



# YAMANTÜRK MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

(HİJYEN ŞARTLARININ GELİŞTİRİLMESİ

ve

ENFEKSİYON ÖNLEME EKİBİ)

## PANDEMİ DÖNEMİNDE



## EYLEM PLANI

Ankara-2020

## COVID-19 EYLEM PLANI ONAYI

	ADI-SOYADI	ÜNVANI	İMZA	TARİH
HAZIRLAYANLAR	Ayla Sultan ACAR	Müdür Yardımcısı		.../.../2020
	Nurdan ÖZAYDIN	Bilişim Teknolojileri Öğretmeni		.../.../2020
	Ali PUS	Biyoloji Öğretmeni		.../.../2020
	Reyhan TEMİR	Yiyecek-İçecek Hizmetleri Öğretmeni		.../.../2020
	Özlem ÖZKAN	Muhasebe Finansman Öğretmeni		.../.../2020
	Birsen SUCU	Kimya Öğretmeni		.../.../2020
	Bayram POLAT	Beden Eğitimi Öğretmeni		.../.../2020
ONAYLAYAN	Yusuf AKELMA	Okul Müdürü		.../.../2020

## İÇİNDEKİLER

<b>1. KURULAN KOMİSYON / EKİP GÖREV VE SORUMLULUKLARI</b>	<b>4</b>
1.1. Salgınla/ Pandemi İle Mücadele Ekip Başkanı Görevleri	4
1.2. Salgınla/ Pandemi İle Mücadele Ekip Başkan Yardımcısının Görevleri	4
1.3. Salgınla / Pandemi ile Mücadele Ekip Üyelerinin Görevleri	4
1.4. Covid 19 Acil Durum Telefonları Listesi	5
1.5. Okul İçi Haberleşme Listesi	5
1.6. Öğrenci Sayısal Verileri	5
<b>2. EĞİTİM-ÖĞRETİM BAŞLAMADAN ÖNCE ALINAN TEDBİRLER</b>	<b>6</b>
2.1. COVID-19 Bilgilendirmesi	6
2.2. Hijyen Çalışmaları-Bina Hazırlıkları	7
2.3. Temizlik-Dezenfeksiyon İşlemleri	9
2.4. Eğitim Ve Çalışma Ortamlarının Düzenlenmesi	9
<b>3. OKUL FAALİYETE GEÇTİKTEN SONRA ALINAN ÖNLEM VE TEDBİRLER</b>	<b>10</b>
3.1. PDR Çalışmaları	10
3.2. Bilgilendirme Formu ve Taahhütname	10
2.5. Öğrenci/Personel/Veli İle İlgili Prosedür	10
3.3. Sağlık Kontrolü	11
3.4. Okulda Bulunan Bir Kişide Covid-19 Hastalığı Şüphesi Oluşması Durumu	11
3.5. Seyahat Uygulamaları	13
<b>4. OKUL ORTAMININ DÜZENLENMESİ VE İŞLEYİŞ</b>	<b>14</b>
4.1. Okula Giriş-Çıkış	14
4.2. Okul Ortamında Alınan Tedbirler	14
4.3. Toplantı/Eğitim Faaliyetlerinin Düzenlenmesi	15
4.4. Atölye Kullanımı	15
4.4.1.Bilişim Teknolojileri Alanı Atölyeleri	15
4.4.2.Muhasebe ve Finansman / Büro Yönetimi Alanları Atölyeleri	15
4.4.3.Yiyecek ve İçecek Alanı Atölyeleri / Üretim Atölyesi	16
4.5. Kantin Kullanımı	16
4.6. Kütüphane Kullanımı	17
4.7. Asansör Kullanımı	17
4.8. Servis Kullanımı	17
4.9. Tedarikçi Firmalarla İlgili Süreçler	18
<b>5. YAMANTÜRK MTAL DONER SERMAYE İŞLETMESİNDE ALINAN TEDBİRLER</b>	<b>19</b>
<b>6. İLETİŞİM</b>	<b>20</b>

<b>7. EKLER</b>	<b>21</b>
7.1. EK-1: Salgın Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlığımızı Korumak- Gençler İçin Bilgilendirme Rehberi	21
7.2. EK-2 : Salgın Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlığımızı Korumak- Aile İçin Çocuklara Yardım Rehberi	41
EK-3 : Salgın Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlığımızı Korumak- Yetişkinler İçin Bilgilendirme Rehberi )	48
7.3. EK-4 : Veli Bilgilendirme Formu	54
7.4. EK-5: COVID-19 Şüphesi Tarama Şeması	55
7.5. EK-6 : Şüpheli Salgın Hastalık Bildiri Formu	56
7.6. EK-7 : Protokol	57
<b>8. KAYNAKÇA</b>	<b>59</b>

## 1. KURULAN KOMİSYON / EKİP GÖREV VE SORUMLULUKLARI

Okulumuzda Koronavirüs ve benzeri salgın hastalık sürecinde etkin korunma ve hızlı müdahale sağlamak amacıyla "Hijyen Şartlarının Geliştirilmesi ve Enfeksiyon Önleme Ekibi" kurulmuştur.

### 1.1. Salgınla/Pandemi İle Mücadele Ekip Başkanı Görevleri

- Okulda salgın / pandemik hastalık riskine karşı dezenfekte, bilgilendirme ve vaka tespiti aşamalarında Sağlık İl Müdürlüğü'nün ve Bakanlığımız ve Bakanlığımız Destek Hizmetleri Genel Müdürlüğü Merkez İşyeri Sağlık ve Güvenlik biriminin direktif ve talimatlarının uygulanmasını sağlar.
- Salgın hastalık ihbarını aldığı anda ekip üyelerinin toplanmasını ve ekibe gerekli teçhizat ve ekipmanların hazır bulundurulmasını sağlar.
- Kendisinin ve çalışma arkadaşlarının hayatını tehlikeye düşürmeyecek şekilde davranır, kendisinde, aile bireylerinde salgın/pandemi ile ilgili belirtiler varsa gerekli önlemlerini alır ve okul/kurum amirine bildirir. Sağlık kuruluşuna başvurur. 14 günlük karantina süresine uyar.

### 1.2. Salgınla/ Pandemi İle Mücadele Ekip Başkan Yardımcısının Görevleri

- Okul veya kurumda salgın / pandemik hastalık riskine karşı dezenfekte, bilgilendirme ve vaka tespiti aşamalarında Sağlık İl Müdürlüğü'nün ve Bakanlığımız ve Bakanlığımız Destek Hizmetleri Genel Müdürlüğü Merkez İşyeri Sağlık ve Güvenlik biriminin direktif ve talimatlarının uygulanmasını takip eder.
- Salgın/ Pandemiye neden olan virüse enfekte olmuş çalışan-öğrenci ihbarını aldığı anda, ekip üyelerinin toplanmasını ve ekibe gerekli oca Kişisel Koruyucu Donanımın hazır bulundurulmasının takibini yapar.
- Ekibin her türlü müdahalesinde koordine ve lojistik ihtiyaçları için işyeri dışındaki kuruluşlarla irtibat kurar.
- Kendisinin ve çalışma arkadaşlarının hayatını tehlikeye düşürmeyecek şekilde davranır, kendisinde, aile bireylerinde salgın/pandemi ile ilgili belirtiler varsa gerekli önlemlerini alır ve okul/kurum amirine bildirir. Sağlık kuruluşuna başvurur. 14 günlük karantina süresine uyar

### 1.3. Salgınla /Pandemi İle Mücadele Ekip Üyelerinin Görevleri

- Okul veya kurumda salgın / pandemik hastalık riskine karşı dezenfekte, bilgilendirme ve vaka tespiti aşamalarında Sağlık İl Müdürlüğü'nün ve Bakanlığımız ve Bakanlığımız Destek Hizmetleri Genel Müdürlüğü Merkez İşyeri Sağlık ve Güvenlik biriminin direktif ve talimatlarını uygular.
- Salgın hastalık ihbarını aldığı anda ekip başkanına veya yardımcısına vakit kaybetmeden bilgi verir ve talimatlar doğrultusunda müdahalede bulunur.
- Herhangi bir müdahalede kişisel koruyucu kullanımına ve temel hijyen kurallarına uygun davranır.
- Kendisinin ve çalışma arkadaşlarının hayatını tehlikeye düşürmeyecek şekilde davranır, kendisinde, aile bireylerinde salgın/pandemi ile ilgili belirtiler varsa gerekli önlemlerini alır ve okul/kurum amirine bildirir. Sağlık kuruluşuna başvurur. 14 günlük karantina süresine uyar.

#### 1.4. Covid 19 Acil Durum Telefonları Listesi

<b>AMBULANS</b>	112
<b>ALO SABİM</b>	184
<b>ANKARA İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ</b>	0312 592 44 00

#### 1.5. Okul İçi Haberleşme Listesi

<b>SIRA NO</b>	<b>ADI-SOYADI</b>	<b>GÖREVİ</b>	<b>TELEFONU</b>
1	Yusuf AKELMA	Okul Müdürü	
2	Ayla Sultan ACAR	Müdür Yardımcısı	
3	Nurdan ÖZAYDIN	Bilişim Teknolojileri Öğretmeni	
4	Ali PUS	Biyoloji Öğretmeni	
5	Reyhan TEMİR	Yiyecek-İçecek Hizmetleri Öğretmeni	
6	Özlem ÖZKAN	Muhasebe Finansman Öğretmeni	
7	Birsen SUCU	Kimya Öğretmeni	
8	Bayram POLAT	Beden Eğitimi Öğretmeni	

#### 1.6. Öğrenci Sayısal Verileri

<b>9.SINIFLAR</b>	<b>10.SINIFLAR</b>	<b>11.SINIFLAR</b>	<b>12.SINIFLAR</b>
221	213	128	151

## 2. EĞİTİM-ÖĞRETİM BAŞLAMADAN ÖNCE ALINAN TEDBİRLER

### 2.1. COVID-19 Bilgilendirmesi

Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19), ilk olarak Çin'in Wuhan Eyaleti'nde Aralık ayının sonlarında solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı, ishal) gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanan bir virüstür. Salgın başlangıçta bu bölgedeki deniz ürünleri ve hayvan pazarında bulunanlarda tespit edilmiştir. Daha sonra insandan insana bulaşarak Wuhan başta olmak üzere Hubei eyaletindeki diğer şehirlere ve Çin Halk Cumhuriyeti'nin diğer eyaletlerine ve diğer d ü n y a ülkelerine yayılmıştır.

#### Belirtileri Nelerdir?

- Belirtisiz olgular olabileceği bildirilmekle birlikte, bunların oranı bilinmemektedir. En çok karşılaşılan belirtiler ateş, öksürük ve nefes darlığı, tat ve koku alma duyularının yitilmesi, ishal, eklem ağrıları vb. belirtilerdir.

#### Nasıl Bulaşır?

- Hasta bireylerin öksürmeleri aksırmaları ile ortama saçılan damlacıkların solunması ile bulaşır. Hastaların solunum parçacıkları ile kirlenmiş yüzeylere dokunulduktan sonra ellerin yıkanmadan yüz, göz, burun veya ağıza götürülmesi ile de virüs alınabilir. Kirli ellerle göz, burun veya ağıza temas etmek risklidir.

#### COVID-19 Çocuk ve Gençleri Ne Kadar Etkiliyor?

- Bu enfeksiyon tehlikeli ve nasıl seyredeceğini tam olarak bilmediğimiz bir hastalık. Ancak genç yaş grubu hasta da olsa ağır hastalık geçirme ihtimali olmayan bir grup. Akciğerlere tutulum, hastaneye yatış ve yaşam kaybı düşük diyebiliriz.

#### Koronavirüs Bulaşınca Çocuk ve Gençlerde Hangi Belirtiler Olur?

- ABD, İtalya, İspanya gibi ülkelerdeki tüm verileri gözden geçirdiğimizde görüyoruz ki gençler ve çocuklarda belirtiler ya hiç yok ya da çok hafif. Bu nedenle hastanelere başvuru çok düşük. Hasta olduğunda ise; çok yüksek ateş olmuyor ama kuru öksürük, boğaz ağrısı, iştahsızlık, kas ağrıları çocuklarda en sık görülen belirtilerdir.

#### Korunma Yolları Nelerdir?

- El temizliğine dikkat edilmelidir.
- Eller en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptiği kullanılmalıdır.
- Antiseptik veya anti bakteriyel içeren sabun kullanmaya gerek yoktur, normal sabun yeterlidir.
- Eller yıkanmadan ağız, burun ve gözlerle temas edilmemelidir.
- Hasta insanlarla temastan kaçınmalıdır.
- Özellikle hasta insanlarla veya çevreleriyle doğrudan temas ettikten sonra eller sık sık temizlenmelidir.
- Hastaların yoğun olarak bulunması nedeniyle mümkün ise sağlık merkezlerine gidilmemeli, sağlık kuruluşuna gidilmesi gereken durumlarda diğer hastalarla temas en aza indirilmelidir.

- Öksürme veya hapşırma sırasında burun ve ağız tek kullanımlık kağıt mendil ile örtülmeli, kağıt mendilin bulunmadığı durumlarda ise dirsek içi kullanılmalı, mümkünse kalabalık yerlere girilmemeli. Eğer girmek zorunda kalınıyorsa ağız ve burun kapatılmalı, tıbbi maske kullanılmalıdır.
- Çiğ veya az pişmiş hayvan ürünleri yemekten kaçınılmalıdır. İyi pişmiş yiyecekler tercih edilmelidir.
- Çiftlikler, canlı hayvan pazarları ve hayvanların kesilebileceği alanlar gibi genel enfeksiyonlar açısından yüksek riskli alanlardan kaçınılmalıdır.

