



**BAYBURT**  
**ÜNİVERSİTESİ**

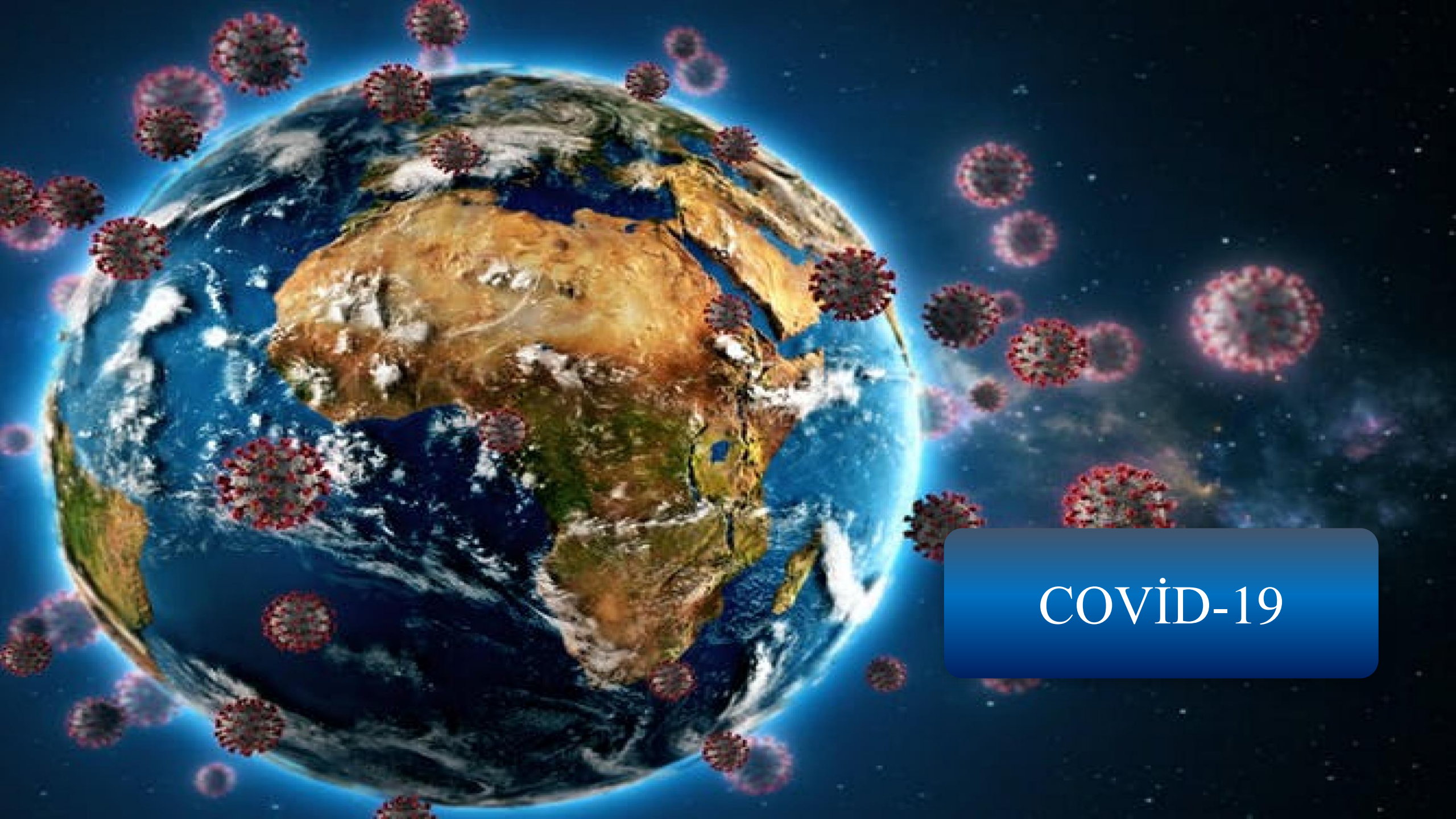
*Güvenli Şehrin*  
*Huzurlu Üniversitesi*  [www.bayburt.edu.tr](http://www.bayburt.edu.tr)



