



# Genel Talimat

İş güvenliği ve sağlığın korunması

Kişisel hijyen ve davranış kuralları  
SARS-CoV-2 / Covid-19



Industrie- und Handelskammer  
Nürnberg für Mittelfranken

Durum: 28. April 2020

**Federal Alman hükümeti 16. Nisan 2020'de SARS-CoV-2 / Covid-19'a karşı bağlayıcı bir iş güvenliği standardı yayınladı.**

[https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/PDF-Schwerpunkte/sars-cov-2-arbeitsschutzstandard.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=2](https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/PDF-Schwerpunkte/sars-cov-2-arbeitsschutzstandard.pdf?__blob=publicationFile&v=2)

**Sektöre özgü spesifikasyonlar ve ilaveler kaza sigortası şirketi tarafından yapılır.**

<https://www.dguv.de/de/praevention/corona/index.jsp>

<https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Biostoffe/Coronavirus-FAQ.html>

**Kişisel hijyen ve davranış kuralları (mesafe gereksinimi, “öksürük ve hapşırma etkiketi“, el hijyeni, ağız ve burun koruması) iş güvenliği standardının önemli bir parçasıdır ve şirket içinde kapsamlı bir şekilde bilgilendirilmeli ve iletilmelidir.**

**Federal Sağlık Eğitim Merkezi tarafından sağlanan bilgiler öğretim için de yararlıdır.**

<https://www.bzga.de/>

- İlk belirtiler ortaya çıkmadan önce bile bu yeni türden oluşan koronavirüsü diğer insanlara bulaşabilir. **En yüksek enfeksiyon oranı semptomların başlamasından bir gün öncedir.** Bu nedenle, teorik olarak, her birimiz bilmeden bir virüs taşıyıcısı olabiliriz.
- **Temel olarak bulaşma öksürme ve hapşırma sırasında ortaya çıkan damlacıklar yoluyla gerçekleşir ve diğer kişi tarafından burun, ağız ve muhtemelen gözün mukoza zarlarından emilir (damlacık enfeksiyonu).**
- Bulaşıcı yüzeyler üzerinden yayılması da göz ardı edilemez.
- Aresol yoluyla bulaşma (havada bulunan mikrobik parçacıklar) normal sosyal ilişkilerde çok az öneme sahiptir.

- **MESAFEYİ TUTUN– en az 1,5 metre!**
  - Mümkün değilse: Bölme paneli veya ağız burun koruması.
- Mümkünse, ofis işleri ev ofisinde (homeoffice) yapılmalıdır.
- Mümkünse bireysel olarak veya küçük sabit ekiplerle çalışın.
- Dinlenme odalarında veya sigara içilen alanlarda gruplaşmalar yapılmamalıdır.
- Paylaşılan nesnelere ve yüzeyleri piyasada satılan bir temizleyici ile düzenli olarak temizleyin. Dezenfektanlar sadece istisnai durumlarda gereklidir!
- Mümkünse aletlerinizi diğer kişilere ödünç vermekten kaçınınız.
- Çalışma odalarını günde bir kaç kez havalandırın.
- Dokunmalardan (örn. El sıkışma ve sarılmalar) kaçınılmalıdır.
- İletişim kısıtlamalarına özel hayatınızda da uyunuz

### **ASLA HASTAYKEN İŞE GİTMEYİN!**

- Hafif semptomları olan kişiler dahil durumu açıklığa getirilene kadar evde kalmak zorundadır.
- Öncelikle aile doktorunuzu arayın, muayenehaneye gitmeyiniz.
- Kendinizi iyi hissetmediğinizde derhal patronunuzla iletişime geçip bildendiriniz.

Davranış kuralları broşürü (BZgA):

<https://www.infektionsschutz.de/fileadmin/infektionsschutz.de/Downloads/Merkblatt-Verhaltensregeln-empfehlungen-Coronavirus.pdf>

## Robert-Koch-Enstitüsü'ne göre Covid-19 hastalığının ciddi bir seyri olan hastalar için:

- Yaşlı insanlar (riskin arttığı 50-60 yaş arasındaki kişiler)
- Sigara içenler
- Çok kilolu insanlar
- Belirli hastalıklara sahip olan kişiler:
  - Kradyovasküler hastaları (yüksek tansiyon dahil)
  - Kronik akciğer hastaları
  - Kronik karaciğer hastaları
  - Diyabet hastaları
  - Kanser hastaları
  - Bağışıklık sistemi zayıf olan hastalar

**İşyerinde tıbbi korunma önlemleri, çalışanlara aşağıda belirtilenlere imkan sağlamak ve ya sunmak anlamında.**

Çalışanlar, risk gurubunda olmalarına sebep olan rahatsızlıkları ve ya kişisel eğilimleri sebebi ile şirket doktoruna danışabilirler

Korkular ve psikolojik yükler de ele alınabilmelidir.

