

TÜRKİYE ESKRİM FEDERASYONU

COVID-19 NORMALLEŞME SÜRECİ ANTRENMANLARA BAŞLANABİLMESİ İÇİN ALINACAK TEDBİRLER KILAVUZU

Sporda COVID-19 bulaşma riskini değerlendiren henüz spesifik bir bilimsel çalışma olmamasına rağmen, bazı sporlar hastalık aktarımı için diğerlerinden daha yüksek bir potansiyele sahiptir.

Eskrim Fiziksel mesafeyi korumayı mümkün kılan en düşük riskli spor branşlarından biridir. Tesislerde; sporcu ve antrenör grubu dışında yer alan veli ve personel grubu içinde sosyal mesafenin korunması halinde risk daha da azalacaktır.

Katılımcılar arasında sürekli ve yakın fiziksel temas gerektirmeyen, Sosyal mesafeyle ve ekipman paylaşmadan, her katılımcının kişisel ekipmanı olan, katılımcılar arasında solunum partiküllerinin bulaşma olasılığı düşük bir spor dalıdır. (Branşın önemli temel kurallarından biri, mesafe kavramıdır. Eskrimde mesafe; sporcuların silahları ile tekniklerini uygulamak için en yakın 120 cm, en uzak 240 cm uzaklık kullanımı olarak tanımlanabilir.)

Bu kılavuz belgenin amacı, sporculara, antrenörlere, ebeveynlere ve diğer kişilere COVID-19 sürecinde antrenman programlarına başlanabilmesi için, tesislerde ve antrenmanlarda dikkat edilmesi gereken risk faktörlerini ve hafifletici önlemler ile alınacak tedbirleri içeren bilgileri kapsamaktadır.

Tavsiyelerin çoğu halk sağlığı yetkilileri tarafından ortaya konan, kural ve düzenlemelere, TEF Sağlık Kurulu ve Teknik Kurulu görüşlerine dayanarak oluşturulmuştur. Hazırladığımız metin, resim ve bilgi dahil tüm içerikler yalnızca genel bilgilendirme amaçlıdır.

Antrenmanlara Dönüş Aşamaları (Risk faktörleri ve hafifletici önlemler kontrol Listesi)

1. Tesiste antrenmanlara başlamadan önce, eskrimcilerin veya yasal vasilerinin bu yönergeleri anladığını ve uyacağını kabul etmesi gerekir.
2. Tesis, kulüp veya antrenman salonuna giren tüm kişiler için güncel iletişim bilgi kartı düzenlenecektir. (Bu kart günlük olarak tutulacaktır, güncel ikamet adresi ve kullanılan iletişim numaraları belirtilecektir.)
3. Son 14 gün içinde COVID-19 (Bkz.Covid-19 belirtileri) belirtisi veya semptomu olmayanların antrenmanlara katılmasına izin verilmelidir.
 - Kişinin belgelenmiş bir COVID-19 enfeksiyonu vakası varsa, doktorlarından antrenmana katılmak için tedavi olduklarını belirten bir belgeye sunmaları istenmelidir.
4. Grup antrenmanlarına başlamadan önce 14 gün boyunca antrenman lokasyonunda (Şehir olarak) yaşıyor olanlar antrenmanlara alınmalıdır.
 - Bu gereksinim, farklı bir bölgeden seyahat eden biri tarafından antrenman grubuna COVID-19'u bulaştırma riskini azaltır.
5. Grup antrenmanlarına başladıktan sonraki 14 gün içinde hasta ile yakın temas etmeyenler antrenmanlara devam edebilecektir.
 - COVID-19'un belirti ve semptomları sadece spesifik olmayan ve sadece solunumsal semptomlar olabileceğinden, sporcuların grup antrenmanlarına başlamadan önce 14 gün boyunca hasta olanlarla yakın temas halinde olmamaları tavsiye edilir. Bu gereksinim, COVID-19'u, COVID-19 olan ancak henüz herhangi bir belirti yaşamamış biri tarafından antrenman grubuna dahil etme riskini azaltır.