# BAYBURT ÜNİVERSİTESİ

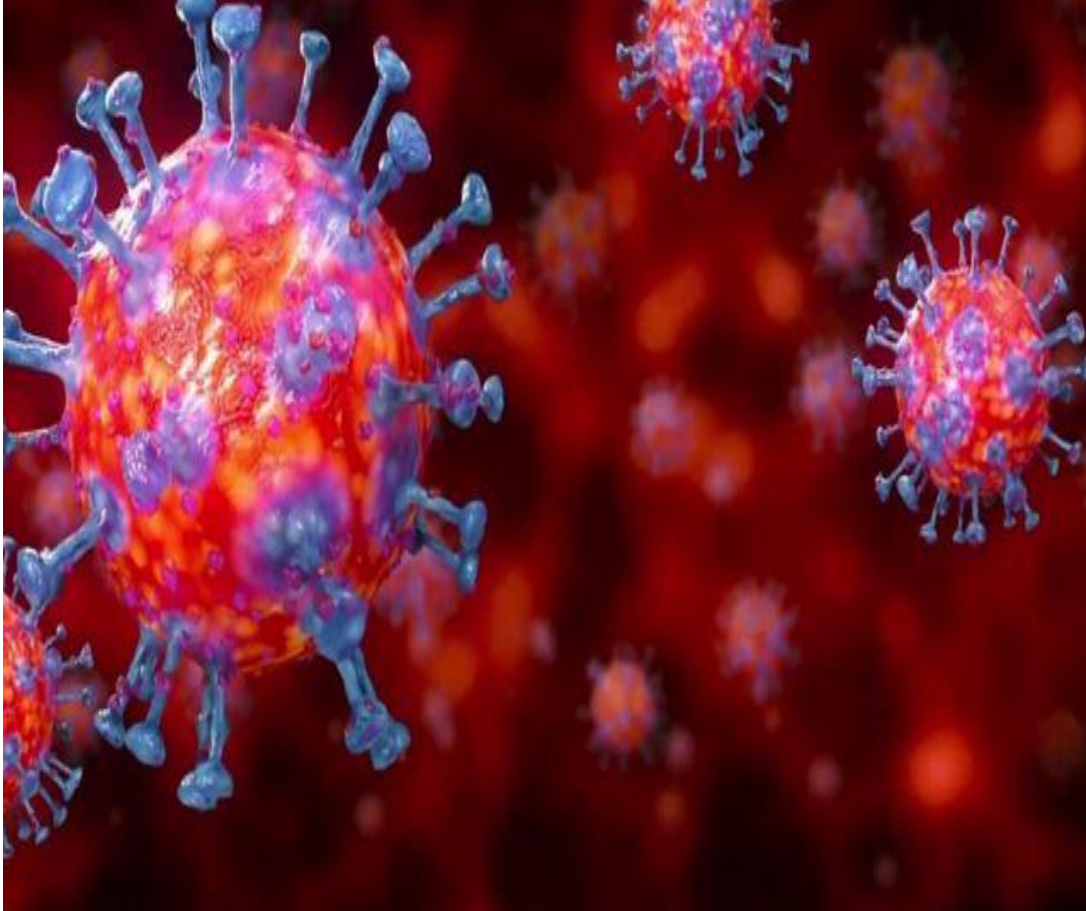
## Covid-19 BİLGİLENDİRME SUNUMU

2021



COVID-19

# COVID-19 HASTALIĞI TANIMI



Yeni koronavirüs hastalığı (Covid-19), ilk olarak 13 Ocak 2020 tarihinde Çin'in Vuhan eyaletinde yüksek ateş ve nefes darlığı ile tanımlanan yeni viral solunum yolu hastalığıdır.

Yeni koronavirüs hem hayvanları, hem de insanları etkileyebilen koronavirüs ailesinin bir türüdür.

Hastalığın damlacık ve temas yoluyla bulaştığı bilinmektedir. Oluşturduğu küresel salgın durumundan ötürü pandemi olarak tanımlanmaktadır.

# COVID-19 HASTALIĞI TANIMI



İlk olarak Çin'in Wuhan bölgesinde, 2019 yılı Aralık ayının başında görülüp, bu bölgedeki yetkililer tarafından tanımlandığı için gayri resmi Wuhan koronavirüsü adıyla da bilinen yeni koronavirüs solunum yolu enfeksiyonuna neden olan ve insandan insana geçebilen bulaşıcı bir virüstdür.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından virüsün resmi adı SARS-CoV-2 (Şiddetli Akut Solunum Sendromu-Koronavirus-2) olarak belirlenmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü virüsün neden olduğu hastalığı tanımlamak için COVID-19 terimini kullanmaktadır.

30 Ocak 2020'de CoViD-19, Dünya Sağlık Örgütü tarafından küresel bir sağlık acil durumu ilan edilmiştir. 11 Mart 2020 tarihinde ise virüs pandemi, yani küresel salgın hastalık olarak ilan edilmiştir.

# Covid-19

## Korona virüsler / SARS-CoV-2

- Korona virüsler, hayvanlarda ya da insanlarda hastalığa sebep olabilen büyük bir virüs ailesidir.
- Henüz insanlara bulaşmamış, ancak hayvanlarda saptanan bir çok korona virüs vardır.
- Yüzeylerinde bulunan çubuksu uzantılarından dolayı, Latince deki "Corona" yani "Taç" anlamından yola çıkılarak bu virüslere "Corona virus" yani "Taçlı virüs" ismi verilmiştir.



- İnsanlarda, değişime (mutasyona) uğrayarak Covid-19 hastalığına sebep olan bu yeni korona virüs, **SARS-CoV-2** olarak isimlendirilmiştir.
- Korona virüsler, insanlarda basit soğuk algınlığı semptomlarından, geçmişte SARS-CoV ve MERS-CoV da olduğu gibi zatürre, ağır akut solunum yolu enfeksiyonu, böbrek yetmezliği ve ölümlle sonuçlanabilen ciddi tablolara yol açabilirler.



## Kaynak

- Covid-19 enfeksiyonu için veriler, hayvansal bir odaktan çıktığını gösterse de henüz netlik kazanmamıştır.
- Ancak gerçek şudur ki günümüzde en büyük ve asıl kaynak

**Covid-19 Pozitif olan semptomlu ya da semptomsuz kişilerdir.**

# Covid-19

## Covid-19 un Bulaşma yolları

- Damlacık yoluyla
- Temasla
- Bulaşma; Covid-19 pozitif kişilerin öksürüp hapşırması ile ortaya saçılan ve içlerinde virüs barındıran damlacıkların, sağlam kişilerin solunum yollarına girmesi veya bu damlacıklara diğer kişilerin elleri ile temas etmesi sonrasında ellerini ağız, burun ve gözlerine değdirmeleri sonucu oluşur.