## 2.2. Hijyen Çalışmaları – Bina Hazırlıkları

- T.C. Sağlık Bakanlığı dokümanları esas alınarak; tüm okul alanlarının, tüm yüzeylerin kimler tarafından, hangi ürün ve hangi materyaller kullanılarak, ne sıklıkta temizleneceği belirlenmiştir.
- Temizlik planının uygulanmasından Hijyen Şartlarının Geliştirilmesi ve Enfeksiyon Önleme Ekibi sorumludur.
- Okulumuzun tüm kullanım alanlarındaki kapı ve pencereleri (İdare odaları, Ofisler, Öğretmenler Odası, Şeflik Odası, Sınıflar, Tuvaletler, Atölyeler , Kütüphane, Çok Amaçlı Salon, Hizmetli Odası, Toplantı Salonu, Spor Odası vb.) binanın havalandırılması, temas ve bulaşma riskini azaltmak amacı ile tüm gün açık tutulur.
- Tüm tuvalet ünitelerindeki musluklar ve sabunluklar, çöp kutuları düzenli olarak temizlenir.
- Sabun ve kağıt havlu tedariki düzenli olarak yapılır.
- Okula giriş noktalarında alkol bazlı el antiseptiği stantları ile ateş ölçerler bulundurulur.
- Okul giriş danışma alanları ile tüm katlarda el antiseptiği bulundurulur.
- Tüm alanlarda Sağlık Bakanlığı onaylı antiseptik solüsyon kullanılır.
- Okula giriş noktalarında dijital ateş ölçerler ile ateş ölçümü yapılır.
- Ortak kullanımdaki sebil cihazları kaldırılmış ve çay ocaklarımız geçici olarak kapatılmıştır. Tüm öğrenci ve çalışanların su mataralarını yanlarında getirmesi beklenir. Zorunlu hallerde su ihtiyacı okul tarafından desteklenir.
- Her koridorda hijyen katıklar için (maske, mendil vb.) temas gerektirmeyen hijyen çöp kovası bulunur.
- Asansörler zorunlu durumlar (hastalık, sakatlık ve yük taşıma) dışında kullanılmaz. Zorunlu kullanım durumlarında sosyal mesafe kurallarına göre asansörler kullanılır.
- Sağlık Bakanlığı Rehberi uyarınca sınıflar, atölyeler, kantin, toplantı salonu, çok amaçlı salon gibi toplu kullanım alanlarında kişiler arasındaki sosyal mesafe kurallarına göre düzenleme yapılır.
- Tüm okul bölümleri için el yıkamanın önemini vurgulayan, uygun maske kullanımını gösteren, sosyal mesafenin önemini hatırlatan, el yıkama adımlarını açıklayan, öksürme ve hapşırma adabını hatırlata posterler ilgili yerlere asılır.





### 2.3. Temizlik-Dezenfeksiyon İşlemleri

- Bina temizlik ve dezenfeksiyonu okul temizlik planına uygun olarak gerçekleştirilir. Yüze temizliği ve dezenfeksiyonunda Sağlık Bakanlığı Covid-19 Rehberindeki kriterleri karşılayan ürünler kullanılır. (Sağlık Bakanlığı Covid-19 Rehberi yüze temizliği ve dezenfeksiyonunda önerilen ürünler ve özellikler: Deterjan/Sabun, 1/100 çamaşır suyu, %70 alkol)
- Bina temizlik planına uygun olarak danışma bankosu, masalar, asansörler, kapı ve pencere kolları, tırabzanlar, elektrik düğmeleri, sandalye kolları gibi gün içinde çok sayıda temas edilen yüzeyler günde en az iki kere temizlenir. Gözle görülür bir şekilde kirlenme olması durumunda bu sayılar artırılır.
- Zemin temizliği günde iki kez yapılır. Minimum dokunma yüzeyleri tavan, duvar, perde, panjur vb. ayda bir kez temizlenir. Gözle görülür bir şekilde kirlenme olması durumunda da bu sayılar artırılır. Temizlik / dezenfeksiyon işlemi sırasında kuru paspas yerine nemli paspas kullanılır.
- Asansörlerin iç ve dış tuş takımları günde en az iki. kez, kabinler her gün sonunda uygun malzemelerle temizlenir. (Sağlık Bakanlığı Covid-19 Rehberi yüze temizliği ve dezenfeksiyonunda önerilen ürünler ve özellikler: Deterjan/Sabun, 1/100 çamaşır suyu, %70 alkol)

### 2.4. Eğitim ve Çalışma Ortamlarının Düzenlenmesi

- Covid-19 hastalığı ile ilgili olarak okul risk analizi ve eylem planları Sağlık ve Milli Eğitim Bakanlıklarının açıklamalarına göre hazırlanan TSE 'nün hazırladığı "Hijyen Şartlarının Geliştirilmesi ve Enfeksiyonu Önleme Kontrol Kılavuzu" kapsamında yapılacaktır.
- Eğitim ve çalışma ortamları, Sağlık Bakanlığı Rehberinde belirtilen sosyal mesafe kuralları gözetilerek düzenlenir, her alanda maksimum kaç kişi bulunabileceği belirlenir ve işaretlemeleri yapılır.
- Sınıflarda imkânlar dâhilinde öğretmen ve öğrenci dâhil 1 metre kuralına uygun olarak çapraz oturma düzeni oluşturulur.
- Beden eğitimi dersleri için bu kural 2 metre olarak uygulanır. Öğrenciler soyunma odalarına aynı anda gönderilmeyecektir, küçük gruplar halinde soyunma odalarının kullanımı sağlanacaktır.
- Sağlık Bakanlığı Rehberi uyarınca tüm çalışan, öğrencilerin kuralına uygun şekilde maske takmaları zorunludur. Öğrenciler ile 1 metreden yakın temas olasılığı olan öğretmen / çalışanların tıbbi maskeye ek olarak yüz koruyucu siperlik takması gerekir.
- Çalışan ve öğrenciler teneffüs zamanlarında en az. 1 metrelik sosyal mesafeyi korur ve maske takmayı sürdürür.
- Sosyal mesafeye uygun oyun ve materyaller kullanılması planlanır, ilgili ders öğretmeni ve nöbetçi öğretmenler tarafından uygulamalar yapılır.
- Ders saatleri, teneffüslerde sosyal mesafe kurallarına uygun olarak düzenlenir. Öğrenciler kademeli olarak teneffüs alanlarına ve kantine alınır.
- Asansörlerin kullanımı 1/2 kuralına göre sınırlandırılır.
- Lobi ve ofis bekleme koltukları ve oturma alanları sosyal mesafe kurallarına göre işaretlenir.
- El hijyenini sağlamak için ellerin sık sık yıkanması ve antiseptiklerin kullanılmasıyla beraber, ortak materyal kullanımının azaltılması önemlidir. Bu doğrultuda, sınıf içi etkinliklerde ve atölyelerde her öğrencinin kendi materyalini kullanması sağlanır.

### 3. OKUL FAALİYETE GEÇTİKTEN SONRA ALINACAK ÖNLEM VE TEDBİRLER

#### 3.1. PDR Çalışmaları

- Okulların açılma tarihleri ilan edildikten sonra aşamalı olarak öğrenci, veli ve çalışanların açılış dönemine hazırlanması için destek çalışmalarına başlanılır.
- Eğitimler yıl boyunca devam eder.
  - Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından gençler, aileler ve yetişkinler için salgın hastalık dönemlerinde psikolojik sağlamlığımızı korumak amaçlı hazırlanan bilgilendirme broşürlerinin (EK-1: Salgın Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak-Gençler İçin Bilgilendirme Rehberi, EK-2: Salgın Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak-Aile İçin Çocuklara Yardım Rehberi, EK-3: Salgın Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak-Yetişkinler İçin Bilgilendirme Rehberi) dağıtımı yapılacaktır.
- PDR birimi tarafından çalışanlara ve öğrencilere oryantasyon ve telafi eğitimi süresince hastalık ve korunma yöntemleri hakkında bilgilendirmeler, maske kullanımı ve fiziksel mesafenin korunması ile ilgili eğitimler verilecektir.
- Kaygısı yüksek olduğu tespit edilen öğrenciler için okula dönme sürecinde birebir psikolojik destek verilecektir.

#### 3.2. Bilgilendirme Formu ve Taahhütname

Sağlık Bakanlığı Rehberinde yer alan, Bilgilendirme Formu ve Taahhütname (Ek-4 Veli Bilgilendirme Formu) velilere iki nüsha şeklinde iletilecek, imzalanarak okul açılışından önce okul idaresine teslim edilmesi istenecektir.

#### 3.3. Öğrenci/Personel/Veli İle İlgili Prosedür

- Tüm çalışanlar ve öğrenciler okulda buldukları süre içinde maske takmakla yükümlüdür. İmkânlar doğrultusunda ders sırasında siperlik kullanımına geçilir.
- Maskeler ventilsiz olmalıdır. Ventilli maske kullanmak isteyenler üzerine medikal maske takılmalıdır.
- Öğrenci ve çalışanların kuralına uygun maske takmaları takip edilir, maskeler nemlendikçe ve kirlendikçe değiştirilmesi istenir.
- Çalışanların maske ve siperlikleri imkânlar ölçüsünde okul tarafından temin edilir.
- Öğrenciler okula gelirken yanlarında yedek maske, siperlik, el hijyen antiseptiği, kolonya ve ıslak mendil bulundurulur.
- Tüm çalışanların ve öğrencilerin maske ya da siperlik ile korunma düzeyini artırılması sağlanır.
- Okulumuzda temizlik ya da sağlık hizmeti alanında çalışanlar, belirlenmiş görevleri yerine getirirken eldiven kullanır, bunun dışında okul genelinde eldiven kullanılmamaktadır.
- Zorunlu haller dışında okula ziyaretçi kabulü yapılmaz.
- Öğrencilerin bırakılması ve alınması sırasında çalışan ve velilerin sosyal mesafe ve maske kullanım kurallarına uygun davranmaları zorunludur.
- Öğrencinin mümkün olduğunca aynı kişi tarafından okula getirilmesinin sağlanması istenir.

- Okula giriş/çıkış saatlerinde öğrenciler okul binası dışından teslim alınıp bırakılır.
- Konuşulan dilin ve ses düzeyinin damlacık yolu ile bulaşmada önemli olduğu bildirilmiştir. Öğrencilerin bağırarak konuşmaması konusunda uyarıların veliler ve öğretmenler tarafından yapılarak, kontrol altına alınması sağlanır.
- Öğrenci ve çalışanlar arasında eğitim malzemeleri kişiye özel olup, kişiler arasında malzeme alış-verişi yapılmaz. Paylaşılması durumunda öğrencinin el hijyenini sağlaması istenir.
- Pandemi süresi içerisinde kurum içi hijyenini sağlanması amacıyla, okul kargoları okul güvenlik görevlisine teslim edilir. Gerekli hijyen sağlandıktan sonra ilgili birimlere iletir.
- Çalışanların kişisel kargoları pandemi süresince okula alınmaz.

### 3.4. Sağlık Kontrolü

Okula dönüş öncesi tüm çalışanların ve öğrencilerin okulun kapalı olduğu dönemdeki bulaşıcı hastalıklar ile ilgili sağlık bilgisi sorgulanır. Sorgulamada kendisi ya da bu dönemi evde birlikte geçirdiği kişilerin;

- Sağlık Bakanlığı tarafından Hayat Eve Sığar uygulamasından HES kodu alıp almadığı
- Covid-19 hastalığını geçirip geçirmediği
- Geçirdiyse Covid-19 belirtileri
- Okul açılımdan hemen önceki seyahat bilgisi
- Son 14 günde Covid-19 tanısı ya da şüphesi olan kimse ile teması
- Son 14 günde kalabalık bir toplantı/organizasyonda (düğün, nişan, cenaze, okuma, iş toplantısı, açılış vb. Organizasyonlar gibi) yer alıp almadığı sorulur.

Sorgulama sonrasında COVID-19 hastalık şüphesi bulunan kişinin 184'ü araması ya da bir sağlık kurumuna başvurması istenir. Kişinin durumu netleşinceye kadar evde ya da hastanede izolasyonu beklenir ve takip edilir.

Öğrencilerin okula dönüşünde;

- Sağlık Bakanlığı tarafından duyurulan Covid-19 ile ilişkilendirilecek belirtiler hatırlatılacaktır. Bu belirtileri olan, tanısı olan, tanısı olan kişi ile temas etmiş olan öğrencilerin okula gönderilmemesi ve okula bilgi verilmesi istenecektir.
- Sağlık sorunu yaşayan öğrencinin okula devam etmesinde sakınca olmadığını belirten hekim raporu okul yönetimine teslim edilecektir.
- 

### 3.5. Okulda Bulunan Bir Kişide Covid-19 Hastalığı Şüphesi Olunması Durumu

Okul sınırları içindeki çalışan, öğrenci ya da ziyaretçilerden birinde ateş, öksürük ya da solunum sıkıntısı gibi belirtiler ortaya çıkarsa:

- Durumu ilk gözleyen kişi, okulun Hijyen Şartlarının Geliştirilmesi ve Enfeksiyon Önleme Ekibine haber verir.
- Hijyen Şartlarının Geliştirilmesi ve Enfeksiyon Önleme Ekibi bu belirtileri gösteren kişiyi belirlenmiş izolasyon alanına yönlendirir.
- Öğrenci ise velisine, erişkin ise kendisine bilgi verilerek T.C. Sağlık Bakanlığı İletişim Merkezi 184 ile irtibata geçmesi sağlanır. Buradaki yetkilinin verdiği talimatlara uymaları ve en kısa sürede okuldan ayrılımları istenir.

- Öğrenci ya da çalışan okuldan ayrılana kadar izolasyon alanında bekletilir. Öğrencinin yanında bir refakatçi gerekirse temas etmiş olduğu bir çalışan ile birlikte izole edilir, çalışan tek kullanımlık hijyen ekipmanlarından oluşan kişisel malzemelerini kullanmak zorundadır.
- İzolasyon alanı boşalınca havalandırılır ve dezenfekte edilir.
- Hastalanan öğrencinin sınıfı ya da çalışanın ofisi boşaltılır 24 saat süreyle boş tutularak havalandırılır ve temizliği yapılır. Temizliği yapan kişi hijyen ekipmanlarını kullanır.
- Çalışan ya da öğrencinin okul sınırları içinde bulunduğu mekânlar, kimlerle ne süre ile temas ettiği bilgisi liste şeklinde tutanak altına alınır.
- Hijyen Şartlarının Geliştirilmesi ve Enfeksiyon Önleme Ekibi kişinin Covid-19 tanısını konulup konulmadığını takip eder. Çalışan ya da öğrenci Covid-19 değilse bile sağlık kuruluşundan “okula dönüşünde sakınca olmadığı” na dair hekim raporunu okula teslim ettikten sonra okula devam edebilir.

### YAMANTÜRK MESLEKİ ve TEKNİK ANADOLU LİSESİ İLETİŞİM ZİNCİRİ



### 3.6. Seyahat Uygulamaları

Çalışanların ve öğrencilerin okul ile ilgili seyahat ve gezileri T.C. Millî Eğitim Bakanlığı 06.03.2020 ve 17.03.2020 tarihli yazıları gereğince, Yamantürk Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğretmenleri, öğrencileri ve çalışanlarına duyurularak zorunlu olmadıkça spor müsabakası, yarışma, sempozyum, konferans, proje, uluslararası toplantı ve benzeri etkinlikler kapsamında yurtiçi ve yurtdışına seyahat etmemeleri istenmiştir.