6. Tesis veya antrenman merkezine aşağıdaki kişilerin ve grupların girmesine izin verilecektir.
 - Sporcular, antrenörler, kulüp ve sağlık personeli, anti-doping yetkilileri.
 - Ebeveynlerin tesise girişine izin verilmeyecektir.
 - Eğer mümkünse sosyal mesafe kuralları gözetilerek tesisten ayrı bekleme alanı oluşturulabilir.
 - Seyirci ve satıcıların tesise girişine kesinlikle izin verilmeyecektir.
7. Tesis, kulüp veya antrenman salonunda yer alan bekleme alanında oturma düzenekleri her yöne aralarında en az 2 metre olacak şekilde yerleştirilecektir.
8. Tesiste yer alan ve sporcuların oturması ve aralarda beklemeleri için kullanılan oturma materyalleri, jimnastik sıraları gibi düzeneklerde her yöne en az 2 metre mesafe olacak şekilde yerleştirilecek, jimnastik sırası ve benzeri oturma yerleri belirtilen mesafeye göre oturma işaretlemeleri yapılacaktır.
9. Tesis, kulüp veya antrenman salonu içerisinde veya faaliyette, yetkililerin, sağlık personelinin ve antrenörlerin tesis içinde bulunan tüm kişilerin birbirlerinden en az 2 metre, (3 adımdan fazla) fiziken ayrılması şeklinde sosyal mesafenin korunması gerekliliktir.
10. Tesise maskesiz kimse alınmayacaktır. Ayrıca tesis içerisinde bulunan herkesin cerrahi (tıbbi) yüz maskesi takması zorunludur.
 - Maskeleri takıp çıkarırken ve kullanırken koruyucu yüzlerine dokunulmamasına, takma çıkarma işleminin kulaklara takılan elastik kısımlardan tutularak yapılmasına, maskelerin burunun üzerinden çenenin altına kadar yerleştirilerek ağız ve burunu tam kapayacak şekilde takılmasına azami dikkat edilmelidir. Maske takılmadan önce ve çıkarıldıktan sonra eller tercihen yıkanmalı, imkân yoksa alkollü el antiseptiği veya kolonya ile temizlenmelidir.
11. Tesis içerisinde bulunan kişilerin (temas gerektiren, tıbbi müdahale gerektiren durumlar hariç) eldiven kullanmaları, el temizliğine olanak vermeyip, çevresel bulaşı artıracığından, önerilmemektedir.(Sağlık Bakanlığı tavsiyesi) El hijyeni sağlanması için alkol içerikli el antiseptiklerinin ulaşılabilir noktalarda bulundurulmalıdır.
 - El temizliğine dikkat edilmelidir. Eller en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptikleri kullanılmalıdır. Antiseptik veya antibakteriyel içeren sabun kullanmaya gerek yoktur, normal sabun yeterlidir.
12. Tüm katılımcılar günde iki kez COVID-19 semptomlarını kendi kendine izleme yapacaklardır. Bunun için izlem formu oluşturulacaktır. (Bkz.Kendini izleme talimatları) Herhangi bir enfeksiyon belirtisi varsa, durumlarını antrenörlere ve idarecilere bildirmeli ve Covid-19 yönünden değerlendirilmek üzere bir maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurmalı ve sonuç belli olana kadar antrenmanlara katılmamalıdır. Bu antrenörler, yetkililer, kulüp veya etkinlik personeli, sağlık personeli, destek elemanları ve güvenlik personeli içinde geçerlidir.
 - Sporcular, antrenörler veya personel tarafından yapılan izlem, bir kağıda veya elektronik ortama belirtilerini ve semptomlarını (ateş dahil) kaydedilecektir. Bu kayıtlar düzenli olarak kontrol edilecektir.
 - Alerjisi olan katılımcılar, semptomların alerjiyle ilişkili olduğunu doğrulayan bir doktor raporu getirmelidir.
 - Astım, diyabet veya diğer sağlık sorunları olan çocuklar ve ciddi hastalık riski bulunan eskrimciler durumlarını haber vermeli ve kısıtlamalar kaldırılana kadar grup antrenmanlarına katılmamaları önerilir.
 - Ebeveynlerin, antrenör ekibinin ve personelin olası hastalıklarının tam olarak açıklanması ve bildirilmesi gerekmektedir. Eskrimcilerin, antrenör ekibinin ve personelin hastalık belirtilerini tesis sorumlusuna açıklamak kendileri ve ebeveynlerin sorumluluğundadır.