- Korona virüsler dış ortama dayanıklı değildirler. Yaşamak için bir canlıya ihtiyaç duyarlar.
- Dış ortamdaki dayanıklılık sürelerini ortamın nemi, sıcaklığı, bulaştığı yüzeyin dokusu, temas süresi ve temastaki organik maddenin yoğunluğu belirler.



- Kuluçka süresi (yani virüsün vücuda girmesi ile, belirtilerin başlaması arasındaki süre), 2 ile 14 gün arasında değişmekte olup ortalama 5-7 gündür.
- Bulaştırıcılık süresi ise, semptomlardan 1-2 gün önce başlayıp semptomların ortaya çıktığı dönemde maksimuma ulaşır. Sonra gittikçe azalır.





## Covid-19 enfeksiyonundan korunma yolları

- Covid-19 enfeksiyonunda ölüm oranı oldukça düşük olsa da, diğer virüs enfeksiyonlarından çok daha hızlı bulaşabilmesi ve yayılması en tehlikeli özelliğidir.
- **Virüse karşı etkili bir çok aşı var.(Biontech, Sinovac,Moderna, AstraZeneca, Sputnik )**
- Aşılama yapıldıktan sonrada yapılacak en doğru ve en önemli uygulama önlemlere ve korunma ile ilgili kurallara hep birlikte ve tam anlamıyla uymaktır.

**Uygulamalar; Hijyen, Maske kullanımı ve Sosyal Mesafedir.**



# Hijyen

## Kişisel Hijyen

- Bir çok hastalıktan korunmada hijyen birinci sırada yer almaktadır.
- Bu hastalıktan korunmak için de genel hijyen kurallarına uymalıyız.
- Hem kendi hem de çevremizdekilerin hijyenine dikkat etmeliyiz.
- Günlük ve haftalık saç, sakal, tırnak bakımına ve beden temizliğine özen göstermeliyiz.

Giydiğimiz kıyafetlerin de temiz olmasına dikkat etmeliyiz.

# Covid-19

- Tokalaşma ve sarılmalardan kaçınmalıyız.
- Ellerle sık temas edilen ( asansör düğmesi, kapı ve pencere kolları, merdiven trabzanları, musluklar v.b.) yüzeylere dokunmamaya, dokunacaksa tek kullanımlık bir mendil veya dirseğimizi kullanmaya özen göstermeliyiz.
- Kirli ellerle ağız, burun ve gözlerimize dokunmamalıyız.
- Öksürme ve hapşıрма sırasında ağız ve burnumuzu tek kullanımlık mendille kapatmalı, sonrasında bu mendili hemen çöpe atmamızdır. Mendil bulamıyorsak öksürme ve hapşıрма sırasında dirseğimizin iç kısmı ile ağız ve burnumuzu kapatıp damlacıkların havaya yayılmasını engellemeliyiz.



- Tuvaletlerde, klozetin kapağını kapattıktan sonra sifonu çekmeye özen göstermeliyiz.
- El kurutma cihazları el hijyeni açısından güvenli olmadığından ellerimizi kağıt havlu ile kurulamalıyız.

# Covid-19

## DOĞRU EL YIKAMA DENEYİ

<https://www.youtube.com/watch?v=cJwoF64RpdM>



## Ortam Hijyeni

- İşe başlamadan önce ve çalışma süresince belli aralıklarla el hijyenimizi sağlamalıyız. Buna uygun şekilde çalışma alanları ve diğer ortak kullanım alanlarında yeterli sayıda alkol bazlı el antiseptiği bulundurmalıyız.
- Bulduğumuz ortamı, kapı ve pencereleri açarak mümkün olduğunca doğal yöntemlerle sık sık havalandırmalıyız.
- İş yerinde ve diğer ortamlarda kişisel eşyalarımızın ve araç gereçlerimizin ( bilgisayar, telefon tablet, gözlük, kalem v.b.) başka kişilerce kullanılmasına izin vermemeliyiz.



# Covid-19

- Ortak kullanılan araç gereçlerin ve özellikle elle sık temas edilen yüzeylerin düzenli aralıklarla temizlenmesini ve dezenfekte edilmesini sağlamalıyız.
- Asansörleri kullanmamaya özen göstermeliyiz. Kullanacaksa sosyal mesafe açısından maksimum kişi sayısına uymalıyız. Kabinde kişilere sırtımızı dönerek durmalıyız.



## Maske kullanmak

- Covid-19 enfeksiyonundan korunmanın en etkili yöntemlerinden bir diğeri de maske kullanmaktır.
- Temel olarak bir virüsün hastalık oluşturabilmesi için, belli bir yoğunlukta virüsle temas edilmesi gerekir. Ortamda bulunan virüs sayısı bu eşiği geçmediği sürece insanlara zarar veremez.
- Maske takmak Covid-19 pozitif kişilerin ortama saçtıkları ve solunan havadaki virüs yükünü azaltır.