- Servis aracı ile ulaşım gerektiğinde, servis kullanım yönergelerine uyulur.
- Yurtdışı seyahat kısıtlamalar kaldırıldığında sağlık vb. nedenlerle ilişkili zorunluluk olmadığı sürece yurt dışı seyahat tavsiye edilmemektedir.
- Yurt dışından dönecek çalışan veya öğrenci olması durumunda 14 günlük izolasyon ve aile hekiminin değerlendirmesi sonrasında okula başlayabilecektir. (Çalışan ve öğrencilerin aile fertlerinden birinin yurtdışından dönme ya da uluslararası katılımlı bir toplantıya katılma durumu var ise aynı değerlendirme uygulanır.)

## 4. OKUL ORTAMININ DÜZENLENMESİ

### 4.1. Okula Giriş- Çıkış

- Okula girişler kantin kapısından yapılacaktır. Zorunlu hallerde ön kapı kullanılır.
- Öğrenciler/çalışanlar okula gelirken maske takarlar.
- Okula giriş yapacak çalışanların ve öğrencilerin fiziksel mesafeyi gözeterek giriş-çıkış yapabilmeleri gerekmektedir, bu nedenle kapıda yığılmaların önlenmesi için yapılan uyarı ve işaretlemelere dikkat edilmesi ve uyulması zorunludur.
- Okula giriş yapacak kişilerin öncelikle antiseptik standında ellerini temizleyip, ateşi ölçüldükten sonra giriş yapmaları gerekmektedir.
- Okula giriş sırasında ateş, öksürük, nefes darlığı belirtileri gözlenen kişiler doğrudan sağlık ekibine bildirilir.
- Okula giriş noktalarında günlük olarak öğrencilerin uzaktan ateş ölçer ile ateş ölçümleri yapılır ve kayıt altına alınır. Ateş ölçüm değeri 37,2 derece üzerinde olan, öksürük ve nefes darlığı yaşayan öğrenci olması halinde gerekli COVID-19 Şüphesi Tarama Şeması yapılır. Şüpheli Salgın Hastalık Bildiri Formları (EK-5: COVID-19 Şüphesi Tarama Şeması, EK-6: Şüpheli Salgın Hastalık Bildiri Formu)doldurulur ve velileri tarafından en yakın sağlık kuruluşuna yönlendirmeleri yapılır.
- Çalışan ve öğrenci dışındaki kişilerin zaruri haller dışında okula giriş yapmaması esastır.

### 4.2. Okul Ortamında Alınan Tedbirler

- Sınıfla ve tüm çalışma ortamları (ofisler, atölyeler vb.) Sağlık ve Milli Eğitim Bakanlığının kararları doğrultusunda fiziksel mesafeye uygun işaretlemelerle düzenlenir.
- Tüm çalışma ortamlarının (ofis, sınıf, atölyeler, tuvalet alanları vb.) kapı ve pencereleri açık tutularak temasın azaltılması ve ortamın havalandırılması sağlanır. Tüm çalışma ortamlarının havalandırılmasının plana uygun şekilde sürdürüldüğü kontrol edilir.
- Öğrencilere, çalışanlara ve velilere fiziksel mesafe, kişisel koruyucu malzeme kullanımı, selamlaşma-vedalaşma alışkanlıkları, öksürme ve hapsirme adabı, el ve solunum hijyeninin sağlanması ve korunması hakkında düzenli bilgilendirmeler ve hatırlatmalar yapılır.
- Okulumuzdaki el antiseptik dağıtım materyalleri, sabunluk ve musluklar, çöp kovaları hijyen kurallarına uygun özelliktedir.
- Kişisel telefonlar, kumandalar, optik fareler, klavye kullanıcının kendisi tarafından; ortak kullanılan diyafon, mikrofon vb. Her kullanımdan sonra teknik ekip tarafından; ortak kullanımda olan bilgisayar ve optik fareler belirlenmiş sorumlular tarafından, bilişim öğretmenlerinin önerileri ve denetimi ile düzenli olarak temizlenir. Bu materyallerin her kullanım öncesi ve sonrasında eller yönergeye uygun yıkanarak zaman planlaması buna göre yapılır.
- Asansör kabinlerinin kapasitesi, fiziksel mesafe kuralına uygun olarak sınırlandırılmış ve gerekli işaretlemeler yapılmıştır.
- Tüm temizlik ekibi çalışanlarının görev alanları belirlenmiştir. Atıkların uzaklaştırılmasından sorumlu çalışan, hijyen kurallarına uymak, kişisel koruyucu malzemeleri kullanmak ve atık yönetmeliğini uygulamak üzere eğitim almıştır ve eğitim yükümlülüklerini yerine getirmekle yükümlüdür.

#### **4.3. Eğitim/Toplantı/Tören Faaliyetlerinin Düzenlenmesi**

- 31 Ağustos 2020 Pazartesi gününden itibaren uzaktan eğitim faaliyetleri, 21 Eylül 2020 Pazartesi günü de yüz yüze eğitim Milli Eğitim Bakanlığının aldığı kararlar doğrultusunda 2020- 2021 Eğitim Öğretim Yılı oryantasyon programı ile başlayacaktır.
- Telafi ve oryantasyon Eğitimi faaliyetlerinde; öğrencilerin okula geldikten sonra kişisel hijyen ve temizlik kurallarını sosyal mesafeye uygun olarak gerçekleştirebilmesi için ilk ders süresi tüm kademelerde 20 dakika olarak planlanmıştır.
- Teneffüs süreleri öğrencilerin tuvaletleri sosyal mesafeye uygun olarak kullanabilmesi adına 10 dakika olarak planlanmıştır.
- Etkinlikler hava koşulları doğrultusunda açık alanlarda yapılacaktır.
- Yüz yüze yapılan veli toplantı ve eğitimleri, mümkün oldukça telefon, telekonferans, online, sosyal medya araçları vb. ile gerçekleştirilecektir.
- Uzaktan eğitim gibi yöntemlerin uygulanamayacağı eğitimler sosyal mesafe ve hijyen kuralları göz önünde bulundurulmak şartıyla, minimum kişiyle gerçekleştirilir.
- Bayrak törenleri sınıflarda yapılacaktır.
- Çalışanlara Covid-19 yayılımının engellenmesine yönelik bilgilendirme faaliyetleri yapılır.

#### **4.4. Atölye Kullanımı**

##### **4.4.1. Bilişim Teknolojileri Alanı Atölyeleri**

- Öğrenciler sosyal mesafe kurallarına uygun olarak atölye önünde sıraya girerek öğretmen kontrolünde içeri alınacaklardır.
- Ders bitiminde atölyeden topluca değil öğretmenin yönlendirmesi ile sosyal mesafeye uygun olarak dışarı çıkarılacaktır.
- Atölyelerin kapı kolları belli periyotlarla dezenfekte edilecektir.
- Atölyelerde kullanılan klavyeler belli periyotlarla dezenfekte edilecektir.
- Atölyeler gün içerisinde havalandırılacaktır.
- Öğrencilerin ve öğretmenlerin o günkü koşullara göre uygun olması halinde Bakanlığın kararları doğrultusunda maske takmaları sağlanacaktır.
- Öğrencilere belli periyotlarda uyulması gereken kurallar ve hijyen konusunda bilgilendirme yapılacaktır.
- Sosyal mesafe, temizlik ve maske gibi konularda uyarıcı levhalar asılacaktır.

##### **4.4.2. Muhasebe ve Finansman / Büro Yönetimi Alanları Atölyeleri**

- Laboratuvarlarda klavye ve fare kullanımından dolayı ders girişlerinde el dezenfektanı ve laboratuvarların sık aralıklarla dezenfekte edilecektir.
- Laboratuvar girişlerine dezenfektan konulacaktır.
- Laboratuvar ve sınıflarda öğrenciler arasında en az 1 metre mesafe ile oturacaktır.
- Maske unutulması sebebi ile sınıf ve laboratuvarlarda maske bulundurulacaktır.



#### 4.4.3. Yiyecek ve İçecek Alanı Atölyeleri / Üretim Atölyesi

Milli Eğitim Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığının aldığı tedbirler haricinde mutfak atölyelerinde alınacak önlemler:

- Atölyelerin girişinde dezenfektanların konulacaktır.
- Atölye girişlerinde öğretmenler gözetiminde dezenfektan uygulamasıyla atöyelere girilecektir.
- Atölyelerde uygulama esnasında öğrencilerin siperlik takılmasının zorunludur.
- Öğrenci atölyede bulunduğu ve atölyeye her giriş-çıkış yaptığı durumlarda galoş kullanımı zorunludur.
- Atölyelerde öğrencilerin havlu kâğıt bulunduracaktır.
- Atölye içinde uygulama esnasında eldiven kullanılmasının zorunludur.
- Toplu yemek pişiriminin pandemi süresince uygulanmayacaktır.
- Öğrencilerin bireysel tek kişilik reçetelerle uygulama yapacaktır.
- Değerlendirme aşamasında lezzet kriteri çıkartılacaktır.
- Atölye dışına hiçbir sebeple yiyecek ve içecek çıkartılmayacaktır.
- Atölye içine dışarıdan su haricinde kesinlikle yiyecek-içecek getirilmeyecektir.
- Atölye girişlerinde alana uygun olarak giyilen üniformaların, giyinme -soyunma odasına küçük gruplar şekilde gönderilecektir.
- Öğrencilerin çanta, mont, ayakkabı, kaban vb. özel eşyaları atöyelere kesinlikle alınmayacaktır.
- Öğrencilere atölye dersi esnasında üzerlerinde cep telefonu bulundurmayacaktır.

#### 4.5. Kantin Kullanım



temizlenip dezenfekte edilecektir.

- Isıl işlem görmemiş gıdalar öğrenci ya da personele sunulmayacaktır.
- Ortak yemek alanlarında açıkta herhangi bir ürün bulundurulmayacaktır.
- Kantin çalışanları eldiven, maske ve kolluk vb. Hijyenik ekipmanlar kullanacaklardır.
- Kantinde doğal hava sirkülasyonu sağlanarak, sık sık havalandırma yapılacaktır.
- Kantin girişinde yemekten önce ve yemekten sonra el hijyeni sağlanır.
- Kantin girişine alkol bazlı el antiseptiği bulundurulur.
- Kantin personelinin kişisel hijyen ve salgın hastalıklara yönelik kurallara uygun hareket etmeleri sağlanır.
- Kantinden alışveriş yapacak öğretmen ve öğrencilerin yerdeki sosyal mesafe işaretlerine uygun olarak sıraya girmesi sağlanır.

#### 4.6. Kütüphane Kullanımı

- Eğitim öğretim başlayana kadar kütüphane faaliyetleri durdurulmuştur.
- Kütüphanede havalandırma anormal şekilde sağlanır.
- Kütüphanede sosyal mesafe kuralları, el hijyeni ve maske kullanımı ile ilgili önlemler uygulanır.
- Okul kütüphanesine girilmeden önce ve çıkarken eller su ve sabunla yıkanacak veya dezenfektan kullanılacaktır.
- Kütüphaneye teslim edilen kitaplar, kütüphane görevli öğretmen tarafından en az 1 gün izolasyonu sağlanmış bir alanda bekletilecektir.

#### 4.7. Asansör Kullanımı

- Okulumuzda zorunlu olmadıkça asansör kullanılmaz.
- Asansörlerde 1/2 kuralı uygulanır.
- Asansör kapılarında bekleme, asansöre biniş ve iniş sırasında maske kullanımı ve sosyal mesafe kurallarına ve işaretlemelerine uyulmalıdır.



#### 4.8. Servis Kullanımı



- Servis araçlarının işleyişi ve kapasiteleri Milli Eğitim Bakanlığının belirleyeceği kararlar doğrultusunda planlanır.
- Araçlar; sabah servisi öncesi, çalışan ve öğrencilerin okula teslimi sonrası, benzer şekilde okul çıkış saati öncesinde ve servis bitiminden sonra yarım saat havalandırılır. Bütün araçlarda kâğıt peçete, ıslak mendil, el antiseptiği ve çöp poşeti bulundurulur. Araç kokusu kullanılmaz. El antiseptiği çalışan kullanımı içindir. Gereğinde öğrencilerin güvenlik kurallarına uygun şekilde kullanmasına izin verilir.
- Tüm araç sürücü ve rehberleri, araçlar boş bile olsa araca maskeli olarak ve el antiseptiği uygulaması yaptıktan sonra biner.
- Servise binmeden önce ateş ölçümünün yapılması, 37.2 ve üstü öğrenci ve çalışanın servis aracına alınmaması sağlanır.
- Öğrenci ve çalışanlar her gün aynı koltuğa oturarak maskeleri takılı olarak seyahat eder. Sık temas olan kapı tutmacı, koltuk arkası tutmaçları, kemer tokaları, kol dayama ve rehber korunağı her yolculuktan sonra temizlenir. Temizlikte Sağlık Bakanlığı tarafından önerilen klor bazlı ürünler kullanılır.
- Araçlarda iç hava sirkülasyonu kapalı tutulur, temiz ya da doğal havalandırma sağlanır.

- Aracın süpürülmesi, perde ve koltuk başlıklarının, koltuk yüzeylerinin silinmesi, yer döşemesinin temizlenmesi haftalık olarak yapılır. Gereğinde sıklaştırılır. Araçlarda düzenli aralıklarla özel kimyasallar ile ilaçlama ve dezenfeksiyonu yapılır. Gereğinde ilave ilaçlama uygulanır.



