insana yakın temastan kaçınılmasıdır. Yakın temasın anlamı, hasta bireye yaklaşık 2 metre mesafede bulunmak, öksürük-aksırık esnasında solunum yolu ile saçtığı damlacıklara maruz kalmak, öpüşmek, sarılmak gibi durumlardır. Çünkü böylelikle virüs; yakındaki kişinin ağız, burun, göz mukozasına ulaşabilir. El hijyeni, tüm hastalıklarda olduğu gibi koronavirüste de önem taşımaktadır. Eller yıkanamıyorsa alkol bazlı dezenfektan tercih edilmelidir. Öksürürken veya hapşırırken, ağızınızı ve burnunuzu dirseğinizle veya bir kağıt mendille kapatın, ardından mendili kapalı bir çöpe atın ve ellerinizi yıkayın. Soğuk algınlığı, ateş veya öksürük gibi grip semptomları olan kişilerle yakın temastan kaçınin. Ateş, öksürük, solunum güçlüğü gibi belirtiler gösterirseniz en yakın sağlık kurumuna veya doktorunuza hemen gidin.

Yanlış-2: Korunabilmenin tek yolu özel maske ve kıyafetler!

Maske ve özel kıyafetler genellikle hastalığın kesin olarak görüldüğü alanlarda uygulanmaktadır. Bunun dışında günlük hayatta, bunlara gerek yoktur. Ancak kişiler yine de önlem olarak toplu alanlarda maske kullanabilir. Yukarıdaki korunma yöntemlerine dikkat edilirse, koronavirüsten korunabilmek mümkündür.

Yanlış-3: Elimi yıkamam yeterli olur!

El hijyeni, koronavirüsten korunmada önemlidir ancak tek başına yetersizdir. Diğer korunma önerilerine de dikkat etmek gerekir.

Yanlış-4: Çin'den gelen malzemeleri kullanmamalıyım!

Uzun süre yolda kalmış kuru ürünlerde koronavirüsün taşınması mümkün değildir. Virüs bahsettiğimiz gibi, kişiden kişiye yakın temas halinde bulaşmaktadır.

Yanlış-5: Şu besinler koronavirüsten koruyor!

Herhangi bir besinin şu an için koronavirüsten koruması mümkün değildir. Kişiler tek bir besine odaklanmak yerine, genel olarak sağlıklı beslenerek bağışıklık sistemlerini güçlü tutmalıdırlar.

Yanlış-6: Havaların ısınması ile virüs ortadan kaybolacak!

Sıcak havanın virüsü doğrudan öldürmesi gibi bir durum söz konusu değil. Ancak havaların ısınması ile insanlar kapalı ve havasız ortamlarda uzun süre vakit geçirmiyor, evler, iş yerleri daha iyi havalandırılıyor ve böylelikle solunum yoluyla bulaşan virüslerin bulaşma olasılığı azalıyor. İkinci olarak da artan sıcaklık nedeniyle virüs dış ortamda daha kısa süre canlı kalabiliyor.

Yanlış-7: Alkolsüz kolonya, el dezenfektanı olarak kullanılabilir.

Bir sıvının dezenfektan özelliğe sahip olması için minimum yüzde 70 alkol oranına sahip olması gerekir. Uygun el antiseptiği bulunamayan yerlerde yüzde 80-90 arasında alkol içeren her türlü kolonya da el hijyeninde virüsten korunmada kullanılabilir.

Yanlış-8: Burnu tuzlu suyla yıkamak, tuzlu suyla gargara yapmak ya da sirke virüsün bulaşıcılığını engeller.

Bu yanlış bir bilgidir. Bu konuda hiçbir bilimsel veri yoktur. Hatta tuzlu suyun tuz oranı yüksek olursa üst solunum yolu hücrelerine hasar verebilir. Solunum sistemini viral enfeksiyonlardan ya da dış etkenlerden korumada bir kalkan özelliği gösteren, bakteri ve virüslerin solunum hücrelerine tutunmasını engelleyen mukus tabakası da hasar görebilecektir.

Yanlış-9: Hastalıktan korunmak için maske takmanız yeterlidir.