# Covid-19

- Evden dışarı çıkmamızı gerektiren her durumda ve evde izolasyon gerektiren durumlarda, yapacağımız işe ve standartlara uygun olarak maske takmalıyız. Maskelerimizi sadece yemek yerken veya birşey içerken çıkarmalıyız.
- Çıkarttığımız maskelerimizi asla masa v.b. yüzeyler üzerine bırakmamalı, iç yüzleri birbirinin üstüne gelecek şekilde katlayarak temiz bir poşette cebimizde veya çantamızda muhafaza etmeliyiz.





## Maske takılırken uyulması gereken kurallar

- Kullanılacak maskeler kişiye özel olmalıdır ve ortak kullanılmamalıdır.
- Maske, burnu, ağzı ve çeneyi tamamen içine almalı ve yüze tam oturması sağlanmalıdır.
- Maske kullanım sırasında kirlenir, nemlenir veya yırtılır ise mutlaka yenisiyle değiştirilmelidir.
- Kullanılmış maskenin kirlenmediği düşünülse bile, tekrar kullanılmamalıdır, kullanım sürelerine uyulmalıdır.

# Covid-19

- Maskenin burun, ağız ve çeneyi içine alan, yoğun kirlenmenin gerçekleştiği ön kısmına dokunulmamalıdır. Kazara dokunulursa eller en az 20 saniye, su ve normal sabunla yıkanmalı veya alkol içerikli el antiseptiği ile ovalanmalıdır.
- Maske lastiklerinden veya iplerinden tutularak takılmalı ve çıkarılmalıdır.
- Çıkarılan maskeler, bu iş için ayrılan özel atık kutularına veya bir poşet içerisinde çöp kutularına atılmalıdır.



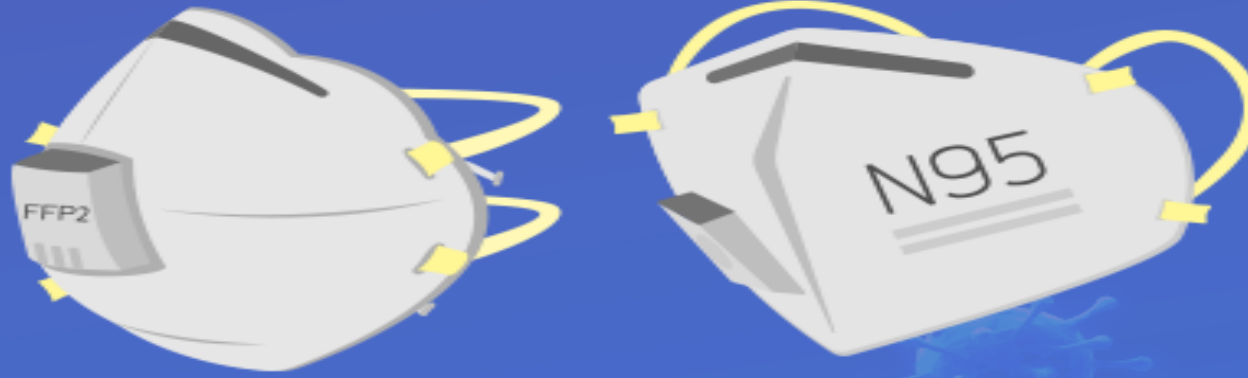


## TIBBİ MASKE KULLANIMI

<https://www.youtube.com/watch?v=F3bMOINmhik>

# HANGİ MASKE ÇEŞİDİ KORUR

## N95 ve FFP2 MASKELER



**N95 maskesi havadaki partiküllerin yüzde 95'inden korunmak amacıyla, nispeten gözeneksiz ve yüze sıkıca uyacak şekilde olarak tasarlanmıştır. Koronavirüs (Covid-19) salgında, N95'ler yalnızca, virüs şüphesi taşıyan hastalara yakın müdahalede bulunan veya bu hastaların solunum yollarına tıbbi müdahale edecek sağlık çalışanları için önerilir.**

# HANGİ MASKE ÇEŞİDİ KORUR

## CERRAHİ MASKELER

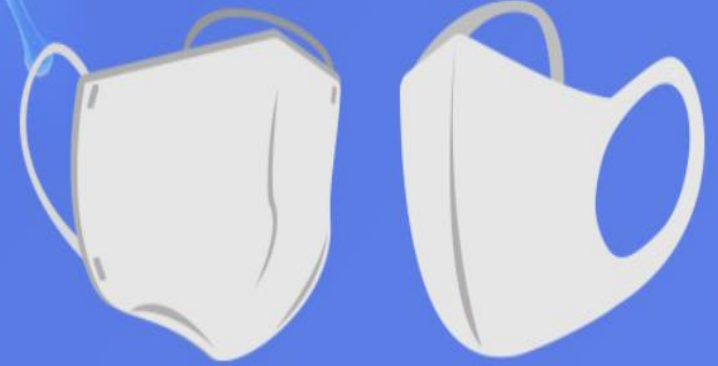


Cerrahi maskeler, içinde bulunduğumuz COVID-19 salgınında, aerosolizasyona neden olan işlemlerin uygulanmadığı veya potansiyel virüs yükünün çok yüksek olmadığı, yani N95 maskenin kullanımına ihtiyaç bulunmayan alanlarda kullanım için uygundur.

Bu maskeler, özellikle kullanan kişinin öksürmesi ve hapşırması gibi durumlarda solunum salgılarının ortama yayılmasını engeller, öte yandan havada bulunan nispeten büyük parçacıkların kullanan kişinin solunum yollarına girme ihtimalini azaltır.