Şirket doktoru, gerek duyulduğunda, normal iş güvenliği önlemleri yeterli değilse işverene uygun koruyucu önlemler önerebilir. Gerekirse, doktor ilgili kişiye iş değişikliği önerebilir. İşveren bunu ancak, ilgili kişi açıkça kabul ettiğın taktirde öğrenecektir.

Şirket doktoru, işyeri için tıbbi önlemler hakkında bilgileri telefon yolu ile verebilir.

# Genel Talimat

## Davranış kuralları SARS-CoV-2 / Covid-19



Gerekli mesafe kuralları (en az 1,5 m) yerine getirilemiyor ise, ağız burun koruyucusu kullanılır.

Ağız burun koruyucusu öncelikle çevreyi kendi patojenlerinden korumaya yarar (karşı tarafı korumas)

İşyerinde tüm çalışanlar tarafından ağız burun koruması kullanılması, SARS-CoV-2,yi bulaştırmaya karşı etkili bir şekilde koruyabilir (kolektif koruma).

**Ağız burun koruyucusu takmak, kesinlikle mesafe ve hijyen kurallarına uyulmamasına sebep olmamalıdır**





### „Community-Maskesi“, tıbbi ya da cerrahi maske ve filtreli yarım maske – Fark nedir?

Maske tipi / Özellikleri	Community - maskesi	Ağız burun koruyucusu	Ventilsiz filtreli yarım maske	Ventilli filtreli yarım maske
Kısaltma veya eş anlamlı	Ağız burun koruyucusu	Tıbbi ya da cerrahi, ameliyat maske	Ventilsiz FFP2 / FFP3- maskesi	Ventilli FFP2 / FFP3- maskesi
Tıbbi ürün veya koruyucu ekipman	Hayır	Evet	Evet	Evet
Kullanım amacı	Özel kullanım	karşı tarafı korur	Kendini ve karşı tarafı korur/ İş güvenliği	Kendini korur/ İş güvenliği
Koruyucu etkisi	Taşıyanın damlacık yaymasını azaltır	Karşı tarafı, taşıyanın damlacık yaymasından korur	Taşıyanı ve karşı tarafı korur	Katı ve sıvı aerosollerden taşıyanı korur
Kullanıcıyı korur (kendini koruma)?	Biraz	Biraz	Evet	Evet
Çevreyi korur (karşı tarafı korur)?	Evet	Evet	Evet	Hayır

### Ağız burun koruyucusunu doğru takmak ve taşımak/ kullanmak

- Takmadan, elleri iyice yıkamak.
- Doğru tarafı dışa ve iç tarafa mümkün olduğunca dokunmamak.
- **İki bantlı model:** Alt bandı boynunuzun arkasına yerleştirin, ardından burnunuzun üzerinden çekin. Üst bandı kulakların üzerine yerleştirin
- **Lastik bantlı model:** Çenenizi maskeye yerleştirin, lastik bantları kulaklarınızın arkasına çekin, ardından burnunuzun üzerinden çekin.
- Ağız ve burnun üzerine yerleştirin ve metal klipsi burun köprüsüne bastırın.
- Taşırken mümkün olduğunca dokunmayın.
- Nemlendiğinde/ Islandığında çıkartın ve değiştirin.
- Arkadan çıkarın ve patojen taşıma potansiyeline sahip olan ön tarafa dokunmayın
- Çıkardıktan sonra ellerinizi iyice yıkayın

# Maskeyi dogru bir şekilde takin ve imha edin



Wasche Dein Hände  
VOR dem Anlegen  
der Maske



Die **BLAUE** Seite  
der Maske muss nach  
außen zeigen



Platziere den oberen  
Teil der Maske mittig auf  
dem Nasenrücken



Fixiere die Schlaufen  
hinter Deinen Ohren.



Achte darauf,  
Mund und Nase  
vollständig zu bedecken



Drücke die Schiene  
in der Maske gegen  
Dein Gesicht



Maske immer über  
die Schlaufen hinter den  
Ohren abnehmen



Entsorge die Maske ohne  
die blaue Fläche zu berühren  
in einem geschlossenen Behälter



Achte immer auf den richtigen  
Sitz der Maske!



Berühre die Maske während der  
Benutzung nicht!  
Wenn doch, wasche direkt Deine  
Hände und tausche die Maske aus.



Wenn die Maske verschmutzt ist  
tausche diese aus!  
Maske nur 1x verwenden!

Ağız ve burun kaplaması hakkında bilinmesi gerekenler Federal Sağlık Eğitim Merkezi (BZgA) videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=oMIhnINiDDs>

[www.mundschutzmasken.net](http://www.mundschutzmasken.net)

- Ağız ve burun korumasının üzerindeki patojenleri yaymamak için, takarken dokunmaktan ve ya kaydırmaktan kaçınin.
- Örneğın nefesinizden ıslanan ve ya nemlenen maske, değiştirilmek zorundadır
- Kusurlu, hatalı, kirli ve ya bilindiği üzere kontamine maskeler, tekrar kullanılmamalıdır.
- Community-Maskelerini günlük değiştiriniz, ideal bir şekilde 95 derecede yıkayınız, en az ama 60 derecede yıkayınız, tamamen kurutunuz, kurumasını bekleyiniz.