- COVID-19 belirtileri veya semptomları gözlenen kişiler eve gönderilecektir. Bu kişilere COVID-19 yönünden değerlendirilmek üzere bir maske takarak sağlık kuruluşuna başvurması önerilecektir. Kişi, sadece negatif bir korona testi sonucu, doktorun onay yazısı veya olaydan sonraki 2 haftalık izolasyondan sonra tekrar antrenmanlara kabul edilmelidir.
13. Tesise yani antrenmana geliş ve gidişlerde eğer mümkünse, toplu taşıma araçlarının kullanılmaması önerilir.
14. Tesise girişte;
- Herkesin COVID-19 belirtileri veya semptomları yaşayıp yaşamadıkları sorulacak,
 - Herkesin giriş öncesi temassız ateş ölçümü yapılacak, 38 ° C ve üzerindeki ateşi olan katılımcılar tesise ve antrenmanlara alınmayarak eve gönderilecek ve COVID-19 yönünden değerlendirilmek üzere maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurması önerilecektir. Bu kişi, sadece negatif bir korona testi sonucu, doktorun onay yazısı veya iki haftalık izolasyondan sonra tekrar antrenmanlara kabul edilmelidir.
 - Tesis girişinde el dezenfektanı bulunması sağlanacak ve herkesin girişler sırasında kullanması sağlanacaktır.

Antrenman içerikleri ve katılım kuralları

1. Antrenmanlara başlamadan önce, tesise girecek olan tüm potansiyel katılımcıların zorunlu bir risk sorgusu ekli Covid-19 anketi kullanılarak yapılacaktır.
 - Ankette yer alan sorulardan biri "Evet" ile cevaplanırsa, tıbbi olarak açıklığa kavuşturulmadan antrenmanlara katılıma izin verilmeyecektir!
2. Her türlü antrenman programı ve içeriği en az 2 metrelik mesafe kuralına uygun olarak gerçekleştirilecektir.
3. Her türlü antrenman programı ve içeriğinde cerrahi maske (tıbbi) takılacak olup, bu şekilde yapılacak antrenmanlarda egzersizin yoğunluğuna dikkat edilecek ve sık molalar verilecektir.
 - Katılımcıların kardiyovasküler veya solunum rahatsızlıkları varsa (örneğin; astım, kronik akciğer hastalığı (KOAH), bronşit, kistik fibroz, pulmoner fibroz ve kalp veya akciğerleri etkileyen diğer durumlar), bir yüz maskesi ile antrenman veya egzersiz yapmaya başlamadan önce doktorunuza danışmanız önerilir.
 - Bu şekilde yapılacak antrenmanlarda katılımcılarda "baş dönmesi, aşırı nefes darlığı, uyuşma ve karıncalanma yaşanabilir" bu şekilde bir durum hissedildiğinde egzersiz yapmayı bırakıp oturmaları ve bir mola vermeleri gerektiğinin belirtilmesi gerekir.
 - Maskeleri takıp çıkarırken ve kullanırken koruyucu yüzlerine dokunulmamasına, takma çıkarma işleminin kulaklara takılan elastik kısımlardan tutularak yapılmasına, maskelerin burunun üzerinden çenenin altına kadar yerleştirilerek ağız ve burunu tam kapayacak şekilde takılmasına azami dikkat edilmelidir. Maske takılmadan önce ve çıkarıldıktan sonra eller tercihen yıkanmalı, imkân yoksa alkollü el antiseptiği veya kolonya ile temizlenmelidir.
4. Eskrim antrenmanlarında her türlü vücut teması el sıkışmak, sarılmak ve alkışlamak kesinlikle yasaktır.
 - Eskrim tarihsel görgü kuralları gereği birbiri ile karşılaşan veya çalışma yapan sporcuların maçın veya çalışmanın sonunda el sıkıştıkları bir branştır. Covid-19 sonrası her türlü faaliyette el sıkışmak veya sarılmak bulaşma riski oluşturmaktadır ve yasaktır.
5. Her türlü antrenman programı ve içeriğinde yüksek sesle konuşmak, bağırarak ve kükrere, çılgık atma şeklinde davranışlarda bulunmak yasaktır.
 - Bir çok spor branşında da olan ve motivasyon arttırmak veya hırs etkisi ile sporcuların bağırdukları ve kükrere, çılgık atma şeklinde nefes verirken gerçekleşen bir boşalma