Koronavirüs (Covid-19) salgınında, sağlık çalışanları, bakıcılar ve hasta insanlar için cerrahi maske önerilir.

## KUMAŞ/ EV YAPIMI MASKELER



Kumaştan (eşarp gibi) yapılan maskelerin koruyuculuğu (gözenek boyutu), kullanılan kumaşın çeşidine bağlı olarak değişiklik gösterir. Büyük damlacıklara karşı bir miktar koruma sağlasalar da, filtrasyon kabiliyeti kullanılan kumaş türüne göre değişiklik gösterebilmektedir. Koronavirüs salgınında, tıbbi yüz maskesi temin edilememesi durumlarında kullanılması tavsiye edilir.





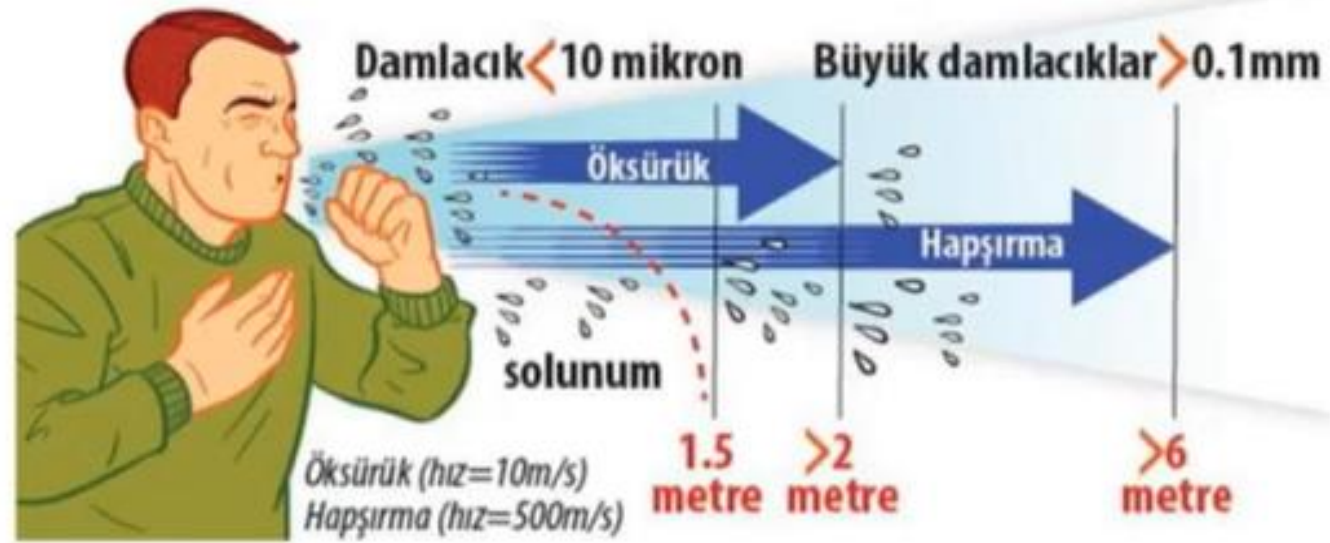
## Sosyal Mesafe

- Salgının yayılma hızını azaltmak ve kontrol altına alınmasını sağlamak için, uygulanması gereken bir diğer temel kural sosyal mesafedir.
- Bu kuralı uygulamak için maalesef bazı alışkanlıklarımızdan geçici süreliğine vazgeçmemiz gerekiyor.





- Enfekte kişilerin saçtıkları damlacıkların solunmaması için, bireyler arasında en az 1-1,5 m. mesafe olması gerekmektedir. Damlacıklar hapşırma, öksürme gibi durumlarda daha uzak mesafelere ulaşabilmektedir.

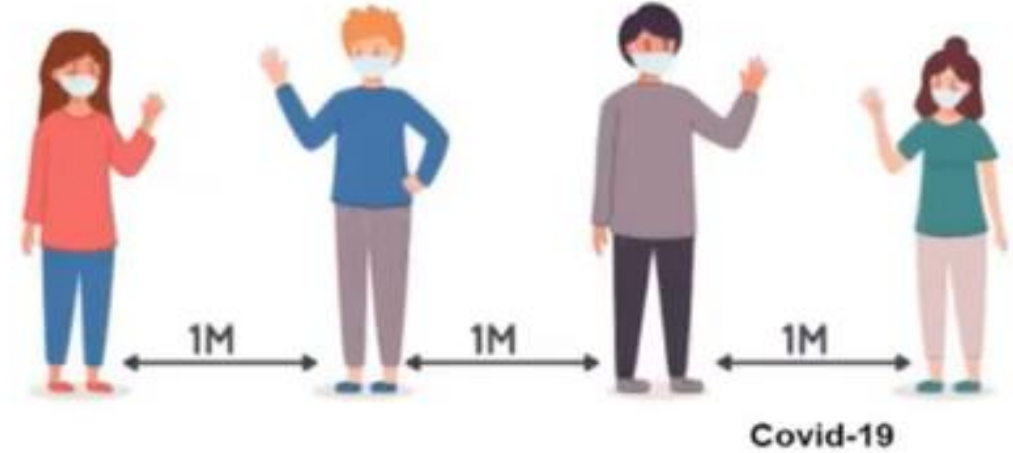




- Bu yüzden hastaysak işe gitmemeli ve dışarı çıkmamalıyız; evde kalmalıyız.
- Bu süreçte mümkün oldukça toplu davetler, misafirlikler, taziyeler, hasta ziyaretleri, asker uğurlamaları v.b. aktiviteleri düzenlememeli ve bunlara katılmamalıyız.
- Yoğun saatlerde çarşı, market, avm v.b. yerlerden uzak durmalıyız.
- Trafiğin ve toplu taşımaların yoğun olduğu saatlerde 1-1,5 m mesafe kuralına uymalıyız.
- Sosyal mesafe için ayrılan yer ve zemin işaretlerine uygun hareket etmeliyiz.



