KİPAŞ'TAN

NİSAN 2020 SAYISI



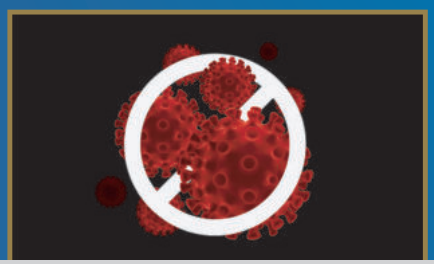








HAYAT EVE SIĞAR



EN ÇOK YAPILAN HATALAR

Yaptığımız basit hatalar var ki bu virüsün kolayca bulaşmasına yol açabiliyor. Koronavirüsün bulaşmasına adeta davetiye çıkaran 10 hatalı alışkanlıklar.



SOSYAL SORUMLULUK

Ar-Ge merkezimizde uluslararası partnerlerimizle hastane kıyafetleri ve yatak kumaşı olarak kullanılabilecek değişik özelliklerde koruyucu kumaş geliştirmesi yapıyoruz.



KORONAFOBİ

"Aslında öyle değilmiş", "çok kesin kaynaktan duydum" gibi sözlerle başlayıp dalga dalga yayılan felaket senaryolarının da etkisiyle koronafobi nasıl oluşur.

DEĞERLİ KİPAŞ AİLESİ

Bildiğiniz üzere küresel bir kriz içerisindeyiz. Dünyaya kabus gibi çöken Koronavirüs salgınıyla mücadelenin en yoğun olduğu kritik günlerden geçmekteyiz. Gönüllü yahut zaruri karantina uygulamaları sebebiyle dünyada günlük hayatın adeta durma noktasına geldiğini ve bu durumun tüm insanlığı etkilediğini üzülerek izlemekteyiz.

Süregelen yaşantımızı sekteye uğratan, olası rutinlerimizi değiştiren, endişelerimizi ve kaygılarımızı hat safhaya taşıyan bu virüsle birçok ülke aynı anda mücadele etmekteyiz. Dünyanın dört bir yanından ve ülkemizden gelen can kaybı ve vaka haberleri konsantrasyonumuzu elbette olumsuz yönde etkilemekte. Belirsizliklerin arttığı çok çeşitli iddiaların medya ve sosyal medya mecralarında yer bulduğu dolayısı ile bilgi kirliliğinin yoğun olduğu bu süreçte spekülasyonlara kulak vermemeli, Sağlık Bakanlığı'nın yaptığı açıklamaları dikkate alarak talimatlarını harfiyen yerine getirmeliyiz.

Ülkemiz, bahse konu virüsün ortaya çıktığı ilk andan itibaren bu hastalıkla ilgili gelişmeleri yakından takip eden ve önlemlerini azami bir hızla alıp hayata geçiren ülkelerin başında yer almaktadır. Tıpkı ülkemiz gibi şirketimizde gerekli tedbirleri büyük bir hızla alarak tüm çalışanlarımızı bu kabustan uzak tutmaya çalışmaktadır. Ancak dünyayı saran bu felaketten korunmanın ve bu süreci en asgari zararla atlatmanın yolu Sağlık Bakanımız Sayın Fahrettin KOCA' nın da belirttiği gibi kendi OHAL'imizi ilan edip kurallara maksimum riayet etmekten geçmektedir. İnsanlık bu küresel krizi elbette atlatacaktır ancak yaşanan acı tablo gözler önüne sermektedir ki bu zorlu mücadelede her birimize önemli görevler düşmektedir. Alınan her önlemin başta kendi sağlığımız olmak üzere tüm dünya adına alındığı bilinci ve sorumluluğu ile hareket etmemiz, panik havasına bürünmeden soğukkanlılığımızı koruyarak gerekli tedbirler çerçevesinde ve küresel dayanışma iradesi ile mücadelemizi sürdürmemiz gerekmektedir.

Her şeye rağmen geçmişimize dönüp baktığımızda örneklerini hatırlayacağımız birçok badireyi millet olarak başarıyla atlattığımızı bilmekteyiz. Ülke, şehir ve elbette Kipaş Ailesi olarak bu kaostan daha da güçlenerek çıkıp, geleceğe hep birlikte sağlam adımlarla yürüyeceğimize inancımızın tam olduğunu, geçirdiğimiz bu zorlu süreçte moral ve motivasyonumuzu yüksek tutmaya özen göstermemiz gerektiğini vurgulamak isteriz. Şirket içi kurallarımıza uyum sağlayarak gösterdikleri hassasiyetten dolayı tüm Kipaş Ailesine, süreçteki desteklerinden dolayı sağlık çalışanlarımız ve diğer ekip arkadaşlarımıza teşekkürlerimizi sunar birlik ve beraberlik içerisinde sağlıklı, mutlu ve huzur dolu günler dileriz.

Yönetim Kurulu Başkanı
Mehmet Hanefi ÖKSÜZ

Yönetim Kurulu Başkan Y.
Halil İbrahim GÜMÜŞER



BİZ BİZE YETERİZ

Kahramanmaraş'ın ve Türkiye'nin öncü firmalarından olan grubumuz, Kovid-19 salgını ile yaşanan zor dönemde insana ve çalışanına verdiği önemi bir kez daha ispatladı.

Maddi ve manevi olarak her zaman ülkemizin ve çalışanlarının yanında olan, birçok sosyal proje ve yardım kampanyasına imza atan grubumuz bugünlerde ihtiyaç duyduğumuz dayanışma ruhuna katkı sağlayarak devletimizin düzenlemiş olduğu "Biz Bize Yeteriz" kampanyasına 1.5 milyonluk yardımda bulundu.

Kipaş Grubu olarak 1.5 milyon, Kipaş Grubu iştiraki olan Akedaş olarak da 1 milyon lira kampanyaya destekte bulunduk.

Kipaş Holding Yönetim Kurulu Başkanımız Mehmet Hanefi ÖKSÜZ;
"Cumhurbaşkanımızın başlatmış olduğu kampanyaya biz Kahramanmaraşlı sanayiciler olarak elimizden geldiği kadar destek vermeye çalışıyoruz. Diğer sanayici arkadaşlarımızda kampanyaya katılıma devam ediyor. Esas biz sanayiciler olarak, Sayın Cumhurbaşkanımızın çok önemli bulduğumuz ve desteklediğimiz istihdamla ilgili görüş ve hedeflerine titizlikle riayet etmeye çalışıyoruz. Malum, kriz ekonomiyi de etkiledi. Sadece sağlıkla kalmıyor, zincirin halkaları da var. İstihdamı asla düşürmeyi düşünmüyoruz.

Çalışanlarımızı işten çıkarmayı düşünmüyoruz. Tabi ki şunun bilincindeyiz; Ramazan paketi, yardım paketi, bunlar güzel şeyler olabilir ama esas olan şey çalışanlarımızın, vatandaşlarımızın her ay evine maaşının girmesi lazım. Biz çalışanlarımıza gelecek seneki izinlerini bile kullandırmaya başladık. Çünkü sipariş alamıyoruz, şu anda mevcut bağlantıları Avrupa çekmiyor. Artık ekonomi birbirine bağlı, biz sanayiciler olarak dünyaya bağlı çalışıyoruz. İster istemez etkileniyoruz bundan.

