

KURAM

KUMLUCA REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ DERGİSİ

YIL: 1 SAYI: 4 NİSAN 2020

2019- 2020 Eğitim Öğretim Yılı

Koronavirüs travmasına karşı "psikososyal destek çağrı merkezi" öğrenci ve velilerimizin hizmetinde



YENİ KORONAVİRÜS

DÜNYA TARİHİNDEKİ 5 BÜYÜK PANDEMİ NASIL SON BULDU?

ÖZEL EĞİTİME İHTİYACI OLAN BİREYLER İÇİN UZAKTAN EĞİTİM MATERYALLERİ

ŞARTLAR İÇİNDE İNSAN

NEDEN CAN SIKINTISINDAN YEMEK YERİZ?

KORONA VİRÜSÜNDE KİM OLMAK?

"Oğlumla aynı gün öleceğimi bilsem Otizm benim için sorun bile olmazdı"



#BİZBİZEYETERİZ
TÜRKİYEM

KORONA yaz
8119'a yolla

10 TL karşılığında
bağışta bulun



BİZ BİZE YETERİZ TÜRKİYEM

ZİRAAT BANKASI

ANKARA KAMU KURUMSAL ŞUBESİ-1745

IBAN TR 65 0001 0017 4503 2156 2050 21

ZİRAAT KATILIM

ANKARA KURUMSAL ŞUBESİ

IBAN TR 22 0020 9000 0014 3597 0000 45

VAKIFBANK

T.A.O., KOLEJ ŞUBESİ

IBAN TR 55 0001 5001 5800 7310 2018 04

VAKIF KATILIM

ANKARA KURUMSAL ŞUBESİ

IBAN TR 45 0021 0000 0003 4994 7000 01

HALKBANK

BAKANLIKLAR ŞUBESİ

IBAN TR 34 0001 2009 4080 0005 0002 30

Hesap Adı: Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı

BİZ BİZE YETERİZ
TÜRKİYEM

KORONA YAZ **8119**'a
KISA MESAJ GÖNDER
10 TL BAĞIŞTA BULUN



KÜNYE

Sunuş :

Murat KAVLAK

Tasarım :

Hüseyin ERDEM

Hazırlayan:

Mustafa Şamil ŞEN

Hüseyin ERDEM

Basım Yayın Kurulu

Mustafa Şamil ŞEN

Hüseyin ERDEM

Yasin ŞEN

Canan DEMİRTAŞ

Esmegül KUŞCU

Merve Bahşi KAPLAN

İsa DERİNKUYU

Adres:

Sarıkavak Mh. Kumluca Otogarı.

Kat – 2

Kumluca/ANTALYA

Tel:

0242 887 17 87

E-Posta:

kumlucaram@gmail.com

kuramdergi@gmail.com

Web: kumlucaram.meb.k12.tr

KURAM dergisi; Kumluca Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından akademisyen, öğretmen ve alanla ilgilenen gönüllülerin yazılarını paylaşmak, "Özel Eğitim" alanında farkındalık oluşturmak , toplumu bilinçlendirmek ve rehberlik faaliyetlerinde bulunmak üzere maddi bir kazanç beklemeden sosyal sorumluluk çerçevesinde çıkarılmış bir dergidir.



Değerli okurlarımız ülke olarak büyük bir pandemiyle mücadele ettiğimiz bugünlerde sizleri yalnız bırakamazdık, bırakmadık.

Küresel bir sorun haline gelen, her geçen gün farklı bir özelliğini öğrendiğimiz COVID-19 salgın sürecinde zor günler geçirdiğiniz farkındayız. Hayatın olağan akışında yetiremediğimiz zamanın, sevdiğimizle birlikte vakit geçirmenin, çocuğuna sarılıp doya doya öpmenin ne kadar kıymetli olduğunu hep birlikte anladık.

Her saniyesini sindire sindire yaşadığımız bugünler sıkıntılı gibi gözükse de ülke ve birey olarak bizlere çok şey kazandıracaktır. Birey olarak maddi kaygılarla kaçırdığımız hayatı ve sudan sebeplerle kopardığımız sevdiklerimizin kıymetini hep birlikte anlayacağız. Ülke olarak sağlık sisteminin, sağlık çalışanlarının, sağlık ekipmanlarının, örgün eğitimin, öğretmenlerin, teknolojinin ve teknolojik alt yapının ne kadar önemli olduğunu yaşanabilecek olumsuz durumlara her daim hazır olunması gerektiğini öğretti.

Resmin tamamına baktığımızda yaşadığımız süreç dünyanın başına ilk defa gelen bir pandemi süreci değil. Dünya her yüzyılda bu ve benzeri pandemiyle mücadele etmiş ve mücadelesinden de daima galip gelmiştir. Bugünler elbette geçecek, önemli olan arkamıza baktığımızda bu sürecin psikolojik etkilerini en aza inmemiz. KURAM Dergisi ailesi olarak bu sayımızda sürecin üzerimizdeki psikolojik etkilerini en aza indirmek için neler yapabileceğimiz konusunu ele aldık. Birlikteliğimizi güçlendirmek adına web sitemiz ve sosyal medya hesaplarımızdan bizi takip edebilirsiniz.

Ülke olarak hep birlikte birçok zorlu süreç atlattık. Allah'ın izniyle COVID-19'a da teslim olmayacağız. Hep birlikte Cumhurbaşkanımızın ve Sağlık Bakanımızın bizlerin sağlığı için aldığı tedbirlere uyalım.

Özlediğimiz günlere kavuşmak dileğiyle...

Evde Kal, Sağlıklı Kal Türkiyem

Murat KAVLAK

Kumluca Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürü

İÇİNDEKİLER

ANA KONULAR

KORONAVİRÜS TRAVMASINA KARŞI "PSİKOSOSYAL DESTEK ÇAĞRI MERKEZİ"

Millî Eğitim Bakanlığı, bir taraftan uzaktan eğitimle öğrencilere akademik destek verirken diğer taraftan öğrenci ve velilere yönelik psikososyal destek hizmetlerini artırıyor...

S:5

YENİ KORONAVİRÜS

Sağlık Bakanlığı Broşürü...

S:6

DÜNYA TARİHİNDEKİ 5 BÜYÜK PANDEMİ NASIL SON BULDU?

İnsan nüfusunun artmasına bağlı olarak yeni bulaşıcı hastalıklar da gün yüzüne çıkmaya devam ediyor...

S:9

ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ ÖZEL EĞİTİME İHTİYACI OLAN BİREYLER İÇİN UZAKTAN EĞİTİM MATERYALLERİ

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanan özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerimiz için uzaktan eğitim...

S: 11

"OĞLUMLA AYNI GÜN ÖLECEĞİMİ BİLSEM OTİZM BENİM İÇİN SORUN BİLE OLMAZDI"

SEVİM HOŞ OFLUOĞLU S: 12

ŞARTLAR İÇİNDE İNSAN

Dünya küresel bir sorunla karşı karşıya... İnsanlık bu ölçekte bir salgın problemiyle karşılaşmalı yüzyıllar oldu...

YAZI: MUSTAFA ŞAMİL ŞEN S: 15

NEDEN CAN SIKINTISINDAN YEMEK YERİZ?

Tüm dünyayı saran ve ülkemizde etkisi altına alan koronavirüs hastalığı yüzünden evlere kapandık ve kendimizi karantinaya aldık...

YAZI: YASİN ŞEN S: 17

KORONA VİRÜSÜNDE KİM OLMAK?

Korona virüsü hiç tahmin etmediğimiz bir anda , tahmin etmediğimiz boyutta geldi ülkemize. Ne kadar bi yanımızla olabileceğini bekliyor olsakta bir anda evlere kapanmak, sosyala hayatın durması ve bunlardan sebep sevdiklerimizle...

YAZI: CANAN DEMİRTAŞ S: 23

SAĞLIK BAKANLIĞI KORONA VİRÜSÜ ÖNLEMLERİ İLE İLGİLİ AFİŞLERİ



KORONAVİRÜS TRAVMASINA KARŞI “PSİKOSOSYAL DESTEK ÇAĞRI MERKEZİ” ÖĞRENCİ VE VELİLERİMİZİN HİZMETİNDE

Millî Eğitim Bakanlığı, bir taraftan uzaktan eğitimle öğrencilere akademik destek verirken diğer taraftan öğrenci ve velilere yönelik psikososyal destek hizmetlerini artırıyor.

Bu kapsamda koronavirüs salgını süresince psikolojik sağlamlığı korumak amacıyla “Aileler İçin Çocuklara Yardım Rehberi” ile “Yetişkinler İçin Bilgilendirme Rehberi” yayımlandı. Bunun yanında yeni bir hizmet daha hayata geçirilecek. 81 ilde kurulacak “Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Bilgilendirme Hattı” çağrı merkezi ile Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinde (RAM) görevli özel eğitim ve rehberlik öğretmenleri, telefonla öğrenci ve velilere destek olacak.

Vatandaşların aramalarını tek numara üzerinden yapabilmelerini sağlamak için Milli Eğitim Bakanlığı İletişim Merkezi (MEBİM-444 0 632) kullanılacak. Çalışma kapsamında, 81 ilde hizmet veren 242 RAM’da dönüşümlü mesai yapan yöneticiler ile gönüllü birer rehberlik ve özel eğitim öğretmeninden oluşan ekip görev alacak.

MEBİM, mesai saatleri dışında da aranabilecek ve RAM’larda görevli ekipler arayan kişiye dönüş sağlayacak. Tüm görüşmeler kayıt altına alınacak.

Millî Eğitim Bakanı Ziya Selçuk, konuya ilişkin yaptığı değerlendirmede, öğrencilerin eğitimini uzaktan eğitim yöntemleri ile desteklemeye devam ettiklerini anlattı. Sürecin kolay olmadığına işaret eden Selçuk, “İlk defa bu kadar büyük ölçekte uzaktan eğitim desteği sunuluyor. Uzaktan eğitimin çeşitliliğini ve kalitesini de her hafta artırıyoruz. Öğretmenlerimizin uzaktan eğitime katkıları da her geçen gün artıyor.” diye konuştu.

Vatandaşlara yardımcı olabilmek için yeni sistem kuruldu

Eğitim süreçlerini bu şekilde devam ettirirken diğer taraftan öğrencilerin ve velilerin bu zorlu süreçte sürekli yanlarında olmak için psikososyal desteklerin de birer birer devreye girdiğine işaret eden Selçuk, şunları kaydetti: “Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğümüz bu kapsamda öğrencilerimiz ve velilerimize yönelik salgının yarattığı kaygıyı normalleştirmelerine destek olabilmek için iki ayrı kılavuz hazırladı. Psikolojik travmalar konusunda uzman akademisyen bir grupla hazırlanan kılavuz, Genel Müdürlüğümüz tarafından yayınlandı. İkinci aşamada ise yeni bir hizmeti daha vatandaşlarımıza sunuyoruz. Şimdi 81 ilde vatandaşlarımıza yardımcı olabilmek için Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Bilgilendirme Hattı’nı kurduk. Bu hattı aradıklarında Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinde görevli özel eğitim ve rehberlik öğretmenlerimiz vatandaşlarımıza psikososyal destek sağlayacaklar.”

Bu nedenle kurumumuzda ilgili özel eğitim ve rehberlik öğretmenlerinin görevlendirilmeleri yapılmıştır.