- Seyahatlerimizi mümkünse ertelemeliyiz.
- Toplantı, görüşme ve eğitimleri çevrimiçi veya telekonferans görüşmesi yoluyla yapmayı tercih etmeliyiz.
- Kapalı alanlardan olabildiğince uzak durmalı, bu alanlara girmek zorundaysak işimizi en kısa sürede bitirmeye odaklanmalıyız.



# Covid-19

## SOSYAL MESAFE UYGULAMALARI

<https://www.youtube.com/watch?v=nBG27DlrMzs>

# Covid-19

## Amacımız;

- Özellikle yüksek riskli gruplar arasında enfeksiyon riskini azaltmak; sağlık sistemleri ve çalışanları üzerindeki yükü hafifleterek salgını yavaşlatmaktır.
- Şunu fark etmeliyiz ki hijyen, maske ve sosyal mesafe kurallarına uymadığımız sürece salgını hafifletmemiz mümkün değildir.
- İş işten geçmeden, güzel ve sağlıklı günlere sevdiklerimizle ulaşabilmek için bu kurallara **HEP BERABER SIKICA UYMAK ZORUNDAYIZ.**

# Covid-19

## TEMASLI TAKİBİ VE VAKA YÖNETİMİ

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

Burada temaslı durumu iki şekilde değerlendirilmektedir.

1. Yakın temaslı
2. Temaslı



## YAKIN TEMASLI TANIMI

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





- COVID-19 hastasıyla 1 metreden daha yakın mesafede 15 dakikadan uzun süreyle yüz yüze kalan kişiler,
- COVID-19 hastasıyla yurttan veya otelde aynı odayı paylaşanlar,
- COVID-19 hastasının salgıları (tükürük, balgam vb.) ile korunmasız temas eden kişiler,



- COVID-19 hastasıyla aynı uçakta seyahat eden yolculardan iki ön, iki arka ve yan koltukta oturan kişiler,
- COVID-19 hastasıyla aynı evde/yurtta aynı odada yaşayanlar,
- COVID-19 hastasıyla aynı ofiste çalışanlar.



## TEMASLI

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



## VAKA YÖNETİMİ

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



- Güncel vaka tanımlarının takibi yapılarak **ateş, boğaz ağrısı, baş ağrısı, öksürük, solunum sıkıntısı, ishal gibi bulguları olan** akademik, idari ve diğer personel ile öğrenciler için ilgili Sağlık Bakanlığı İletişim Merkezi (ALO 184 ) aranmalı veya en yakın sağlık kuruluşuna yönlendirilmelidirler.
- Kişiler yönlendirilirken mutlaka maske takması sağlanmalıdır. Eşlik eden kişilerin de maske takması ve fiziksel mesafeye mümkün mertebe dikkat etmeleri, özellikle yakın temasta bulunulması gerekecekse gözlük veya siperlik de takılması önerilir



- Kampüs içinde öğrenci ya da çalışan kişiler arasında temas sonrası ve/veya belirtileri nedeniyle olası vaka kabul edilenler olursa bu kişiler;
  1. Öncelikli olarak ilgili birim amirlerini, öğrenci danışmanlarını bilgilendirirler.
  2. Sonrasında en yakın sağlık kuruluşuna başvurarak olası vakaların takibi algoritmasına göre işlemlerini yapmaları önerilir.

## EĞİTİM-ÖĞRETİM

Yeni Koronavirüs (COVID-19) ile ilgili alınan önlemler kapsamında Üniversitemizde 23 Mart 2020 tarihi itibarıyla başlayan uzaktan eğitim sistemi, Yükseköğretim Kurulu'nun (YÖK) açıklaması doğrultusunda 2020-2021 Akademik Yılı boyunca sürdürülecektir.

Uzaktan eğitim sürecinde derslerinize öğrencisi olduğunuz Fakülte/Yüksek Okul/ Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü web sitesinde duyurulan teams kodları vasıtasıyla teams sistemi üzerinden katılabilirsiniz. Uzaktan eğitim süreciyle ilgili gelişmeleri web sitemiz ve sosyal medya hesaplarımızdan takip edebilirsiniz.

## YURTDIŞINA ÇIKIŞ

Öğrencilerimizin zorunlu olmadıkça yurtdışına çıkmamaları tavsiye edilir. Zorunlu olduğu için yurtdışına çıkması gereken tüm öğrencilerimizin seyahatleri süresince Sağlık Bakanlığınca tavsiye edilen korunma önlemlerine uyması önem taşımaktadır.