Devletimiz de bunu yapıyor, titizlik gösteriyor. Onu da memnuniyetle karşılıyoruz. Yani ihracatımızın, ithalatımızın, sanayi tesislerimizin durmaması için yoğun bir şekilde devletimizin desteği var. Hem virüsle mücadele ediyoruz, hem de ekonomiyi ayakta tutmaya çalışıyoruz. Burada biz sanayicilere aktif oyuncu olarak büyük bir görev düşüyor. Bu yardımlar, kampanyalar benim çok çok önem verdiğim şey.

İstihdamın düşürülmemesi gerek. İnsanlar işine de devam etmeli, bu sanayi tesislerinin temposunu düşürsek bile, kriz sonrasına, gaza basacak şekilde bir otomobil gibi her şeyi ile hazır durumda olmalıyız. Bunları çok önemsiyorum ve inşallah ülkemiz de, dünyamız da bu beladan bir an önce kurtulur. Çok moral bozacak bir şey yok ama her türlü ihtimali de göz önüne alarak hazırlıklı olmamız lazım. Kahramanmaraş sanayicileri olarak belirtelim; vatandaşlarımız özellikle istihdam konusunda hiçbir endişe taşımasınlar, işimize devam ediyoruz," ifadelerini kullandı.





Hikmet **GÜMÜŞER**
Kipaş Holding Yönetim Kurulu Üyesi

Korona Günleri'nin Bırakacağı İzler

Birşeyler yaşandıktan sonra çıkarım yapmak adetimizdir. Özellikle bizim ülkemizde bununla sıkça karşılaşıyoruz.

***

Avustralya'da çıkan yangın, çok su içen develerin öldürülmesinden dolayı, Çin'de ortaya çıkan virüs, Çin hükümetinin Doğu Türkistan'daki Uygurlara yaptıklarından dolayı, Coronavirüs salgının en çok Avrupa'yı vurması, Suriyeli mülteci krizine kayıtsız kalmalarından dolayı olduğunu söyleyenleri duymuşsunuzdur. Bu ilişkilendirmelere yanlış dediğim anlaşılmasın. Sadece bunlar kişiden kişiye değişebilecek şahsi düşünceleridir, saygı duyarım.

***

İnsanız sonuçta. Başımıza gelen olayları illa ki birşeylerle ilişkilendiriyoruz içgüdüsel olarak. Yaşanan herşey Hakk'ın dilemesidir bundan da şüphemiz yok. Önemli olan, sonunda vardığımız çıkarımın ne kadar gerçeğe yakın ve kanıtlanabilir olmasıdır. Ayrıca daha da önemli olan bu çıkarımın bizim hayatımızda neyi değiştirdiğidir. Sosyolojik çıkarım yapmak kolay sonuçta.. Peki yanlış olduğunu saptadığımız şeyi bir daha yapmamaya gayret etmek ve kendimizi değiştirmek? İşte bu o kadar kolay olmuyor genellikle.

***

İnşallah Allah ömür verir de, ilerde torunlarımıza anlatacağımız kadar bizler de iz bırakan bu kara günlere dair şahsi olarak çıkarımım, ekonomi diye adlandırdığımız ilimin dayanağının sadece alış-veriş değil aynı zamanda gösteriş de olduğudur.

***

Bir masa, bir dizüstü bilgisayar ile bütün işlerimizi yürütebiliyorken kocaman gökdelenlere ihtiyaç duymuşuz. Bir pijama-t-shirt ile bütün günü geçirebiliyorken, 10 yıl yetecek kıyafetler almak ihtiyacı hissetmişiz. Evde kırıp yediğimiz yumurta ile de karnımızı doyurabilirken, alevli-çedarlı-şovlu yemeklerle midemizi doldurmuşuz. Şu anki ev yaşamlarımız bize aslında ne kadar da az şeyle yetinebildiğimizi de gösterdi. Trafik yüzünden egzoza boğulmak, vakit kaybetmek, bir yere yetişme telaşına girmek, bu uğurda kaza yapmak, ölmek, yaralanmak. Bazı şeylerin gereklilikten ziyade nefis-haz tatmini olduğunu farkettik belki de. Nefsimizi tatmin edeceğiz diye nefesimizden olmaya başlıyorduk ki, başımıza gelen bu musibet hayatımızda bir "reset" vazifesi gördü ve bizi fabrika ayarlarımıza geri döndürdü.

***

Yani kısacası iş alış veriş boyutundan sıyrılmıştı ve haz tatmini, yarış, gösteriş boyutuna geçiş yapmıştı. Bu kara musibet günlerinin bizden önce yaşamış dedelerimiz zamanındaki İspanyol gribi, 1929 Ekonomik Buhranı, 1. ve 2. Dünya Savaşları, Kurtuluş Savaşı gibi musibetlerden farkı, çok daha büyük bir ekonomik büyüklük ve tüketim çağında gerçekleşiyor oluşudur. Bu sebeple yankısının da daha fazla olacağı kanaatindeyim.

***

Her kışın bir baharı olduğu gibi, bu kara günlerin de geri dönüşü olacaktır. Evet belki insan kuru soğan-ekmekle de yetinebilir ama netice itibariyle sosyallik de artık asla üstümüzden atamayacağımız bir parçamız. İnsanlar yeniden tüketecek, yeniden işe gidecek, yeniden tatil yapacak, yeniden büyüklerinin elini öpecek, arkadaşıyla omuz omuza gezecek, yeniden sosyal medyadan yediğini içtiğini paylaşacak ama eskisi kadar şaşaalı ve samimi olmayacak. Bu günlerden kalan yara, hep bir iz olarak üstümüzde kalacak. Şahsen bu sebeple geri toparlanma grafiğinin bir "V" şeklinde değil "U"şeklinde gerçekleşeceğini düşünüyorum. Herkese sağlık, sıhhat ve bol sabır diliyorum.

Uzaktan Çalışma İle İlgili Çalışanlarımız İçin Öneriler

1. Mümkünse kurumsal (kişisel değil) bilgisayarlar kullanın. Kişisel bilgisayarınızdan çalışacaksanız bunu Bilgi işlem Personeline bildirin.
2. Mümkün olduğunca, aynı cihazdaki iş ve boş zaman etkinliklerini karıştırmayın ve özellikle korona virüs ile ilgili e-postalara karşı dikkatli olun.
3. Güvenli ağlar üzerinden internete bağlanın, ortak kullanılan ağlardan kaçının. Daha önce yapılmadıysa wifi ağında şifrelemeyi etkinleştirin. İş amaçlı uygulamalara SSL VPN ile bağlanın.
4. Şüpheli Url'ler (bağlantılar) yoluyla hassas kurumsal bilgilerin (Ör: e-posta yoluyla) paylaşılmasından kaçının.
5. Çalışma dosyalarını paylaşmak için mümkün olduğunca kurumsal İntranet kaynaklarını kullanın. Aynı zamanda hassas bilgilerin çevrenizdeki cihazlarla paylaşılmadığından emin olun. (Paylaşıma açık disk ya da dosyalar)
6. Kimlik avı girişimleri veya dolandırıcılık söz konusu olduğundan, korona virüsünden bahseden tüm e-post-alara özellikle dikkat edin. Bir e-postanın güvenirliliği konusunda şüphe duyduğunuzda, bidestek@ki-pas.com.tr adresine bildirin.
7. Kullanılan cihazlarda Antivirüs / Antimalware kurulu ve tam olarak güncellenmiş olmasına dikkat edin.
8. Paylaşılan bir alanda çalışıyorsanız ekranınızı kilitleyin (Şu anda ortak çalışma veya paylaşılan alanlardan gerçekten kaçınmalısınız. Unutmayın, virüsün yayılmasını yavaşlatmak için sosyal mesafeler son derece önemlidir).
9. Sanal toplantı URL'lerini sosyal medyada veya diğer genel kanallarda paylaşmayın. (Yetkisiz 3. taraflar bu şekilde özel toplantılara erişebilir.)
10. Tüm uzak bağlantı problemlerinizi bidestek@kipas.com.tr adresine bildirin.