eylemin buldukları bilinmektedir. Bu tür davranışlar eskrim branşında çok yoğun olduğundan solunum ve şiddetli nefes hareketi ile yapılan bu eylemler bulaşma riskini arttırdığından bu davranışlara dikkat edilmesi gerekmektedir. Bu konuda gerekli uyarılar yapılacak, bilgilendirme yazıları görünür yerlere asılacaktır.

6. Antrenman salonunda sosyal mesafenin korunabileceği küçük antrenman grupları ile antrenman seansları yapılacaktır.
 - Antrenman seanslarına katılımlar ve içerik günlük olarak kaydedilecektir.
 - Tesise, antrenman merkezine erişim açıkça düzenlenecek ve katılımcılara bildirilerek uyulması istenecektir.
 - Oluşturulan antrenman gruplarında çakışmaları önlemek için belirlenmiş antrenman süreleri ve antrenman oturumları arasında molalar içeren bir antrenman planı oluşturulacaktır.
 - Tesiste, antrenman salonu çalışma saatleri açıkça belirlenmeli ve buna uyulmalıdır. Bir grup çalışması sona ermeden diğer grup tesise, antrenman salonuna alınmayacak grupların karşılaşması önlenecektir.
7. Antrenmanlarda sporcular arasında doğrudan veya dolaylı temas gerektirecek hiçbir aktivitede bulunulmayacaktır.
8. Tesiste veya eskrim salonunda yer alan pistler 2 metre mesafe kuralına uygun bir biçimde kullanılacaktır.
 - Yan yana yer alan pistler 2 metre mesafe kuralına uygun olacak şekilde konumlandırılacaktır. Zemin'e çizilerek oluşturulan pistlerde bir dolu bir boş veya mesafeye uygun bir şekilde bir dolu iki boş pist şeklinde kullanım yapılacaktır. Ayrıca pist üzerinde yapılacak teknik antrenmanlar durarak değil ise bir pistte en fazla 2 sporcu çalışabilecektir.
9. Korakor'a izin verilmeyecektir.
 - Korakor mücadeleye sebep olacak teknik hareketlerin, aksiyonların Covid-19 sürecinde yapılmaması dikkat edilmesi önerilir. Eskrimcilerin silahlı olarak yaptığı çalışmalarda, komba çalışmalarında korakor'a sebebiyet verilmeden aksiyonlar durdurulacaktır ("halt"). Bunun yapılabilmesi için karşılıklı yapılan

10. İzin verilen antrenman içerikleri şunlardır;