Maske, kişiyi virüsü kapmaktan yeterince korumaz. Sadece kişi hasta ise virüsün başkalarına bulaştırılmasına engel olabilir. Hele ki sağlıklı kişilerin toplumda, gündelik hayatta maske takmasına gerek yoktur. Korunmada en önemli yöntem el temizliğidir. Eller mümkün olduğunca temiz tutulmalı ve göz, burun ve ağıza götürülmemelidir.

1.6. Koronavirüs (COVID-19) Aşısı Var mıdır?

Covid-19 (Koronavirüs) tedavisi için henüz bir aşı bulunmamaktadır.

1.7. Koronavirüs (COVID-19) Tedavisinde Yeni Bir Tedavi ve/veya İlaç Var mı?

Spesifik bir tedavi bulunmamaktadır. Bununla birlikte belirtilerin çoğu tedavi edilebilir. Hastanın klinik durumu uygulanacak tedaviyi belirlemektedir. Ayrıca enfekte olmuş kişiler için destekleyici bakım oldukça etkili olabilir.



2. NE YAPMALIYIZ?

2.1. Kendimizi Nasıl Korumalıyız?

Dünya Sağlık Örgütü;

- ✚ Enfekte olmuş kişilerle yakın temastan kaçınmanın,
- ✚ El hijyenine dikkat etmenin, sık aralıklarla elleri en az 20 saniye sabun ve su ile yıkamanın; sabun ve su olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptiği kullanmanın; özellikle hasta insanlar veya çevresi ile doğrudan temas ettikten sonra elleri mutlaka yıkamanın,
- ✚ Çiftlik veya vahşi hayvanlarla korunmasız temastan kaçınmanın,
- ✚ Enfekte olduysanız eğer, mesafeyi korumanın, öksürürken, hapşırırken tek kullanımlık kağıt mendil ile ağızın ve burnun kapatılmasının; kağıt mendilin bulunmadığı durumlarda ise dirsek içinin kullanılmasının, ellerin yıkanmasının; gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza dokunmaktan kaçınmanın,
- ✚ Enfekte olan kişilerin dokunduğu yüzeylerin dezenfekte edilmesinin,
- ✚ Et, yumurta gibi hayvansal gıdaların iyice pişirilmesinin,
- ✚ Hasta kişilerin mümkünse kalabalık yerlere girmemesinin, eğer girmek zorunda kalınıyorsa ağız ve burnun kapatılmasının, mümkünse tıbbi maske kullanılmasının önemli olduğunu belirtmiştir.



EL DEZENFEKTANI KULLANIM REHBERİ

Görünür ya da görünmez kirlenme olduğunda el dezenfektanı hastalık oluşturan mikroorganizmaların kendi vücudumuza ya da başka kişilere, yüzeylere hastalık bulaştırmasını engellemek amacıyla kullanılır.

Alkol bazlı el dezenfektanları çok kısa sürede buharlaştığı için genellikle 2 ila 5 saniye içerisinde mikroorganizmaların çoğunu öldürür.

Hiçbir dezenfektanı ellerimizi dezenfekte ederken koklamamalıyız.

Etkili olması için avucu doldurması ve elin avuç içi ve dışında parmak aralarında bilekleri içine alacak şekilde ovalanarak yayılması gerekir. Çok kısa sürede buharlaşabilme özelliği ve 2 saniye içerisinde de bakterileri ve virüsleri öldürme özelliği olduğu için hızla el üzerinde yayılması gerekir.

CEP TELEFONLARI NASIL TEMİZLENMELİDİR?

Cep telefonu temizliği yapılırken önce cihaz kapatılmalı ve kulaklık, şarj aleti gibi tüm harici kablolar çıkarılmalı.

Temizlik için yumuşak, hafif nemli, tüy bırakmayan bir bez kullanılmalı. Kullanılacak sıvı maddeler kesinlikle cihazla direkt temas etmemeli, herhangi bir temizlik maddesine batırılmamalı. Dezenfektan veya sabunlu suyla nemlendirilmiş bezle cihaz hafifçe silinmeli.