Detaylı Bilgi İçin: KYM - 1911



BİRLİKTE BAŞARABİLİRİZ

Televizyonda film olarak izlesek "ne heyecanlı, bak bunu beklemiyordum, ne kadar sürpriz oldu" diyebileceğimiz pek çok olağanüstü haberi duyuyoruz ve maalesef gerilim sürekli artıyor. Öbür taraftan bu film değil ve içinde yaşıyoruz. Bu yüzden tercihlerimiz hayatımıza yön verecek. İşin özünde bundan sonrası için umutlu olmak veya kaygı girdabına kapılmak gibi iki zıt tercih var. Ben umutlu olmayı tercih ediyorum. Kipaş olarak ve kişisel olarak pek çok önlem aldık. İnşallah memleketimizin ve firmamızın atlattığı pek çok badire gibi bunu da güçlenerek atlatacağız. Tabii boş ümit bir yere kadar karın doyurur. Bu musibet sonrası pek çok firmanın çalışma alışkanlıklarında değişiklik olacak. Örneğin: Daha az seyahat, daha çok video konferans veya dijital işbirliği araçları, daha dijital bir çalışma dünyası ile beraber pek çok firma maliyet ve hız avantajına kavuşacak. Kaslarını yormayan, çalıştırmayan firmalar ortadan kalkarken; zorluklarla beraber kaslarını kullanan firmalar bu badireleri güçlenerek aşacak. Kipaş ve çalışanlarının aklını ve kaslarını kullanan bir firma olarak bu süreçten güçlenerek çıkacağını düşünüyorum. Bir ucundan diğerine bütün çalışanlarımıza sabır göstermelerini ve ümit var olmalarını diliyorum.

Kipaş Holding Bilişim ve İş Geliştirme Grup Müdürü
Fehmi HÜDAYİOĞLU

Millet olarak birlikte düşünme ve karar almaya ihtiyacımız olduğu bu günlerde geçmişimizden aldığımız birlik, beraberlik, farkındalık kültürümüzle bu sorunu da en kısa zamanda alt edeceğimiz düşüncesindeyim. Tüm çalışanlarımızın da sağlıkları için şirket içinde alınan önlem ve kararlara uymalarını arzu etmekteyim.

KÇS Genel Müdürü / **Mustafa ERBALTACI**

Tüm dünyada pandemik salgın olarak kabul edilen Koronavirüs salgını ülkemizi de ciddi bir şekilde etkilemiştir. Ülkemiz, sağlık ve inşaat alanlarında altyapısının sağlamlığı ile Dünya'da sayılı ülkelerden biridir. Elbette bu salgının sosyal hayatımıza ve sektörümüze de olumsuz bazı etkileri olacaktır. Ancak, panik havası oluşturmadan bu felaket sürecini ülkemizde birlik, beraberlik ve dayanışma ile en az hasar ile atlatacağımızı ümit ediyoruz. Sağlık Bakanlığı'mızın bu konuda yaptığı resmi açıklamaları dikkate alarak kurallara işyerlerimizde ve ailemiz içinde mutlaka uygulamalıyız. Cenabı Allah ülkemizi ve tüm İslam alemini bu felaketten korusun inşallah.

KÇS Hazırbeton Müdürü / **Hakan ÖZBEBEK**

Değerli KÇS Ailemize;
Coranavirüs dolayısıyla zor günler geçirmekteyiz, ancak şunu bilmeliyiz ki; duygularımızla, geleceğe olan inancımızla, hayallerimizle, kısacası yaşam zevkimizle bu günleri atlatacağız elbet. Bu virüs bağışıklık sistemimizi asla sona erdirmez. Bu süreçte işletmemizde birçok noktada asılı bilgilendirme broşürlerini okuyalım, kişisel hijyen kurallarına, alınan tedbirlere uyalım. Hekim ve sağlık memurları olarak her zaman yanınızda olmaktan gurur duyuyoruz, en küçük sağlık sorunlarınızda veya aklınıza takılan sorularda 7/24 açık olan revirimize başvurmaktan çekinmeyelim lütfen. Sağlıcakla kal KÇS ailemiz, mutlu ve sağlıklı günler çok yakın.

İşyeri Hekimi / **Dr. Mehmet Nur GÜNGÖREN**

Çin'de başlayan Korona pandemisi tüm dünya ülkelerini etkisi altına aldığı bu günlerde ülke olarak çok zor süreçten geçiyoruz. Yüz binlerce insan bu virüse yakalandı on bine yakın insan ise hayatını kaybetti. Hızla artan virüs salgınını önlemek için alınan tedbirlerin yanı sıra kişisel hijyene özen gösterip kalabalık alanlarda bulunmayıp sosyal mesafeyi korumalıyız. Ve hep birlikte ruhumuzun ve bedenimizin huzur bulmasına, dinlenmesine izin vermeliyiz. Okunacak kitap, dinlenecek bir sürü müzik ve izlemediğimiz şahane filmler var. Aslında yaşarken kıymetini bilmediklerimizin ne kadar da kıymetli olduğunu anlıyor insan.. Ülke ekonomisine katkı sağlamanın bilincinde olan personellerimizin, can güvenliği ve sağlığımız acısından yapmış olduğu tedbir ve hassasiyetin bizlere olan duyarlılığının bir kez daha minnet duygusu içindeyiz. İyi ki Kipaş Ailesi..
Güzel günler bizi bekler..

Bozüyük İnsan Kaynakları / **Berrin CEYLAN**

Başarmak için kendi iradenizin her şeyden çok daha önemli olduğunu asla unutmayın. Başarılarda gururu yenmek, felaketlerde ümitsizliğe direnmek lazımdır. Kişinin geleceğe dönük umutları şimdiki gücünün kaynağıdır, güçlüyüz birlikte yeneceğiz.

Kipaş Mensucat İnsan Kaynakları Şefi / **Emin YÜKSEL**

Çin'de başlayıp tüm dünyayı etkisi altına alan Koronavirüs salgını, herkes üzerine düşeni yaptığı sürece kısa sürede bitecektir. Bu yüzden zaruri durumlar hariç; Evdekal

İSG UZMANI / **Ahmet ZOR**

İşletmelerimizde, servislerde ve ortak kullanım alanlarımızda personellerimizin sağlığı ve güvenliği için tüm önlemleri aldık. Konuyla alakalı personellerimizi bilgilendirdik. Personellerimizin sağlığı bizim için çok önemli. Kipaş Kağıt ailesi olarak bu zorlu günleri birlikte atlatacağımıza inancımız sonsuz. Bu günlerde elbet geride kalacak ve birlikte yeni başarılara imza atacağız. Başaracağız.