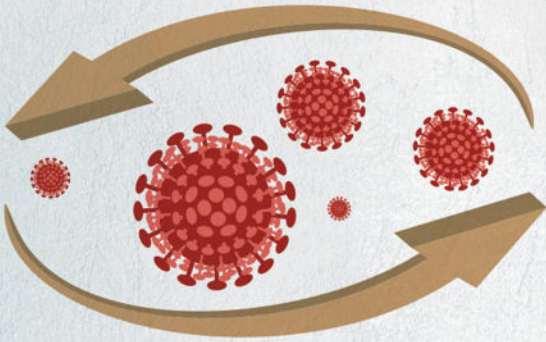
TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI

YENİ KORONAVİRÜS (COVID-19)

[f](#) [v](#) [t](#) [i](#)
/SaglikBakanligi

YENİ KORONAVİRÜS NASIL BULAŞIR?

Hasta kişilerin öksürme veya hapşırmayla ortaya saçtığı damlacıkların ortamdaki diğer bireylerin ağız, burun ve gözlerine temasıyla, damlacıkların yapıştığı yüzeylere dokunduktan sonra ellerin ağız, burun veya göze götürülmesiyle bulaşabilmektedir.



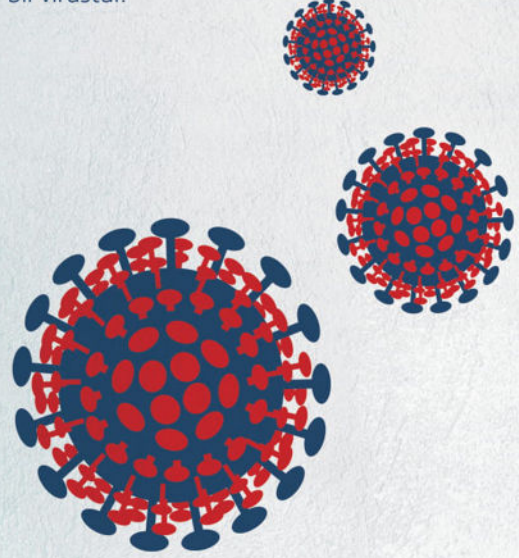
T.C. SAĞLIK
BAKANLIĞI

saglik.gov.tr

[f](#) [v](#) [t](#) [i](#)
/SaglikBakanligi

YENİ KORONAVİRÜS NEDİR?

Yeni Koronavirüs solunum yolu enfeksiyonu yapan bir virüstür.



T.C. SAĞLIK
BAKANLIĞI

saglik.gov.tr

[f](#) [v](#) [t](#) [i](#)
/SaglikBakanligi

YENİ KORONAVİRÜS BELİRTİLERİ NELERDİR?

En çok karşılaşılan belirtiler ateş, öksürük ve solunum sıkıntısıdır.

Şiddetli vakalarda zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölüm gelişebilir.

Yeni Koronavirüsün kuluçka süresi 2 ila 14 gündür.



ATEŞ



SOLUNUM
SIKINTISI



ÖKSÜRÜK



T.C. SAĞLIK
BAKANLIĞI

saglik.gov.tr

[f](#) [v](#) [t](#) [i](#)
/SaglikBakanligi

KORUNMAK İÇİN NELER YAPILMALIDIR?

Akut solunum yolu enfeksiyonlarının bulaşma riskini azaltmaya yönelik öneriler, Yeni Koronavirüs enfeksiyonu için de geçerlidir.

Öksürme veya hapsirme sırasında ağız ve burun tek kullanımlık mendille kapatılmalı, mendil yoksa dirseğin iç kısmı kullanılmalıdır.

Tokalaşma ve sarılma- dan kaçınılmalıdır.

Olabildiğince kalabalık ortamlardan uzak durulmalıdır.

Kirli ellerle ağız, burun ve gözlere dokunulmamalıdır.



T.C. SAĞLIK
BAKANLIĞI

saglik.gov.tr

10000
/SağlıkBakanligi

BELİRTİLERİ VARSA NELER YAPILMALIDIR?



Son 14 gün içerisinde enfeksiyon görülen ülkelerin birinden geldiyse- niz cerrahi maske takarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurun.

Eğer öksürüyorsanız, ateşiniz varsa ve nefes almakta zorlanıyorsanız, cerrahi maske takarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurun.

Evde izolasyon önerilen bir kişiyle aynı odada bulunduğunuz anlarda maskenizi mutlaka takın.



T.C. SAĞLIK
BAKANLIĞI

saglik.gov.tr

10000
/SağlıkBakanligi

SIKÇA SORULAN SORULAR

TANISI NASIL KONULUR?

Yeni Koronavirüs'ü tespit edebilmek için gerekli olan moleküler testler ülkemizde mevcuttur.

Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü laboratuvarlarında çalışılmaktadır.



ÖNLEMEK VEYA TEDAVİ ETMEK İÇİN BİR İLAÇ VAR MIDIR?

Halen hastalığa özel bilinen bir tedavi yoktur. Hastanın genel durumuna göre gerekli destekleyici tedavi uygulanmaktadır.



T.C. SAĞLIK
BAKANLIĞI

saglik.gov.tr

10000
/SağlıkBakanligi

SIKÇA SORULAN SORULAR

ANTİBİYOTİKLERLE TEDAVİ EDİLEBİLİR Mİ?

Antibiyotikler virüslerin neden olduğu enfeksiyonları önlemek veya tedavi etmek amacıyla kullanılmaz.



AŞISI VAR MIDIR?

Yeni Koronavirüs için geliştirilmiş bir aşı henüz bulunmamaktadır. Fakat aşı geliştirme çalışmaları ve tedaviye yönelik çalışmalar devam etmektedir.



KİMLER DAHA FAZLA ETKİLENİR?

Elde edilen veriler doğrultusunda, ileri yaşta- kiler ve kronik hastalığı olanlarda enfeksiyonun ağır seyretme riski yüksektir.



T.C. SAĞLIK
BAKANLIĞI

saglik.gov.tr

10000
/SağlıkBakanligi

SIKÇA SORULAN SORULAR

EVDE BAKILAN HAYVANLAR YENİ KORONAVİRÜS BULAŞTIRABİLİR Mİ?

Evde bakılan kedi/köpek gibi evcil hayvanların Yeni Koronavirüs ile enfekte olması beklenmemektedir.

Evcil hayvanlarla temas sonrası her zaman eller su ve sabunla yıkanmalıdır. Böylece hayvanlardan bulaşabilecek hastalıklara karşı korunma sağlanacaktır.



T.C. SAĞLIK
BAKANLIĞI

saglik.gov.tr

10000
/SaglikBakanligi

SIKÇA SORULAN SORULAR

BURNU TUZLU SU İLE YIKAMAK YENİ KORONAVİRÜS ENFEKSİYONUNU ÖNLEMENE YARDIMCI OLUR MU?

Hayır. Burnu tuzlu su ile yıkamanın insanları Yeni Koronavirüs enfeksiyonuna karşı koruduğuna dair bir kanıt yoktur.



T.C. SAĞLIK
BAKANLIĞI

saglik.gov.tr

10000
/SaglikBakanligi



KORONAVİRÜS DANIŞMA HATTI



Dünya Tarihindeki 5 Büyük Pandemi Nasıl Son Buldu?

İnsan nüfusunun artmasına bağlı olarak yeni bulaşıcı hastalıklar da gün yüzüne çıkmaya devam ediyor. Çok sayıda insanın birbirleriyle ve hayvanlarla iç içe yaşaması sağlık ve besin önlemlerindeki zayıflıklar ile birleştiğinde hastalıkların yayılabilmesi için gerekli koşulları sağlamaktadır. Buna ek olarak keşfedilen yeni ticaret yolları alışılmamış enfeksiyonların yayılmasını kolaylaştırarak küresel salgınların oluşumunda etkin rol oynamıştır.

Peki bu salgınlar nasıl bitiyor? Bunu öğrenmek için, geçmişteki küresel salgınlardan 5 tanesinin nasıl sonlandığına bakabiliriz.

1. Jüstinyen Veba Salgını (Plague of Justinian)

Tarihteki en ölümcül pandemilerin üçü Yersinia pestis (bubonik veba veya kara veba bakterisi) ismindeki, vebaya sebep olan ve üç farklı formu bulunan bir bakteridir. Yersinia pestis 1894 yılında bir İsveç/Fransız fizikçi ve bakteriyolog olan aynı zamanda Pastör Enstitüsünde çalışan Alexandre Yersin tarafından keşfedilmiştir.

Jüstinyen Veba Salgını, Bizans başkenti Konstantinopolis'e (gü-

nümüzdeki adıyla İstanbul'a) M.S. 541'de ulaştı. Yersinia pestis bakterisine sahip pirelerin fareler üzerinde konaklayarak ticaret gemileri aracılığıyla Mısır üzerinden neredeyse tüm Akdeniz boyunca yayılmasıyla sonuçlanmıştı.

Veba, Konstantinopolis'de büyük kayıplara yol açtı. Avrupa, Asya, Kuzey Afrika ve Arap Yarımadasına da büyük bir hızla yayılarak Dünya nüfusunun dörtte birinden fazlasının (30-50 milyon kişinin) ölümüne sebep oldu. DePaul Üniversitesi tarih profesörü Thomas Mockaitis şöyle diyor:

İnsanların hastalık bulaşan bireylerden kaçınmak dışında bu hastalıkla nasıl savaşılabileceğine dair en ufak bir fikri bile yoktu. Vebanın sona ermesiyle pandemiden canlı kurtulanlar üzerine en iyi tahmin, iyi bir bulaşıcılığa sahip olduklarıydı. Dönemin Roma İmparatoru Jüstinyen'in Roma İmparatorluğu'nu birleştirme planlarını hüsrana uğratan, İmparatorluğun gidişatını etkileyen ve devasa ekonomik sıkıntıları beraberinde getiren veba, kötü gidişatın yarattığı atmosfer sayesinde Hristiyanlığın hızlı yayılmasını sağladı.

2. Kara Veba (Black Death):

"Karantina" Sözcüğü Nereden Geliyor?

Veba, asla tam anlamıyla yok olmadı. Jüstinyen Veba Salgınından 800 yıl sonra yeniden gün yüzüne çıkarak Dünya tarihindeki en yıkıcı pandemiye neden oldu. 1347'de Avrupa'yı kasıp kavuran Kara Veba dört yıl içerisinde 75-200 milyon insanın (Avrupa nüfusunun %30-60'sının) hayatına mal oldu.

İnsanlar salgını nasıl durdurabileceklerine dair henüz bilimsel bir anlayışa sahip değildi; fakat bunun insanların birbirine yakınlığıyla ilişkili bir bulaşıcılığa sahip olduğunu fark etmeye başlamışlardı. Venedik kontrollü liman kenti Ragusa'daki ileri görüşlü memurlar, limana yanaşan gemicileri hasta olmadıkları kanıtlanana kadar izole etmeye karar verdiler.

Başlangıçta 30 gün boyunca gemilerinde bekletilen gemicilere yönelik bu uygulamaya Venedik kanunlarında trentino adı verildi. Zamanla izolasyon süresinin 40 güne çıkarılmasıyla bu sözcük, sonradan karantina olarak ünleneneceği quarantino (quaranta = kırk) olarak isimlendirilmeye başlandı.

3. Büyük Londra Vebası (The Great Plague of London)

Londra, Kara Vebanın ardından asla derin bir nefes alamadı. 1348'den 17. yüzyılın ortalarına kadar, neredeyse 300 yıl boyunca 20 yıl aralıklarla baş gösteren veba, her seferinde İngiltere başkent nüfusunun 20%'sinin ölümüne sebep oldu.

