

SOSYAL HİZMET UZMANLARI DERNEĞİ (SHUDER)**KORONAVİRUS (COVID-19) BROŞÜRÜ****NELER YAPABİLİRSİNİZ?****COVID-19 Hakkında Bilgi Edinin**

Sosyal hizmet uzmanları olarak; salgına rasyonel, gerçeğe dayalı yaklaşımların birer elçisi olmalıyız. Hastalık Kontrol Merkezleri ve Dünya Sağlık Örgütü'nden, koronavirüsün nasıl yayıldığına, hastalığın semptomlarına ilişkin bilgileri gözden geçirmek ve insanların koronavirüs ile bulaş riskini azaltmak için atabilecekleri adımları öğrenmek için zaman ayırın. Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC) Amerika Birleşik Devletleri'nin önde gelen ulusal halk sağlığı ajansıdır ve COVID-19 hakkında mevcut olduğunda bilgi ve güncellemeler sağlar.

Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (The Centers for Disease Control and Prevention-CDC) koronavirüs web sayfası; çeşitli düzenlemeler için hazırlık ve eylem adımları hakkında rehberlik sağlamaktadır:

(https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2Findex.html)

- Okullar
- Sağlık Profesyonelleri
- İşverenler
- Çocuk Bakımı Sağlayıcıları ve Programları
- İşyerini Güvende Tutmak
- Etki Azaltma Çerçevesi
- Web Semineri: Örneğin; ABD'de COVID-19'a Hazırlanmak İçin Klinisyenlerin Bilmeleri Gerekenler (Bkz. https://emergency.cdc.gov/coca/calls/2020/callinfo_030520.asp)
- İnanç Temelli Kuruluşlar için Kaynaklar
- Geçici Rehberlik: Örneğin; Toplantılarınızı veya Büyük Topluluk Etkinliklerinizi Coronavirus Hastalığına Hazırlayın 2020 (Bkz. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/large-events/mass-gatherings-ready-for-covid-19.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fmass-gatherings-ready-for-covid-19.html)



Sosyal hizmet uzmanları, ayrıca aşağıdakiler de dahil olmak üzere güncel bilgiler ve ortama özel rehberlik için diğer güvenilir kaynaklara başvurabilir:

- “Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği”
Bkz. www.shuder.org/wordpress
- Dünya Sağlık Örgütü (WHO)”
Bkz. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- “Koronavirüs 2019 Gerçek Zamanlı İstatistikler”
Bkz. <https://www.worldometers.info/coronavirus/>
- “Sağlık Bakanlığı - Sizi ve Türkiye'yi Koronavirüs riskinden koruyacak 14 Kural”
Bkz. <https://www.youtube.com/watch?v=3Z7MrCQHO-k#action=share>
- “Sağlık Bakanlığı Bulaşıcı Hastalıklar Rehberi”
Bkz. https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/Bulasici-hastaliklar-db/hastaliklar/2019_n_CoV/rehberler/COVID-19_RehberiV5-25Subat2020.pdf
- “Türk Tabipleri Birliği - Koronavirüsten Korunma Yöntemleri”
Bkz. <http://www.ttb.org.tr/>
- “Türkiye Psikiyatri Derneği”
Bkz. <http://www.psikiyatri.org.tr/2147/koronavirus-hastaligi-salgini-sirasinda-ruh-sagligi-ve-stresle-bas-etme>

MİKRO VE MEZZO ÖNERİLER



Sağlığımız İçin Basit Tavsiyeler

1. TEMASI AZALTIN

Bilindiği üzere, tüm uzmanların ortak tavsiyesi, salgının yayılmasını önlemek için kişiler arası temasın azaltılması ve sosyal mesafenin korunması yönündedir. Bu nedenle, mecbur değilsek evimizden çıkmayalım, acil değilse hastanelere gitmeyelim.

2. HER BİLGİYE İTİBAR ETMEYİN

Özellikle sosyal medyada, salgın konusunda doğruluğundan emin olmadığımız bilgiler de yayılmaya başladı. Belirsizliğin ve yanlış bilgilerin yarattığı kaygıyla baş edebilmek için sadece enfeksiyon hastalıkları uzmanlarını dikkate alalım. Sağlık Bakanlığı, Tabip Odası ve Dünya Sağlık Örgütü gibi ulusal ve uluslararası kurumsal yapıları takip edelim.

3. STRESLE BAŞ ETMEYİ ÖĞRENİN

Stresle başa çıkabilmek için öncelikle bağışıklık sistemimizi güçlendirmeliyiz. Bunun için sağlıklı beslenmeli, iyi uyumalı, düzenli egzersiz yapmalı, sigara ve alkolden uzak

durmaliyiz. Kaygimizi arttirmaması için kafein içeren kahve, çay, kakaolu yiyecek ve içecek tüketimini sınırlamalıyiz.

4. KENDİNİZİ RAHATLATIN

Sevdiklerimizle bağ kuralım, sohbet edelim, anlatalım, dinleyelim. Telefonla veya görüntülü olarak her gün düzenli olarak birbirinize destek verelim. Unutmayalım ki, danışacak **uzmanın** olmadığı bir ortamda sevilen birinin, bir büyüğümüzün veya dostumuzun anlayışı, ilgisi ve desteği amatör de olsa son derece kıymetlidir.