Silme işlemi esnasında cihazdaki şarj ve kulaklık girişi gibi açıklıkların neme maruz bırakılmamasına dikkat edilmeli. Bu işlem bittikten sonra kuru bir bezle telefon tekrar silinmeli ve açılmalı.

2.2. Çocuklar Koronavirüs'ten (COVID-19) Nasıl Korunmalıdır?

Bağışıklığını Güçlü Tutun!

Çocukların ellerini doğru şekilde yıkadığından emin olun: Covid-19'a karşı en etkili önlemlerin başında el yıkamak geliyor. Yemeklerden önce ve sonra, halka açık yerlerde bulunduktan sonra mutlaka ellerin yıkanmalıdır. Su ve sabunla 20 saniye boyunca çocukların ellerini yıkadığından emin olun. Suyun bulunmadığı yerlerde el dezenfektanı kullanarak ellerin üzeri ve parmak araları da dahil olmak üzere elin tamamına yedirilmesini sağlayın.

Bağışıklığını güçlendirin: Hastalıktan korunabilmede güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak gerekir. Sağlıklı bir beslenme düzeni, açık havada egzersiz ve yeterli uyku çocukların bağışıklığını kuvvetlendirmeye yardımcı olur. Bol sıvı tüketmelerini sağlayın.

Kirli elleriyle yüzlerine dokunmamalarını öğretin: Zor olsa da ellerini yıkamadan ağız, burun ya da gözlerine dokunmamaları gerektiğini çocuklara anlatılmalıdır. Herhangi bir nedenle burnu kaşındığında, hapşırdığında, öksürdüğünde bunun için mutlaka mendil kullanmasını ve sonrasında da kullandığı mendili atması gerektiğini öğretin.

Kapalı Alanlara Götürmeyin!

Kalabalık ortamlarda yüzeylere dokunmamasını sağlayın: Kapalı, kalabalık alanlara gitmemeye çalışın. Çocuklara bunu anlatabilmek güç olabileceği için yaratıcı çözümler üretmeye çalışın. Ortak kullanımlardaki koltuk ya da masaları da kullanmadan önce kolonyalı mendille silmek de yarar sağlayacaktır.

Hasta kişilerden uzak tutun: Çocukların hapşırma, öksürme gibi belirtileri olan kişilerin yakınlarında olmamalarını sağlayın. Önemli olan gerekli koruyucu önlemleri almaktır.

Misafirlerinizi Mutlaka Uyarın!

Dışarıdan gelen misafirlerden ellerini yıkamalarını isteyin: Ayrıca, insanlarla el sıkışmayın ve öpüşmeyin. Mümkün ise misafir kabul etmeyin.

Ailede hasta biri varsa maske kullandırın: Aileden birinde ateş ya da öksürük varsa mutlaka maske kullanmasını sağlayın, ellerini yıkamasına daha çok özen gösterin. Hasta kişilerin çocuğunuzla mümkün olduğunca temasını engelleyin.



2.3. Yaşlılar Koronavirüs'ten (COVID-19) Nasıl Korunmalıdır?

- ✚ Huzurevlerindeki yaşlılar tek kişilik odalarda kalmalıdır ve sosyal izolasyon kurallarını yerine getirmelidir.
- ✚ Yaşlı kişiler dışarı çıkmamalı, toplu alanlarda bulunmamalı, toplu taşıma araçlarını mecbur olmadıkça kullanmamalıdır.
- ✚ Sıkı izolasyon virüsle karşılaşmamak açısından çok önemlidir. Kalabalıklara karışılmamalı, çok gerekli olmadıkça hastanelere gitmeye devam edilmemelidir.
- ✚ Yaşlı insanlar bu süreçte eve hapsolme ve yalnız kalma hissi yaşayabilirler. Bu nedenle, mümkün ise telefon ile sürekli iletişimde kalarak, ihtiyaçlarını karşılayarak yaşlı insanlar bu yalnız kalma hissinden uzaklaştırılmalıdır.