16. yüzyılın başında İngiltere hastaları izole etme amacıyla ilk yasalarını yürürlüğe koydu. Vebadan muzdarip evler, evin dışındaki

direklere saman balyası bağlanarak işaretlenmişti. Enfekte olmuş aile bireylerine sahip olanlar sokakta dolaşırken beyaz bir direk taşımak durumundaydı. Kedi ve köpeklerin taşıyıcı olduğuna inanıldığından yüz binlerce hayvana toplu katliamlar uygulanmıştı.

1664 kışında etkileri gözlenmeye başlayan fakat 1665 baharına kadar büyük bir etki yaratmayan Büyük Londra Vebası, 300 yıldan uzun süren yirmi yıl aralıklı baş göstermelerin sonuncusuydu. 460 bin civarı olan Londra nüfusunun 100 bininin ölümüne sebep oldu. Hastalığın yayılımının önlenmesi amacıyla kurbanların yaka paça evlerine kapatılmasını eğlence mekanlarının kapatılması izledi. Evlere kapatılanların kapılarına kızıl haçlar boyanarak "Tanrı bize merhamet gösterebilir." yazıları yazıldı.

Hastaları evlerine kapatmak ve ölümleri toplu mezarlara kapatmak ne kadar zalimce olsa da süregelen bu felakete son vermek adına tek yol buymuş gibi gözüküyor.

Kral 2. Charles'ın Londra'yı terk edip 1666 Şubatına kadar uğramamasına sebep olan salgının sona ermesi 1666 Eylül'ündeki Büyük İngiltere yangınına dayanmaktadır. Fakat yayıldığı diğer şehirlerde de böyle bir sebep olmamasına rağmen salgın son bulmuştu.

4 - Çiçek Hastalığı (Smallpox): Dünya'yı Kasıp Kuvanan Bir Avrupa Hastalığı

Avrupa, Asya ve Arap yarımadasına endemik olan ve çiçek bozuğu yara izleri bırakan çiçek hastalığı bulaştığı her on insandan üçünü öldürecek kapasiteye sahipti. Eski Dünya'daki salgın ölüm oranlarına kıyasla 15. yüzyılda Avrupalı kaşifler üzerinden Avrupa'ya giri-

şinde, Yeni Dünya'da yarattığı etki sönük kaldı. Günümüz Meksikası ve Birleşik Devletler yerlileri, çiçek hastalığına karşı hiçbir bağışıklığa sahip olmadığından virüs on milyonlarca insanın hayatına mal oldu. Mockaitis şöyle yazıyor:

Tarihte bir yüzyıl içerisinde Amerika yerlilerinin %90-95'ini yok eden virüsle karşılaştırılacak bir katliam gerçekleşmedi. 1521'de Meksika'ya ulaşan virüs 11 milyon olan nüfusun bir milyona düşmesiyle sonuçlanacak kadar ölümcüldü.

Aradan geçen yüzyılların ardından çiçek hastalığı bir aşı ile yok edilen ilk virüs unvanını kazandı. 18. yüzyıl sonlarında, Britanyalı doktor Edward Jenner, daha az şiddetli olan sığır çiçek hastalığını geçirmiş sütçülerin çiçek hastalığına karşı bağışıklığı olduğunu keşfetti. Jenner, bahçıvanının 9 yaşındaki oğluna sığır çiçek hastalığını enjekte ettikten sonra onu çiçek hastalığına maruz bıraktı ve hastalık belirtileri gözlemlenmedi! 1801 yılında Jenner şöyle yazdı:

İnsan türüne en dehşetli ve korkunç zararı veren çiçek hastalığı belasının ortadan kaldırılması bu uygulamanın nihai sonucu olacaktır.

Haklıydı. Yaklaşık 2 yüzyıl daha süren bu çile, 1980 yılında Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) çiçek hastalığının tümüyle yeryüzünden kaldırıldığını ilan etmesiyle son buldu.

5. Kolera (Cholera)

Kolera 19. yüzyılın ortalarına doğru İngiltere'nin her bir tarafında on binlerce insanı öldürüyordu. O zamanlarda hakimiyetini sürdüren "Miasma Teorisi"ne göre hava yoluyla yayıldığı belirtilmiştir. Britanyalı doktor John Snow, kurbanlarını ilk belirtile-

birkaç gün içerisinde öldüren bu gizemli hastalığın Londra'nın içme sularında gizlendiğinden şüphelenmekteydi.

Sherlock Holmes'ün bilimsel versiyonu gibi davranan Snow, salgının ortaya çıktığı yerleri belirleyebilmek amacıyla hastane ve morg kayıtlarını araştırdı. 10 günlük bir sürecin ardından kolera ölümlerinin coğrafi bir haritasını ortaya koydu. 500 ölümcül enfeksiyonun şehrin önemli bir içme suyu dağıtım pompası olan Broad Caddesi Pompası yakınlarında kümелendiğini keşfetti.

Azımla süren çalışmaların ardından Snow yerli memurları Broad Caddesi'ndeki pompanın kullanılamaz olduğuna ikna etti. Gerçekleşen "mucize"nin ardından, enfeksiyon oluşumu kesildi. Snow'un çözümü kolerayı ortadan kaldırmadı; fakat kentsel sağlık önlemlerinin geliştirilmesinde ve su kirliliğinin önlenmesi açısından küresel bir çabaya yol açtı.

Gelişmiş ülkelerde Kolera büyük oranda ortadan kalkmışken bazı 3. Dünya ülkelerindeki yetersiz kanalizasyon artırımı ve içme suyu yetersizliği sebebiyle ısrarla devam etmektedir. Araştırmacılar her yıl 1.3-4 milyon vaka görüldüğünü ve 21.000-143.000 insanın enfeksiyon nedeniyle hayatını kaybettiğini tahmin etmektedir.

Kaynakça

Dave Roos. How 5 Of History's Worst Pandemics Finally Ended. (2020, Mart 29). Alındığı Tarih: 29 Mart 2020.
History.com editors. Pandemics That Changed History. (2020, Mart 29). Alındığı Tarih: 29 Mart 2020. Alındığı
John S. Morrill . Great Plague Of London. (2020, Mart 29).
Wikipedia. Black Death. (2020, Mart 29).



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ ÖZEL EĞİTİME İHTİYAÇI OLAN BİREYLER İÇİN UZAKTAN EĞİTİM MATERYALLERİ

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanan özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerimiz için uzaktan eğitim sürecinde yararlanılması amacıyla hazırlanmış olduğumuz içerik bilgileri ile ilgili tüm ayrıntılar şu şekildedir:

1. Uygulamalar

Kavram öğretimi, Okuma Yazma, Matematik, Dil ve İletişim Becerileri ve Günlük Yaşam Becerileri alanlarına ait uygulamalarına ulaşmak için aşağıdaki adımları izleyiniz;

1. EBA ya kullanıcı girişi yapınız.
2. Açılan sayfada “Kütüphane” bölümüne tıklayınız.
3. Daha sonra “Rehberlik Hizmetleri” başlığı altından “Özel Eğitim” başlığı altına tıklayınız.
4. Açılan sayfada “Uygulamalar” başlığına tıklayarak veya aşağıdaki linkleri kullanarak söz konusu uygulamalara ulaşabilirsiniz.

UYGULAMA	LINK
Kavram Öğretimi	https://erisilebilirizmir.org/kavram-13/story_html5.html
Tam-Yarım-Çeyrek	http://f.eba.gov.tr/uygulama/Tam-Yarim-Ceyrek/story_html5.html
Mevsimler	http://f.eba.gov.tr/uygulama/ozel-egitim/mevsimler/Mevsimler_HTML/index.html
Trafik	http://f.eba.gov.tr/uygulama/trafik/story_html5.html
Çöp Adam	http://f.eba.gov.tr/uygulama/ozel-egitim/copadam/index.html
Az-Çok	http://f.eba.gov.tr/uygulama/Az-Cok/story_html5.html
Benzer Farklı	http://f.eba.gov.tr/uygulama/benzer-farkli/story_html5.html
Büyük-Küçük	http://f.eba.gov.tr/uygulama/buyuk-kucuk/story_html5.html
Kelime Treni	http://f.eba.gov.tr/uygulama/KelimeTreni/story_html5.html
Eşle-Oyna	http://f.eba.gov.tr/uygulama/ozel-egitim/esleoyna/index.html
Dil Becerileri	http://f.eba.gov.tr/uygulama/DilBecerileri/story_html5.html
Sayı Eşleme Oyunu	http://f.eba.gov.tr/uygulama/ozel-egitim/sayiesleme/story_html5.html

2. Videolar

Özel eğitim alanına ilişkin videolara ait bilgiler;
Özel Eğitim İhtiyacı Olan Ailelere Yönelik Bilgilendirme Videoları

EBA TV’ de Yayınlanan Özel Eğitim Videoları (Türkçe, Matematik, Hayat Bilgisi, Öz Bakım Becerileri, Günlük Yaşam Becerileri, Aile Bilgilendirme)

Söz konusu videolara ulaşmak için aşağıdaki adımları izleyiniz;

- EBA ya kullanıcı girişi yapınız.
- Açılan sayfada “Kütüphane” bölümüne tıklayınız.
- Daha sonra “Rehberlik Hizmetleri” başlığı altından “Özel Eğitim” başlığı altına tıklayınız.
- Açılan sayfada “Uygulamalar” başlığına tıklayarak veya aşağıdaki linkleri kullanarak eğitim araçlarına ulaşabilirsiniz.

3. Yayınlar

A. Kaynaştırma Öğrencileri İçin Etkinlik Sayfaları

Hafif düzeyde zihinsel yetersizliği, otizm spektrum bozukluğu, öğrenme güçlüğü, görme ve işitme yetersizliği olan ve kaynaştırma eğitimlerine devam eden öğrencilerimize yönelik 5 ders için (Türkçe, Matematik, Hayat Bilgisi, Fen Bilgisi ve Sosyal Bilgiler) genel eğitim müfredatlarındaki kazanımlara hizmet eden etkinlik sayfaları tasarlanmaktadır. Etkinlik sayfalarından Matematik dersine ait “Matematiğe Hazırlık Ünitesi” nin etkinlik sayfaları EBA Kütüphane bölümüne yüklenmiştir.

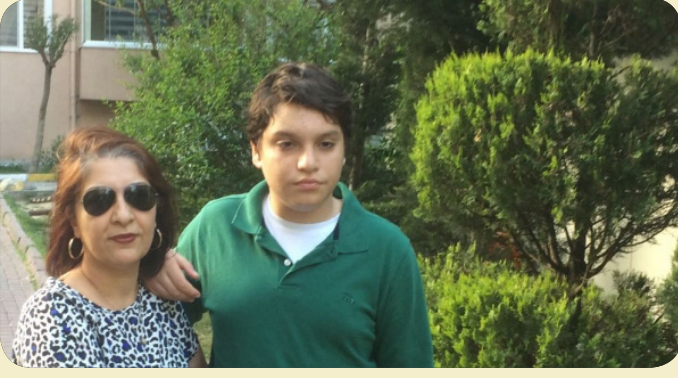
b. Kitaplar/Yayınlar

Erken çocukluk ve okul öncesi dönemde eğitim gören özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler; özel eğitim uygulama okullarında eğitim gören öğrenciler ve görmeyen/az gören öğrenciler için 88 adet eğitim aracı EBA Kütüphane bölümüne yüklenmiştir.