- Antrenör ve sporcu arasında bireysel dersler, (eskime özgü teknik eğitim) Eskrim maskesi altında cerrahi maske (tıbbi) ağız ve burun koruması kullanımı kontrol edilmelidir. Bu şekilde yapılacak antrenmanlarda, eskrim dersinin yoğunluğuna dikkat edilmeli ve sporcunun oksijen alımını arttırmak için sık molalar verilmelidir,
- Eskrim ayak çalışmaları,
- Eskrim silahı ile veya silahsız teknik eğitim (örn. Ayna eğitimi)
- Hedef egzersizleri, (2 metre kuralına uygun konumlandırılan hedefler ile)
- Kondisyon eğitimi, en az 2 metre mesafe kuralına kesinlikle uyularak, tercihen hava koşulları izin veriyorsa kalabalıkların olmadığı açık alanda,

11. Yasaklanmış antrenman içerikleri şunlardır:

- Eskrim, komba, antrenörler veya hakem gözleminde olmayan karşılıklı maçlar
- Antrenörler gözleminde yada nezaretin olmayan yarışma dersleri
- Öngörülen mesafe kuralına uymadan ve maskesiz yapılan tüm antrenman içerikleri

12. Kondisyon antrenmanları veya Kondisyon Salonlarında dikkat edilecek hususlar;

- Her türlü antrenman programı ve içeriği en az 2 metrelik mesafe kuralına uygun olarak gerçekleştirilecektir,

- Sporcular arasında doğrudan veya dolaylı temas gerektirecek hiçbir aktivitede bulunulmayacaktır.
- Kuvvet egzersizleri temas gerektirecek şekilde eğitmenler veya antrenörler tarafından yaptırılmayacaktır.
- Bu antrenmanlarda ve egzersizlerde sporcular kişisel temiz havlu, mat lastiklerini kullanılmaları zorunludur.
 - Atlama ipleri, tenis topları ve yoga matları gibi ek donanımlar her eğitim için her eskrimci tarafından getirilmeli ve isimleriyle açıkça etiketlenmelidir.
- Her türlü kuvvet, kardiyo, jimnastik ve antrenman cihazı, kullanımdan önce ve sonra sağlanan dezenfektanlar (mendiller) ile temizlenecektir.

Hijyen uygulamaları:

1. Tesiste birden fazla bölgede (örn. el dezenfektanları veya stantları, tek kullanımlık havlular, çöp kutuları vb.) Uygun enfeksiyon önleme malzemelerinin bulunması sağlanacaktır,
 - Tesis girişi, antrenman alanına giriş ve çıkış sırasında el dezenfektanı olmalı ve kullanılmalıdır.
2. Katılımcılar kendi ekipmanlarını kullanmalı ve birbirlerine temas etmekten kaçınmalıdır.
 - Tesise ait eskrim ekipmanı kullanılmayacaktır. Eşyalarını unutan eskrimciler antrenmanın eskrim kısmına istisnasız katılamazlar.
 - Sporcu ve antrenörlerin kullandığı eskrim ekipmanları, eldiven, ceket, pantolon, çorap, tişört, şort dahil olmak üzere her kullanımdan sonra eve götürülmeli ve yıkanmalıdır. Silahlar, maskeler ve vücut kordonları, antrenör yeleği gibi ekipmanlar yıkanamaz, ancak her kullanımdan sonra dezenfekte edilmelidir.
 - Eskrim çantaları tesiste bırakılmayacaktır. Tesis içinde bu çantalar için tasarlanan odaya yada alana koyulacaktır. Eskrim çantaları da sık sık dezenfekte edilecektir.
 - Antrenman alanına telefon ile girilmeyecektir. Ayrıca telefonların sık sık dezenfekte edilmesi önerilir.
3. Eskrim tesisinin içine yiyecek getirilmesine, bulundurulmasına ve satışına izin verilmez.
4. Tüm katılımcılar kendi suyunu ve su şişesini, havlusunu, kişisel hijyen ürünlerini getirecek ve kullanacaklardır.
 - Özellikle su şişelerinin paylaşılması kesinlikle yasaktır.
 - Her sporcu kendi şişesinin üzerine adını yazması zorunludur. Tek kullanımlık su şişeleri her kullanım sonrası çöpe atılmalıdır.
5. Eskrim maskesinin altında çok terleriz ve hemen yüzümüzü silmek isteriz. Bu günlerde kâğıt havlu mendillerin kullanılması önerilir. Kullanılan kâğıt havlular hemen çöpe atılmalıdır.
6. Tesiste bulunan soyunma odaları, buhar odaları, saunalar ve duşlar en önemli kontaminasyon (bulaşma) alanlarından biridir. Bu nedenle kullanılmayacak ve kapatılacaktır.
 - Sporcular antrenmanlara kıyafetleri hazır ve giyinmiş (eskim pantolonu, eskrim çorabı) olarak geleceklerdir.
 - Katılımcılar tesise sokakta giydikleri ayakkabılar ile alınmayacaktır. Tesise girişte eskrim ayakkabıları giyilerek giriş yapılacaktır.
 - Sokak ayakkabıları kesinlikle eskrim çantası dışında ayrı bir çanta ya koyulacaktır.
7. Tesis, her antrenman seansı öncesi, sırasında ve sonrasında uygun dezenfektanla sık sık temizlik programı uygulanacak, bu işlemi gerçekleştiren kişinin yüzeylerle temasını önlemek ve korunmak için uygun kişisel koruyucu ekipmanları (KKE) (örn. Eldiven (tek seferlik eldiven kullanımı olmalıdır), yüz maskesi ve siperlik vb.) temizlik ürünleri mutlaka kullanılacaktır.

