1-) İşyerine girmeden önce ve işyerinden çıkıncaya kadar maskenizi takınız. Maske takarken aşağıdaki kurallara dikkat ediniz;

Kullanım sırasında maskenin dış yüzeyine dokunulmamalıdır. Kazara dokunulursa eller en az 20 saniye, su ve normal sabunla yıkanmalı veya alkol içerikli el antiseptiği ile ovalanmalıdır.

Solunum maskesi kullanım sırasında kirlenir, nemlenir veya yırtılır ise mutlaka yenisiyle değiştirilmelidir. Solunum maskeleri kesinlikle ortak kullanılmamalıdır.

Maskeniz, kan ve dışkı ile kontamine olması (temas etmesi) veya yere düşmesi durumunda maske atılmalıdır.

Maskenin her kullanım öncesinde ve sonrasında el hijyeni sağlanmalıdır.

2-) Maskeyi aşağıdaki kurallara uyarak takınız;

Maskeyi takmadan önce el hijyeninizi sağlayınız. Yüzünüzün tıraşlı, sakalsız ve saçlarınızın kısa veya toplu olmasını sağlayınız. Tek elle kavradığınız maskenin iç tarafı yüze yerleştirilmeli, diğer elin yardımıyla maskenin alt ve üst bantları tek tek başın arka kısmına geçirilmelidir. Üst baş bandının başınızın üst kısmına alt baş bandının da ensenize yerleştiğinden ve bantların kıvrılmadığından emin olunmalıdır. Bantlar saçların altına alınmalıdır.

Maskenin alt ve üst kısımları düzeltilerek içe doğru kıvrılmadığından emin olunmalı ve yüze tam oturması sağlanmalıdır.

İki el kullanılarak maskenin burun mandalının yüze tam olarak oturması sağlanmalıdır. Bu işlemi tek elle yapmanız maskenin yüze tam oturmasını engelleyebilir, yetersiz korumaya ve gözlükte buğulanmaya sebep olabilir. Çalışma alanına girmeden önce yüze uyum/kaçak kontrolü yapılarak maskenin doğru bir şekilde takıldığından emin olunmalıdır.

Kullanılmaya başladıktan sonra maskenin dış kısmına dokunulmamalıdır. Maske burun, ağız ve çeneyi içine alan, yoğun kirlenmenin gerçekleştiği ön kısmına dokunulmadan çıkarılmalıdır.

Kullanılan maske çıkarıldıktan sonra tıbbi atık kutusuna atınız ve el hijyeninizi sağlayınız.

3-) Ellerinizi işyeri ortamına girmeden önce, toplu taşıma araçları veya servisleri kullandıktan sonra, hayvanlarla temas ettikten sonra, eller görünür şekilde kirlendiğinde, dışarıdan eve girdiğimizde, yemek hazırlamadan önce ve hazırladıktan sonra, yemek yemeden önce ve yedikten sonra, tuvalete girmeden önce ve tuvaletten çıktıktan sonra, diş, ağız, yüz, göz temizliğinden önce, burun temizliğinden sonra, Öksürdükten ve hapşırdıktan sonra, Çöplere ve bozulmuş gıdalara dokunduktan sonra, Pişmemiş gıdalara temas ettikten sonra, düzenli aralıklarla yıkayınız.

4-) Ellerinizi yıkarken aşağıdaki kurallara dikkat ediniz;

El yıkamaya başlamadan önce saat, yüzük, bilezik vb. takılar mutlaka çıkartılmalıdır. Eller bir miktar su ile iyice ıslatılır. En az 3-5 ml sıvı sabun alınır.

Sağ ve sol elin avuç içlerinin yüzeyleri birbirine bakacak şekilde en az 5 kez ovuşturulur.

Her iki elin sırtı avuç iç yüzeyi ile 5 kez ovuşturulur.

Her iki elin baş parmağı avuç içinde rotasyon hareketi ile 5 kez ovuşturulur.

Her iki elin parmak araları avuç içi el sırtına bakacak şekilde yerleştirilip ileri geri hareketle 5 kez ovuşturulur.