Sağlık Bakanlığının yayınladığı Koronavirüs (COVID-19) riskine karşı 14 kural:

YENİ KORONAVİRÜS RİSKİNE KARŞI #14 KURAL

	Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca ovarak yıkayın.		Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burunu tek kullanımlık mendille kapatın, mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın
	Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranıza en az 3-4 adım mesafe koyun		Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin
	Bulduğunuz ortamları sık sık havalandırın		Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin
	Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın		Tokalaşma, sarıma gibi yakın temaslardan kaçının
	Ateş, öksürük, nefes darlığı gibi şikayetleriniz varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun		Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalarla temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın
	Ellerinizi gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın		Hiçbir kişisel eşyanızı (havlu gibi gündelik eşyaları) ortak kullanmayın.
	Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin		Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin

3. MENDERES TEKSTİL'DE 7 KURAL

3.1. Ateş Ölçüm Kuralı

İşyerine girişlerde, istisnasız tüm çalışanların ateşi ölçülmektedir. Bilim Kurulu'nun belirlediği 37.8 derecenin üzerinde ateşi olanlar işyeri ortamına alınmamakta ilgili Sağlık Kurumları'na sevki planlanmaktadır. Ateş ölçen yetkililer çalışanlarla temas etmeksizin zorunlu olarak maske, gözlük ve eldiven kullanmaktadır. Ateş, öksürük ve nefes darlığı gibi solunum sistemi enfeksiyon semptomları olanlar çalıştırılmamaktadır.



3.2. Takip Kayıt Kuralı

Çalışanlar, serviste, ofiste, yemekte ve çalışma alanlarında kendileri için belirlenmiş yerleri kullanmaktadır. 1.5 mt. mesafesi korunmaktadır. Herhangi bir olumsuzluk durumunda test edilecek kişilerin kolaylıkla tespit edilebilmesi için tüm çalışanlar kendi yerlerinde bulunmaktadır ve çevrelerinde aynı kişiler yer almaktadır.

3.3. Beyan Kuralı

Son 14 günde yurtdışından, umreden gelmiş kişilere veya Covid-19 tanısı olanlara temas ettiklerini belirten çalışanlara, verdikleri beyana dayanarak

izin kullandırılmaktadır. Çalışanlar bu konuda işyerine beyan yapmak zorundadır.

3.4. Hijyen Kuralı

İşyerlerinde sabun, dezenfektan ve kolonya gibi hijyen Ürünleri tüm alanlarda bulundurulmaktadır. Hijyen ürünlerinin tüm çalışanlar tarafından sıkça kullanımı teşvik edilmektedir. Çalışanlar işe başlamadan önce ve çalışma süresince belirli aralıklarla en az 20 saniye boyunca ellerini su ve sabunla yıkamalıdır. Servis hizmetlerinden faydalanan veya ortak kullanım alanlarında vakit geçiren çalışanların sık kullanılan yüzeylerle temasını azaltmak üzere sürekli dezenfektasyon işlemi yapılmaktadır. Ofisler belirli aralıklarla pencere açılarak havalandırılmaktadır.



3.5. 1,5 Metre Kuralı

Çalışanlar arasındaki mesafe en az 1,5 metre olarak üretim alanları, çalışma masaları, yemekhaneler gibi tüm alanlarda bu kural uygulanmaktadır.

Yakın teması ve kalabalığı önlemek için yemek saatleri düzenlenmiştir.

Zorunlu haller dışında asansörler kullanılmamaktadır.

Toplantılar dijital platformlara taşınmıştır.

Mülakatlar dijital ortamda yapılmaktadır.

Dışarıdan gelen tüm ziyaretçilerin ateş ölçümü yapılmaktadır.



3.6. İş Sürekliliğini Sağlama Kuralı

Acil durum planları güncellenmiştir.

Mal ve hizmet üretimi önem sırası belirlenerek, faaliyetler kritik ve kritik olmayan olarak gruplandırılmıştır.

Yedek tedarik yolları belirlenmiştir.

Vardiya sistemi veya çalışma saatlerinde yapılacak değişiklikler yönetim tarafından planlanmaktadır.