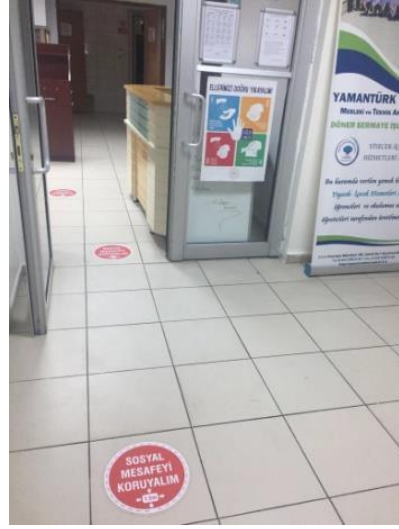
#### 4.9. Tedarikçi Firmalarla İlgili Süreçler

- Tedarikçiler uyulması gereken kurallara dair bilgilendirilmiş ve bu kurallara uymaları konusunda gerekli kontrol tedbirleri alınmıştır.
- Dışarıdan tedarik edilen süreç, ürün ve hizmetlerin okulun hijyen uygulamalarına uygun olarak teslim edilmesi sağlanır.
- Temizlik, sarf malzeme vb. tüm ihtiyaçlar kontrollü bir şekilde tedarik edilerek korunaklı, İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetmeliğine uygun olacak şekilde muhafaza edilmektedir.
- Firma seçimlerinde, tedarik zincirindeki her bir tedarikçinin bütünlüğü ve sağlamlığı hakkında araştırma yapılır ve rapor istenir.
- Tedarikler öğrencilerin kurumda bulunmadığı saat ve günlerde Kabul edilir.
- Mal ya da ürün kabulü okul bahçesinden sağlanacaktır. Dışarıdan kişilerin kapalı alanlara girişine izin verilmeyecektir. Okula gelen malzemeler personel tarafından bahçede teslim alınacak ve içeriye okul personeli tarafından taşınacaktır.
- Gelen tüm ürünler dezenfekte işlemine tabi tutulur.

## 5. YAMANTÜRK MTAL DÖNER SERMAYE İŞLETMESİNDE ALINAN TEDBİRLER

Okulumuz Yiyecek İçecek Alanı öğrencileri, usta öğreticileri Keçiören Kaymakamlığı çalışanlarına yemek hizmeti vermektedir. Yamantürk Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Döner Sermaye İşletmesi pandemi süreci başladığını günden buyana hem yönetim hem de personelimiz salgınla mücadelede önlemler anlamında tüm tedbirleri almıştır.

Bu bağlamda yemek hizmetlerinin sağlıklı ve hijyenik yürümesi adına Keçiören Kaymakamlığı ile T.C. Sağlık Bakanlığının 01.06.2020 tarihinde hazırlanmış olduğu Covid-19 Salgın Yönetimi ve çalışma rehberi doğrultusunda bir protokol hazırlanarak imzalanmıştır.(EK-7: Protokol)



## 6. İLETİŞİM

Hijyen Şartlarının Geliştirilmesi ve Enfeksiyon Önleme Ekibi, okulumuzda tüm acil durum, afet ve salgın hastalık sürecinde bilgilendirme, önlem alma, korunma ve müdahale süreçlerini, Okul Müdürü yönetiminde yürüten komitedir.

### **Kriz Komitesi Üyeleri:**

- |                    |                                     |
|--------------------|-------------------------------------|
| ➤ Yusuf AKELMA     | Okul Müdürü                         |
| ➤ Ayla Sultan ACAR | Müdür Yardımcısı                    |
| ➤ Nurdan ÖZAYDIN   | Bilişim Teknolojileri Öğretmeni     |
| ➤ Ali PUS          | Biyoloji Öğretmeni                  |
| ➤ Reyhan TEMİR     | Yiyecek-İçecek Hizmetleri Öğretmeni |
| ➤ Özlem ÖZKAN      | Muhasebe Finansman Öğretmeni        |
| ➤ Birsen SUCU      | Kimya Öğretmeni                     |
| ➤ Bayram POLAT     | Beden Eğitimi Öğretmeni             |

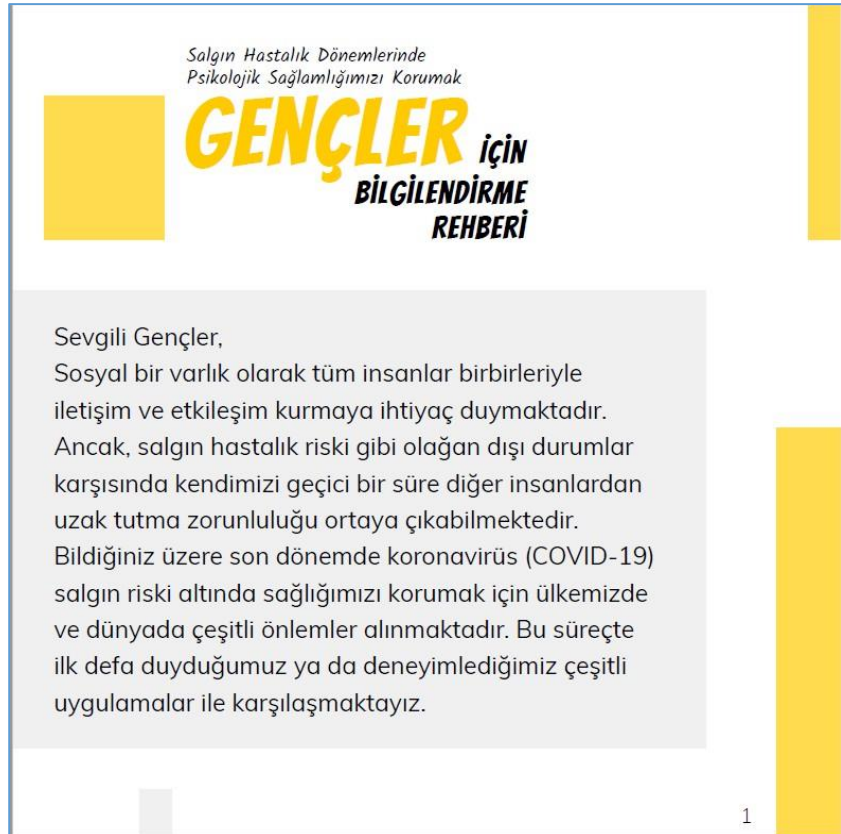
### **Keçiören Yamantürk Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi**

Telefon : 0 (312) 378 51 61  
Belgegeçer : 0 (312) 378 51 62  
Eposta : [760076@meb.k12.tr](mailto:760076@meb.k12.tr)  
WEB : <http://yamanturktml.meb.k12.tr>  
Adres : Esertepe Mahallesi 280.Sokak No1 06020 KEÇİÖREN/ANKARA

Yamantürk Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Hijyen Şartlarının Geliştirilmesi ve Enfeksiyon Önleme Ekibine yukarıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

## 7. EKLER

### 7.1. EK-1: Salgın Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlığımızı Korumak-Gençler İçin Bilgilendirme Rehberi





Özellikle koronavirüs riski altında yaşadığımız bugünlerde hastalığın toplum içinde yayılma hızını azaltmak için yapılması gereken uygulamalardan birisi de **insanları yakın temastan uzak tutmaktır**. Toplum içinde sosyal uzaklaşma, sosyal mesafe ya da sosyal izolasyon olarak ifade edilen **sosyal temastan kaçınma** ile bireylerin fiziksel temastan olabildiğince kaçınması anlaşılmalıdır. Başka bir deyişle, diğer insanlarla mümkün olduğunca fiziksel temastan kaçınmamız, ancak telefon, sosyal medya ya da internet uygulamaları ile iletişimimizi ve sosyal ilişkilerimizi devam ettirmemiz önerilmektedir.

*Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak*

## **GENÇLER** için **BİLGİLENDİRME REHBERİ**



2

Yakın fiziksel temastan uzak kalarak, koronavirüsün yayılmasını engellemek için okullarda yüz yüze eğitime ara verilmiş; sinema, tiyatro ve konser salonları kapatılmış; tüm spor organizasyonları geçici bir süreliğine iptal edilmiş ve yine zorunlu haller dışında bireylerin evde kalmaları istenmiştir.

*Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak*

## **GENÇLER** için **BİLGİLENDİRME REHBERİ**



3



Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

## GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

**Karantina;** bulaşıcı bir hastalığın yayılmasını önlemek için belli bir yerin veya bölgenin kontrol altında tutulup giriş çıkışların engellenmesi biçiminde uygulanan sağlık önlemidir.

Bu süreçte salgın hastalığa maruz kalan bireyler iyileştiğinde ve o bölgedeki salgın hastalık riski bittiğinde karantina uygulaması sonlandırılmaktadır.



4



Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

## GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

### İzolasyon (yalıtım);

bulaşıcı bir hastalığa yakalanan bireylerin, hastalıkları geçene kadar sağlıklı kişilerden ayrı bir yerde tutulmasını ve tedavilerinin gerçekleştirilmesini ifade eder.



5





Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

## GENÇLER için BİLGİLENDİRME REHBERİ

### Koronavirüs Salgını Sürecinde Yaşayabileceğiniz Bazı Olumsuz Duygular

Salgın hastalık dönemlerinde ortaya çıkan belirsizlikler, günlük yaşamdaki geçici ve zorunlu değişiklikler ya da sınırlamalar insanların olumsuz duygular yaşamamasını kaçınılmaz kılar. Koronavirüs riski altında bulunduğunuz bu stresli süreçte yaşayabileceğiniz bazı olumsuz duygular şunlardır:

6

Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

## GENÇLER için BİLGİLENDİRME REHBERİ

### Endişe, Kaygı ya da Korku:

Bu süreçte, kendi sağlığınız, aileniz ya da sevdiğinizlerin sağlığı ile ilgili endişe yaşayabilir; hastalığa yakalanma ya da hastalığı sevdiğinizlere bulaştırma riski bulunduğu düşüncesiyle tedirgin olabilirsiniz. Yine aile üyelerinden birinin karantinada kalma ya da ailenizin ekonomik zorluk yaşama riski bulunması sizi kaygılandırabilir. Bununla birlikte, güvenilir olmayan kaynaklar aracılığıyla hastalıkla ilgili oluşan bilgi kirliliği korku duymanıza neden olabilir.



7

## GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

### Engellenmişlik:

Geçici bir süreliğine de olsa evde kalmak zorunda olduğunuz için canınız sıkılabilir; dışarı çıkamamak, arkadaşlarınızla yüz yüze görüşmemek ya da planlarınızın aksaması nedeniyle engellenmişlik hissi yaşayabilirsiniz.



## GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

### Kızgınlık:

Toplum içindeki bazı bireylerin belirlenen kurallara dikkat etmemesi, alınan önlemlere uymaması ya da koronavirüs riskini fazlaca küçümsemesi sizi kızdıracaktır. Bununla birlikte, yaşadığınız engellenmişlik duygusu da kızgınlığa yol açabilir.



Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

## GENÇLER için BİLGİLENDİRME REHBERİ



### Yalnızlık:

Okulunuzdan, arkadaşlarınızdan, akrabalarınızdan, değer verdiğiniz ya da sevdiğiniz insanlardan uzak durma zorunluluğu nedeniyle kendinizi yalnız ve dünyadan soyutlanmış hissedebilirsiniz.

10

Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

## GENÇLER için BİLGİLENDİRME REHBERİ

### Çaresizlik:

Koronavirüs riskinin ülkemizde ve dünyada tam olarak ne zaman biteceğini bilemediğiniz bu süreçte sanki elinizden hiçbir şey yapmak gelmiyor gibi kendinizi güçsüz ve çaresiz hissedebilirsiniz.



11

## Duygusal karmaşa:

Gün içerisinde bir yandan sağlıklı olduğunuz için mutluluk ve huzur, diğer yandan çevrenizdeki insanların hastalığa yakalandığını duymaktan dolayı üzüntü, acı ya da suçluluk yaşayabilir ve duygusal bir karmaşa içinde olduğunuzu gözlemleyebilirsiniz.



*Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak*

**GENÇLER** için  
**BİLGİLENDİRME  
REHBERİ**

12

*Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak*

**GENÇLER** için  
**BİLGİLENDİRME  
REHBERİ**

Salgın hastalık riski nedeniyle herkes gibi zorlu bir dönemden geçiyorsunuz. Bu süreçte yaşadıklarınız karşısında stres, endişe, kaygı, panik vb. gibi duygusal tepkiler yoğun bir şekilde ortaya çıkabilir. Başlangıçta bu duygular size hiç kaybolmayacakmış gibi gelebilir, ama çaba gösterdiğinizde bu duyguların geçeceğini bilmelisiniz. Unutmayın ki bu ve benzeri duygular anormal bir olay karşısında birçok insanın yaşayabileceği **ortak duygular**dır ve yaşanması oldukça **normal**dir. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin.

13

## Güçsüz hissetme:

Salgın hastalık gibi belirgin bir risk altında yaşanabilen bu tür olumsuz duyguların sıklığı, şiddeti ve yoğunluğu kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Bu duyguları yaşamaz, kendinizi



güçsüz hissetmeniz sizin “zayıf” bir insan olduğunuz anlamına gelmez. Bu olumsuz duyguları pek yaşamamanız da sizin duyarsız biri olduğunuzu göstermez.

*Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak*

## **GENÇLER** için **BİLGİLENDİRME** **REHBERİ**

14

*Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak*

## **GENÇLER** için **BİLGİLENDİRME** **REHBERİ**

Diğer yandan, koronavirüs salgın riski sürecinde kendinizde yoğun endişe ve kaygı; aşırı huzursuzluk, gerginlik ve sinirlilik; dikkatin sürekli dağınık olması; uykusuzluk ve uyku sorunları; olumlu duyguları hissedememe; aşırı umursamazlık; devamlı yorgun ve bitkin olma; sürekli üzüntü, umutsuzluk ve çaresizlik yaşama; kendini değersiz görme; günlük aktivitelerden zevk alamama gibi tepkiler gözlemliyorsanız, psikolojik yardım almak uygun bir yaklaşım olacaktır.



15





Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

## GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Özellikle bu süreçte yaşadığınız yoğun stres ve kaygı tepkilerinde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa, bu tepkilerin sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa ya da stres ve kaygı ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız, öncelikle ebeveynlerinizle konuşun ve onların rehberliğinde bir uzmana başvurun.

16



Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

## GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Koronavirüs Salgını  
Sürecinde Psikolojik  
Sağlamlığı Artırmaya  
Yardımcı Olabilecek Size  
Özel Bazı Önerilerimiz Var



17

Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

## GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Bu yüzden, koronavirüs riskinin üzerinizdeki olumsuz etkilerini azaltmak için psikolojik sağlamlığınızı artırmak oldukça önemlidir.



18

Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

## GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Psikolojik sağlamlığınızı korumanız ya da artırmanız, yaşadığınız riskli sürecin olumsuz psikolojik etkileriyle daha iyi başa çıkabilmeniz, daha az kaygı yaşamanız, kendinizi güvende hissetmeniz ve yaşanan sürece sağlıklı uyum göstermeniz demektir.



19

## GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Aşağıda, koronavirüs riski sürecinde psikolojik sağlamlığınızı artırmanıza yardımcı olabilecek öneriler sunulmaktadır. Bu önerilerin bazıları size garip ve komik gelebilir ya da hoşunuza gitmeyebilir. Yine de bu öneriler, yaşadığınız stres ve kaygının üstesinden gelmenizde size yardımcı olabilir.