Diğer ders kitapları ve kaynakları

Söz konusu yayınlara ulaşmak için ulaşmak için aşağıdaki adımları izleyiniz;

- EBA ya kullanıcı girişi yapınız.
- Açılan sayfada “Kütüphane” bölümüne tıklayınız.
- Daha sonra “Rehberlik Hizmetleri” başlığı altından “Özel Eğitim” başlığı altına tıklayınız.
- Açılan sayfada “Kitap/Dergi” başlığına tıklayarak ulaşabilirsiniz.



“Oğlumla aynı gün öleceğimi bilsem Otizm benim için sorun bile olmazdı”

Onunkisi çocuklarına adanmış bir hayat... Sevim Oflluğlu'nun hayatı oğluna konulan otizm teşhisi sonrasında baştan aşağı değişmiş. En büyük kaygısı ise kendisinden sonra ne olacağı...

Aslında anlattıklarından hepimizin çıkarması gereken dersler ve dipnotlar var. Sevim Oflluğlu'nun hayatı oğluna konulan otizm teşhisi sonrasında baştan aşağı değişmiş. İşini bırakmış, varını yoğunu 16 yaşındaki Ömer Uygur'a adanmış. Toplumun otizm bilinci gelişmemiş bireyleri her ne kadar ilk zamanlar canını sıkırsa da artık görmezden geliyor. Ayrıca şimdilerde bir kitap projesi var. Yaşadıklarını anlatacağı bu kitabın en önemli amacı ise otizmle yaşamının zorluklarına dikkat çekmek. En büyük kaygısı ise kendisinden sonra ne olacağı... Durumu şu sözlerle özetliyor: Oğlumla aynı gün öleceğimi bilsem otizm benim için sorun bile olmazdı.

Öncelikle kısaca sizi tanıyabilir miyiz Sevim Hanım?

Bu konuya göstermiş olduğunuz duyarlılık için öncelikle teşekkür etmek istiyorum. Adım Sevim Hoş Oflluğlu. 48 yaşındayım. Üniversite mezunuyum. Çeşitli medya kuruluşlarında görev aldım. Oğlumun engel durumu sebebiyle iş hayatından uzaklaşmak zorunda kaldım. Vaktimin çoğunu çocuklarımla geçiriyorum.

Kaç çocuğunuz var?

16 yaşında Ömer Uygur, diğeri 9 yaşında Barış Kayra adında iki oğlum var.

Oğlunuz Uygur'ın otizmlili olduğunu ne zaman ve nasıl anladınız? O süreci bizimle paylaşır mısınız?

Uygur her çocuk gibi sağlıklı dünya ya geldi. Doğum sonrası yapılan tüm kontrolleri normaldi. Ayrıca sorunsuz bir hamilelik dönemi geçirmiştım. İki

yaşına kadar belirgin bir şeyi yoktu. 6-7 aylarında, dede, anne, mama gibi kelimeleri rahatlıkla çıkarabiliyordu. Otizmlili çocukların büyük çoğunluğunda konuşma gelişmiyor. Uygur'ın konuşuyor olması bazı detayları gözden kaçırmamıza sebep oldu. Ancak iki buçuk yaşından sonra kullandığı kelimelerde bozulmalar başladı. Bir sayısına 'birt', verir misin kelimesi yerine 'veriyim'. Kendinden bahsederken ben yerine 'Uygur su istiyor', 'Uygur' uyumayacak gibi kendinden üçüncü bir şahıs gibi söz etmeye başladı. Göz temasında ciddi bir azalma gözlemledik. Oyuncaklarla amacının dışında oynuyordu. Bir arabayı yerde sürmek yerine ters çevirip, tekerleklerini döndürüyordu. Atlıkarıncaya bindiğinde daha çok yukarıdaki mekanizmayla ilgileniyordu. Dönen nesnelere de ilgisi artmıştı. Çamaşır makinasını açmaya korkar olmuştuk. Makinayı çalıştırdığımızda saatlerce önünden kalkmıyordu. Parmak ucunda yürümeleri de sıklaşmıştı. Başlangıçta yürüteçten kaynaklanan bir alışkanlık olduğunu düşünmüştük. Fakat yürüteç kullanan diğer çocuklarda bu sorun yoktu. Kucağa alınmayı pek istemiyordu. Oyun kurmakta zorlanıyorduk. İşten döndüğüm de koşup bana sarılmasını beklerken o ilgisiz bir tavırla bana arkasını dönüp gidiyordu. Ekolali (tekrarlayıcı cümleler) artmıştı. Sebepsiz öfke nöbetleri ve huzursuzluk da başlamıştı. Bütün bunlar bir anda değil, belli zaman aralıklarıyla gelmişti. Çapa Tıp Fakültesi'nde konan teşhis Atipik otizmdi. Şunu özellikle belirtmek istiyorum. Çok küçük yaşlarda olsa bile mutlaka bir belirti veriyorlar. Özellikle biz kaçırsak bile çevrenin dikkatinden kaçmıyor. Bize sıradan gelen, çocuğa özgü diye düşündüğümüz şeyler çevremizdeki insanlara garip gelebiliyordu. Aklımıza takılan küçük şeyler de bile mutlaka psikoloğa danışmakta fayda var.



'Çevremizden uzaklaştık'

Peki, daha sonra neler değişti hayatınızda?

Çok şey değişti elbette. Bir kere kabullenmek uzun

bir zaman aldı. Biz kabul etmediğimiz için, Uygur'un durumunu başkalarıyla da bir süre paylaşmadık. Yanlış bir tanı olabileceğini düşündük. Atlatabileceğini düşündük. Çevremizden uzaklaştık. Onların rutin hayatı ve günlük te-laşları bize anlamsız gelmeye başladı. Çok meşguldük ve enerjimiz bize lazımdı. Kalabalık ortamlar Uygur da öfke nöbetlerini tetiklediği için düşünlere de cenazelere de katılamaz olmuştuk. Başlangıçta dostlarımız bize darılsa da zamanla onlarda bize anlayışla yaklaştı. Artık kampa giren bir futbolcu misali bütün işimiz Uygur'ı daha iyi bir duruma nasıl getiririz çabasında geçti uzun bir süre.

Aslında her anne daha doğrusu her aile potansiyel olarak otizimli çocuk sahibi olmaya aday. Ama insanlar bunu düşünerek hareket etmiyorlar. Bunu en iyi siz anlarsınız muhakkak. Bu bağlamda Çocuğuna ömrünü adayan bir anne olarak günleriniz nasıl geçiyor?

Maalesef otizmin görülme sıklığı ürkütücü derecede artmakta. Bu da kaygı verici bir durum elbette. Yanımdan ne zaman hamile bir kadın geçerse mutlaka ona dua ederim içimden. Otizm illetiyle hiç tanışmamasını dilerim. Son derece yorucu ve maalesef ki yaşam boyu süren bir bozukluk. Hayatımız hiçbir zaman normal olmadı. Televizyon da bir film seyretmek, koltuğa uzanıp stressiz on dakika uyumak veya uzun ve keyifli bir akşam yemeği yemek gibi sıradan şeyler bizim için lüks. Büyümüş bir bebeği yaşam boyu korumak zorundasınız. Onun hissettiklerini anlamak, karmaşık beyin yapısını düzene sokmak, Ondan önce yürüyüp, önündeki taşları kaldırmak bir asker gibi her zaman tetikte olmayı gerektiriyor. Çünkü tehlike-

lere çok açıklar. Kısacası sadece hayatımı değil, beynimin yarısını da oğluma verdim. Onun yerine konuşuyor, onun yerine hissediyor, Onun yerine karar veriyorum. "Gazeteyle oğluma vurdular"

Bir annenin 'Otizmle yaşamaktan değil toplumun anlayışsızlığından yorulduk' isyanına şahit olmuştum. Sizin bu konuya bakışınız nasıl?

Otizimli çocuk sahibi hangi anneye bu soruyu yöneltirseniz yöneltin. Hiç bitmeyen isyanla size saatlerce dert yanarlar. Maalesef sokakta elindeki gazeteyle oğluma vurmaya kalkanı da gördüm. Ne terbiyesiz çocuk diyeni de. Engelli dediğimde o zaman evden çıkarmayın diyenlere de çok rastladım. Eve dönüp saatlerce üzül-düğüm zamanlar çok olmuştur. Ancak sokaktaki herkese anlatmaya da onları değiştirmeye de bir ömür yetmezdi. Bu duruma bir tavır geliştirmek gerektiğine karar verdim. Artık sokaktaki insanlar beni ilgilendirmiyordu. Sahnedeki sanatçıların seyirciyle hiç göz göze gelmediklerini 'kör bakış' dedikleri bir bakış türüyle hareket ettiklerini okumuştum çok eskiden. Bu da bana ilham kaynağı oldu. Bir daha parkta, sokakta, alışveriş merkezinde onlarla göz göze gelmemeye çalıştım. Sadece benim için bir kalabalık ve gölge olduklar. Bakmayarak, rahatsız olmayı öğrendim. Sosyal alanlarda onlar kadar oğlumun da yaşama-yı hakkı vardı. Bu kimsenin bize gösterdiği bir lütuf değildi. Şimdi daha rahatım. İnsanların çocuk-larımıza hoşgörüyü yaklaşmalarını ancak farkındalık yaratarak sağlayabiliriz. Bu anlamda medya ya ve sivil toplum kuruluşlarına çok iş düşüyor.

'Bir yanı çocuk, bir yanı adam'

Günlük hayatta ne tür zor-

luklar yaşıyorsunuz?

Şu an ergenlik döneminde ve yeni sorunlar eklendi hayatımıza. Doktor fobisi var. Bu yüzden hastalanmasından çok korkuyoruz. Ne kan aldırabiliyoruz, ne muayene ettirebiliyoruz. En büyük zorluğumuz bu diyebilirim. Sınırları olmadığı için canı ne isterse onu yapmak istiyor. Biz de yapabildiğimiz oran da ona ayak uydurmaya çalışıyoruz. Akşamları mutlaka arabayla gezdirmemizi istiyor. Trafik sıkışık-sa o gezintiden keyif almıyor. Eve vardığımızda en az yarım saat 45 dakika arabadan inmiyor. Giderken babası, dönerken benim arabayı kullanmamı ister. Belli rutinleri vardır onun dışına kolay kolay çıkamıyor. Bazen yorulsak da küçük kardeşi Kayra da onun peşinden bizimle bir saatlik yolu yürümek zorunda kalıyor. Parkta salıncağa binmek, istediği gibi koşmak oynamak istiyor. Oysa ne o salıncağa sığabiliyor, ne de dilediği gibi koşuyor. Hareketlerine biz de ister istemez sınır koymak zorundayız. Farkındalığı yüksek ancak organize olamıyor. Bu da onda öfke yaratıyor. Ne de olsa bir yanı çocuk, bir yanı adam...

Türkiye'deki eğitim sistemi otizimli bir birey için ne kadar sağlıklı? Nelerin geliştirilmesi gerekiyor?

Otizme ciddi yaklaşımlar henüz yeni. Uygur 8 yaşındayken OÇEM'i (Otistik Çocuklar Eğitim Merkezi) bulmak bizim için büyük bir şanstı. O zamana kadar normal ilköğretim okullarının bazılarında da özel alt sınıflar mevcuttu. Daha iyi durum da olanlar kaynaştırma programına alınıyordu. Biz okula kayıt yaptırmak için okulun bulunduğu semte taşındık. 90 kişilik kontenjanı olan bu okula birçok çocuk giremedi ve sıraya alındılar. Şimdi bu okulla-



rın sayısı artmaya devam ediyor. Ancak yetişmiş özel eğitim öğretmenleri çok az. Daha çok ücretli öğretmenlerle bu iş götürülüyor. Hevesliler ve elinden geleni yapıyorlar. Ne var ki alanında uzman olmayanlarla bir yere kadar gidilebiliyor. Bazı iş eğitim okullarında otizmliler çok zor yer buluyor. Davranış problemleri olanlar grup eğitimi alamıyor. Otizm ağırlıklı olarak birebir eğitim gerektiriyor. Her çocuk farklı. Uzmanların çoğu da bireyselleştirilmiş eğitimden yana. Daha çok yolumuz olduğunu düşünüyorum.