Kipaş Kağıt İnsan Kaynakları Şefi / **Mehmet Akif ULUDAĞ**

Bugüne kadar tüm sıkıntıları atlatan Türk Milletimiz sabırla kurallara uyarak bunun da üstesinden gelecektir. 'DÜZELECEK" diye düşünün , UMUTVAR olun !!

KÇS İnsan Kaynakları ve İdari İşler Şefi / **Özlem YALÇIN**

Birlik ve beraberliğe en çok ihtiyacımız olduğu şu günlerde; gönüllerimiz bir olsa da, çalışma hayatımızda sosyal mesafemizi koruyalım.

GAZBETON FABRİKALAR MÜDÜRÜ / **N. Levent ÇAPÇI**

Son günlerde Dünyanın en önemli sağlık sorunu haline gelen Koronavirüse karşı iş yerlerimizde ve sosyal hayatımızda alacağımız tedbirler ile kendi sağlığımızı ve sevdiklerimizin sağlığını güvence altına alabiliriz. Unutmayalım ki Koronavirüs alacağımız tedbirlerden daha güçlü değildir.

Kipaş Tekstil / **Batuhan AYDOĞAR**

Öncelikle Türkiye'de salgına yakalanmış kişilere geçmiş olsun diliyorum. Omuz omuza birbirimize tutunarak, bencil olmayarak, sokaktaki hayvanlara yemek, zorunlu olmadıkça evden çıkmayanlara destek vererek bu korona günlerini gerçekten tam da böyle aşacağız. Sadece bir virüsle savaşmıyoruz, hepimiz bir insanlık sınavına giriyoruz. Şirketimizin aldığı önlemlerle birlikte bu önlemlere uygun hareket ederek bu günleri geride bırakacağımıza inanıyorum. Gerekli tedbirlerimizi alarak ve birbirimize destek olarak bu salgını yeneceğiz. Unutulmamalıdır ki iyilik bulaşıcıdır. Herkese sağlıklı günler dilerim.

Kipaş Holding İnsan Kaynakları / **Cansu ZÜLKADİROĞLU**

Evde kal, Umudun olsun.
Evde kal, Herkesin umudu olsun.
Evde kal, Hayat devam etsin.
Evde kal, Dedeler torunlarını sevsin.
Evde kal, Torunların seni sevsin,
Evde kal ki, Bu virüs emin olun bizden güçlü değil sosyal mesafeyi koruyarak temizliğe fazladan özen göstererek yenebiliriz.
Bunun için evde kal aklımız sende kalmasın.

KÇS Gazbeton Kalite Kontrol Uzmanı / **İbrahim CENGİZ**

Sağlık Bakanlığı'nın talimatları doğrultusunda kurallara uyuyoruz. Gerek iş yerlerimizde gerekse sosyal hayatımızda tedbiri elden bırakmayarak hem kendimizi hem sevdiklerimizin sağlığını düşünerek hareket ediyoruz. Birlikte kurallara uygun hareket ederek bu günlerin geçeceğine inanıyoruz.

Kipaş Holding Bilgi İşlem / **Furkan ÖZYEŞİLDAĞ**

Zor günler geçiriyoruz, belki de daha zor günler bizleri bekliyor. Bu mücadele hepimizin mücadelesi, insanlığın mücadelesi. İçinde bulunduğumuz salgını ancak toplum olarak birlikte hareket ederek, sağlık yetkililerinin kurallarına harfiyen uyarak, kendi önlemlerimizi alarak, sosyal izolasyonumuzu sağlayarak önleyebiliriz. Virüsün bir sonraki bulaşacağı kişinin yakınlarımız, büyüklerimiz, annelerimiz, babalarımız kardeşimiz, eşimiz, çocuğumuz olacağını düşünerek önlem almak ve hareket etmek gerekir. Bu yüzden her birey kendi kişisel önlemlerini almalı, böylece toplum olarak da önlem almış oluruz. İnşallah güzel günler tekrar bizimle olacak. Sağlıklı günler dileğiyle.

Satın Alma Şefi / **İbrahim BABAOĞLU**

Gözümüzle görmediğimiz bir canlı bize insanoğlunun ne kadar zayıf olduğunu gösterdi. Zor zamanlar geçiriyoruz; kendin için, ailen için, sevdiklerin için ve insanlık için #evdekal. Birlik zamanı, birbirimizden uzakta kalarak birlik olmak zamanı. Çok uzak hissettiğinde, için sıkıldığında gökyüzüne bak. Zira gökyüzüne bakmayanların kalbi daha çok kararır. #hayatevesığar

KÇS Çevre Yönetim Mühendisi / **Gülsüm SAĞOL**

Ben Kahramanmaraş'a ve sizlerin arasına yeni katıldım diyebilirim. Kahramanmaraş'ın insanı en son Cumhuriyet tarihimizin başında Fransızlara karşı verdiği cansiperane mücadele ile yücelmiştir. Atalarımız layık olacak şekilde, bu günleri kendimiz ve çevremiz için ortaya çıkan tehlikeleri savuşturmak için bizlere söylenenleri yaparak yaşamamız gerekiyor. Gerek evimizde gerek işyerimizde mümkün olan dikkat ve hassasiyeti göstererek Özellikle İSG bölümümüzün değerli uyarılarını kesinlikle dikkate alarak bu günleri hep birlikte sağlık içinde geçirmemiz mümkün olacaktır. Hepinize ailenizle birlikte sağlıklı günler dilerim.

Kipaş Holding Bütçe Koordinatörü / **Ali EFE**

Korona virüsü ile savaş halinde olduğumuz bu dönemde, biz kendi üzerimize düşen görevleri yerine getirerek bunu atlatacağımıza inanıyorum.

Çevre Yönetim Mühendisi / **Yıldız DOĞAN**

Kısa sürede tüm dünyayı etkisi altına alan Korona virüs salgını bir anda insanlığın endişesine ve paniklemesine sebep olmuştur. Tasa da ve sevinç de birlik olmak millet olmanın en önemli gereğidir. İnanıyorum ki birlik ve beraberlik içinde devletimizin aldığı kurallara uyarak, inanarak, gerekli hassasiyeti göstermemiz halinde bu süreci en az hasarla atlatabiliriz. İnsan sağlığı her şeyin üstündedir, kurum olarak da bu bilinç içerisinde çalışanlarımızın süreçten olumsuz etkilenmemesi veya en az olumsuzlukla etkilenmesi için her türlü tedbirler alınmaktadır.

Kipaş Holding Personel Müdürü / **Sedat KAZANCI**

İçinde bulunduğumuz bu süreçte tüm dünyanın ortak kaygısı haline gelen Covid-19 salgını için ilgili tüm organizasyonlar gerekli çalışmaları yapmaktadır. Çok fazla sürmeden salgın ile ilgili gerekli çözümler bulunmuş ve salgın kontrol altına alınmış olacaktır. Bu konuda hepimize düşen görev çalışmalara destek olmak, bildirilen koruma önlemlerine riayet etmektedir. Herkes tedbirli ve dikkatli olduğu sürece en az kayıpla ve en kısa sürede çözülecektir.