8. Sık dokunulan alanlar (örn. kapı kolları, lavabolar, ışık düğmeleri, eskrim skor cihazları) her antrenman seansından önce ve sonra uygun hijyenik ürünlerle temizlenecektir.
 - Anlör, apareyler ve diğer antrenman ekipmanları farklı sporcular tarafından kullanım öncesinde, arasında ve kullanımdan sonra anti-septik temizleyicilerle sporcular tarafından temizlenerek kullanılacaktır. Özellikle anlör ve apareyler ile bu cihazların kumandalarının tutulması için tek kullanımlık kâğıt havlu veya eldiven kullanılabilir.
 - Kapı kollarına elle dokunulmamalıdır. Kendi havlularınızın kullanılması veya tek kullanımlık kâğıt mendiller ile açılması tavsiye edilir.
9. Tesisin, yaşam alanlarının ve antrenman merkezlerinin temizlenmesi ve dezenfekte edilmesi için Sağlık Bakanlığımız önerilerine uyulacaktır.
 - Kapalı alanlardaki zemin ve diğer yüzeylerin rutin temizliğinin su ve deterjanla yapılması yeterlidir.
 - Özellikle sık dokunulan yüzeyler; kapı kolları, bataryalar, sık dokunulan düğmeler, telefon ahizesi, ortak kullanım alanlarındaki tuvalet ve lavabo temizliğine özen gösterilmelidir. Bu alanların temizliği için su ve deterjan ile temizlik yapıldıktan sonra 1:100 oranında sulandırılmış çamaşır suyu (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681-52-9) veya klor tablet (ürün tarifine göre) kullanılmalıdır.
 - Antrenman alanı, odalar ve diğer kapalı alanlardaki camlar günlük rutin temizlik esnasında açık olmalı ve temizlik sonrası ve antrenmanlar öncesi ve sonrası en az 1 saat havalandırılmalıdır.
10. Antrenmanlar öncesi ve sırasında halk sağlığı tavsiyelerinin tüm katılımcılara, görevlilere ve ilgili paydaşlara ulaşması sağlanmalıdır.
 - COVID-19 ile enfekte olma ve virüsü başkalarına bulaştırmalarını önleme yolları hakkında bilgilendirici işaret, afiş ve levhalar hazırlanarak tesiste görünür yerlere asılacak ve tüm görevlilere, sporcu, spor elemanı ve paydaşlara ulaştırılması sağlanacaktır. (Bkz. ekte yer alan tavsiyeler)
11. Tesis, antrenman merkezi, dış ortamdan havalandırma sağlamalıdır.
 - Havalandırmalarda iç hava kesinlikle kullanılmayacaktır. Taze havayla çalışacak havalandırma sistemleri kullanılacaktır.
 - Merkezi havalandırma sistemleri bulunan tesis ve antrenman merkezlerinin havalandırması temiz hava dolaşımı sağlayacak şekilde olmalıdır.
 - Girişlerinde hava perdeleri çalışıyorsa kapatılmalıdır.
12. Tuvaletlerde el kurutma makineleri kullanımı yasaktır. Tek kullanımlık kâğıt havlu kullanılmalıdır. Tuvaletlerde sıvı sabun bulundurulması ve devamlılığı sağlanmalıdır.
 - Su ve sabun mümkünse fotoselli olmalıdır.
 - Tuvaletlere giriş ve çıkışlarda tıbbi galoş kullanılacaktır
 - Tuvaletler her antrenman seansı öncesi ve sonrası temizlenmelidir.