5. ODAĞINIZI DEĞİŞTİRİN

Sohbetleriniz sırasında korkutucu haberlerle birbirimizi daha fazla telaşlandırmak yerine farklı konulardan bahsetmek dikkatimizi dağıtmamızı sağlayacak, kaygıyla baş etmemizi kolaylaştıracaktır.

6. KENDİNİZİ MEŞGUL EDİN

Evde geçirdiğimiz zamanlarda kendinizi bir şeylerle meşgul edelim. Kitap okumak, resim veya boyama yapmak, ufak tefek tamiratlar gibi her zamanki hobilerimiz ile uğraşabilir ya da daha önce fırsat bulamadığınız yeni bir şey deneyebiliriz.



Önleyici Tedbirler

Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC), COVID-19'un yayılmasını önlemek için aşağıdakileri önemektedir:

- İnfluenza benzeri hastalıklara maruz kaldığınızda evde kalın.
- Ellerinizi 20 saniye boyunca sabun ve suyla sık sık yıkayın veya alkol bazlı bir el dezenfektanı kullanın.
- Burnunuza, ağzınıza ve gözlerinize dokunmaktan kaçının.
- Öksürüklerinizi ve hapşürmelerinizi örtün.
- Öksürükten, hapşürükten veya burnunuzu temizledikten sonra ellerinizi yıkayın veya el dezenfektanı kullanın.
- Sık dokunan ortak yüzeyleri; yani telefonları, bilgisayar ekipmanlarını vb. temiz tutun.
- Başka çalışanların telefonlarını, masalarını, ofislerini veya diğer iş aletlerini ve ekipmanlarını kullanmayın; gerekirse, önce dezenfektan ile temizlemeyi düşünün.
- "Sosyal mesafelendirme" uygulaması, yeni koronavirüsten korunmak veya hafifletmek için çok önemlidir - COVID-19'un yayılmasını yavaşlatır, böylece tıbbi kaynakların yükünü hafifletmiş olursunuz.

MAKRO ÖNERİLER

Birey, aile ve küçük gruplar özelinde uyulması gereken kurallar ve tavsiye paketleri (Sağlık Bakanlığının “14 Kuralı” dahil olmak üzere) önemli olmakta birlikte, kuşkusuz bu süreçte kısa-orta-uzun vadede (bugünden başlayarak) önlemlere ihtiyaçlar olduğu açıktır.

Bu kapsamda Derneğimiz tarafından birtakım politika önerileri sunulmaktadır:

- Risk grupları ve dezavantajlı nüfus gruplarının bu süreçte yakından takiplerinin yapılması ve ihmal edilmemesi (60 yaş üstü, kronik hastalığı olan, engelli, kadın, çocuk, evsiz vb...)
- Yoksullara ve yaşlılara yapılan sosyal yardımların yakından takip edilmesi
- 18.03.2020 tarihinde Kamuoyuna açıklanan 19 maddelik önlem paketinin 17. maddesinde belirtilen “Aile, Çalışma ve Sosyal Politikalar Bakanlığımızın belirlediği kriterlere göre ihtiyaç sahibi ailelere yapılacak nakdi yardımlar için ayrılan kaynağın” koordinasyonu
- İşsizlik ile mücadele edilmesi ve işsizlerin daha da çaresiz bırakılmamaları için ilave ekonomik tedbirlerin alınması
- Sosyal hizmet kurum ve kuruluşlarındaki hijyen koşulları ile çalışan personelin fiziksel ve ruhsal iyilik halinin gözetilmesi
- Bu süreçte gerek dünyanın gerekse Türkiye’nin önünde halen ciddi bir sorun olarak duran “mülteci sorununun” ihmal edilmemesi
- Halihazırda çalışmakta olan sanayi ve hizmet sektöründe çalışan işçilerin sosyal ve ekonomik hak kayıpları için gerekli tedbirlerin alınması
- Geçici ve/veya sürekli kapatılan işyerlerinde çalışanların işten çıkarılma riskleri ve/veya ücret alamama sorunlarına karşı işsizlik fonunun devreye sokulması,
- Okul ve kreşlerin kapatılmasından kaynaklanan 12 yaş altındaki çocukların bakım sorunları,
- Yüksek risk grubunda yer alan yaşlı, engelli, kronik ve yatağa bağımlı hastalar için oluşan ek sorunlara karşı Sağlık Bakanlığı ve Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı’nca ilave önlemler alınması
- Sosyal yardım alanların ve işten çıkarılanların kira, su, elektrik, doğalgaz ve gıda ihtiyaçlarına yönelik çözümlere ivedilikle ihtiyaç bulunmaktadır.

* Metin içeriğinde Amerikan Ulusal Sosyal Hizmet Uzmanları Birliği’nin (NASW) “Koronavirüs Pandemisinde Sosyal Hizmet Uzmanının Sorumluluğu” başlıklı içeriğinden yararlanılmıştır.

Ayrıntılı bilgi için Bkz. <https://www.socialworkers.org/Practice/Infectious-Diseases/Coronavirus>