### 1

#### Koronavirüs ile ilgili bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.

## GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Bir salgın hastalık riski altında stres ve kaygınızı sağlıklı bir şekilde yönetmenin en iyi yolu doğru ve gerçekçi bilgi edinmektir. Bu nedenle koronavirüs (COVID-19) ile ilgili olarak uzman kişilerden ya da yetkili kurumlardan gelen doğru bilgilere göre hareket edin. Kaynağı belli olmayan ya da alanında yetkin olmayan kişi ve kurumlar tarafından sunulan bilgilere kesinlikle itibar etmeyin. Aksi halde çok çeşitli kaynaklardan gelen farklı bilgiler, belirsizliğe ve karmaşaya yol açabilir ve bu durum kaygınızın gereksiz yere artmasına neden olabilir.





## 2

### Koronavirüs riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.

Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

## GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Yetkili kişi ve kurumların koronavirüs riskinden korunma yöntemleri ile ilgili verdikleri bilgileri öğrendikten sonra size yönelik uyarı ve önerilere titizlikle uyun. Bu sayede hem kendinizin hem de aile üyelerinin korunmasına büyük katkı sağlarsınız.



22

## 3

### Sağlığınıza önemseyin.

Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

## GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin, bol su için. Yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Mümkünse ev içinde spor ya da egzersiz yapın, düzenli olarak duş alın. Ayrıca, normal zamanda aldığınızdan daha fazla çay, kahve, asitli içecekler ve yoğun şeker katkılı besinler tüketmeyin; çünkü bunlar bedeninizde var olan stresi, gerilimi ve kaygıyı artırır. Unutmayın ki, fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınıza da korur.



23

# 4

## Günlük aktivitelerinizi sürdürün.

Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

# GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Nasılsa dışarı çıkamıyorum diyerek fazlaca gevşemeyin ya da kendinizi koyuvermeyin. Mümkün olduğunca günlük rutininizi ev içinde sürdürün. Uyku ve yemek saatlerinizin değişmemesine özen gösterin. Eğitim Bilişim Ağı (EBA) ya da okulunuzun hazırladığı diğer bilgisayar destekli öğretim sistemleri üzerinden öğrenimimize mutlaka düzenli olarak devam edin. Gün içinde dinlenme, egzersiz ve boş zaman etkinliklerine yer verin. Çalışma ve dinlenme sürelerini mümkün olduğunca dengede tutun.



24

# 5

## Kendiniz için günlük amaçlar belirleyin.

Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

# GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Kendiniz için gün içinde evde yapabileceğiniz en az bir amaç belirleyin ya da bir "yapılacaklar listesi" hazırlayın. Uzun zamandır istediğiniz bir kitabı okumak, ertelediğiniz işlerinizi tamamlamak, sevdiğiniz için özel bir yemek hazırlamak, odanızı yeniden düzenlemek, arkadaşlarınızla birlikte eğlenebileceğiniz oyun seansları düzenlemek, hobilerinizle ilgilenmek gibi kendinize özgü çok çeşitli amaçlar oluşturabilirsiniz.



25

# 5

## Kendiniz için günlük amaçlar belirleyin.

Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

# GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Oluşturacağınız günlük somut amaçlar ile kişisel kontrol algınızı geliştirerek endişe ve kaygıdan uzaklaşabilirsiniz. Bu süreçte yapacaklarınızın somut, net ve ev içinde uygulanabilir olmasına dikkat edin. Belirlediğiniz amaçların küçük ya da büyük olması önemli değildir. Örneğin, her gün bir elma yiyeceğim, günde 30 mekik hareketi yapacağım ya da sevdiğim kitaptan 50 sayfa okuyacağım gibi hedefler oluşturabilirsiniz. Unutmayın ki, küçük de olsa, belirlediğiniz bir amacı gerçekleştirmek başarma duygusunu artırır, kendinize olan güveni geliştirir.



26

# 6

## Zamanınızı yeni bir beceri geliştirmek için kullanın.

Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

# GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Evde kalmak zorunda kaldığınız bugünler, uzun zamandır yapmayı planladığınız ancak bir türlü zaman ayıramadığınız yeni şeyleri denemek ya da öğrenmek için iyi bir fırsat olabilir. Yeni bir dil öğrenmek, çeşitli üniversiteler ya da kurumlarca internet üzerinden ücretsiz sağlanan kurslara katılmak, yeni hobiler edinmek, yeni yemek tariflerini denemek ve yemek tarifleri broşürü ya da videosu hazırlamak, el becerilerinizi geliştirebileceğiniz etkinlikler araştırmak, tamirat yapmak ya da tamirat kılavuzu hazırlamak, merak ettiğiniz bir konuda araştırma yapmak ve okullar açıldığında sınıfta sunmak üzere bir sunum hazırlamak, çeşitli kültürlerin müziklerini ve danslarını incelemek, bir müzik aleti çalmayı öğrenmek gibi çok çeşitli etkinlikler sayesinde yeni beceriler kazanabilirsiniz.



27



# 7

## Fiziksel aktivite ve canlılığınızı koruyun.

Salgın Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

## GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Ev içinde kalmak zorunda olsanız da, başkalarını rahatsız etmeden aktifliğinizi ve canlılığınızı koruyabileceğiniz çeşitli etkinlikler geliştirebilirsiniz. İnternet üzerinden pilates, vücut geliştirme, aerobik, jimnastik gibi farklı alanlara özgü çok çeşitli egzersizler, kültürfizik hareketleri ya da çeşitli sportif etkinlikleri öğrenebilir ve evde kolaylıkla yapabilirsiniz. Yine çeşitli nefes ya da gevşeme egzersizleri ile kaygınızı azaltma ve sükûnetinizi korumaya yardımcı olacak teknikler uygulayabilirsiniz.



28

# 8

## Arkadaşlarınızla ve yakınlarınızla iletişim kurmaya devam edin.

Salgın Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

## GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Herkes gibi diğer insanlarla fiziksel temastan kaçınmanız gerektiğinden ve sosyal izolasyon altında olduğunuzdan arkadaşlarınızla ve yakınlarınızla yüz yüze görüşmemek sıkıntı verici olabilir. Ancak telefon, sosyal medya ya da internet uygulamaları ile sevdiğiniz, değer verdiğiniz, güvendiğiniz ve birbirinize her zaman destek olduğunuz kişilerle düzenli olarak iletişim kurmaya devam edin.



30

# 8

## Arkadaşlarınızla ve yakınlarınızla iletişim kurmaya devam edin.

Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

## GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Onlarla edindiğiniz doğru ve güvenilir sağlık bilgileri ve korunma yöntemleri hakkında konuşun. İçinizden gelmesi bile yaşadıklarınızı, duygu ve düşüncelerinizi mutlaka paylaşın. Hatta salgın konusu dışında keyifli şeylerden de bahsedin. Bu süreçte zaman zaman yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir, ancak kendinizi sevdiğinizlerden uzaklaştırıp izole etmeyin. Sevdiğinizlerle iletişim kurmak, duygu ve düşüncelerinizi paylaşmak, keyifli sohbetler yapmak yaşadığınız olumsuz duyguların azalmasına ve olup biteni daha iyi anlamanıza yardımcı olur.



31

# 9

## Aileniz ile birlikte zaman geçirin.

Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

## GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Bu süreçte özellikle ailenizle birlikte güzel vakit geçirmek oldukça yararlıdır. Aile üyeleriyle birlikte yemek hazırlamak ve yemek, ev içinde hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, zaman zaman eğlenceli masal, fıkra ve hikâyeler anlatmak, birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek gibi çeşitli etkinlikler sayesinde aile birlikteliğinin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmek oldukça önemlidir. Özellikle babaanne, anneanne ve dedelerinizle internet üzerinden görüntülü yapacağınız görüşmeler sizin ve onlar için anlamlı bir iletişim olacaktır.



32

# 10

## Medyayı sağlıklı kullanın.

Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

# GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Medya ya da sosyal medya üzerinden dünyada ve ülkemizde koronavirüs salgını ile ilgili ne olup bittiğini öğrenmek istemeniz oldukça doğaldır. Ancak, koronavirüs salgını ile ilgili haberleri 7/24 aralıksız ve aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan görüntüleri ve tartışmaları izlemekten kaçınınız. Koronavirüs sürecine ait görüntü, resim, haber ve tartışmalara gereğinden fazla odaklanmak, kendinizi olduğundan daha fazla tehlike ya da tehdit altında hissetmenize, panik olmanıza ve stres tepkilerinizin artmasına neden olabilir. Gün içinde kendinize belirli zaman aralıkları belirleyin ve koronavirüs ile ilgili haberleri sadece bu zaman aralıklarında takip edin.



33

# 11

## Düşüncelerinizi gözden geçirin.

Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

# GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Koronavirüs riski karşısında bazı insanlar, güvende olmadıkları, değersiz oldukları, tehlikelerden korunmalarının mümkün olmadığı ya da dünyanın boş ve anlamsız olduğu gibi gerçekçi olmayan çeşitli düşünceler geliştirerek yoğun stres ve kaygı yaşayabilmektedirler. Özellikle, yaşanan duruma yönelik çeşitli belirsizliklerin bulunduğu ortamlarda bu tür olumsuz düşünceler ortaya çıkabilmektedir.



34



# 11

## Düşüncelerinizi gözden geçirin.

Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

# GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Dolayısıyla, yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçenleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin. Örneğin, ben her koşulda değerliyim ve seviliyorum, güvendeyim, çevremde bana yardımcı olacak insanlar var, güçlüyüm ve olası risklerden korunmak için yapabileceğim var, uyarılar ve öneriler doğrultusunda gerekli önlemleri aldığımda olası riskleri azaltabilirim gibi.



35

# 12

## Yaşadıklarınızı yazarak ifade edin.

Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

# GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Şayet bu süreçte yaşadıklarınızı birileriyle konuşmaya hazır değilseniz, bunları kaleme almanın da oldukça yararlı olduğu bilinmektedir. Yaşadıklarınızı yazarken sadece olayları değil, duygu ve düşüncelerinizi de yazmak size yarar sağlar. Bu süreçte günlük tutabilir, yaşadıklarınız ya da rüyalarınız üzerine mutlu son ile biten öyküler yazabilir, duygularınızı ifade eden resimler yapabilir ya da şarkı sözleri yazabilirsiniz.



36

# 13

## Dinlenin.

Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

# GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Bazı durumlarda insanların kendini çok yorgun hissettiği ve hiçbir şey yapmak istemediği zamanlar olabilir. Dolayısıyla, içinizden hiçbir şey yapmak gelmiyorsa, birkaç gününüzü sadece dinlenmeye ayırabilirsiniz. Ancak bu sürenin uzamasına ve günlerce sürmesine izin vermeyin.



37

# 14

## Toplumsal dayanışmayı pekiştirin.

Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

# GENÇLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Şunu unutmayın ki, kendinizi ve sevdiklerinizi olası risklerden korumak için alacağınız gerçekçi her önlem aynı zamanda toplumun diğer üyelerini de korumanızı sağlar. Koronavirüs riski nedeniyle alınan tüm önlemlere uyum sağlamak, temizlik ve sosyal mesafe kurallarına uymak, sokağa çıkmamak, ev içinde çeşitli görevler almak ve ebeveynlerimize yardımcı olmak, aile büyüklerimizi sık sık telefonla aramak ve onları yalnız bırakmamak gibi çeşitli olumlu davranışlar ile kendimize, ailemize ve topluma katkı sağlayabilir, birliktelik ve aidiyet duygularımızı pekiştirebiliriz. Bu sayede kontrol algımız gelişir, sosyal destek artar, toplumsal bağlarımız kuvvetlenir ve yaşadığımız stres ve kaygının olumsuz etkileri azalır.



38



**15**

**Uzmana  
başvurun.**

*Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak*

## **GENÇLER** için **BİLGİLENDİRME REHBERİ**

Koronavirüs riski sürecinde, buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, yaşadığınız stres ve kaygının etkileri artarak devam ediyorsa ve günlük yaşamınızı büyük oranda olumsuz etkiliyorsa ya da yaşadığınız stres tepkileri ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız lütfen ebeveynlerinizi bilgilendirin ve onların rehberliğinde bir uzmana başvurun.



39

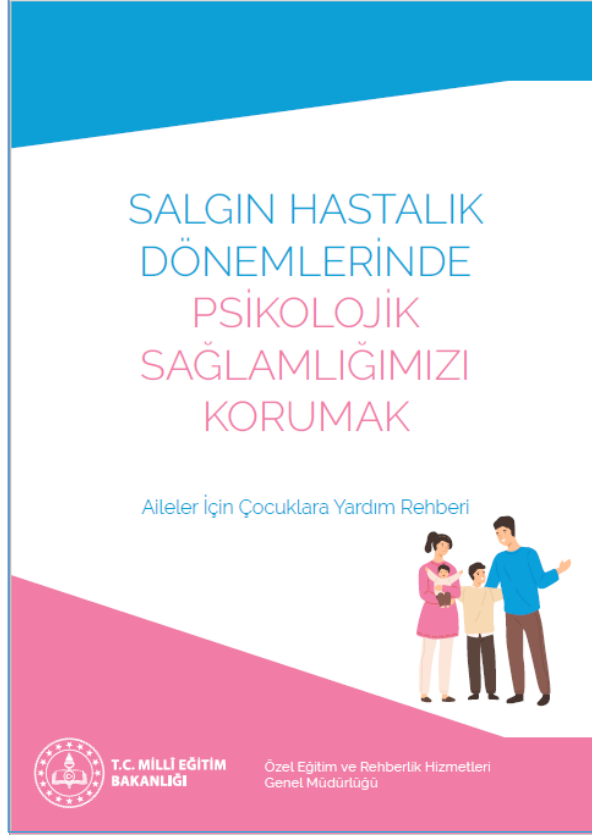
*Salgın Hastalık Dönemlerinde  
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak*

## **GENÇLER** için **BİLGİLENDİRME REHBERİ**

**Sağlık ve huzur dolu  
bir yaşam dileriz.**

40

7.2. EK-2 : Salgın Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlığımızı Korumak-Aile İçin Çocuklara Yardım Rehberi



A large rectangular area with a blue border, containing a series of horizontal lines for writing, intended for notes or additional information related to the guide.

Zorlu yaşam olayları karşısında çocukların stres ve kaygı tepkileri göstermesi beklendik bir durumdur. Özellikle tüm dünyada yaşanan koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle çocuk ve ergenlerin kendileri, aileleri, arkadaşları, sevdikleri ve yakınları için endişe, kaygı, panik ve korku yaşamaları oldukça olağandır.