## Öksürük ve Hapşırma

- Mesafeni koru ve arkanı dön
- Kol içine hapşırma
- Mendil içine hapşırma  
(sonra kapatılabilir bir kapa atın)
- (sonra ellerinizi iyice yıkayın)



### Ellerinizi düzgün yıkayın



Nass machen



Rundum einseifen



Zeit lassen



Gründlich abspülen



Sorgfältig abtrocknen

**Elleri yıkamak yeterlidir. Dezenfektanlar daha iyi değildir, ancak ellerinizi yıkamak mümkün değilse o halde uygun bir yedektir.**



### Ellerinizi yüzden uzak tutun

Yüze ellerinizle dokunursanız, patojenler vücuda ağız, burun veya gözlerin mukoza zarlarından girebilir ve bir enfeksiyonu tetikleyebilir.



Önemli hijyen ipuçları (BZgA):  
<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/schutz-durch-hygiene.html>

## **TEK KULLANIMLIK ELDİVEN, korunmadan daha fazla tehlike içerir!**

- Tek kullanımlık eldivenler aldatıcı güvenlik sağlar.
- Açık el gibi kirlenmektedir.
- Mikrop dağıtımını engellemekte daha iyi değildir.
- Tek kullanımlık eldivenler daha da uzun süre virüs taşımaktadır.
- Ek olarak, sıvı geçirmeyen eldivenle cildi maruz bırakır.
- Belirli işyerlerinde eldivenlerin giyilmesine izin verilmiyor (örn. dönen parçalarda).

**AKSİNE ELLERİNİZİ DAHA FAZLA YIKAYIN!**





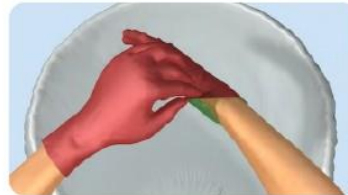
# Koruyucu eldivenleri doğru şekilde çıkarın

## Schutzhandschuhe sicher ausziehen

Außenseite von außen anfassen – Innenseite von innen anfassen!



**1. Nahe am Abfallbehälter arbeiten**  
Arbeiten Sie nahe einer Möglichkeit, die Handschuhe abzuwerfen, z.B. über einem Abfallbehälter.



**2. Ersten Handschuh greifen**  
Außen fasst außen: Greifen Sie die Stulpe des Handschuhs und heben Sie diese leicht an, ohne dabei die Haut zu berühren.



**3. Handschuhende umkrepeln**  
Schlagen Sie das Handschuhende um, sodass die Innenseite der Stulpe außen liegt.



**4. Zur Hälfte ausziehen**  
Ziehen Sie den Handschuh bis knapp über den Handteller aus.



**5. Zweiten Handschuh greifen**  
Außen fasst außen: Greifen Sie jetzt den anderen Handschuh (vgl. Bild 2).



**6. Innenseite nach außen**  
Ziehen Sie den Handschuh bis über die Hälfte aus. Die Innenseite des Handschuhs wird nach außen umkrepelt.



**7. Andere Innenseite greifen**  
Innen fasst innen: Greifen Sie nun in die Innenseite des anderen Handschuhs.



**8. Handschuh abstreifen**  
Streifen Sie diesen Handschuh ab.



**9. Handschuhe anfassen**  
Greifen Sie nun die Innenseiten beider Handschuhe und ziehen Sie beide vollständig aus.



**10. Handschuhe entsorgen**  
Entsorgen Sie die Handschuhe vorsichtig und kontrolliert.



**11. Hände gründlich reinigen**  
Nach Ablegen der Handschuhe stellen Sie eine gute Händehygiene sicher.

**Regelmäßiges Trainieren erhöht die Sicherheit im Umgang mit persönlicher Schutzausrüstung (PSA)**  
Hier wird dargestellt, wie Sie die Handschuhe ohne Eigenkontamination („sauber“) ausziehen. Andere Optionen können ebenso sicher sein.

## Herhangi bir sorunuz varsa lütfen iletişime geçiniz:

- Şirket doktoru
- İş sağlığı hizmeti
- Hijyen görevlisi
- Corona subayı
- ...

Talimatlar işbirliği ile oluşturulmuştur



ProfessioMed

### **ProfessioMed GmbH**

Arbeits-, Sozial-, Reise-, Verkehrs-, Präventiv- & Flugmedizin  
Gebhardtstr. 9, 90762 Fürth

Nürnberg şehrinin sağlık departmanının danışman katılımı ile.

Ben \_\_\_\_\_, iş sağlığı ve güvenliği, kişisel hijyen ve davranış kuralları SARS-VoV-2 / Covid-19 talimatı

\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_ tarihinde üzerinde yer aldım, içeriği anladım ve belgeleri aldım.

---

İmza



Industrie- und Handelskammer  
Nürnberg für Mittelfranken

unterstützt durch