KÇS Enerji Otomasyon Müdürü / **Aydın ÖZŞAHİN**



Sağlık Çalışanlarının Yanındayız

Corona virüsünün ortaya çıkmasıyla Dünya, tüm zamanların en büyük salgın tehditlerinden biriyle karşılaştı. Zorunlu seyahat yasakları, karantinalar ve yürürlüğe konulan sağlık uygulamalarıyla virüsün etkileri en aza indirilmeye çalışılıyor. Bu kapsamda sağlık çalışanlarımız gece gündüz demeden tüm zor şartlara rağmen hizmet vermeye ve bizlerin yanında olmaya devam ediyor.

Kipaş Tekstil olarak bizde Pandemic özellik gösteren COVID-19 virüs salgınına karşı, bizler için imkânlarını zorlayan ve eşsiz bir fedakârlık örneği gösteren sağlık personellerimize hizmet vermeyi bir görev olarak addediyoruz. Ar-Ge merkezimizde uluslararası partnerlerimizle hastane kıyafetleri ve yatak kumaşı olarak kullanılabilecek değişik özelliklerde koruyucu kumaş geliştirmesi yapıyoruz ve yapmaya da devam edeceğiz.

Sosyal Mesafeyi Koruyoruz!

Kalabalık ortamlardan, gerekli olmayan sosyal buluşmalardan uzak durmak diğer bulaşıcı hastalıklarda olduğu gibi Covid-19'un yayılmasını da yavaşlatabilir.

Dünya Sağlık Örgütü mümkün olduğunca evden dışarı çıkmamayı tavsiye ediyor. Fakat mutlaka çıkılması gerekiyorsa öksüren ya da hapşıran insanlarla aranızda en az 1 metre mesafe koymanızı öneriyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün ön gördüğü kurallar kapsamın da Kipaş Grup olarak bizlerde işe girişlerde sosyal mesafe (1 metre) kuralına dikkat ederek işe giriş sağlıyoruz. Ayrıca personellerimizin, girişlerimiz de bulunan sağlık personelimiz tarafından ısıölçerler ile ateşleri düzenli olarak ölçülmekte olup olası durumlar için görevli sağlık çalışanlarımız hazırda bulunmaktadır. Konuyla alakalı sağlık personellerimiz tarafından bilgilendirilen personellerimiz, el sıkma, sarılma ve öpüşme gibi sosyal temaslardan uzak durarak hem kendi sağlığını hem de çalışma arkadaşının sağlığını düşünerek bilinçli bir şekilde hareket etmektedir.



Kipaş Grup Coronavirus İle İlgili Yönetim Binası ve Tüm İdari Binalarda Alınan Önlemler:

·Wc'ler (fırçalık, sabunluk ve bataryalar dâhil) günde 3 kez çamaşır suyu ile temizlenmektedir.

·Ofis masa ve tüm kapı kolları çamaşır suyu ile temizlenmektedir.

·Çay ocaklarında tüm bardaklar ve tabaklar çamaşır suyu ile makinede yıkama yapılmaktadır.

·İçeceklerde sargılı küp şeker kullanılmaktadır.

·Çay ocağına yetkili personel dışında giriş durdurulmuştur.

·Yönetim Binası tüm alanlara otomasyon sistemi ile kesintisiz %100 taze hava girişi sağlanmaktadır. Ofis ve ortak alan kapılarını açık durumda tutulmasına özen gösterilmektedir.

·Lavabolar ve belirlenen ortak alanlarda dezenfekte bulundurulmaktadır.

·Her gün mesai sonrasında tüm ofislerde, lavabolarda, ortak alanlarda dezenfekte ilaçlaması yapılmaktadır.

·Halı kaplamalı bütün zeminlerimizde (mescitler hariç) her gün aciliyet sırasına göre yıkama yapılmaktadır.

·Yönetim Binasında danışmada ve güvenlikte personelimizce ZİYARETÇİ SAĞLIK BEYAN formu tutulmaktadır.

·Mescitlerde halı zemin kaplamalar kaldırılmış olup günde 3 kez çamaşır suyu ile temizlenmekte, Kipaş Kağıt İşletmemizin desteği ile de özel kullanımlık hijyenik kağıt seccadeleri de çalışanlarımıza alternatif olarak sunulmaktadır.

·Asansörlerde sosyal mesafeyi gözeterek 2 kişilik kullanıma yönlendirme yapılmaktadır.

·Virüslerin en çok ayakkabı tabanlarından yayılabileceğini öngörerek binaların ana giriş kapılarına hijyenik havuz tipi dezenfektanlı paspaslar kullanıma sunulmaktadır.

Engin **NUHUT**
Yönetim Binası Müdürü





Koronafobi'den Korunmanın 7 Püf Noktası

"Aslında öyle değilmiş", "çok kesin kaynaktan duydum" gibi sözlerle başlayıp dalga dalga yayılan felaket senaryolarının da etkisiyle hayatımıza baş döndürücü bir hızla giren kaygı türü oldu; Koronafobi! Bilgi kirliliğini filtreleme şansı bile bulamadan, kendi doğasında zaten belirsiz olan Koronavirüse yönelik kaygılarımıza her gün yenilerini ekliyor, korkuyla abartılı önlemler alabiliyoruz.

Oysa Koronafobi 'tedbirli olmak' ile 'hayatını kontrolsüzce kısıtlamak' arasındaki sınırları kaybeden kişide psikolojik sorunlara yol açıp, hayatında kalıcı izler bırakabilir" diyor. Peki, bu dönemde kaygı seviyemizi kontrol altında tutarak, virüsün psikolojimizde yol açabileceği kalıcı zararlara nasıl karşı koyabiliriz? Haber kaynağı, korku kaynağı olmasın
Gerçekçi olmayan korkuyu, gerçekçi olmayan haberler tetikler. Öncelikle bu süreçte yalnızca güvenilir haber kaynaklarını takip etmeye özen gösterin.

En hızlı yayılan virüs, paniktir, korunmaya dikkat!
Panik duygusu, virüsün kendisinden daha hızlı yayılır. Panik yapmamaya ve sizi paniğe sevk eden konuşmalardan ve kişilerden uzak kalmaya gayret edin. Gerekiyorsa bir süre, konuşurken huzursuz hissettiğiniz kişilere veya takip ettiğiniz kaynaklara mesafe koymaktan bir zarar gelmez.

Her tedbir dozunda güzel
İlgili birimlerce paylaşılan güvenlik ve sağlık önlemlerini takip etmenin yeterli olduğunu unutmayın. Ellerinizi zaten düzenli yıkayıp dezenfekte ediyorsanız ya da güvenli mesafeleri korumaya özen gösteriyorsanız, kendi üzerinizde geçerliliği ispatlanmamış ek güvenlik önlemlerini uygulama baskısı yaratmak, sadece kaygı seviyenizi artıracaktır. Örneğin: her kanalda gördüğünüz tavsiye edilen gıdaların hepsini tüketmeye çalışmak, büyük ihtimalle sizi virüsten korumak yerine başka rahatsızlıklara itecektir.
Sorularınız cevapsız kalmasın

Belirsizlik kaygıyı tetikler. Aklınızdaki sorulardan yanıt bulabileceklerinizi ilgili sağlık çalışanlarına ya da kurumlara danışarak gidermek, rahatlamanıza yardımcı olabilir. Buradaki kilit nokta; sosyal medya, aile ya da arkadaş whatsapp gruplarına değil; "yetkin, ilgili kişilere" başvurmak!