Bu önlemler için Yurtdışına çıkış ile ilgili herhangi bir sorunuz olması durumunda Uluslararası İlişkiler Ofisi

[international@bayburt.edu.tr](mailto:international@bayburt.edu.tr),

[erasmus@bayburt.edu.tr](mailto:erasmus@bayburt.edu.tr),

[farabi@bayburt.edu.tr](mailto:farabi@bayburt.edu.tr), [mevlana@bayburt.edu.tr](mailto:mevlana@bayburt.edu.tr)

e-posta adresine başvurabilirsiniz.

## KÜTÜPHANE

COVID-19 virüsü (Koronavirüs) ile ilgili olarak üniversitemizin aldığı tedbirler kapsamında kütüphanelerimiz kapalıdır. Online ortamda erişime açık olan tüm elektronik kaynaklara [kutuphane@bayburt.edu.tr](mailto:kutuphane@bayburt.edu.tr) adresi üzerinden 7/24 erişebilirsiniz.

Kütüphane ile ilgili sorularınızı [kutuphane@bayburt.edu.tr](mailto:kutuphane@bayburt.edu.tr) e-mail adresine gönderebilirsiniz.

# KORONAVİRÜS İLE İLGİLİ KAYGILAR VE BAŞ ETME ÖNERİLERİ

Koronavirüs gibi kendi sağlığımızı ya da sevdiklerimizin sağlığının tehdit eden bir durumla karşı karşıya kaldığımızda kaygılanmamız çok doğaldır. Bu kaygı bir düzeyde gereklidir ve bizi gerekli önlemleri almak konusunda motive edecektir.

Hastalığın bize veya sevdiklerimize bulaşıp bulaşmayacağı, ne kadar yayılacağı, önlemlerin süresi ve çeşitleri gibi birçok belirsizlik de kaygımızı yükseltiyor. Ancak cevabını bilemeyeceğimiz soruları düşünüp durmak kaygımızı gereksiz yere arttırmaktan öteye gitmiyor. Bu sebeple, belirsizliği gidermeye çalışmak yerine durumu kabullenip bildiklerimize odaklanmak hepimize bu süreçte daha iyi gelecektir. Örneğin, “Virüs bana da geçer mi?” sorusuna odaklanmak yerine “Ne yaparsam taşıyıcı olma ihtimalini azaltırım?” sorusuna odaklanmayı deneyebiliriz.



# KORONAVİRÜS İLE İLGİLİ KAYGILAR VE BAŞ ETME ÖNERİLERİ

Bazı durumlarda, kaygı gereğinden fazla artarak koruyucu işlevini yitirebilir.

Zihnimiz, tüm önlemleri almış olsak bile durumla aşırı meşgul olmaya devam edebilir.

Kaygınızın çok arttığını düşünüyorsanız,

Öncelikle kendinize bunun doğal bir korunma mekanizması olduğunu hatırlatın. Amacınız kaygınızı sıfıra indirmek olmasın.

Kaygınızın sizi çok yormayacak; ama doğru adımları atmanızı sağlayacak düzeyde kalmasını hedefleyin.

Sosyal medyada konu ile ilgili gerçekçi olmayan bilgiler oldukça fazla. Bunlara fazla maruz kalmanın kaygıyı arttırdığını biliyoruz. Bu süreçte sizi panikleten kişi ve kaynaklardan uzak durun. Sosyal medyada yalnızca güvenilir kaynakların paylaşımlarını okuyun. Konunun uzmanları ve bilimsel kaynaklar her zaman en iyi seçeneklerdir.

# KORONAVİRÜS İLE İLGİLİ KAYGILAR VE BAŞ ETME ÖNERİLERİ

O an içinizden gelmese bile sizi rahatlatabileceğini düşündüğünüz bir şeyler yapmaya çalışın. Örneğin;

Sakin kaldığını bildiğiniz birisi ile konuşun. Size iyi geliyorsa, ona kaygınızdan bahsedin. İyi gelmiyorsa onunla başka konular hakkında sohbet edin.

Sevdiğiniz bir aktivite ile oyalanın. Kitap, oyun, dizi, film, resim ya da size her ne iyi geliyorsa onu deneyebilirsiniz. İlk 5-10 dakika kaygınız nedeniyle odaklanmakta güçlük çekebilirsiniz; hemen vazgeçmeyin.

Kaygıdan uzaklaşma telaşıyla yapılmaya çalışılan ve normalde keyif vereceği düşünülen aktivitelerden başta keyif alamamak da doğaldır. Bu durum, kaygınız nedeniyle odaklanamadığınızı ve henüz kaygınızın yeterince yatışmadığını gösterir. Zamana bırakın.

Hafif bir şey yemek ya da içmek ve hafif egzersizler yapmak gevşemenize ve kaygınızı kontrol etmenize yardımcı olur. Çok kaygılıyken bunları yapmak işe yaramaz gibi gelebilir, ancak denerseniz kaygınızın azaldığını göreceksiniz. Rahatlama tekniklerine buradan ulaşabilirsiniz.