Her iki elin tırnak uçları avuç içinde 5 kez ovuşturulur.

Her iki elin parmak sırtları avuç içinde 5 kez ovuşturulur.

Parmakta nikah yüzüğü varsa ileri geri hareket ettirilmeli altı yıkanmalıdır.

Eller su ile durulanıp tek kullanımlık kağıt havlu ile kurulanmalıdır. Kağıt havlu pedallı çöp kovasına el değmeden atılmalıdır.

5-) Ortak noktalarda bulunan el dezenfektanları ile en geç 2 saatte bir olmak şartıyla elinizi dezenfekte ediniz.

6-) Hiç kimse ile tokalaşmayınız / öpüşmeyiniz.

7-) Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burunu tek kullanımlık mendille kapatınız. Mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanınız.

8-) Ellerinizle gözlerinize, ağzınıza ve burnunuza dokunmayınız.

9-) Ülke dışına düzenlenecek iş seyahatleri mümkün olabildiğince ertelenmeli, toplantı, konferans, kongre vb. etkinliklerin yapılmasının mecbur olduğu durumlarda öncelikle sesli ve görüntülü iletişim imkânları kullanınız. Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçiriniz.

10-) Bulunduğunuz ortam havasını doğal havalandırma ile havalandırınız.

11-) Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa bunu işveren vekilinize ve işyeri hekimine mutlaka bildiriniz.

12-) Kişisel eşyalarınızı (Cep telefonu, klavye, Mouse vb.) mümkün olduğunca ortak kullanmayınız veya başkasının temas etmesine izin vermeyiniz.

13-) Mümkün olduğunca kağıt / demir para saymayınız ve temas etmeyiniz. Ödeme alma işlemi sırasında temassız kredi kartı ile ödeme almaya çalışınız.

14-) Gıda ile temas, tıbbi atıkların atılması, para ile temas, yüzey temizliği veya enfekte yüzeye temas sırasında tek kullanımlık eldiven kullanınız.

15-) Biyolojik risk etmenleri hakkında aldığınız eğitime ve işyerinde asılı poster ve afişlerde yazılı kurallara lütfen uyunuz.

16-) Maske, eldiven ve mendilinizi tıbbi atık kutusuna atınız.

17-) Servis ve toplu taşıma aracını kullanan çalışanlar araç içerisindeki yüzeylere teması mümkün olduğunca azaltmaya çalışınız. Mümkünse kendi hususi aracınızı kullanarak işyerine geliniz.

18-) Toplu alanlarda (yemekhane, servis, toplu taşıma aracı vb.) sosyal mesafeye uygun şekilde veya daha önceden işaretlenmiş/belirlenmiş yerlere oturunuz.

19-) Ortak kullanılan alanlarda gıda tüketmeyiniz. Evden gıda getiriyor iseniz bu gıdayı ambalajlayınız ve steril olduğunu düşündüğünüz bir noktada saklayınız ve tüketiniz.

20-) Yapılan iş gereği kullanılması gereken kişisel koruyucu donanımlar (baret, eldiven, vb.) kullanılmalıdır. Kişisel koruyucu donanımlar bir başka çalışana kullanılması için verilmemeli ve bir başka çalışanın kişisel koruyucu donanımları da kullanmak için alınmamalıdır. Kişisel koruyucu donanımlarınızı temiz tutunuz.

21-) Kimyasal buharı ve sıvısının, biyolojik risk etmenlerinin (virüs, bakteri vb.) el, yemek, sıvı içecekler ile vücudunuza doğrudan girmesini engellemek için kimyasallarla çalışılan alanlarda ve kirli çalışma ortamında yiyip içmeyiniz.

22-) Yemek yemeden önce ve sonrasında el hijyeninizi sağlayınız. Sadece kendi kullanacağınız kaşık, çatal, tabak ve bıçağa temas ediniz. Çıplak halde elden ele gıda uzatmayınız. Yemekhane içerisinde ağzınızı kapatmadan hapşırmayınız. Mümkün olduğunca kullan at malzemeleri kullanınız.