

Şirketler Hazırlıklı Olmalıdır:

Her şirket – ister büyük ister küçük – şimdiden pandeminin etkilerini göz önüne almalı ve kriz durumu için planlar geliştirmelidir. Buna göre örneğin aşağıdakiler açığa kavuşturulmalıdır:

- Ciddi bir durumda hangi görevlerin mutlaka yerine getirilmesi gerekir?
- Hangi kişisel temaslar/iş gezileri mutlaka gerekli?
- Hangi hizmetler bunun yerine telefonla/posta ve diğer yollarla (örneğin telefon konferansları ile) verilebilir?

Ayrıca işletmeler çok pratik önlemler de düşünmelidir:

- Sıvı sabun şişelerinin ve tek kullanımlık havlu makinelerinin bulunduğu yeterli el yıkama yerleri;
- Tek kişilik ofislerde çalışma olanağını yaratmak;
- Toplantıları mümkün olduğu kadar seyrekletmek.

İnternette Bulabileceğiniz Diğer Bilgiler:

- www.mags.nrw.de
- www.liga.nrw.de
- www.rki.de



Yayıncı
Nordrhein-Westfalen Çalışma, Sağlık
ve Sosyal İşler Bakanlığı
40190 Düsseldorf
Faks 0211 855-3211
info@mags.nrw.de

www.mags.nrw.de

Tasarım:
Lüdicke-Concepts, Meerbusch

Fotoğraflar:
© iStockphoto.com/L. Aguinaldo, R. Gubbins, S. Klein, V. Kreinacke,
K. Nielsen, D. Paunovic, T. Trojanowski, K. Weber

Bu yayın telif haklarıyla korunmaktadır. Telif hakları kanununun açıkça izin vermediği her türlü değerlendirme için önceden yayıncının izninin alınması gerekir.

Düsseldorf, Mayıs 2009

Bu broşür, Nordrhein-Westfalen eyalet hükümetinin kamu hizmeti çerçevesinde yayınlanmaktadır. Ne partiler ne de seçim kampanyası yapan kişiler ve yardımcıları tarafından bir seçim kampanyası sırasında seçim propagandası amacıyla kullanılabilir. Bu, temsilciler meclisi, federal meclis ve belediye seçimlerinin yanı sıra Avrupa Parlamentosu üyelerinin seçimi için de geçerlidir.



**Günlük Hayatta Hijyen.
Gribin Başını Küçükken Ezin.**

Günlük Hayatta Hijyen. Gribin Başını Küçükken Ezin.

Koruyucu aşı, halk arasında grip olarak anılan influenzaya karşı en etkili korunma yöntemidir. Ancak uygun bir aşının geliştirilmesi, güncel hastalık kaynağına uyarlanmalıdır ve bu nedenle zaman gerektirir.

Bu nedenle özellikle inanılmaz bir hızla ülke sınırlarının ötesine geçerek yayılan bir influenza pandemisinin başlangıcında, belli korunma kurallarına uyulması önemlidir. Burada genel, en basit hijyen kuralları merkezde bulunmaktadır.

Nordrhein-Westfalen Sağlık Bakanlığı'nın aşağıdaki uyarılarını dikkate alırsanız, bulaşma riski tamamen ortadan kalkmamakla birlikte belirgin bir şekilde azalır.



İnfluenza Böyle Bulaşır:

- Öksürük ve hapşırma;
- Yıkanmamış eller;
- Hastalık bulaşan ya da hasta kişilerle yakın temas.



Bulaşma Riskine Karşı Basit Kurallar:

1. Öksürürken ve hapşırırken ağızınızı ve burnunuzu tek kullanımlık kağıt mendille kapatın!
2. Mendili kullandıktan hemen sonra çöp kutusuna ya da torbasına atın!
3. Öksürdükten ya da hapşırdıktan sonra ellerinizi yıkayın!
4. Gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza dokunmaktan kaçının!
5. Başka insanlarla el sıkışmayın!
6. İnsan kalabalıklarından kaçının!
7. Başka insanlarla aranızda belli bir mesafe bulundurun!
8. Mümkünse hastalarla yakın temastan kaçının!
9. Hastalandığınızda evde kalın!
10. Odanızı sıkça havalandırın

Ellerinizi Yıkayın, ama Doğru Şekilde!

■ Ne Zaman?

Özellikle influenza pandemisi sırasında mümkün olduğu kadar sık

■ Aşağıdakileri Yaptıktan Sonra

- Öksürünce ve hapşırınca
- Burnunuzu silince
- Tuvalete gidince
- Başka insanlarla doğrudan temas ettikten sonra



■ Aşağıdakileri Yapmadan Önce

- yemekten önce
- yemek hazırlamadan önce

■ Nasıl?

Akan suyun altında sabun ve suyla en az 15-20 saniye (= bir kere ellerinizi iyice sabunlayın ve sonra sabun köpüğünü iyice durulayın).