

# Salgın sürecinde Psikososyal Riskler

Neler var?

Bizi kaygılandıran durumlar

Covid nasıl yayıldı?

Maske Mesafe

Neler yapabiliriz, nereden başlayabiliriz?

Dr. Erhan Özbek  
İşyeri Hekimi

## 1-Covid-19 Pandemisi ile ilgili size en yakın cevap

- a)Diğer virüs salgınlarından farklı değil
- b)Korunma tedbirlerine gerek yok, o kadar kolay bulaşmaz
- c)Covid-19 var ancak nasıl bulaştığı ve tedavisi tam bilinmiyor
- d)Ne yaparsak yapalım bir şekilde bulaşacak, korunmak için çok da zorlamaya gerek yok,
- e)Salgını maske, mesafe ve el hijyeni ile kontrol altına alabiliriz

Hepsi hakkında kısmen doğru ya da yanlış olduğunu söyleyebiliriz, örneğin e) şıkkı doğru gibi bu bireysel olarak yapılabilir ancak toplumsal olarak da tedbirler alınmalı, kurallar konulmalı ve uygulanmalıdır.

## 2-Beni en çok kaygılandıran

- a)Bana ya da yakınlarıma bulaşması ve hastalığın ağır seyretmesi
- b)Alınan tedbirlere uyulmaması ve salgının kontroleden çıkması
- c)Evde kapalı kalmak, eski normale artık dönemeyecek olmak
- d)Ekonomik kaygılar, borcumu ödeyebilecek miyim?
- e)Herhangi bir kaygım yok, korunmaya bile ihtiyaç duymuyorum
- f)Kaygılıyım ancak maske, mesafe ve el hijyeni yeterli, ekonomi biraz kötü de olsa devam ediyor ve düzelmesini umuyorum.
- g)Çok kaygılıyım, evden çıkmaya bile çekiniyorum, daha ne kadar devam edecek, ne yapacağımı bilmiyorum,

Bu sadece Covid-19 ile ilgili bir dönem, mutlaka aşı, antiviral, karantina tedbirleri ile aşılacaktır,

Asıl kaygı duyulması gereken küresel ısınma, hızlı nüfus artışı...

### 3-Kaygılarımızı arttıran diğer şeyler

- a) Alınan tedbirler,
- b) Sokağa çıkma kısıtlamaları
- c) Bazı işletmelerin kapatılması
- d) Eğitime ara verilmesi
- e) Seyahat kısıtlamaları
- f) Haberler
- g) Yeni vaka sayıları, ölüm,

# BİLGİ KİRLİLİĞİ

Özellikle sosyal medyada salgının ilk zamanlarında daha fazla olmak üzere kaygılandırıcı çok çarpıcı, ürkütücü haberler ve görseller paylaşıldı, acaba diyerek merakla, kaygıyla karışık zihnimizi meşgul ettik, bilgi kirliliği devam ediyor, bilmediğimiz konularda kafamız karışmaya devam ediyor, doğru bildiklerimizi bile sorgular olduk,

Haberin kaynağını mutlaka birkaç kaynaktan sorgulamalıyız, özellikle bildiklerimizle çelişen konularda bir bilene danışabiliriz, kitap okuyabiliriz, wikipediaya, üniversitelerin, meslek odalarının, dünya sağlık örgütünün, bakanlıkların kendi web sayfalarına bakabiliriz, araştırabiliriz.

Bir haberi birden fazla güvenilir kaynaktan doğruladıktan sonra kabul etmeliyiz,

## Maske ile korunmak ne kadar yanlış anlaşılabilir,

Teyze riskli bölgeden gelmiř,  
evine git, evde kal, kimseyi ziyaret etme,  
konuřurken maske tak, biz seni telefonla arayıp  
kontrol edeceėiz demisler,  
aradıklarında hiç bir yere gitmedim, evdeyiz,  
komřular da burada, maskemiz de var kim  
konuşmak isterse maskeyi ona veriyoruz.

Anlaşıldığı gibi kurallar çok basit ve herkesin anlayabileceği dilde olmalı  
Örneğin toplum içersinde (açık alan kapalı alan farketmez) maske takmalı,  
mesafe korunmalıdır.

## Enfeksiyonun bulaşma riskinin yüksek olduğu durumlar

a)Kapalı alanlar

b)Yakın mesafe

c)Maske takmamak

d)El hijyenine dikkat etmemek

\*(Sağlam ciltten hiçbir enfeksiyon hastalığı bulaşmaz, ancak biz onu elimizle gözümüze, ağızımıza, burnumuza biz taşıyoruz)

e).....

İnsanlar günde binden fazla elini ağızına burnuna gözüne yüzüne sürmektedir,

# ÇÖZÜM HAKKINDA

Çözümde görev almayanlar  
problemin bir parçası olurlar.

Goethe

Maske takmayanlar için bunu söyleyebiliriz, ya kendileri ya da bulaştırdıkları insanlar hastalanıp, sağlık hizmetinin kapasitesinin aşılmasına neden olmaktadır. Toplum sağlığını ilgilendiren kuralların uygulanmasını kişilerin inisiyatifine bırakmak ne kadar doğru olabilir,



# NELER YAPABİLİRİZ?

Kaygıların yerine yapacaklarımıza odaklanma

Virus bana da bulaşacak kaygısı olmalı ancak buna takılıp kalmak yerine

Virüsün bulaşmasını nasıl engelleyebilirim?