Bu süreçte çocuk ve ergenler, medya, sosyal medya ya da internet üzerinden bulağı hastalık salgını ile ilgili haberleri izlemekte, tartışmalara kulak misafiri olmakta, alınan önlemleri gözlemlemekte ve ev içindeki değişikliklere tanık olmaktadır. Dolayısıyla çocuklar da yetişkinler gibi stres, endişe, korku, şaşkınlık ve üzüntü hissedebilirler. Salgının gerçekleştiği yerden uzakta yaşıyor olsalar bile ya da hastalanma riskleri hiç yoksa bile çocuklarda stres, kaygı ve hatta panik ortaya çıkabilir.

Gelişimsel özelliklerine bağlı olarak çocuklar kaygı ve strese yetişkinlerden farklı tepkiler verebilirler. Bilişsel (zihinsel) gelişimlerinin devam etmesi, duygularını yönetmeyi tam anlamıyla henüz bilmemeleri, duygularını söze dökme konusundaki sınırlılıklar ya da yaşadıklarından farklı algılanma konusunda duyarlı olmaları nedeniyle çocuklar, yaşadıkları kaygı ve stres farklı şekillerde yansıtabilirler. Bu nedenle yetişkinler, çocuk ve ergenlerin ne zaman yardıma ihtiyaçları olduğunu anlamakta zorlanabilirler. Aşağıda zorlu yaşam olayları karşısında çocuk ve ergenlerde görülebilecek ortak stres tepkileri sunulmaktadır.

#### 5 yaş ve altındaki çocuklar:

- Ebeveynlerin yanından hiç ayrılmak istememe
- Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
- Huzursuz, huysuz ve sinirli olma
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Yeniden parmak emme ya da geceleri altını ıslatma
- Aşırı ürkeklik ya da korkulardan başlaması (yalnız kalma, karantika, hayaletler vb.)
- Oyunlarda sürekli salgın hastalığı canlandırma/yaşama
- Sürekli salgına dair abartılı hikâyeler anlatma
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama
- Önce nöbetleri geçirme ya da saldırganlık davranışları



0-2 yaş arası bebekler ve küçük çocuklar, dünyada kötü bir şeyin olmasında henüz anlayamazlar, ancak anne-baba ve bakıcılarının üzüntü, stres ve kaygılarını fark ederler. Ebeveynleriyle birlikte benzer duygular yaşamaya ve göstermeye başlayabilirler. Bu dönemdeki çocuklar ayrıca, nedensiz yere ağlama, diğer insanlardan çekinmeye başlama, oyuncaklarıyla oynamama ya da önceden keyif aldıkları aktivitelerden uzaklaşma vb. gibi farklı davranışlar sergileyebilirler.

3-5 yaş arasındaki çocuklar ise bir salgının olduğunu ve etkilerini genel olarak anlayabilirler. Ancak, yaşlarına özgü çocuk benmerkezciliği ve yüksek hayal gücü nedeniyle, gördüklerini, duyduklarını ve yaşadıklarını abartma eğiliminde olabilirler ve bu süreçten yoğun bir şekilde etkilenirler. Yaşadıkları duyguları tam olarak ifade edemeyebilirler. Salgın haberleri yüzünden çok üzülür ya da kaygı yaşartarsa, değişime uyum sağlamada sorun yaşayabilirler. Kendilerini daha iyi hissetmeleri çoğu zaman çevrelerindeki yetişkinlere bağlıdır. Yetişkinlerin sakin, somut, net, içten tutum ve davranışları artıktıkça kendilerini güvende hisseder ve çevrelerine olumlu uyum gösterirler.

#### 6-11 yaş arasındaki çocuklar:

- Dikkatini bir şeye verememe
- Açır alınçan, sinirli ya da kavgacı olma
- Herkesten uzaklaşma, içine kapanma
- Kabus görme, uymak istememe ya da uykusu problemleri
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Asılsız korkular gelişime ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Yaştlarından daha fazla ya da daha az yemek yeme

6-11 yaş arası çocuklar bir salgının ne olduğunu ve insanların nasıl etkilendiğini çeşitli yönleriyle somut düzeyde anlayabilirler. Bu nedenle dışarıya çıkmaktan korkabilirler ve arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi bırakabilirler. Kendilerinin ya da aile üyelerinden birinin zarar görebileceğine yönelik yoğun endişe yaşayabilirler. Bazı çocuklar herhangi bir neden olmaksızın öfkelenebilir ve saldırganca davranabilirler. Bazı çocuklarda ise özbakım becerilerinde gerileme olabilir ve ebeveynlerinin kendilerine yemek yedirmesini ya da kıyafetlerini giydirmesini isteyebilirler, yetişkinlerin kendileriyle daha sık ilgilenmesi için ısrarcı olabilirler.



#### 12-18 yaş arasındaki çocuklar:

- Uykusu problemleri (uykusuzluk, kabus vb.) yaşama
- Salgın hastalığı hatırlatıcı ortamlardan kaçma
- Koronavirüs hakkında konuşmaktan kaçınma
- Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma
- Açır alınçan ya da öfkeli olma
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Herkeste kavgaya etme, sorunlu davranışlar gösterme

12-18 yaş arasındaki ergenler, içinde buldukları gelişimsel dönem nedeniyle bazı fiziksel ve duygusal değişimler geçirirler. Bu dönemde, salgına dair kaygı ile başa çıkmak onlar için zor olabilir. Yaşça daha büyük ergenler kendilerine ve ebeveynlerine karşı hiç stres ve kaygı hissetmiyormuş gibi davranabilirler. Sorulara alışıldık bir şekilde sadece "iyiyim" diyerek yanıt verebilirler, hatta üzüldüklerinde bile sessiz kalabilirler. Bazı ergenler fiziksel ağrı ya da sancılardan şikâyet edebilirler çünkü onları duygusal olarak gerçekten neyin rahatsız ettiğini belirleyemezler. Ayrıca salgın endişesi nedeniyle bazı fiziksel sıkıntılar yaşayabilirler. Bazıları ise evde ya da sosyal ortamlarda kurallara uymakta çeşitli sorunlar yaşayabilirler. Bir kısım gençte ise tütün, alkol ya da uyuşturucu madde kullanımı gibi riskli davranışlar gözlemlenebilir.

Genel olarak, çocuklar ve gençler, salgın bir hastalık riski gibi zorlu ve kaygı verici bir olayla karşılaştıklarında, yukarıda belirtilen stres tepkilerine benzer çeşitli tepkiler gösterebilirler. Aslında bu tür tepkiler, "anormal bir olaya verilen normal tepkiler" olarak tanımlanır. Ortaya çıkan stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu ise çocuktan çocuğa değişiklik gösterebilir. Ancak, çocuğunuzun bu süreçte yaşadığı yoğun stres ve kaygı tepkilerinde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa ya da bu tepkilerin sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa, çocuğunuz için psikolojik yardım almak uygun bir yaklaşım olacaktır.



## KORONAVİRÜS RİSKİ SÜRECİNDE ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER

Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında çocuklar, herkes gibi kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğu bilmek ister. Bu yüzden, koronavirüs riskinin çocuklar üzerindeki olumsuz psikolojik etkilerini azaltmak ve çocukların psikolojik sağlamlığını artırmak ebeveynler için oldukça önemlidir. Aşağıda, yetişkinler olarak çocuklarınıza yardımcı olmak için bazı temel öneriler sunulmaktadır.

**1. Bilgi edinin.** Bir salgın hastalık riski altında kendinize ve çocuklarınıza yardımcı olmak için yapabileceğiniz en önemli şeylerden biri koronavirüs (COVID-19) hakkında doğru kaynaklardan bilgi almaktır. Kaynağı belli olmayan ya da alanında yetkin olmayan kişi ve kurumlar tarafından sunulan bilgilere itibar etmeyin. Dolayısıyla, yetkili kişi ve kurumların koronavirüs riskinden korunma yöntemleri ile ilgili verdikleri bilgileri mutlaka dikkate alın, uyan ve önerilere titizlikle uyun.

**2. Dinleyin.** Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çünkü çocuklar, genellikle, onları endişelendiren ve strese neden olan şeyler hakkında konuşmak isterler. Çocuğunuzu dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak ve sohbet etmek, onların yaşadıkları bu zorlu süreci atlamanın için en sağlıklı ve doğal yoldur. Şunu unutmayın ki, çocuklarınız yaşananların farkında ve tüm olup bitenleri gözlemliyorlar. Bu nedenle, yaşananlar hakkında konuşmamak, çocuklarınızın yanlış bilgi edinmelerine ve yoğun kaygı yaşamalarına neden olabilir. Okul çağındaki çocuklarınıza: "arkadaşların koronavirüs hakkında konuşuyorlar mı?",

"arkadaşları koronavirus hakkında neler söylüyor?" ya da "bu konuda sen neler düşünüyorsun?" gibi sorular sorabilirsiniz. Küçük yaşta çocuklara ise "bu sıralar insanlar neden maske takıyorlar biliyor musun?" şeklinde somut ve ürkütücü olmayan sorular sorabilirsiniz. Bu sayede çocuklarınızın neler duyduklarını ya da bildiklerini öğrenebilir ve edindikleri yanlış bilgileri düzeltme imkanı bulabilirsiniz.

**3. İzin verin.** Bazı çocuklar sohbet ederken merak ettikleri her şeyi sorabilirler. Bu noktada, çocukların sorularına gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar vermeye çalışın. Yine, verdiğiniz cevapların çocukların yaşına uygun olduğuna dikkat edin. Çocuğunuzun sorduğu soruların dışına çıkarak çok detaylı cevaplar vermemeye özen gösterin. Yine, çocukların sormadıkları sorular üzerine (gereklemedikçe) açıklama yapmayın. Cevabını bilmediğiniz sorularla karşılıyorsanız, panik olmayın ve bilmiyorum diyerek geçiştirmek yerine bu soruların cevabını en kısa sürede öğrenerek ona açıklayacağınızı söyleyin. Bu sayede hem yeni bir şeyler öğrenmek için fırsat yakalamış olursunuz hem çocuğunuza istediği zaman size gelebileceğine dair güven verirsiniz ve hem de yeni bilgileri çocuğunuzun ürkütmeden nasıl anlatabileceğini düşünmek için zaman kazanırsınız. Diğer yandan, bazı çocuklar pek soru sormazlar ya da konuyla ilgilenmezler. Bu tür durumlarda çocuklarınıza soru sormaları için asla zorlamayın, sadece merak ettikleri bir şey olduğunda istedikleri zaman size sorabileceklerini söyleyin.



9

**4. Normalleştirin.** Çocuklarınızın stres, kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak, onları özellikle koronavirus hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve anlayış gösterin. Bu süreçte özellikle çocukların stres, kaygı ve korku yaşamaları oldukça normaldir. Çünkü çocuklar da hasta olup olmayacakları ya da hasta olurlarsa başlarına ne geleceği konusunda belirsizlik ve endişe yaşayabilirler. Bu noktada çocukların yetişkinlere göre daha az hastalandıklarını ya da hastalığı daha hızlı atlatabildiklerini söyleyin. Uygun bir zamanda, koronavirus riski altında yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın. Onlara üzgün ya da stresli hissetmenin ya da korkmanın yanlış olmadığını söyleyin. Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin. Koronavirus ile ilgili haberler ya da çevrenizde olup bitenler hakkında çocuğunuzla sakin bir ses tonuyla konuşun ve aşırı kaygılı ya da üzgün görünmemeye dikkat edin. Unutmayın ki çocuklar çok iyi gözlemcidirler ve sizin endişeli olup olmadığınızı kolayca anlarlar. Yine, kendilerini üzen ya da endişelendiren bir şey olduğunda her zaman sizinle konuşabileceklerini onlara hatırlatın.



**5. Güven verin.** Gerçekçi bir şekilde güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki çüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek olası tehlike ve risklerden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi hatırlatın. Bu noktada, insanların sağlıklı ve güvende tutmak için neler yapıldığından kısaca söz edin. Örneğin küçük yaşta çocuklara doktor, hemşire ve hastanelerin hastalanan insanları iyileştirmek için hazır olduklarını belirtin. Daha büyük yaşta çocuklara, bilim insanlarının aşı ve tedavi



10

geliştirmek için çok sıkı çalıştıklarını ifade edin. Yine, koronavirüsten korunmak için alınan diğer önlemlerden kısa, öz ve somut olacak şekilde bahsedin. Bu noktada, çocuklara alabileceikleri kişisel önlemlerden de söz edin. Bu sayede, çocukların her şeyin kontrol altında olduğuna yönelik algılan güçlenir ve yapabilecekleri olumlu kişisel davranışlara odaklanırlar.

**6. Rahatlatın.** Çocuklar, değerli olduklarını ve korunduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaç duyarlar. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlamlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar, kendilerine olan güvenleri artar.



**7. Koruyun.** Çocuklar belirsizlikten, ani değişimlerden ya da günlük düzenlerinin sürekli değişmesinden pek hoşlanmazlar. Dolayısıyla, çocukların günlük aktivitelerini korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin. Okul çağındaki çocukların "Eğitim Bilişim Ağı (EBA)" üzerinden öğrenimlerine devam etmelerini sağlayın. Yine, telefon, e-posta, sosyal medya ya da internet üzerinden çocuklarınızın arkadaşlarıyla, yakınlarınızda ya da akrabalarınızla iletişim kumalanna yardımcı olun. Diğer yandan, çocuklarınızın televizyon, sosyal medya ya da internet üzerinden sürekli olarak koronavirüs ile ilgili haber ya da tartışma ortamlarına girmelerine izin vermeyin.



11



**8. Birlikte vakit geçirin.** Çocukların psikolojik sağlamlıklarının korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Bu süreçte özellikle çocuklarınızla ilgilenmek, onlarla birlikte güzel vakit geçirmek yararlıdır. Çocuklarla birlikte yemek hazırlamak ve yemek, ev içinde hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, resim yapmak, şarkı söylemek, zaman zaman eğlenceli masal, fıkra ve hikâyeler anlatmak, birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek gibi çok çeşitli etkinlikler sayesinde aile birliğinizin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmek önemlidir.