Felaket senaryoları genellikle sadece senaryodur
Koronavirüs paniğini, daha önceki salgın virüs paniklerinden ayıran en önemli özelliklerden biri, sosyal medyanın artık çok daha yaygın ve kontrolsüz kullanılması. Mesajlaşmalardaki, ses kayıtlarındaki felaket senaryolarına inanmayın, gerekirse takipten çıkın.

Bedeninizin sesine kulak verin, kaygınızla ilgili sırlar veriyor olabilir
Kaygı ve korkunuzun kalp çarpıntısı, öfke, nefes düzensizliği gibi fiziksel etkilerini hissediyorsanız, yürüyüş, nefes egzersizi, meditasyon gibi rahatlatıcı aktivitelerden sevdiğinize ve ilgi duyduğunuza yönelebilirsiniz. Bu durum fiziksel rahatlamanın yanı sıra, psikolojik dengenizi kurmaya da yardım edebilir.

Virüsü fırsata çevirin
Bu süreçte yavaşlayan hayatı ve virüsü, kendinize zaman ayırmak için bir fırsat olarak kullanabilirsiniz.
Fobinin kapınızı çaldığınızı nasıl anlarsınız?
Tüm dünyayı etkileyerek önemli salgın haline gelen Koronavirüs'ün size ya da sevdiklerinize bulaşmasını düşünerek endişe duymak çok normal ve sağlıklıdır. Zira bu endişe uzmanların önerileri doğrultusunda sizi tedbir almaya yöneltir. Ama bu endişeler giderek artıp, fobi düzeyine erişebilir. Fobiyi sağlıklı kaygıdan ayıran durum, gerçekte duymamız gerekenden daha fazla tehdit hissedip, fobi nesnesi olan durumlardan kaçınma davranışı geliştirmemizdir. Peki, bu iki duygu arasında bir sınır var mı? Koronafobi ile ilgili olarak sağlıklı kaygının sağlıksız korkuya dönüşmeye başlama sınırımız, normal şartlar altında devam eden rutinlerimizin veya uzmanlar tarafından yapılan önerilerin sayıca ve sıklık olarak günlük hayat işleyişimizi ve ilişkilerimizi aksatmaya başladığında tehlikeli bir hal alır. Zaman zaman kişinin rahatlamak için geliştirdiği takıntılı davranışlar da fobiye eşlik ederek hayatı zorlaştırabilir. Örneğin: Bir AVM'den ya da toplu taşıma aracından çıktığımızda ellerimizi dezenfekte etmemiz normal bir kaygıya bağlı davranışken, evden çıkmasak bile sürekli tekrar eden ve süresi uzayan temizlik ritüelleri, gerçek olmayan düşüncelere ve sağlıksız seviyede bir korkuya bağlıdır. Örneğin: Evinizdeyken bile bulaşmıştır endişesiyle her 10 dakikada bir elini yıkamak, yıkayamadığınızda derin bir endişe ve sıkıntı hissetmek, fobinin kapınızı takıntılı davranışlar eşliğinde çaldığını gösterir.

Bir Takımı Ayakta Tutan Sacayağı; Ortak Mücadele, Amaç ve İletişim

Gerçek bir takımın özelliklerini tasvir etmenizi istesem neler dersiniz? Genelde herkesin listesinin ilk sırasında; açık bir amaç, odak ya da misyon yer alıyor. Uzun süreli motivasyonlarda ise amaç ya da misyonun kişisel istek ve ihtiyaçlarla örtüşmesi daha çok önem kazanıyor. Amaçlar üzerinde uzlaşmış üyelere sahip, mücadele alanı belirli, güçlü bir iletişim becerisine sahip, takımın çıktıları konusunda sorumluluk sahibi, hem kişisel yaşamlarında hem de bir takım olarak gelişmeye önem veren üyelerden oluşan bir takım; motivasyonunu uzun vadede koruyabilir. Bu tip takımların hiçbir sorunla karşılaşmayacağını ya da takım üyelerinin istek ve ihtiyaçlarının zaman içerisinde değişmeyeceğini söylemek hata olur. Hatta bazı durumlarda değişim kaçınılmazdır ve değişiklik yapılması gerekir. Takımın kişisel istek ve ihtiyaçlarını artık karşılamadığını düşünen ve hisseden bir takım üyesinin yapacağı en doğru iş, ekibi bırakmak ve kendi yolunu çizmek olmalıdır.

Bu nedenle, motivasyonu olabildiğince en yüksek seviyede ve uzun süreli korumanın temel yolu, yukarıda bahsettiğimiz tüm faktörlerin barındırıldığı bir çerçeveyi yaratmakla mümkün olabilir. Bir kişinin bir göreve geçici olarak katıldığı düşünelim. Eğer misyon açıksa kişi, önemli gördüğü müddetçe ve görev süresi boyunca motivasyonunu koruyabilir. Ancak, kişinin katıldığı görev ya da konu, kendi kişisel istek ve ihtiyaçları ile uyuşmuyorsa, motivasyonunu sürekli tutması daha zordur.

O halde uyumsuz bir takımın, gerçekleştirilmek istenen süreci muhtemelen aksatacağını söylemek mümkün. Bu nedenle takımın amaç ve misyonunun takım üyeleri ile olan uyumunu, takım motive olmuş gibi görünse de süreç boyunca yeniden ve yeniden kontrol etmenin çok iyi bir strateji olduğunu söyleyebiliriz.

Takım çalışması ile ilgili konuşmalarda son zamanlarda en sık duyulan bir diğer terim de mücadele...

Birçok kişi en başarılı takım tecrübelerinin birtakım mücadeleler sonucunda ortaya çıktığını söylüyor. Çoğunlukla da ortalama bir grubun, zorluklarla kahramanca mücadele ederek başarıya ulaştıkları hikâyeleri dinliyoruz.

Mücadeleye ilişkin bir başka kriter de karşılaşılan problemin zorluk seviyesidir.

Eğer karşılaşılan durum çok zor ise ve hatta üstesinden gelmek imkânsız gibi gözüküyorsa, takım üyeleri muhtemelen daha başlamadan işi bırakabilir. Ama bu durum, verilecek olan mücadelenin takım üyelerince çok basit görüldüğü durumlarda da ortaya çıkabilir. Böylesi basit zorluğun üstesinden herkes gelebileceği için bu konuda enerji harcamaya gerek olmadığını düşünmeleri olasıdır.

O halde şunu diyebiliriz: Bir takımdaki motivasyonu koruma yollarından biri de ekibi harekete geçirici 'değerli' mücadele alanlarını periyodik olarak sunmakta yatar.

Liderlik geliştirme temelli eğitim programlarına bakarsak, motivasyon ve takım geliştirme konularına yönelik olarak çok az ders programı görmekteyiz.

Ancak şu bir gerçek ki, bu ders programları gün geçtikçe değişiyor ve değişmeye de devam edecek. Motivasyon geliştirme dersleri tüm eğitim programlarında yer alacak.