TÜRKİYE ESKRİM FEDERASYONU COVID-19 RİSK ANKETİ

Adı:	
Soyadı:	
Doğum Tarihi:	
İkamet Adresi:	
Cep Telefonları:	
E-mail:	
Eskrim Branşı:	
Pozisyonu (Sporcu-Antrenör-Veli-Personel):	

Temas riski değerlendirme

Covid-19 ile ilgili temas riskinizi değerlendirmek için lütfen aşağıdaki soruları cevaplayın	Evet (X)	Hayır (X)
Son 14 gün içinde teyit edilmiş bir Covid-19 vakasıyla temas kurduunuz mu?		
Geçmişte Covid-19 ile bağlantılı olarak resmi bir karantinada kaldınız mı? Cevabınız "Evet" ise, lütfen karantinanın sona erme tarihini belirtin:/...../.....		
Son 14 gün içinde ikametiniz dışında bulundunuz mu? Cevabınız evet ise, lütfen ne zaman ve nerede bulunduğunuzu belirtiniz:/...../2020,/...../2020 arasında.....		

Belirti değerlendirme

Lütfen son 14 günlük süreyi dikkate alarak mevcut klinik semptomlarla ilgili soruları cevaplayın!	Evet (X)	Hayır (X)
Ateş		
Öksürük		
Solunum sıkıntısı		
Boğaz ağrısı		
Baş ağrısı		
Kas ve eklem ağrıları		
İshal		
Tat ve/veya koku alma bozuklukları		
Bulantı ve/veya kusma		
Titreme		
Alerjik Rinit (Eğer evet ise ilgili semptomların doktor raporu ile doğrulanması gerekmektedir.)		

ENFEKSİYON (COVID-19)

ÖNLEME ÖNERİLERİ



Herkesin Covid - 19 enfeksiyonlu hasta olabileceğini kabul ederek insanlardan en az 2 metre (üç adımdan fazla) uzak durun



Yüzünüze dokunmaktan kaçınin



Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçınin



Ellerinizi sık sık 20 saniye sabun ve su ile yıkayın veya elleriniz kirlenirse bile en az % 60 alkol içeren alkol bazlı el dezenfektanı kullanın



Öksürürken veya hapşırırken ağızınızı ve burnunuzu mendil ile örtün, mendilleri çöp kutusuna atın ve öksürdükten veya hapşırdıktan sonra ellerinizi yıkayın veya el dezenfektanı kullanın



Sık dokunduğunuz yüzeyleri (kapı kolları, klavyeler , lavabolar vb..) antiseptik temizleyici ile sık sık temizleyin



Evinizin dışındayken veya öksürük, burun akıntısı veya nefes darlığı gibi bir solunum yolu rahatsızlığı belirtiniz varsa bir yüz maskesi takın