**9. Sorumluluk verin.** Çocuklarını size ve çevrenizdekilere gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların "her şey kontrol altında" algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir. Ancak, çocuğunuzun sağlığını ya da güvenliğini riske atacak işlerde yer almamasına özen gösterin. Unutmayın ki çocuklar, kendi sağlıklarını koruyup başkalarına yardım ederek koronavirüs riski gibi zorlu yaşam olayları ile daha iyi baş edebilirler. Ev içinde bazı işlerde ebeveynlere yardım etmek, zaman zaman kardeşleriyle ilgilenmek, kendi kişisel bakımlarını gerçekleştirmek, yaşlılara yardımcı olmak ya da yardım faaliyetlerine sizin rehberliğinizde birlikte katılmak gibi çeşitli destek faaliyetlerine katılabilirler. Bu süreçte, çocuklarınızın dikkatli ve düşünceli davranma, çaba, kararlılık ve fedakarlık gösterme gibi olumlu davranışlarını gördükçe, onları takdir ettiğinizi mutlaka belirtin.



12

**10. Model olun.** Yetişkinler olarak çocuklarınıza çok çeşitli konularda rol model olabilirsiniz. Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, çocuklarınızın önünde yaşadığınız kaygıyı sürekli konuşmayarak ya da aşırı düzeyde haber takip etmeyerek, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda çocuklarınıza örnek olun. Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başanlı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral aşılar.

**11. Uzmana başvurun.** Koronavirüs riski sürecinde, buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, çocuğunuz aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa, lütfen bir uzmana başvurun.

## SALGIN HASTALIK DÖNEMLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI KORUMAK

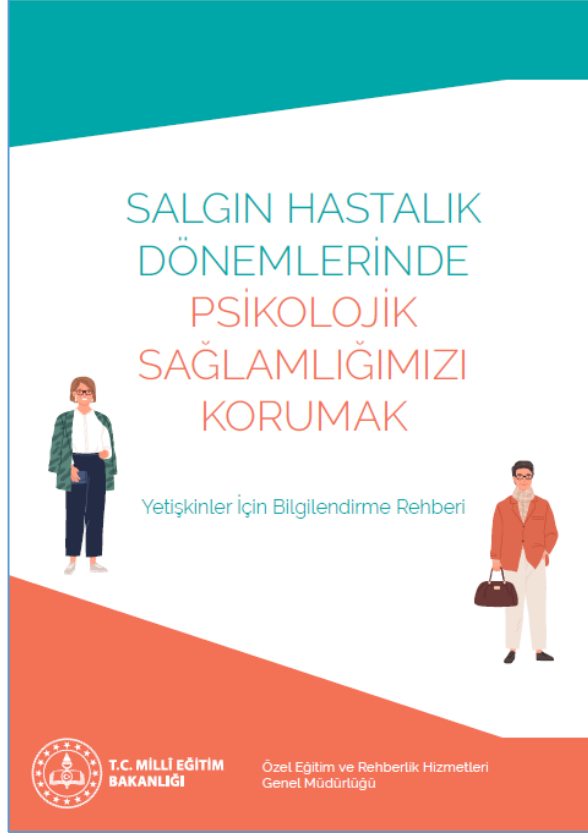
Aileler İçin Çocuklara Yardım Rehberi



**T.C. MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI**  
Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



7.3. EK-3 : Salgın Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlığımızı Korumak-Yetişkinler İçin Bilgilendirme Rehberi )



A large rectangular area with a blue border, containing a series of horizontal lines for writing, intended for notes or a response to the guide.

Zorlu yaşam olayları karşısında çeşitli stres tepkileri göstermemiz beklendik bir durumdur. Özellikle tüm dünyada yaşanan koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle kendimiz, ailemiz, sevdiğimiz, toplumumuz ve diğer insanlar için endişe, kaygı, panik ve korku yaşamamız olağandır. Hastalığa yakalanma riski altında olmak, virüs salgınının ne zaman son bulacağını tam olarak bilememek, salgın sürecinde yaşanabilecek sosyal ve ekonomik zorluklara yönelik belirsizlik yaşamak ve en önemlisi kendimizi ve ailemizi bu süreçte nasıl koruyacağımıza yönelik endişelerimiz ister istemez yoğun stres ve kaygı yaşamamıza neden olabilmektedir.

Genel olarak travmatik stres belirtileri, korkutucu ya da zarar verici olaylar karşısında insanların gösterdikleri tepkiler için kullanılır. Zorlu yaşam olayı, kişinin kendi başına gelebilir, kişi bir başkasının yaşadıklarına şahit olabilir ya da bir başkasının yaşadıklarını duymuş olabilir. Bu üç durumda da kişilerin derinden etkilenmesi, yoğun stres ve kaygı belirtileri göstermesi normaldir.

Bu tür tepkiler "anormal bir olaya verilen normal tepkiler" olarak tanımlanır. Ortaya çıkan stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Bu tepkileri yaşamamız sizin "zayıf" bir insan olduğunuz anlamına gelmez. Aşağıda zorlu yaşam olayları karşısında bireylerde görülebilecek ortak stres tepkileri sunulmaktadır.

### Zorlu Yaşam Olaylarına Verilen Ortak Stres Tepkileri

- Sürekli tedirgin ya da panik olma
- Kendini güvende hissetmeme
- Kendini değersiz hissetme
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Kendine ya da sevdiğilerine yönelik çeşitli endişe, korku ve kaygılar
- Sürekli üzgün olma
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- Açın umursamazlık
- Kendini katı ve duygusuz hissetme
- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- Ne olup bittiğini anlayamama
- Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme
- Dünyayı anlamsız ve boş görme
- Dikkat eksikliği, dikkatin dağınık olması
- Karar verme güçlüğü
- Akıl karışması
- Sık sık terleme, titreme ve ürperme
- Vücut kaslarının sürekli gergin olması
- Uykusuzluk ve uyku sorunları
- İştah bozuklukları
- Baş ve kafa ağrısı gibi somatik şikâyetler
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik
- İçer kapanma, kendini toplumdan uzak tutma
- İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
- Günlük aktivitelerden zevk alamama



Genel bir kural olarak, bu süreçte yaşadığınız yoğun stres ve kaygı ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız psikolojik yardım almak uygun bir yaklaşım olacaktır. Özellikle;

- Travmatik stres tepkilerinde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa,
- Bu tepkilerin sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa,
- Bu tepkiler sizin günlük hayatınızı (ailenizi ve işinizi) ciddi şekilde olumsuz etkiliyorsa,
- Bir nedeni olmaksızın, çok yoğun korku ve endişe yaşıyorsanız,
- Aşırı kaygı ve panik belirtileri gösteriyorsanız (nefessiz kalma, sürekli titreme ve baş dönmesi, kalp atışının sürekli hızlanması, yüksek tansiyon, aşırı irkilme tepkileri vb.),
- Geleceğe ve sevdiğinizlere dair yoğun endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız.



HİÇ ZAMAN  
KAYBETMEDEN  
MUTLAKA BİR  
UZMANA  
BAŞVURUN.

## KORONAVİRÜS RİSKİ SÜRECİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTIRMAYA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Bu yüzden, koronavirüs riskinin kendiniz ve sevdiğinizler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için psikolojik sağlamlığınızı artırmak oldukça önemlidir.

Psikolojik sağlamlığınızı korumak ya da artırmak, gün geçtikçe yaşadığınız riskli sürecin olumsuz psikolojik etkileriyle daha iyi başa çıkabilmeniz, daha az kaygı yaşamanız, kendinizi güvende hissetmeniz ve yaşanan sürece sağlıklı uyum göstermeniz demektir.

Aşağıda, koronavirüs riski sürecinde psikolojik sağlamlığınızı artırarak kendinize ve çevrenize yardımcı olmak için öneriler sunulmaktadır. Bu önerilerin bazılarını size garip gelebilir ya da hoşunuza gitmeyebilir. Yine de bu öneriler, yaşadığınız stres ve kaygı tepkilerinin üstesinden gelmenizde ve toparlanmanızda size yardımcı olabilir.

**1. Koronavirüs ile ilgili bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.** Bir salgın hastalık riski altında stres ve kaygınızı sağlıklı bir şekilde yönetmenin en iyi yolu doğru ve gerçekçi bilgi edinmektir. Bu nedenle koronavirüs (COVID-19) ile ilgili olarak yetkili kişi, kurum ve kuruluşlardan gelen doğru bilgilere göre hareket edin. Kaynağı belli olmayan ya da alanında yetkin olmayan kişi ve kurumlar tarafından sunulan bilgilere itibar etmeyin. Aksi halde çok çeşitli kaynaklardan gelen farklı bilgiler belirsizliğe ve karmaşaya yol açabilir ve bu durum kaygınızın gereksiz yere artmasına neden olabilir.



**2. Koronavirüs riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.** Bir salgın hastalık riskinden korunma yöntemlerini öğrenmek, uygulamak ve aile üyelerinin de bu sürece katılımını sağlamak kontrol algımızın gelişmesine ve kaygımızın azalmasına yardımcı olur. Dolayısıyla, yetkili kişi ve kurumların koronavirüs riskinden korunma yöntemleri ile ilgili verdikleri bilgileri mutlaka dikkate alın, uyan ve önerilere titizlikle uyun.

**3. Medyayı sağlıklı kullanın.** Medya ya da sosyal medya üzerinden dünyada ve ülkemizde koronavirüs salgını ile ilgili ne olup bittiğini öğrenmek istememiz oldukça doğaldır. Ancak, koronavirüs salgını ile ilgili haberleri 7/24 aralıksız ve ağır şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan görüntüleri ve tartışmaları izlemekten kaçının. Koronavirüs sürecine ait görüntü, resim, haber ve tartışmalara gereğinden fazla odaklanmak, kendinizi olduğundan daha fazla tehlike ya da tehdit altında hissetmenize, panik olmanıza ve stres tepkilerinizin artmasına neden olabilir. Dolayısıyla, gün içinde kendinize belirli zaman aralıkları belirleyin ve koronavirüs ile ilgili haberleri sadece bu zaman aralıklarında takip edin. Gerçekten önemli bir haberi kaçıracağınız konusunda endişe yaşıyorsanız, güvendiğiniz birkaç kişiden acil bir gelişme olduğunda size haber vermesini isteyin.



**4. Sağlığınıza önemseyin.** Kendinize bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin. Yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Mümkünse spor yapın. Unutmayın ki, fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbirleriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınıza da korur. Bu nedenle, normal zamanda aldığınızdan daha fazla çay, kahve, asitli içecekler, şeker ve nikotin tüketmeyin; çünkü bunlar bedeninizde var olan stresi, gerilimi ve kaygıyı artırır.

#### 5. Düşüncelerinizi gözden geçirin.

Koronavirüs tehdidi gibi zorlu yaşam olayları karşısında bazı insanlar, güvende olmadıkları, değersiz oldukları, tehlikelerden korunmalarının mümkün olmadığı ya da dünyanın boş ve anlamsız olduğu gibi gerçekçi olmayan çeşitli düşünceler geliştirerek yoğun stres ve kaygı yaşayabilmektedirler. Özellikle, yaşanan duruma yönelik çeşitli belirsizliklerin bulunduğu ortamlarda bu tür düşünceler ortaya çıkabilmektedir. Dolayısıyla, yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde akıldan geçenleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin. Örneğin, ben her koşulda değerliyim ve seviliyorum, bu dünyadaki tehlike ve risklerden korunmak için yapabileceğim var, uyanlar ve öneriler doğrultusunda gerekli önlemleri aldığım da kendim ve sevdiğim için olası riskleri azaltabilirim, gerektiğinde yardım isteyebilirim vb.



#### 6. Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.

Salgın hastalık riski nedeniyle herkes gibi zorlu bir dönemden geçiyorsunuz. Bu süreçte yaşadıklarınız karşısında stres, endişe, kaygı, panik, depresyon vb. gibi duygusal tepkiler yoğun bir şekilde ortaya çıkabilir. Başlangıçta bu duygular size hiç kaybolmayacakmış gibi gelebilir, ama çaba gösterdiğinizde bu duyguların geçeceğini bilmelisiniz. Unutmayın ki, bu ve benzeri duygular anormal bir olay karşısında birçok insanın yaşayabileceği ortak duygulardır ve yaşanması oldukça normaldir. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Duygularınızı bastırmayın ancak güçlü yanlarınızı da unutmayın. Geçmişte yaşadığınız zorlu olayların nasıl üstesinden geldiğinizi hatırlayın. Her ne kadar zor şeyler yaşasanız da bunların üstesinden gelebilecek ve çeşitli çözümler bulabilecek güce sahipsiniz.

#### 7. Kendinize zaman ayırın.

Zor zamanlarda sakin kalabilmek, rahatlayabilmek ya da gevşemek için yapmaktan keyif aldığınız aktiviteleri gün içine mutlaka yerleştirin. Kitap okumak, müzik dinlemek, sevdiğinizle sohbet etmek, sevdiğiniz bir yemeği yapmak ve yemek, spor yapmak, banyo yapmak, hobilerinizle ilgilenmek, nefes egzersizleri yapmak gibi çok çeşitli ve sizin için zevkli etkinlikleri bu stresli günlerde özellikle yapmanız, kendinizi daha iyi hissetmenize, olumsuz duygularınızdan uzaklaşmanıza ve sakin kalarak sağlıklı kararlar vermenize yardımcı olacaktır.



9

#### 8. Aileniz ile birlikte zaman geçirin.

Bu süreçte özellikle ailenizle ilgilenmek, onlarla birlikte güzel vakit geçirmek oldukça yararlıdır. Aile üyeleriyle birlikte yemek hazırlamak ve yemek, ev içinde hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, zaman zaman eğlenceli masal, fıkra ve hikâyeler anlatmak, birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek gibi çok çeşitli etkinlikler sayesinde aile birlikteliğinizin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmek oldukça önemlidir. Bu süreçte kendiniz için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri de çocuklarınızla ilgilenmektir. Çocuklarınızı mutlaka dinleyin ve soru sormalarına izin verin. Çocuklarınızın sorularına yaşlarına uygun şekilde anlayabilecekleri cevaplar verin. Onları kaygılandırmamaya özen göstererek kendi duygu ve düşüncelerinizi paylaşın.



#### 9. Duygu ve düşüncelerinizi sevdiğinizle paylaşın.

Sevdiğiniz, değer verdiğiniz, güvendiğiniz ve birbirinize her zaman destek olduğunuz kişilerle düzenli olarak iletişim kurun. Alınan sağlık önlemleri çerçevesinde yüz yüze görüşme imkânı bulamıyorsanız da telefon, e-posta, sosyal medya ya da internet üzerinden arkadaşlarınızla, yakınlarınızla ya da akrabalarınızla iletişim kurmaya devam edin. Onlarla edindiğiniz doğru ve güvenilir sağlık bilgileri ve korunma yöntemleri hakkında konuşun. İçinizden gelmesi bile yaşadıklarınızı, duygu ve düşüncelerinizi mutlaka paylaşın. Hatta salgın konusu dışında keyifli şeylerden de bahsedin. Bu süreçte zaman zaman yalnız kalmak istemiyorsanız da normaldir, ancak kendinizi sevdiğinizlerden uzaklaştırıp izole etmeyin. Sevdiğinizle iletişim kurmak, duygu ve düşüncelerinizi paylaşmak, keyifli sohbetler yapmak yaşadığınız olumsuz duyguların azalmasına ve olup biteni daha iyi anlamana yardımcı olur.