Bu gibi eğitim programlarında yüksek performanslı gruplar üzerinde çalışma yürüten bir kişinin fark edeceği ilk nokta ise en başarılı takımların, insan ihtiyaçlarıyla teknik ihtiyaçları birlikte, uyum içerisinde ve uzun vadede yönetebilen gruplar olduğudur. Bu gruplar aynı zamanda, performans gösterdikleri işte yetkin ve sağlam kişiler arası ilişkilere sahiptir. Bu da bu tip grupların hem teknik hem de insani becerilerde iyi bir denge yakaladıklarını gösterir.

Başarılı takımlar konusunda yaptığımız araştırmalardan çıkardığımız ve motivasyonda etkili bir diğer faktör de arkadaşlık... Bu kelimeyi yoldaşlık, dostluk ve sadakat anlamlarını içerecek şekilde kullanıyoruz. Başarılı takımlarda kişiler büyük ölçüde birbirlerini sever ve aralarındaki ilişkiyi geliştirmek ve korumak için sıkı çalışır.

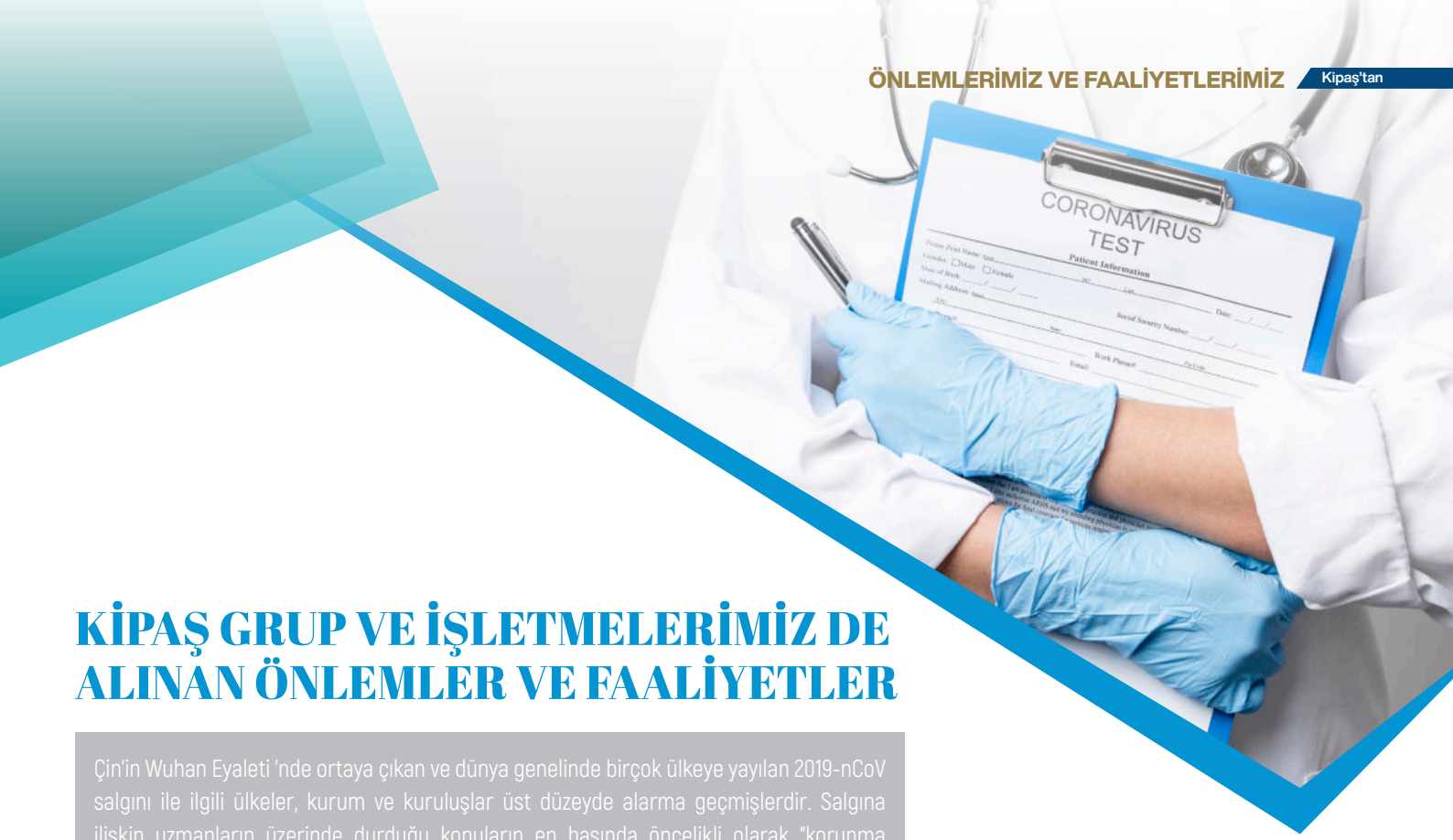
Muhtemelen kişiler arası ilişkilerin motivasyonları konusunda bu kadar önemli bir etkiye sahip olduğunun farkında olmayan takım üyeleri, sadece iyi ilişkiler kurulduğunda takım üyelerini desteklemenin daha kolay olacağının farkında. Sağlam ilişkiler temelinde kurulan bir takımın ortaya çıkaracağı getiriler ise; açık ve doğrudan iletişim, birbirinin özelliklerine saygı duyma ve karşılıklı destektir.

O halde iyi ve başarılı bir takım için, takım üyelerinin birbirlerini sevmelerinin gerektiğini düşünebilirsiniz. Peki, ama ya takım üyeleri birbirlerini sevmezlerse? Bir kişiyi sevip sevmememiz aslında o kişiyi ne kadar çok anladığımızla ilgilidir. Ve ne yazık ki karşılaştığımız sayısız çeşitteki kişilik, mizaç, kültür, değer, inanç, ideoloji ve davranış şekilleri karşısında nasıl hareket etmemiz gerektiğini aldığımız eğitimle bile tam olarak bilmemiz mümkün olmuyor.

Bariyer olarak algılayabileceğimiz farklılıkların üstesinden gelebilmek içinse bakış açımızı olabildiğince geniş tutmamız gerekiyor. Ve kuşkusuz bu konuda kendimizi sürekli olarak geliştirmeye çalışmamız, egzersizler yapmamız ve anlayış seviyemizi daha yüksekte tutacak yararları kazanmaya bakmalıyız.

Bireyler ya da takımlar çoğunlukla kendilerine sorumluluk verildiğinde harekete geçer. Ciddi bir sorumluluğa sahip olan gruplar, motivasyonlarını daha uzun sürelere yayabilir. Sorumluluk kavramının bir diğer yönü de bu kavramın gerektirdiği değişikliklerin yapılması için bir otorite sahipliğini de beraberinde getiriyor olmasıdır. Bu anlamda da hem sorumluluğa hem de otoriteye sahip takımlar, motivasyonlarını uzun süreli periyodlarla koruma eğilimini taşır.