Çalışanların psiko-sosyal durumları takip edilmektedir. Çalışanların dilediklerinde ulaşabilecekleri özel bir psikolojik danışma hattı kurulmuştur.

İşyerinin faaliyetlerini sürdürmesini sağlayacak şekilde asgari çalışan sayısı belirlenmiştir. İhtiyaç halinde veya acil durumlarda belirlenen asgari çalışanların kullanılacağı planlamalar yapılmaktadır.



menderes

PSİKOLOJİK
DANIŞMA HATTI
0(530)5462014

Mevcut çalışanlar arasında bir virüs vakasının görülmesi durumunda, kişinin temas ettiği herkesin karantinaya alınarak Sağlık Birimi tarafından Sağlık Bakanlığı'na bildirilmesi konusunda gerekli planlamalar yapılmıştır.

3.7. Bilgilendirme Kuralı

Sağlık Bakanlığı, Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından yayınlanan bildirimlere uygun şekilde hazırlanan bilgilendirici görsel ve videoların tamamı sık kullanılan alanlarda yayınlanmaktadır. Bilgilendirme broşürleri hazırlanmış tüm çalışanlara dağıtılmıştır.



4. STRESLE BAŞETME YOLLARI

Koronavirüs (COVID-19) salgınının toplum üzerinden yaratmış olduğu stresin yaşantımızı etkilediği bir gerçektir. Bu durumda stresle mücadele için ne yapmalıyız?

- ✚ Kriz durumunda üzgün, stresli, kızgın, korkulu hissetmek doğaldır. Güvendiğiniz kişiler ile konuşmak size iyi gelecektir. Arkadaşlarınız ve aileniz ile online ortamlarda görüşün.
- ✚ Evde kalmak zorundaysanız sağlıklı yaşam tarzınızı sürdürün; diyetinize uyun, uyuyun, egzersiz yapın, sosyal çevreniz ve sevdikleriniz ile mobil ya da online ortamlarda görüşün.
- ✚ Duyularınız ile başetmek için sigara alkol veya bağımlılık yapıcı maddeler kullanmayın. Kendinizi kötü hissettiğinizde bir Sağlık görevlisi veya danışman ile görüşün. Nereden, kimden ve nasıl fiziksel ve ruhsal destek alabileceğinizi önceden planlayın.
- ✚ Gerçek durum hakkında güvenilir kaynaklardan bilgi edinin. Böylece size uygun önlemleri alabilirsiniz.
- ✚ Sizi üzüntüye sevkedecek yayınları seyretmek ya da dinlemeyi sınırlandırarak endişe ve heyecanınızı azaltın.
- ✚ Geçmişte size benzer salgınlarda yardımcı olan ve başetme becerinizi arttıran yöntemleri uygulayarak duygularınızı yönetin.



KAYNAKLAR:

“İşyerlerinde COVID-19 Hazırlıkları”. WHO. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf> Erişim tarihi: 27.02.2020

“El Dezenfektanı Kullanma Rehberi”, son güncelleme tarihi 20.03.2020
<http://www.yeditepehastanesi.com.tr/el-dezenfektani-kullanma-rehberi>

“Çocukları Corona Virüsünden Nasıl Koruyabiliriz?”, son güncelleme tarihi 19.03.2020
<http://www.yeditepehastanesi.com.tr/cocuklari-corona-virusunden-nasil-koruyabiliriz>

“COVID-19 Koronavirüs Nedir?”, son güncelleme tarihi 18.03.2020
<http://www.yeditepehastanesi.com.tr/corona-virusu-nedir>

“Soğuk Algınlığından Ölümcül Salgına! Küresel Kabus: Koronavirüs ve Covid-19”.TUBITAK.
https://tubitak.gov.tr/sites/default/files/18842/bilim_ve_teknik_coronavirus_hakkinda.pdf
Erişim tarihi: Mart 2020

COVID-19 Salgınında Stresle Başetme Yolları. WHO. <https://www.epi-win.com/all-resources/coping-with-stress-during-the-covid-19-outbreak> Erişim Tarihi:28.02.2020

menderes

PSİKOLOJİK DANIŞMA HATTI

0 (530) 546 20 14