Hastaysanız veya Covid-19 belirtileriniz varsa, antrenmana gitmeyin evde kalın ve daha fazla öneri için sağlık uzmanınızı arayın veya bir maske takarak sağlık kuruluşuna gidin

KENDİNİ İZLEME TALİMATLARI

Günde iki kez, aşağıdaki solunum yolu enfeksiyonu belirtilerini veya semptomlarını kontrol edin



Ateş \geq 38C



Öksürük



Nefes Darlığı

Dikkat edilmesi gereken diğer belirtiler arasında

Boğaz Ağrısı

Tıkanıklık

Baş Ağrı

Kas ve Eklem ağrısı

Titreme

Mide bulantısı ya da kusma

İshal

Koku ve Tat alma kaybı



Bu belirtilerden herhangi birini geliştirirseniz,
nasıl devam edeceğinizi görüşmek için

lütfen sağlık kuruluşuna başvurun.



COVID-19 BELİRTİLERİ

EN YAYGIN BELİRTİLER



ATEŞ 38 DERECE VE ÜSTÜ



ÖKSÜRÜK



NEFES DARLIĞI

DAHA AZ YAYGIN BELİRTİLER



BOĞAZ AĞRISI VE TIKANIKLIĞI



BAŞ AĞRISI TİTREME



KAS VE EKLEM AĞRISI



MİDE BULANTISI YA DA KUSMA

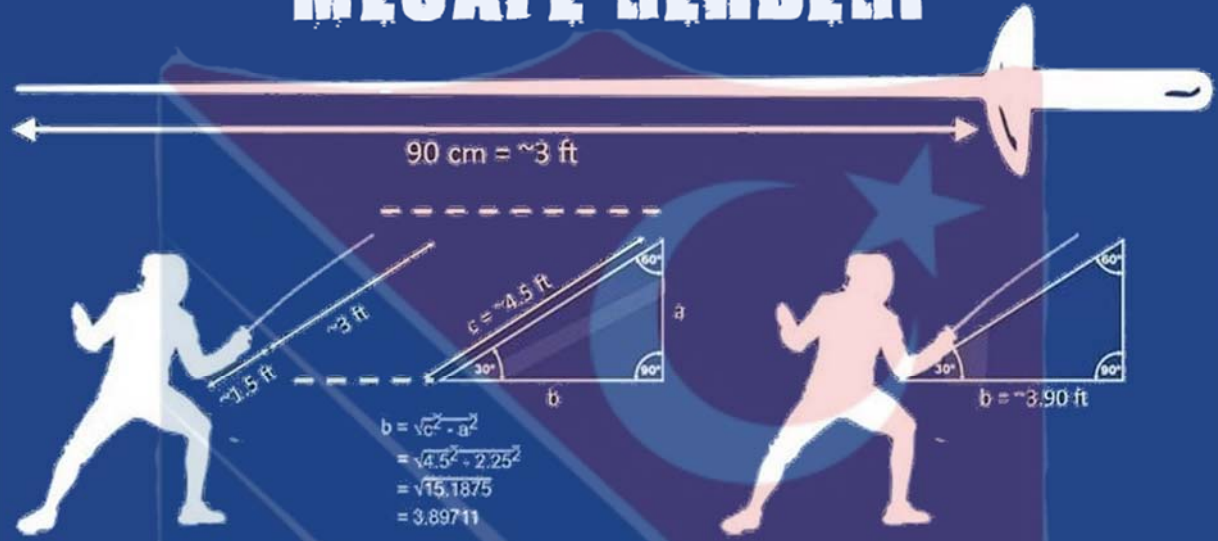


KOKU VE TAT KAYBI



DİARE

ESKRİMCİLER İÇİN SOSYAL MESAFE BENBERİ



“Uzanma Mesafesi”
SOSYAL MESAFE İÇİN
ÇOK YAKIN

“Hamle Mesafesi”
SOSYAL MESAFE İÇİN
GÜVENLİ

UNUTMAYIN MESAFENİZE DİKKAT EDİN