# KORONAVİRÜS İLE İLGİLİ KAYGILAR VE BAŞ ETME ÖNERİLERİ

- Sosyal İzolasyon ve Kaygı
- Koronavirüsün kendisi kadar alınan önlemler de bazı kaygıları beraberinde getiriyor.
- Evde geçirdiğiniz süre boyunca kendinizi dış dünyaya kapatmayın. Sanal ortamda grup konuşmaları, görüntülü konuşmalar gibi aktivitelerle aileniz ve arkadaşlarınızla iletişim halinde kalın.
- Bu süre içinde hareketsiz kalmayın. Hareketsizlik sağlığını olumsuz etkileyeceği gibi depresif hissetmenize de neden olur. Ev içinde ya da aksi belirtilmediyse güvenli olabilecek açık hava ortamlarında (örneğin kalabalık olmayan bir park) kısa süreli de olsa mutlaka hareket edin.
- Sürekli evde vakit geçirmek, sabah kalkıp işe ya da okula gitmemek uyku düzeninizi olumsuz etkileyebilir. Uyku düzeninizdeki bozulmalar, hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını etkileyecektir. Bir işiniz olmasa bile gündüz saatlerinin büyük bölümünü uyuyarak geçirmemeye çalışın.
- Bu yeni düzen öncesindeki rutinlerinizi dönüştürerek sürdürmeye çalışın.

## KORONAVİRÜS İLE İLGİLİ KAYGILAR VE BAŞ ETME ÖNERİLERİ

Fiziksel ve ruhsal olarak bu tür stresli durumlarla baş etmek için gücümüz ve kaynaklarımız var. Bazen kaygı ya da olumsuz başka duygular ve koşullar bu kaynaklara erişimimiz yokmuş gibi hissettirebilir. Kendimize kendi dayanıklılığımızı hatırlatarak, çevremizden destek alıp çevremize destek vererek bu geçici süreci daha kolay atlatabiliriz.

Kaygıyla baş etmek ve böyle büyük değişikliklere uyum sağlamak öğrenilebilecek bir şeydir ve zaman gerektirir. Size iyi gelen şeyleri denedikçe keşfedeceksiniz.



Psikolog

← Nazan Yıldız

nyildiz@bayburt.edu.tr - 04582111153 - (Dahili) 1201

Rektörlük / Genel Sekreterlik

Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Kaygı günlük yaşamınızı sürdürmenizi engelleyecek boyuttaysa, bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.

Bilgi almak için Psikolojik Danışmanlık Birimi'ne ulaşabilirsiniz.



Hemşire

← **Birten Polat**

[birtenpolat@bayburt.edu.tr](mailto:birtenpolat@bayburt.edu.tr) - 04582111153 - (Dahili) 3602

Rektörlük / Genel Sekreterlik

Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Öğrencilerimiz,  
COVID-19 ile ilgili  
danışmak istediği  
hususlarla ilgili olarak,  
Sağlık Kültür ve Spor Daire  
Başkanlığında görevli  
Hemşire ile irtibata  
geçebilirler.

# COVID-19 İLE İLGİLİ FAYDALI LINKLER

Cumhurbaşkanlığı

<https://www.tccb.gov.tr/>

Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Dijital Dönüşüm Ofisi

<https://corona.cbddo.gov.tr/>

Bayburt Valiliği

<http://www.bayburt.gov.tr/>

Bayburt Üniversitesi Covid 19 Bilgilendirme Web Sitesi

<https://covid19.bayburt.edu.tr/>

Sağlık Bakanlığı

<https://covid19.saglik.gov.tr/>

YÖK Covid-19 Bilgilendirme

<https://covid19.yok.gov.tr/AnaSayfa>

# COVID-19 İLE İLGİLİ FAYDALI LINKLER

TÜBİTAK COVID-19 Türkiye Web Portalı

<https://covid19.tubitak.gov.tr/>

Dünya Sağlık Örgütü

<https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19>

TC Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü

[https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/haberler/ncov/2019-nCov\\_Hastal\\_Salk\\_alanlar\\_Rehberi.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/haberler/ncov/2019-nCov_Hastal_Salk_alanlar_Rehberi.pdf)

Seyahat Sağlığı

<https://www.seyahatsagligi.gov.tr/>

<https://www.seyahatsagligi.gov.tr/Site/Brosurler>

Türk Klinik Mikrobiyoloji ve İnfeksiyon Hastalıkları Derneği (KLİMİK)

<https://www.klimik.org.tr/koronavirus/>



## COVID-19 İLE İLGİLİ FAYDALI LINKLER

TÜBİTAK COVID-19 Türkiye Web Portalı Bilimsel Kaynaklar

<https://covid19.tubitak.gov.tr/bilimsel-kaynaklar>

Bilgilendirme Materyalleri

[https://www.kizilay.org.tr/corona/YOK\\_ve\\_MEB\\_icerikleri.html](https://www.kizilay.org.tr/corona/YOK_ve_MEB_icerikleri.html)

European Commission(Avrupa Komisyonu)

[https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/coronavirus-response/public-health\\_en](https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/coronavirus-response/public-health_en)

En son yayınlanan COVID-19 PubMed yayınların konularına göre sınıflanmış listesi

<https://mailchi.mp/1e6cbb210aea/covid-19-literature-update-week-14?e=103273317e>



**Bayburt Üniversitemiz’de Covid-19 Önlemleri  
Kapsamında Çalışmalarımız Devam Etmektedir.**

**İş Sağlığı ve Güvenliği Koordinatörlüğü**  
[isgkkoordinatorkluk@bayburt.edu.tr](mailto:isgkkoordinatorkluk@bayburt.edu.tr)

***TEŞEKKÜRLER...***