Bildiğim kadarıyla bir kitap

projeniz var. Neler olacak bu kitap içerisinde. Kalemınızden sayfalara neler akacak?

Evet. Tamamlanmak üzere. Kitap bu röportajın geniş bir özeti diyebilirim. Rutin kontrollerimiz esasın da hastanede henüz otizm tanısı almış ailelere rastlardım. Şiddetle bu tanıyı reddediyorlardı. Babaanne veya dede, anneanne gibi aile büyükleri," baba da geç konuştu, o da hareketli bir çocuktuktu" der üstünü kapatırdı. Anne şaşkın ve yıkılmıştı. Kitap yazma ihtiyacı tam da bu sebeplerden doğdu. Çıkacakları yolu ve onları neler beklediği hakkın da küçük bir fikirleri olsun istedim. Diğer önemli bir sebep de bu konu da ciddi bir pazar olmuş. Herkes herkesin işini yapar hale geldi. Bir aktar rahatlıkla vejetaryenler için üretilmiş gıda takviyesini otizmliler için, hem de büyük umutlar vaat ederek tavsiye etmekten çekinmiyor. Otizmin gizeminin tam olarak çözülememesi bu alan da birçok suiistimallere sebep olmaktadır. Bu kitapta otizme dair çok şey bulacaksınız.

"En büyük kaygım bizden sonra ne olacaktır"

Kitabın ismi belli mi?

İçeriğiyle ilgili bir ismi var. Ancak tam karar vermiş değilim. Basım aşamasında bir kez daha gözden

geçirebilirim.

Son olarak neler söylemek istersiniz?

Tüm engelli anneleri gibi benim de kaygım, bizden sonra ne olacaktır. Kime emanet edebiliriz. Oğlumla aynı gün öleceğimi bilsem otizm benim için sorun bile olmazdı. Ama sonrası korkutuyor. Özellikle annelerin hastalanması durumunda gündüz bakımevlerine ihtiyaç var. Onlar büyüyor biz yaşıyoruz. Ailesi olmayan veya barınma ihtiyaçları için otizm yaşam köyleri kurulmalıdır. Birtakım çalışmalar var elbette ancak yeterli değil. Bir ilki gerçekleştirerek otizmlilerle çocuklara sahip aileler olarak kendi imkânlarımızla İstanbul'a yakın bir yerde geniş büyük bir arsa aldık. Buraya otizmliler için yaşam sitesini kuracağız. Şu anda çalışmaları devam ediyor. Bu ilk adım. Sponsorlarla projeyi genişletmek mümkün.

Kaynakça: Röportaj Gazetesi, Uğur Tatlının Söyleşi.





ŞARTLAR İÇİNDE İNSAN

MUSTAFA ŞAMİL ŞEN
Rehberlik Öğretmeni

Sevgili öğrenciler, kıymetli veliler,
Dünya küresel bir sorunla karşı karşıya... İnsanlık bu ölçekte bir salgın problemiyle karşılaşmayalı yüzyıllar oldu. Ancak tarihte dünyayı kasıp kavuran salgınlar olduğunu biliyoruz. Asya, Avrupa ve Afrika'yı etkileyen veba salgınları, Amerika kıtasını etkileyen çiçek hastalığı salgını gibi felaketler insanlığın tarihten öğrendiğimiz acı tecrübeleridir.

"Tarih değil hatalar tekrür eder." sözünden hareketle, yüzyıllar boyunca bu ölçekte bir salgınla karşılaşmamış olmamız içinde bulunduğumuz durumun ciddiyetini kavramamıza engel olmamalıdır. Bu süreçte kendimiz, ailemiz, sevdiklerimiz ve tüm insanlık için gerekli hassasiyet ve sorumluluk duygusu içinde hareket etmeliyiz.

Dünyamız üzerinde kutuplardan çöller kadar her yeri mesken tutan insan değişik şartlara uyum sağlayabilen bir varlıktır. Bu süreçte evlerimize kapanmamız, insanlarla olan iletişim tarzımızı değiştirmemiz belki bu duruma alışkın olmadığımız için psikolojik bir kriz olabilir ancak şartlarımızı iyi tanırlar ve tanımlarsak şartlarımıza göre alacağımız pozisyonumuzu da belirlemiş oluruz.

Sevgili öğrenciler, kıymetli veliler,
Aşağıda içinde bulunduğumuz süreci en verimli bir şekilde değerlendirmek için sizler için bazı öneriler hazırladık.

Bu çalışmalarını beraberle ele alıp kendinize uygun olanları uygulayabilirsiniz.

FİLM İZLEMEK

Evde vakit geçirdiğimiz günlerde en kolay ve ulaşılabilir etkinliklerden biri film izlemektir. Seçici olduğumuzda sinema kültürü kendimizi geliştirebileceğimiz bir alandır. Dizi yerine sinema film tercih etmek ekran bağımlılığımızı kontrol etmeye yardımcı olur.

Belgesel filmler en kolay okunan ve en keyifli ansiklopedilerdir. Kendi tarzınıza uygun belgesellere karar verdiğinizde eğlenerek öğrenmeye ilk adımı atmışsınız demektir.

KÜTÜPHANEMİZİ DÜZENLEMEK

Evimizdeki şahsi kütüphanemiz hayattaki en güzel imzamızdır. Eğer kütüphanemiz yoksa oluşturmak; varsa onu düzenlemek, okuyacağımız kitapları ve sırasını planlamak bizi yeni ufuklara taşıyacaktır. Beklettiğimiz kitaplar varsa okuyabilir, elinizin altında olmayan kitaplar için internetten pdf kütüphanelere başvurabilirsiniz.

Dergi uygulamalarından, TÜBİTAK yayınlarından vs pek çok eğitici ve eğlenceli dergilere erişebilirsiniz.

GELECEK PLANLARIMIZI DÜŞÜNMEK

İlgilerimiz, yeteneklerimiz, amaçlarımız, bunlara karşı tutumlarımız, yaptığımız çalışmalar, akademik ve mesleki planlarımız, hobilerimiz, sosyal ilişkilerimiz, aile bağlarımız hakkında düşünmek ve geleceğimizi planlamak evde kaldığımız bu süreci en iyi değerlendirme yollarından biridir.

YABANCI DİL ÇALIŞMAK

Dil bizim bilgi alma ve iletişim kurma potansiyelimizi, düşünce dünyamızın sınırlarını belirleyen en önemli unsurlardan biridir. Bir dil öğrenmek tüm bu potansiyellerimizi katlayacak ve araştırma ve iletişim kurma potansiyelimizi geliştirecektir. Evde kaldığımız bu süreçte bir dil öğrenmeye çalışabiliriz.

Bu çalışmalar için yabancı dil öğrenen uygulamalar, çevrimiçi kurslar ve yabancı dil kitaplardan yararlanabiliriz.

HOBİ EDİNMEK

Normalde de bizi psikolojik olarak rahatlatan, bizi hayatın monoton rutini dışına çıkaran, bize üretkenliğimizi hissettiren şey hobilerimizdir.

Fidan/çiçek dikmek, resim yapmak gibi evde yapılabilecek hobiler edinebileceğimiz gibi ilgimizi çeken ama evde yapılamayacak



hobiler hakkında da çevrimiçi kurs alabiliriz.

SANAL MÜZELERİ GEZMEK

Evde kaldığımız süre boyunca normalde gezip göremeyeceğimiz sürelerde ve belki de normalde gezemeyeceğimiz kadar fazla müzeyi sanal olarak gezebiliriz.

AİLEMİZLE VAKİT GEÇİRMEK

Hızlıca yaşadığımız, az zamanda çok iş yaptığımız ve daha da çok iş yapmaya çalıştığımız bu sırada ailemizi ve akrabalarımızı ihmal etmiş olabilir miyiz? Bu krizi fırsata çevirelim. Ailemize daha fazla ve nitelikli zaman ayırabiliriz.

Uzun süredir iletişim kurmadığımız akrabalarımızı hatırladık mı? Akrabalarımızı telefonla arayabiliriz, akrabalık ilişkilerimizi güçlendirebiliriz.

EGZERSİZ YAPMAK

İlkokuldan beri bildiğimiz, sağlıklı yaşam için önerilen ama genelde ihmal edilen egzersizleri hatırlarız. İçinde bulunduğumuz bu süreç hem egzersiz yapma alışkanlığı kazanmak için bir fırsat hem de evde geçen zamanlarda sağlığımızı koruyacak aksiyonu bize sağlayacak bir ihtiyaç.

YAŞLI KOMŞULARA YARDIM ETMEK

Yardımda öncelik çok muhtaçtan az muhtaca ve yakından uzağa olmalıdır. Bereket de büyüklerle beraberdir. Yaşlılarımız hem iletişim imkânlarının azalmasından hem de ihtiyaçlarının karşılanması noktasında başkalarına bağımlı olabildiğinden evlere kapandığımız bu süreçten en olumsuz etkilenen insanlardır. Bu nedenle en yakınlarımızdan başlamak üzere yaşlı aile bireylerimize ve komşularımıza elimizden gelen yardımı



yapmalıyız.

YEMEK TARİFLERİ ÖĞRENMEK

Beslenmek insanın en tabii ihtiyacıdır. Karnını doyuracak kadar yemek yapmayı bilmeyen kimse kısmen engelli sayılır. Evlerde vakit geçirirken mutfak da unutmayalım. Yemek tarifleri, Türk ve Dün-

ya mutfağından yemekler, yöresel yemekler öğrenebiliriz.

Mutfak becerisinin özellikle üniversiteye hazırlanan gençler için çok önemli olduğunu söylemeye



gerek yok herhalde J

İBADETLERİMİZE DİKKAT ETMEK

“Dünya ahiretin tarlasıdır.” Hadis-i Şerifinden hareketle ahiret hayatında biçeceğimiz mahsul için dünyada ne ektiğimizi/ekiyor olduğumuzu gözden geçirmeliyiz.

Evlerimizde geçirdiğimiz bu günleri (ki içinde ramazan da var) bir tefekkür, ibadet mevsimi haline getirebiliriz. Hem de ailecek.

Ramazanda oruçlarımızın yanı sıra itikâf da kolay olacak (ancak evlerimizde tabii ki).

SIVAVLARA HAZIRLANMAK

Evde geçirdiğimiz günler özellikle sınava hazırlanan öğrenciler için fırsata dönüştürülebilir.

Örgün eğitim döneminde sürekli kendine vakit ayırmaya çalışan öğrencilerin aradıkları fırsat ayaklarına geldi. Eksik konularını tespit edecek, giderecek bir fırsat... Bu süreçte notlardan, kitaplardan yararlanabileceğimiz gibi, akademik uygulamalardan da yararlanabiliriz.

Kendimize deneme sınavı uygulamayı da ihmal etmeyelim J



NEDEN CAN SIKINTISINDAN YEMEK YERİZ?

YASİN ŞEN
Rehberlik Hizmetleri B. Başk.