10

**10. Toplumsal dayanışmayı pekiştirin.** Şunu unutmayın ki, kendinizi ve sevdiğinizleri olası risklerden korumak için alacağınız gerçekçi her önlem aynı zamanda toplumun diğer üyelerini de korumanızı sağlar. Alışverişlerinizi yaparken toplumun diğer üyelerini de göz önünde bulundurun, temizlik kurallarına uymak, gerekmedikçe sokağa çıkmamak, çevremizdeki ihtiyaç sahiplerine yardım etmek vb. gibi çeşitli olumlu ve özgeci davranışlar ile kendimize, ailemize ve topluma katkı sağlayabilir, biriklilik ve aidiyet duygularımızı pekiştirebiliriz. Bu sayede kontrol algımız gelişir, sosyal destek artar, toplumsal bağlarımız kuvvetlenir ve yaşadığımız stres ve kaygının olumsuz etkileri azalır.

**11. Uzmana başvurun.** Koronavirüs riski sürecinde, buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, yaşadığınız stres ve kaygının etkileri artarak devam ediyorsa ve günlük yaşamınızı büyük oranda olumsuz etkiliyorsa ya da yaşadığınız stres tepkileri ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız lütfen bir uzmana başvurun.

## SALGIN HASTALIK DÖNEMLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI KORUMAK

Yetişkinler İçin Bilgilendirme Rehberi



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**  
Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü

#### 7.4. EK-4 : Veli Bilgilendirme Formu

### BİLGİLENDİRME FORMU VE TAAHHÜTNAME

Çocuğumun ateş, öksürük, burun akıntısı, solunum sıkıntısı, ishal şikayeti olması durumu ile aile içerisinde solunum yolu şikayetleri gelişen veya solunum yolu enfeksiyonu hikayesi ile hastane yatışı yapılan kişi varlığında ya da Kovid-19 tanısı alan kişi bulunması durumunda çocuğumu kuruma getirmemem ve bu durumu okula bildirmem gerektiği konusunda bilgilendirildim.

Yukarıda belirtilen durumlarda çocuğumu okula getirmeyeceğimi ve getirmeme sebepimi okul yönetimine bildirmeyi kabul ve taahhüt ederim. ....../...../20

Taahhüt Eden:

Okul Yetkilisi

Veli/Vasinin Adı-Soyadı:

Adı-Soyadı:

İmzası:

Görevi:

Öğrencinin Adı-Soyadı:

İmzası:

Sınıfı-No:



## 7.5. EK-5: COVID-19 Şüpheli Tarama Şeması

# PANDEMİ DÖNEMİ OKULA DÖNÜŞ UYGULAMALARI

## EK-1 COVID-19 Şüpheli Tarama Şeması

Okul içerisinde hastalık şüpheli olan bir birey olduğu takdirde aşağıdaki şema takip edilir:

Kişi veya öğrencinin aşağıdakilerden herhangi birine sahip olup olmadığını değerlendirin:

Yüksek ateş  
Baş ağrısı, halsizlik  
Boğaz ağrısı, öksürük, göğüs rahatsızlığı, nefes almada zorluk  
Kas ağrıları  
Etkilenen bir ülkeye ziyaret  
Pandemi hastalığı teşhisi konulmuş biriyle temas

Evet, yukarıda yazılan iki ve daha fazla semptomu sahip ve yurt dışına çıkmış VEYA bu hastalık teşhisi konulmuş biri ile iletişimde bulunmuş

Hayır, Yukarıda yazılan hiçbir semptom yok

Kişi Pandemi hastası olarak kabul edilebilir.

Salgın olma ihtimali düşüktür.

Kişi teskin edilir,  
Ailelere herhangi bir durumda haber vermeleri için tavsiyede bulunulur.

Şüpheli Pandemi Bildirim Formunu doldurur

Kendisine 1 metreden az yaklaşan kişilerin, ve 1 saatten fazla kapalı alanda kaldığı yerin ve kişilerin isimleri çıkartılır.

Bu kişi için cerrahi maske temin edilir ve derhal okuldan ayrılması sağlanır.

Ailesine sağlık hattını arayarak şüpheli Pandemi hastası bilgisi vermesi gerektiği önerilir ve doktorla temasa geçmesi önerilir.

Hasta nerelerde bulundu ise her yer temizlenir.

İletişime geçtiği, temas ettiği kişilere şüpheli durum bilgisi verilir.

Temas ettiği kişilere eve gitmeleri ve kendilerini izole etmeleri istenir.

## 7.6. EK-6 : Şüpheli Salgın Hastalık Bildiri Formu

### Öğrenci/Personel Bilgileri

Ad/Soyad:	Uyruk:	İzolasyon yeri:
Mesleği:	Ziyaretçi gittiği bölgenin uyruğu:	Doğum Tarihi:
Adres:		
Telefon numarası: _____		
<b>Semptomlar:</b>		
Ateş <input type="checkbox"/>	Vücut ağrıları <input type="checkbox"/>	
Baş ağrısı <input type="checkbox"/>	Halsizlik <input type="checkbox"/>	
Kuru öksürük <input type="checkbox"/>	Diğerleri <input type="checkbox"/>	Detaylar: _____
Üşüme <input type="checkbox"/>		
Ateşim çıktığı zaman: __		
İzolasyon zamanı: _____		
Geçmiş 8 gündeki seyahat hikayesi:		
Ziyaret edilen ülkeler _____		
Kullanılan uçaklar: _____		
Gidilen yerler:		
İletişim Listesi		

### Bilgi Veren Kişinin:

Ad / Soyad:
Meslek:
Telefon numarası: _____

## 7.7. EK-7 : Protokol

### PROTOKOL

Bu protokol T.C. Sağlık Bakanlığının 01.06.2020 tarihinde hazırlanmış olduğu COVID19 SALGIN YÖNETİMİ VE ÇALIŞMA REHBERİ - Bilimsel Danışma Kurulu Çalışması doğrultusunda hazırlanmıştır.


Bilindiği üzere, Dünya Sağlık Örgütü tarafından "Pandemi" kapsamına alınan Yeni Koronavirüs (COVID-19) salgınının yayılmasının önlenmesine yönelik tedbirler kapsamında, kontrolü normalleşme süreci aşamasına geçilmiş bulunmaktadır. Bu kapsamda, yeme-içme sektöründeki işletmelerin faaliyetlerinin güvenli bir şekilde gerçekleştirilebilmesi amacıyla, halen faal olan veya faaliyete geçecek olan yeme-içme tesisleri ve bünyesinde yeme-içme bulunduran tesislerde, aşağıda belirtilen önlemlerin alınması ve sürekliliğinin sağlanması hedeflenmektedir. Bu tedbirler restoran, lokanta, kafeler ile içinde yeme-içme hizmet alanı bulunan dinlenme tesisleri, kitapçılar, büfe ve kantinler ile diğer işletmelerin restoran-kafe bölümleri dahil yeme-içme sektöründeki işletmeler için geçerlidir. Bu kapsamda Keçiören Kaymakamlığında hizmet veren **Yamantürk MTAL Döner Sermaye İşletmesi** aşağıdaki maddeler doğrultusunda yemek hizmeti verecektir.

Bu protokolda geçen personel; **Keçiören Kaymakamlığı** bünyesinde görevli olup yemek hizmeti alan Kamu Personelini , yemekhane çalışanları; Yamantürk MTAL Döner Sermaye İşletmesinde Usta Öğretici ve diğer personeli ifade etmektedir.

1. Hastalık belirtileri gösteren personelin yaklaşımı ve uygulanacak işlemler Sağlık Bakanlığının yayınladığı COVID-19 rehberinin ilgili bölümüne göre gerekli tedbirler alınacaktır.
2. Yemekhane masa ve oturma düzeni sosyal mesafe kuralına göre hazırlanıp oturma planı ve yemekhane kapasitesi salon girişine asılacaktır. Yemekhanede COVID-19 ile alınan tedbirler görülebilir bir şekilde muhtelif yerlere asılacaktır. Sosyal mesafe kuralları doğrultusunda hizmet alacak kurumların yemek hizmeti alacağı saatler ilgili kurumlara tebliğ edilecektir.
3. COVID-19 tedbirlerine yönelik mutfak temizliği ve gıda güvenliği, haşere ve zararlılarla mücadele kapsamında mutfak tarafı periyodik olarak ilaçlanacak ve tutanak altına alınacaktır.
4. Yemekhane girişlerinde el antiseptiği bulundurulacak ve personelin ellerini antiseptikle temizlemelerinden sonra girişleri sağlanacaktır.
5. Yemekhane salonuna maskesiz personel içeri alınmayacaktır. Personelin yeme-içme faaliyeti dışında ve masadan her kalktıklarında maske takması sağlanacaktır.
6. Yemek salonları, giriş alanı ve holü, ilave salonlar gibi genel alan kullanımları ve açık alanlar dahil tesisin tamamı sosyal mesafe planına uygun olarak düzenlenecektir. Tesisin içinde veya dışarısında sıra oluşabilecek her yerde 1,5 metre ara ile sosyal mesafe işaretlemeleri yapılacaktır.
7. Yemek servisi verilen masalar arası mesafe her yönden 1,5 metre, yan yana sandalyeler arası 60 cm olacak şekilde düzenlenecektir.
8. Masalarda sadece tek kişilik oturma düzeni sağlanacaktır. Masa yanlarına sandalye konulmayacak ve masa yanlarına oturma düzeni oluşturulmayacaktır.
9. Yemekhane çalışanları, servis esnasında mesafe kurallarını korumaya ve temastan kaçınmaya özen gösterecektir.

10. Yemek masaları ve sandalyeler, servis malzemeleri, şeker, tuz, baharat, peçete gibi malzemelerin kullanımından sonra silinerek uygun şekilde temizliği ve dezenfeksiyonu sağlanacaktır.
11. Yemekhane çalışanlarının sağlık durumları periyodik olarak gözlemlenecek rahatsızlık belirtileri bulunan personel sağlık kurumlarına yönlendirilecektir. Birlikte yaşadıkları aile bireyleri ve çevrelerinde COVID-19 bulgusuna rastlanan birey olup olmadığı periyodik olarak sorulacaktır.
12. Tüm personele COVID-19 salgını ve hijyen konusunda bilgi/egitim verilecektir.
13. Bütün personel ağız ve burnu kapatacak şekilde tıbbi maske kullanacaktır. Maskeler gün içinde nemlendikçe mutlaka değiştirilecektir.
14. Yemekhane çalışanları kıyafetlerinin günlük temizliği ve hijyenini sağlanacaktır.
15. Yemekhane çalışanlarının soyunma-duş-tuvalet ve ortak yemek yeme, dinlenme alanları sosyal mesafe koşullarına uygun olarak düzenlenecektir.
16. Gıda güvenliği ve mutfak hijyeni uygulamalarının ilgili mevzuat ve yönetmeliklere uygun yapılması sağlanacaktır.
17. Gıda üretim alanına ham madde ve ürün sevklerinde ve mutfak alanında hijyen bariyerleri, sterilizasyon cihazları el ve vücut hijyeni için gerekli alet ve ekipman bulundurulacaktır. Mutfak ve pişirme alanlarına görevli olmayan personel giremeyecektir.
18. Bütün gıdalar kapalı dolaplarda veya üzeri kapalı şekilde saklanacaktır.
19. Çapraz bulaşmayı önlemek için, işlem görmemiş gıda maddeleri ile hazırlanmış gıdalar mutfakta birbirlerinden ayrı yerlerde muhafaza edilecektir. Ayrıca, hiçbir gıda maddesi zeminle temas ettirilmeyecektir.
20. Mutfak ve ilişkili alanların, mutfakta kullanılan her türlü donanım ve ekipmanın, tezgâh ve saklama alanlarının temizlik ve hijyeni düzenli olarak sağlanacaktır. Elle sık temas eden yüzeyler 1/100'lük çamaşır suyu ile düzenli olarak silinecektir.
21. Servis malzemeleri (tabak, çatal, kaşık, bıçak, bardak gibi) bulaşık makinasında yıkanacaktır. Mutfak personeli çalışma esnasında iş kıyafeti ve kişisel koruyucu ekipman kullanacak, ellerini düzenli olarak yıkayacaktır.
22. Lavabolara kağıt havlu görünür şekilde asılacaktır. Devamlı sıvı sabun, bulundurulacaktır.
23. Temizlik yapan personel kişisel koruyucu ekipman (eldiven ve maske) kullanmalı, işlem sonrası kullanacak iş yeri çöpüne atılacaktır, su ve sabunla en az 20 saniye el temizliği ve hijyeni sağlanacaktır.
24. Tüm alanların temizliği, yüzeyin niteliğine göre standartlara uygun ürün kullanılarak yapılacaktır.
25. Yemekhanedeki kapalı mahallerin tamamının sıklıkla kapı ve pencereleri açılarak doğal havalandırması sağlanacaktır.

Bu protokol 25 maddeden oluşup 01/06/2020 Tarihinden itibaren yürürlüğe girecektir.

  
Yusuf AKELMA  
Yaman Türk MTAL  
Okul Müdürü

  
İsmail KÜÇÜK  
Keçiören Kaymakamlığı  
Yemekhane Komisyon Başkanı

## 8. KAYNAKÇA

- T.C. Sağlık Bakanlığı COVID19 Rehberi, 14 Nisan 2020
- Yeni Koronavirüs Salgını Kapsamında İş Sağlığı ve Güvenliği Profesyonellerinin yerlerinde Aldıracağı Tedbirler
- T.C MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğü Koronavirüs Koruma ve Kontrol Önlemleri. Mart 2020
- <http://www.tip.hacettepe.edu.tr/ekler/pdf/cdestek.pdf>
- <https://www.acibademhayat.com/-koronavirusu-cocuklara-anlatma-yollari>
- <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/>
- [https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/COVID-19\\_Rehberi.pdf](https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/COVID-19_Rehberi.pdf)
- <http://www.yeditepehastanesi.com.tr/koronavirüs-sik-sorulan-sorular>