Evet virüs var ve bazı insanlarda çok ağır bir hastalık yapıyor,

Ancak alınan maske mesafe ve el hijyeni tedbirleri bile yayılmasını bulaşmasını engelliyor, bunu yaşayarak hepimiz gördük, yapmadığımızda da vaka sayılarının hemen arttığını da gördük.

Burada bulaşacağı endişesine takılıp kalmak zihni oldukça meşgul edip yorulmasına ve işlevsiz hale gelmesine yol açacaktır, hiç kaygısız olmak ise korunma tedbirlerinin alınmasını gereksiz bulacaktır, hatta başkalarını da zarar verecektir,

## 1-Salgına karşı ilk üç adım

- a)Maske
- b)Mesafe
- c)El Hijyeni
- d).....
- e).....

Sizlerin de eminim evinizde işyerinizde mutlaka pratik önlemleri olacaktır.

**Maske-Mesafe-El hijyeni**

salgın bitene kadar hayatımızın bir parçası olduğunu kabul etmemiz gerekiyor.

## Temizlik sıvısı

1/100 sulandırılmış (5 litre suya yarım küçük çay bardağı) çamaşır suyu (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681-52-9) kullanılabilir. Klor bileşikleri yüzeylerde korozyon oluşturabilir. Dayanıklı yüzeyler için kullanılması önerilen bir dezenfektandır.

Sık dokunulan yüzeyler için 1/10 sulandırılmış çamaşır suyu (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681-52-9) kullanılmalıdır.

Klor bileşiklerinin uygun olmadığı bilgisayar klavyeleri, telefon ve diğer cihaz yüzeyleri %70'lik alkolle silinerek dezenfeksiyon sağlanmalıdır.

Sodyum hipoklorit, bildiğiniz çamaşır suyu, ancak öyle dağ esintili vb değil standart çamaşır suyu. Ayrıca bu oranlar Covid-19'dan sonra çıkmadı ve sadece ona etkili değil, diğerlerine de etkili, Covid bittikten sonra da mevsimsel grip salgınlarında da kullanılmalıdır.

## 3-Öz bakım

- a)Yakınlarımızla, yaşlılarımızla iletişim kurmaya devam etmek,
- b)Arkadaşlarımızla kaygımızı konuşmak, sosyal iletişiminizi sürdürmek,
- c)Eve kapanma durumunda her gün iki kez fiziksel egzersiz (en kolayı yürüyüş) ile beden sağlığımızı devam ettirmek (hareketsizlik kasların zayıflaması, kilo almanın artması, kansızlık... Yaşlılarda hareketsizliğe bağlı gelişen durumların temel nedenlerinden, buna kemik erimesini de eklemek gerekir)
- d)imkan varsa öğlen güneşini 15-30 dakika doğrudan görün (yüzünüz, kulaklarınız, boynunuz, kollarınız, dizden aşağı bacaklarınız), olmuyorsa Doktorunuza danışarak D vitamini alın, bu kas iskelet sisteminizi ve en önemlisi bağışıklığınızı da güçlendirecektir. Güneş ışınlarının, D Vitaminin fazlasının zararlı olduğunu da unutmayınız,

## 3-Öz bakım

e)Bağıışıklığınızı güçlendirecek ikinci doğal ve bedava olan şey uyku saatinizi düzenleyin, 23:00 – 06:30 uykuda olmak için en iyi saatler, 40 kez denerseniz sonunda alışırsınız, olmuyorsa örneğın akşamları çay-kahveden, uyumaya yakın yüksek ses ve ışıktan uzak durabilirsiniz

f)Bilgi kirliliğinden, panik yapmış insanlardan uzak durmak, .....hatta Covid-19 Pandemisi haberlerini yaşlılarımıza, kaygı düzeyi yüksek olanların izlememesi,

g)Yeni normalde işinizi nasıl sürdürebileceğimize odaklanın, ya da, yeni iş olanakları,

h)Kitap okuyun,

## Kaygı testi hakkında

Tanı amaçlı değildir, genel olarak kaygı derecenizi değerlendirebilirsiniz, ihtiyaç duyuyorsanız mutlaka bir uzmandan yardım almalısınız. (Örneğin kaygınız günlük işlerinizi etkiliyorsa)

0-8 puan = Normal düzeyde anksiyete

8– 15 puan = Hafif düzeyde anksiyete

16-25 puan = Orta düzeyde anksiyete

26-63 puan = Şiddetli düzeyde anksiyete

Bu sunumun Tanıtım sayfasında linki mevcut, [BURAYA](#) da tıklayabilirsiniz  
31.08.2020 tarihi saat 24:00'e kadar yanıtlar kabul edilecektir,

# SON



tmmob  
makina mühendisleri odası

İSG Komisyonu talebi üzerine  
düzenlenmiştir.



tmmob  
makina mühendisleri odası  
ankara şubesi

webinar

**Salgın Sürecinin  
Psikososyal Risk Etmenleri**  
(İSG Komisyonu Etkinliğidir)

Eğitmen  
Dr. Erhan ÖZBEK

JUSTOS  
20