Tüm dünyayı saran ve ülkemizde etkisi altına alan koronavirüs hastalığı yüzünden evlere kapandık ve kendimizi karantinaya aldık. Karantinada bulunduğumuz süre zarfında günlük alışkanlıklarımıza ara verdik ve bir çoğumuz bu süreçte kendini yemek yemeye verdi. Dikkat!

Stres kaynaklı yemek yeme, mental bir sorundur ve çözümü de var.

Harvard Üniversitesi'nin 2012 yılında yayınladığı bir makale, can sıkıntısının neden bizi yemek yemeye yönlendirdiğini açıklıyor. Bu davranış "stresten yemek" olarak tanımlanıyor. Stres hormonları insanları yüksek yağ ve şeker içeren yiyecekler yemeye iten temel etken. Stresin, obezite ve aşırı kilonun en önemli nedenlerinden biri olduğu belirtiliyor.

Stres altındayken beynimiz "kaç

ya da dövüş" adı verilen bir pozisyona geçiyor. Sinir sistemi böbreklere adrenalin üretmesi talimatını veriyor ve biz de mutfağa gidip yemek yiyoruz. Stres uzun sürdüğünde ise vücudumuz genel olarak motivasyonu yükseltecek kortizol maddesini üretmeye başlıyor, stres azalmadıkça kortizol açık kalıyor ve bu da bizi yemek yemeye itiyor.

Neden yemek yemek bu kadar cazip geliyor?

Yemek yemek insanda olumlu duyguları uyandıran bir aktivitedir. Yemek yerken kendimizi iyi hissederiz. Beynimiz de mutlu olacağı, iyi hissedeceği bir konağa girmek ister ve çözüm olarak yemeği üretir. Beynimizin ruh halimizi dengeleme yollarından biri yemek yemektir.

Yemek yemek sorun, abur cuburlar daha büyük sorun

Normalde yediğimizden daha fazla yemek yiyerek kilo alıyoruz ve beynimizin kendimizi iyi hissetmemiz için başvurduğu bu yöntem bizi mutsuz ediyor. Yemek yiyerek doyum sağlamaya, tatmin etmeye çalışıyoruz.

Öte yandan kilo almaktan daha zararlı, abur cubur tüketerek

zararlı yağlar, tuz, şeker, kötü karbonhidrat almak ve bunlar kilodan daha büyük sorunlara yol açabilirler.

Stresten yemek normaldir, panik yapmayın

Sürekli buzdolabını açıp kapatıyor olmanız, psikolojinizin bozulduğu anlamına gelir ancak bu sizin ruhsal olarak hastalandığınıza işaret etmez. Stresten yemek yemek her insan için normaldir. Özellikle de koronavirüs döneminde güvenliğini sağlığını tehlike altında hissetmek, beynin reaksiyon vermesine neden oluyor. Sadece bunu kontrol altına almanız gerekiyor.

Bu süreçte yaşanan açlık hissi tamamen psikolojik

Bu yaşadığımız şeyi uzmanlar "duygusal açlık" olarak tanımlıyor. Karantina günlerinde yemek yemekteki amacın açlığı gidermek değil, güvende hissetmek olduğunu belirten Demirkaya, "Aslında açlık diye bir şey yok, karın acıktığı için yemek yenmiyor. Birden bire başlıyor. Birden tıkanırcasına yeme, tüketme şeklinde sürüyor. Anksiyete, kızgınlık, depresyon gibi dönemlerde duygusal yeme atakları daha fazla olur. Sonrasında yeme bozukluğuna dönerse işte o zaman çok dikkat

etmek gerekir" diyor.

Bağıışıklık sistemini kuvvetlendiren yiyecek takıntısından kaçının

Koronavirüs ortaya çıktığından beri bağışıklık sistemini kuvvetlendirmek için yenmesi gereken yiyecekler listelerine maruz kalıyoruz. Hastalıktan korkup sürekli bu listedeki yiyecekleri yemeye odaklanmak, bir takıntı haline gelebilir. Bu, bir çeşit yemek yeme bozukluğu olan Ortoreksiya'ya dönüşebilir. Ortorektikler, temiz, doğal, organik ve sağlıklı yemek takıntısı olan kişilerdir. Tedaviye gerek duyulan bu takıntı hayatınızı zı kabusu çevirebilir.

beslenme rutinine sahip olabilirsiniz. Ancak karantina döneminde bu düzeni sürdürebilmek çok zor olacaktır. Diyeti ve düzeni takıntı haline getirmeyin. Elinizden geldiğince uymaya çalışsanız da düzeninizin bozulabileceğini kabul edin ve tüm stres başlıklarına bir madde olarak eklemeyin. Stresten yemeyi durdurmak için öncelikle stresi azaltmak gerekecektir.

Evde yemekleri keyifli hale getirin Yemek yiyerek ruhsal dengemizi koruyan beynimize bunu, hem besin değerleri hem de olumlu duyguları dopdolu tam bir öğün olarak verebiliriz. Böylelikle parça parça olumlu duygu açlığını dindirmek için mutfığa gitmek zo-

stresin sizi mutfığa götürdüğünü anladığınızda yapabileceğiniz bir alternatifi hazır bulundurun, egzersiz hareketleri yapın, balkona veya cama çıkıp nefes alın, haberlere göz atın, evdeki çocuk ya da hayvanlarla vakit geçirin, el oyalayacak bir hobi bulun, tespah de olabilir.

Yemeklerinizi planlayın

Haftalık olarak menüyü belirleyin. Alışverişte sadece bu yemekler için gereken malzemeleri alın. Ara öğünler için sağlıklı atıştırma-liklar organize edin, yemek yapma süresini uzatın ve gece yatmadan önce sadece içecek tüketin. Sağlıklı yemek tarifleriyle ilgilenin, sağlıklı yemek pişirme yöntemlerini araştırın. Belirli aralıklarla, 3-4 günde bir çok sınırlı miktara abur cubur hakkı tanıyın, örneğin 1 gofret.

Yiyeceklerinizin bozulmasına izin vermeyin

Karantina altında yemekten zehirlenip hastaneye gitmek zorunda kalmak çok da eğlenceli olmayacaktır. Sürekli markete gidemeyeceğinizden aldığınız yiyeceklerin nasıl saklanması gerektiğine dikkat edin. Pişirme teknikleri de yiyeceklerin zehirlenmesine neden olabilir. Ayrıca yanlış tarifler soruna yol açabilir.

Tüm bunlara istinaden alacağımız kişisel ve toplumsal tedbirlerle beraber koronavirüs salgınına en kısa sürede yeneceğimize inancım tamdır.

Sağlıkla kalın...



Kilo, yemek ve egzersiz takıntısı haline getirmeyin

Çoğu insan stres kaynaklı yemekten sonra pişman olur, aldığı kiloları görünce de panikler. Bu durum sürekli olarak kiloya, egzersize takıntılı hale gelmesine yol açabilir. Spor salonuna gidememek, spor yapamamak, yemek yerken kendini kötü hissetmek sonunda ciddi yeme bozukluklarına kadar varabilir. Stresten yemeye karşı çözüm yollarını denemek bu nedenle önemlidir.

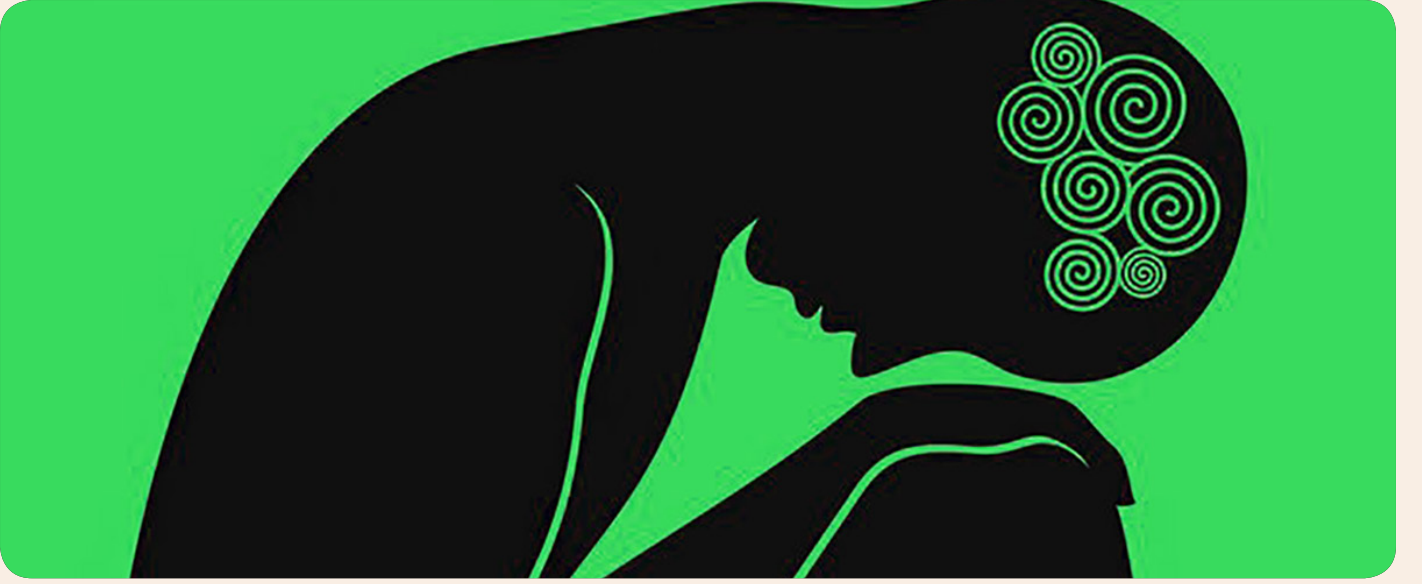
Karantinada yemek düzeni bozulur, bunu kabul edin

Çok sıkı diyetler yapıyor, belirli bir

runda kalmayız. Yediğiniz yemeklerden keyif alın, mutsuz yemeyin. Dolaptaki yiyeceklerden güzel yemekler çıkartın. Aşırıya kaçmayın, sağlıksız yiyeceklerden kaçın ve kilo yapmayacak şeyleri dolapta bulundurun. Abur cuburun size zarar verebilmesi için evde olması gerekir, olmazsa da sorun çıkartamaz. Markete gidişlerinizi de azaltın ve kendinize zararlı atıştırmalık satın alacak zaman bırakmayın.

Karşı plan yapın

Yemek yemek için yerinizden kalktığınızda bunun stresten yemek olacağını biliyorsunuz. Siz de karşı plan yapın. Can sıkıntısının ve



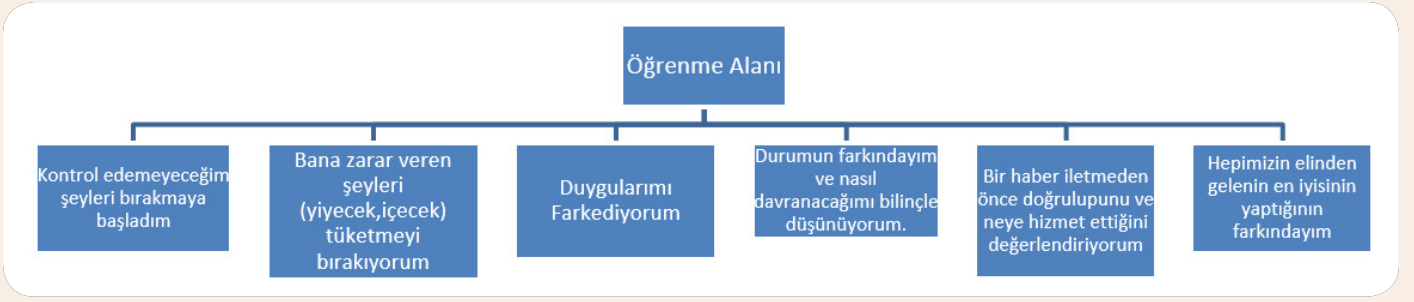
KORONA VİRÜSÜNDE KİM OLMAK?

Canan DEMİRTAŞ
Rehberlik Öğretmeni

Korona virüsü hiç tahmin etmediğimiz bir anda , tahmin etmediğimiz boyutta geldi ülkemize. Ne kadar bi yanımızla olabileceğini bekliyor olsakta bir anda evlere kapanmak, sosyla hayatın durması ve bunlardan sebep sevdiklerimizle, arkadaşlarımızla uzak kalmamız, bizi etkileyen bir süreci ve hayatımızın akışını bir anda ters bir yöne çeviren durumda biz aslında KİMİZ? , ve benliğimiz bu duruma karşı ürkek bir çocuk iken onu nasıl BÜYÜTÜRÜZ?



- 1. Stokçuluk:** İnsan yaşama içgüdüyle hareket eder. İlk anda aklımıza fizyolojik ihtiyaçlarımız gelir. İnsan aç kalmayacağından emin olmak ister. Bu içgüdüsel bir durumdur. Bu yüzden ilk duyduğumuz anda insanların marketleri yağmalaması, evlerinde kuru gıda depolaması. İlk andaki telaşımız.
- 2. Korku ve Öfke:** İnsan ilk anda suçlayacak birilerini ya da birşeyler arar. Nedenler kafasını kurclar sürekli. Sebebi bulup onu cezalandırınca sorununda ortadan kalkacağını düşünür. İlk anda bizlerde "Çinliler yemeseydi ,giriş-çıkışlar ilk anda kapatılsaydı , yasaklansaydı gibi cümlelerle öfkemizi atmak ve korkumuzun kaynağını cezalandırmak istedik. Bu düşüncelerle başlarız sürece ilk dahil olmaya ve ilk adımı atmaya.
- 3. Kolayca Tetiklenmek:** Bu sürecin en başında en küçük haber ya da bilgide çabuk öfkelenmeler ve yükselmeler mevcuttur.
- 4. Şikayet etme:** "Neden böyle oldu?" "İşe gitmek istiyorum." " Evde durmak istemiyorum" "Ne zaman bitecek" dert yanacak şeyleri ard arda aklına getirmek birinci basamağın en çetin ve en uzun süren yanıdır.
- 5. Haberleri filtresiz aktarmak:** Kişiye onun içini daraltan konular hakkında konuşmak rahatlatır. Bu sınava hazırlanan kişinin sınavla ilgili konuları ve g ündemi önemsemesi gibidir. Aynı şekilde korona (Covid-19) hakkında yeni haberler duydukça bunu aktarmak ve bu sayede ruhumuzdaki basıncı azaltmaktır amaç.



- 1. Kontrol Alanı:** İlk andaki panik havasından çıkınca “ben ne yapabilirim?” “ne kadarına gücüm yeter” diye düşünceye gireriz. Bu da bize daha gerçekçi bir benlik sunar. Ben neleri düzeltebilirim, neleri kontrol edebilirim, neyi değiştirebilirim? Gibi sorularla kendi alanımızı odak haline getirmeye başlarız. Kontrol alanımız ve yapabileceklerimizi daha sağlıklı değerlendiririz.
- 2. Faydalı Alana Geçiş:** Bu hastalık sürecinde sizi ayakta tutacak şeyler üzerinde dururuz. Sağlıklı olmak önemliyse “bende bu sürece böyle katkı yapabilirim” deriz.
- 3. Duygularımı Fark Ediyorum:** Sağlıklı bir ruh halini yaşayabilmek için öncelikle sağlıklı duyguları yaşamak gerekir. Bunun içinde duyguların farkında olmak gerekir.
 - Şu an nasıl hissediyorum? (Üzgün, mutsuz, korkulu, kaygılı..)
- 4. Bilinç Alanı:** Korona duygusal değil sağlıksal bir sorun ve bunun için bilinçli davranmalı, mantıklı düşünmeliyiz. Mantık çerçevesinde değerlendirme ve analizler bizi korona ile ilgili daha sakin olmamızı ve duruma uygun davranmamızı sağlar.
- 5. Bilgi Doğruluğu:** Böyle kriz durumlarında en çok yaşanan problemdir bilgi kirliliği. Bazı fırsatçılar kişilerin bu zaafını kullanarak haber yaymayı severler. Böyle zamanlarda süreç ilerledikçe bilinçli olup doğru kaynaklardan seçmeye ve doğru bilgiler almaya başlanır. İlk anda ne duyarsak duyalım konuşma ihtiyacımız vardı. Şimdi sürecin ortalarında süzgeçten geçirerek davranıyoruz. Bir önceki basamaktan edindiğimiz doğru kaynaklardan doğru bilgiyi almayı öğrendiğimiz dönemdeyizdir.
- 6. Yapılanların Farkındayım:** İlk başlardaki güvensizlik ve panik ortamı geçtikten sonra ve süreç içindeki çabaları gördükçe iş başında insanlara güven ve liyakat artmaya başladı. Bu durumda söylenen uyarılara uymak için önemli bir adımdır. Ve insanların daha sakin kalmaları ve tedbirlere uymaları anlamında önemli bir gelişmedir.

Bu da bizim konuyu artık öğrendiğimiz aşamadır. Korona ile ilgili şemalarımızın oluşması dönemidir.



- 1. Başkalarını Düşünüyorum:** Süreçte sadece hasta olmak değil taşıyıcı olmakta büyük bir risk. B yüzden risk grubunda yer almasak bile başkalarına bulaştırma ihtimalinden ötürü daha özgeci düşünmeye ve davranmaya başlarız.
- 2. Yeteneklerimi Değerlendiriyorum:** Birçok insan evden çalışmaya mecbur olduğu için alternatif fikirler geliştirme noktasında artık yeteneklerimizi çıkarmamız ve işlevsel hale getirmemiz bu süreci içimizde olgunlaştırdığımızın güçlü bir tanığıdır.

3. Yaşadığımız An: Hayatın her anında olması gereken özellik anda kalmak geleceği tasarlamak.

“Bu süreçten neler çıkardık? Burdan çıktıktan sonra neler yapacağız? Süreci nasıl verimli kullanırım?”

Gibi sorularla şu anı yaşamak ve bunu özümsemek bizim olgunlaşmamızı hızlandıracaktır.

4. Empati Yapmayı İhmal Etmiyorum: İnsanları durumları değerlendirirken empatiyi sürdürmek bizi güçlendirir.

5. Huzurlu ve Umutlu Olmak: İyi düşünmek, olumluya inanmak, her üsrecin olduğu gibi bu sürecin kilit kapılarından biridir. Buhranlı halden çıkıp pozitif enerji üretilip üstelik bunu dılda dalgaya yaybiliyorsak korona (Covid-19) süreci bizi gerçekten büyüttüğü demektir.

6. Adapte Olmak: Aslında

İçinde yaşadığımız bu uzun serüvende içgüdüsel olarak yeni duruma ayak uydurma kaygısıyla yola çıkarız. Tüm çabamız bunun içindir aslında. Aışık olmadığımız durumda “nasıl devam edeceğimiz?, ne yapacağımız?” Duygusu ağır basar. Bunun içindir ki adapte olmanın içinde normal hayatta olduğu gibi rutinimizi oluşturmaya başladığımızda, sürecin bizimle ilgili olgunlaşma alanının sonuna yaklaşmışızdır ve sağlıklı bir olgunlaşmayı tamamlamak üzereyizdir.

7. Teşekkür ve Takdir Etmek.

8. Sabrı ve Yaratıcılığı Pratik Etmek: Bu belkide en önemli kısım bu aşamaya gelmektir. Karantinada olup süreçte sabrını yönetmek, duygularını kontrol etmek en yorucu ve sürekli yenilenmesi gereken olay. Bu durumun bize öğrettiği en temel duygu oldu belki de sabır oldu. Sabırlı olmak

duygusu, mahrum kalmak durumunu bizim yaratıcılığımızı da ortaya çıkardı. İnsanlar evlerinde belkide hiç denemedikleri hobilerini denemeye, hiç yapmadıkları yemekleri yapmaya, beste, müzi yapmaya başladılar. Korona süreci ve karantina bize en çok sevdiğimiz duyularımızı ortaya çıkardı.

Tüm bu süreç aslında her olumsuzlukta olduğu gibi bize hayatımızda olgunlaşmayı, evrilmeyi bahşetti. O yüzden süreçten hayıflanmak üzere kurulu tozu üzerimizden silkelim ve neler yapabiliriz üzerine, bu süreçten bize nasıl güzel hatıralar kalır üzerine eğilelim. Ve güzel anıcağı şekilde yaşantılar kaydedelim hayatımıza...



KORONAVİRÜS RİSKİNE KARŞI

14 KURAL

Bilgi için: www.saglik.gov.tr

- 1 Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca olarak yıkayın.
- 2 Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranıza en az 3-4 adım mesafe koyun.
- 3 Öksürme veya hapşıрма sırasında ağız ve burunu tek kullanımlık mendille kapatın. Mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın.
- 4 Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının.
- 5 Ellerinizle gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın.
- 6 Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin.
- 7 Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin.
- 8 Bulunduğunuz ortamları sık sık havalandırın.
- 9 Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın.
- 10 Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin.
- 11 Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalığı olanlarla temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın.
- 12 Havlu gibi kişisel eşyalarınızı ortak kullanmayın.
- 13 Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin.
- 14 Düşmeyen ateş, öksürük ve nefes darlığınız varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun.



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI

**KORONAVİRÜS
ALACAĞINIZ TEDBİRLERDEN
DAHA GÜÇLÜ DEĞİLDİR.**

EVDE İZLEME (KARANTİNA) KURALLARI

14 GÜN KURALI

Bilgi için: www.saglik.gov.tr

- 1 | Yurt dışına çıkmayın. Seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin.
- 2 | Çıktıysanız, dönüşte ilk on dört günü evde geçirin.
- 3 | Aile üyelerini korumak için evde kendinizi izole edin.
- 4 | Evde geçen süre boyunca ziyaretçi kabul etmeyin.
- 5 | İzole edilmiş kişinin odasına maskesiz girmeyin.
- 6 | Odanızı sık sık havalandırın.
- 7 | İnsanlarla, özellikle yaşlılar ve kronik hastalıkları olanlarla temas kurmaktan kaçının.
- 8 | Ellerinizi sık sık, su ve sabun ile en az yirmi saniye boyunca olarak yıkayın.
- 9 | Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin.
- 10 | Havlu gibi kişisel eşyalarınızı ortak kullanmayın.
- 11 | Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın.
- 12 | Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin.
- 13 | Evden çıkmak zorunda kalırsanız mutlaka maske takın.
- 14 | Düşmeyen ateş, öksürük ve nefes darlığınız varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun.



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI

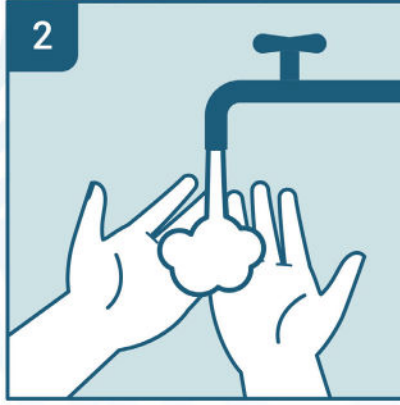
**KORONAVİRÜS
ALACAĞINIZ TEDBİRLERDEN
DAHA GÜÇLÜ DEĞİLDİR.**



ELLERİMİZİ NASIL YIKAMALIYIZ?



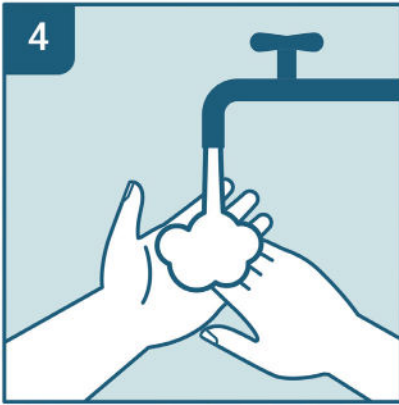
**EL YIKAMA ÖNCESİNDE,
ELLERDEKİ YÜZÜK-SAAT
GİBİ AKSESUARLAR
ÇIKARILIR**



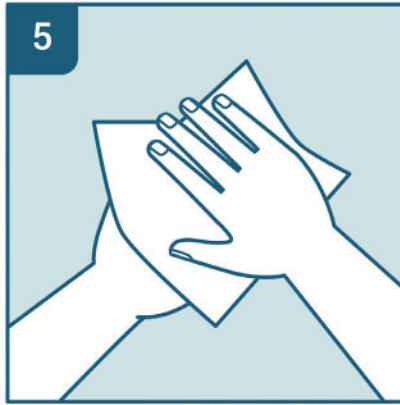
**AKMAKTA OLAN SU
ALTINDA ELLER ISLATILIR**



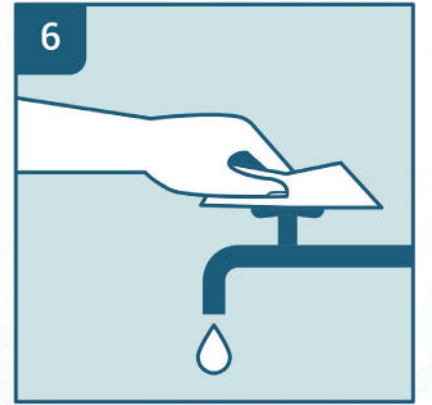
**ELLER NORMAL SABUN İLE
KÖPÜRTÜLEREK EN AZ
20 SANİYE SÜREYLE
KUVVETLİCE OVUŞTURULUR**
BİLEKLER, AVUÇ İÇİ, ELLERİN SIRT
VE PARMAK ARALARI İLE
TIRNAKLARIN KENAR VE UÇLARI



**ELLER SU ALTINDA İYİCE
DURULANIR**



**ELLER BİLEKLERDEN
BAŞLAYARAK KÂĞIT HAVLU
İLE KURULANIR**



**AYNI KÂĞIT HAVLU İLE
MUSLUK KAPATILIR**



TOPLUMDA BEZ MASKE KULLANIMI



MASKE **KİŞİYE ÖZEL** OLMALIDIR.

HER BİREY SADECE **KENDİSİNE AİT OLAN MASKEYİ** KULLANMALIDIR.

**COVID-19'dan korunmada esas olan
SOSYAL MESAFENİN (3-4 ADIM) KORUNMASI ve EL TEMİZLİĞİDİR.**



**KULLANDIĞINIZ BEZ MASKELERİ
MUTLAKA SU VE DETERJANLA YIKAYIN.
ÇIKARDIĞINIZ BEZ MASKEYİ
YIKAMADAN TEKRAR KULLANMAYIN.**



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI



/SaglikBakanligi

DİKİŞLİ BEZ MASKE

nasıl yapılır?

MALZEMELER

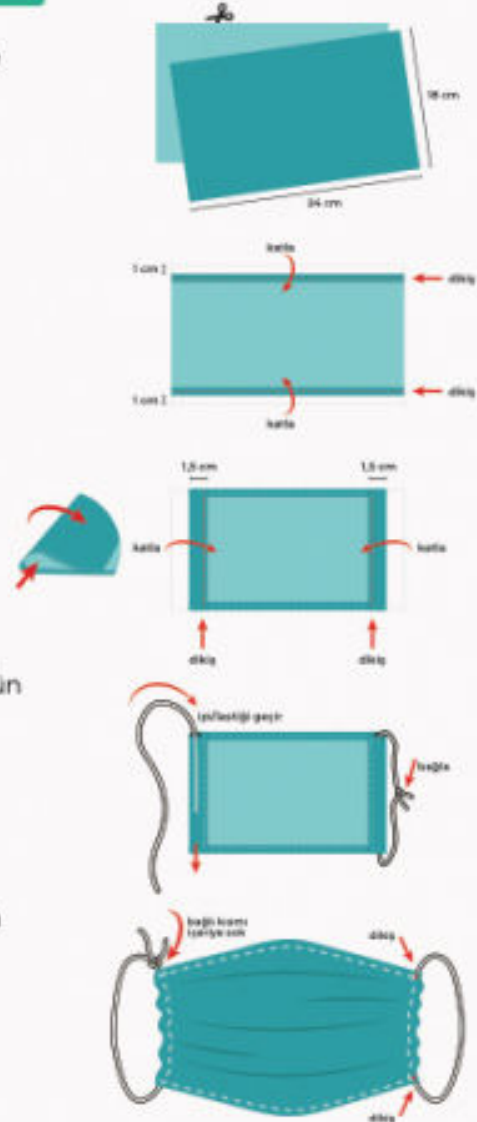
- 2 adet 24 cm x 18 cm pamuklu kumaş
- Maskeyi başınızın arkasında bağlayacaksınız 2 adet esnek olmayan 70 cm uzunluğunda 1 cm genişliğinde ip veya kumaş şerit
- Maskeyi kulağınıza takacaksınız 2 adet 25 cm uzunluğunda 2 mm genişliğinde yumuşak lastik
- İğne ve iplik
- Çengelli iğne veya tel toka
- Makas



NOT: Maske, takacak kişinin yüzüne uygun ölçüde yapılmalıdır. Çene, ağız ve burun bölgesi tamamen maskenin içinde kalmalı, yüz ile maske arasında boşluk bulunmamalıdır.

YAPILIŞI

- 1 Sıkı dokunmuş pamuklu kumaşı 24 cm x 18 cm ölçüsünde 2 adet olmak üzere kesin.
- 2 Kestiğiniz 2 adet kumaşı üst üste koyun.
- 3 Uzun kenarları 1 cm içeri doğru katlayın ve dikiş.
- 4 Kısa kenarları 1,5 cm içeri doğru katlayın, içinden ip veya lastik geçecek şekilde boşluk bırakarak iç kenarından dikiş.
- 5 İpi/kumaşı veya lastiği maskenin kısa kenarlarının içinden çengelli iğne veya tel toka yardımıyla geçirin.
- 6 Lastik kullandıysanız maskenin yanlarındaki dikişli bölümün içinden geçirdiğiniz lastiklerin uçlarını sıkıca bağlayın.
- 7 Esnek olmayan ip/kumaş kullandıysanız dikişli bölümün içinden geçirdikten sonra uçlarını bağlamayın.
- 8 İçinden ip veya lastik geçirdiğiniz kısa kenarları büzdükten sonra ipin/lastiğin giriş-çıkış yerlerini dikerek ipi/lastiği sabitleyin.
- 9 Maskeyi yüzünüze oturacak şekilde ayarlayın.



DİKKAT

- Nemlenen veya kirlenen maskenizi değiştirin, bunun için yanınızda birden fazla maske taşıyın.
- Temiz ve kirlili maskeleri ayrı naylon torbalarda taşıyın.
- Kullandığınız bez maskeleri mutlaka su ve deterjanla yıkayın.
- Çıkardığınız bez maskeyi yıkamadan tekrar kullanmayın.
- **Bez maske, 2 yaşın altındaki çocuklarda, solunum sıkıntısı yaşayanlarda, şuuru kapalı olanlarda ve maskeyi yardımsız çıkarıp takmada engelli bulunanlarda kullanılmamalıdır.**



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

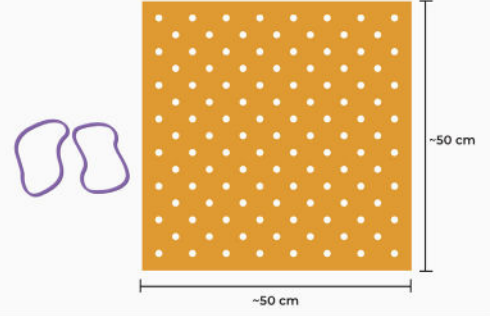
0000
/SağlıkBakanligi

DİKİŞSİZ BEZ MASKE

nasil yapılır?

MALZEMELER

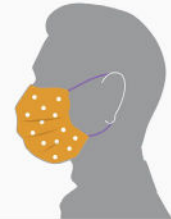
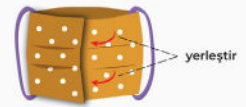
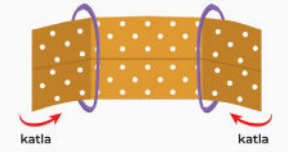
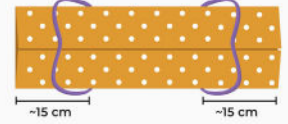
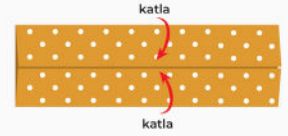
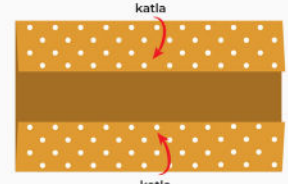
- Yaklaşık 50 cm kenar uzunluğuna sahip, kare şeklinde pamuklu kumaş (eşarp, bandana vb.)
- 2 adet paket lastiği veya lastikli saç tokası



NOT: Maske, takacak kişinin yüzüne uygun ölçüde yapılmalıdır. Çene, ağız ve burun bölgesi tamamen maskenin içinde kalmalı, yüz ile maske arasında boşluk bulunmamalıdır.

YAPILIŞI

- 1 Pamuklu kumaşı karşılıklı iki kenarından yaklaşık 10 cm içe doğru katlayın.
- 2 Elde ettiğiniz dikdörtgen şeklindeki kumaşı, iki uzun kenar ortada buluşacak şekilde tekrar içe doğru katlayın.
- 3 Paket lastiği veya lastikli saç tokasını dikdörtgen şeklindeki kumaşın iki kısa kenarından geçirin. Lastikler ve kısa kenarlar arasında yaklaşık 15 cm mesafe olsun.
- 4 Kısa kenarları içe doğru katlayın.
- 5 Maskenin açılmasını engellemek için, kumaşın bir kısa kenarını aralayıp diğer kısa kenarı bu aralığa yerleştirin.
- 6 Maskeyi lastiklerinden tutup kulaklarınıza geçirin ve yüzünüze oturacak şekilde ayarlayın.



DİKKAT

- Nemlenen veya kirlenen maskenizi değiştirin, bunun için yanınızda birden fazla maske taşıyın.
- Temiz ve kirli maskeleri ayrı naylon torbalarda taşıyın.
- Kullandığınız bez maskeleri mutlaka su ve deterjanla yıkayın.
- Çıkardığınız bez maskeyi yıkamadan tekrar kullanmayın.
- Bez maske, 2 yaşın altındaki çocuklarda, solunum sıkıntısı yaşayanlarda, şuuru kapalı olanlarda ve maskeyi yardımsız çıkarıp takmada engeli bulunanlarda kullanılmamalıdır.**



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

1000 /SaglikBakanligi