KİPAŞ GRUP VE İŞLETMELERİMİZ DE ALINAN ÖNLEMLER VE FAALİYETLER

Çin'in Wuhan Eyaleti 'nde ortaya çıkan ve dünya genelinde birçok ülkeye yayılan 2019-nCoV salgını ile ilgili ülkeler, kurum ve kuruluşlar üst düzeyde alarma geçmişlerdir. Salgına ilişkin uzmanların üzerinde durduğu konuların en başında öncelikli olarak "korunma önlemleri" gelmektedir. Aşağıda KİPAŞ Grup 'a bağlı tüm işyerlerinde bu süreçte alınan koruma önlemler belirtilmiştir.

1-Sağlanan servis hizmetlerini kullanan çalışanların araç içinde ve dışında sık kullanılan yüzeylere temasını mümkün olduğunca azaltmaya yönelik tüm çalışanlarımıza gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır.

Birinci Maddeye Yönelik Uygulamalarımız;

·Farkındalığını artırmak ve salgının yayılmasını önlemek adına tüm çalışanlarımızın kişisel cep telefonlarına günlük sms aracılığı ile gerekli uyarılar ve bilgilendirmeler yapılmaktadır.
·Personel taşıyan tüm araçlarımızın dezenfekte işlemleri her vardiyaya yayılmış; tüm araçlarımıza el dezenfektanları dağıtılarak herkesin kullanması noktasında teşvikler sağlanarak sürdürülebilir hale getirilmiştir.
·Personel taşıyan araçlarımıza bilgilendirme ekranları tedarik edilerek, Sağlık Bakanlığı bilgilendirme videoları ekranlara aktarılmış bilginin ve önlemin yaygınlaşması sağlanmıştır.

2-Çalışanların işe başlamadan önce ve çalışma süresince belirli aralıklarla en az 30sn ellerini su ve sabunla yıkamaları konusunda bilgilendirmeler yapılmıştır.

İkinci Maddeye Yönelik Uygulamalarımız;

·Tuvalet ve lavabolara yeterli miktarda sıvı sabun, kâğıt havlu, el dezenfektanı tedarik edilerek çalışanların kullanımı sağlanmıştır.
·Ellerin nasıl yıkanması gerektiği ile ilgili tüm işletmelerimizde çalışanların rahatlıkla görebileceği uygun alanlara bilgilendirme levhaları ve afişler asılmıştır.

3-Özellikle sık ve/veya ortak kullanılan, temas edilen çalışma alanları, araçlar, cihazlar ve ekipmanlar başta olmak üzere işyerinde hijyen ve temizlik sağlanmıştır.

Üçüncü Maddeye Yönelik Uygulamalarımız;

·Lavabo, tuvalet, banyo, soyunma odaları, merdiven kenarlıkları, musluklar, yemekhaneler, ofisler, asansörler vb. ortak kullanım alanlarındaki hijyen faaliyetleri artırılarak gerekli dezenfekte işlemleri yapılmıştır.
·Mescitlerde toplu halde ibadetler sınırlandırılmış, en az 1' mt kuralına uygun olarak gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Mescitlerde dezenfekte uygulamaları günlük olarak sürdürülebilir hale getirilmiştir.

·Yemekhanelerde;

- Yemek süreleri uzatılarak belirli saatlerdeki yoğunluklar azaltılmıştır.
- Oturma düzeni gözden geçirilmiş bir masada en fazla iki kişinin karşılıklı çapraz oturması sağlanmıştır.
- Masa sayısı azaltılarak, masalar arası mesafe artırılmıştır.
- Sosyal mesafenin korunması adına zemine 1mt aralıklarla işaretlemeler yapılarak yakın temas önlemi alınmıştır.
- Hijyen faaliyetleri kapsamı genişletilerek artırılmıştır.
- Temas olabilecek baharatlıklar ortamdan kaldırılmış tek kullanımlık baharatlara geçilmiştir.
- Şirket çalışanları hariç yemekhane kullanımları engellenmiştir. Çözüme yönelik kumanya ya da ayrı alanlarda yemek hizmeti faaliyetleri başlatılmıştır.
- Çatal ve kaşıklar tek kullanımlık kâğıtlara konularak hizmet sağlanmıştır.
- Çalışanları bilgilendirmeye yönelik bazı yemekhanelerde ekranlı bilgilendirmeye geçilmiş ve tüm yemekhanelere uyarıcı levhalar ve afişler asılmıştır.
- Yemekhanelerde görevli personellere gerekli eğitim ve uyarı sıklığı artırılmıştır.

4-Çalışanların hastalık riski açısından değerlendirilmesi, sağlık durumlarının takibi ve bu dönemde ortaya çıkabilecek diğer sağlık sorunlarına ait önlemler alınmış ve ilave olarak bir takım organizasyonel faaliyetler geliştirilmiştir.

Dördüncü Maddeye Yönelik Uygulamalarımız;

·Tüm çalışanlarımıza selamlaşma sırasında tokalaşma ve sarılmadan kaçınmaları adına gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır.
·Farkındalığını artırmak ve salgının yayılmasını önlemek adına tüm çalışanlarımızın kişisel cep telefonlarına sms aracılığı ile gerekli uyarılar ve bilgilendirmeler yapılmıştır.
·Ateş, öksürük veya Cov-19 belirtileri gösteren kişilerin izole edilerek İl Sağlık Müdürlüğü 'nün belirlediği sağlık kuruluşlarına sevkine yönelik organizasyonlar geliştirilmiştir.
·Fabrika girişlerinde sosyal mesafenin korunması adına zemine 1mt aralıklarla işaretlemeler yapılarak yakın temas önlemi alınmıştır.
·Tüm şirketlerimizde sağlık personeli sayısı artırılmıştır.
·Tüm şirketlerimize ateş ölçer tedariği sağlanarak kapı güvenlikten başlayan önlem parametreleri geliştirilmiştir. Tüm çalışanlarımız vücut ısı ölçümleri yapılarak işletmelere alımları sağlanmıştır.
·KKD (Kişisel Koruyucu Donanım) tedariği sağlanarak risk altında bulunan kişilerin kullanması sağlanmıştır.
·Tüm şirketlerimizin her vardiyasında kapı güvenlikten giriş yapan ziyaretçilerin, misafirlerin, şoförlerin vb. sağlık beyan formları ile beyanı alınarak tanıya yönelik vücut ısıları kontrol edilerek şüpheli durumların İl Sağlık Müdürlüğü 'nün belirlediği en yakın sağlık kuruluşlarına yönlendirilmesi sağlanmıştır. Mücbir sebepler dışında ziyaretlerin, denetimlerin ve taşere edilen işlerin ertelenmesi sağlanarak üçüncü tarafların farkındalığı artırılmıştır.
·Tüm çalışanlarımıza Sağlık Bakanlığı'nın yayınladığı el broşürleri dağıtılmıştır.
·Tüm lokasyonlarımız da ortam ve el dezenfeksiyonu faaliyetleri sürekliliği sağlanmıştır.
·Kronik rahatsızlığı olan ve 65 yaş üzeri çalışanlarımızın sağlık özlük dosyaları incelenerek, beyan alınarak ve bilgilendirilerek gerekli izinler sağlanmıştır.
·Yurtdışı/ yurtiçi seyahatler gerçekleştiren veya bu kişilere herhangi bir teması olan çalışanlarımız için temas öyküleri kayıt altına alınarak karantinaya yönelik yönlendirme ve izinler oluşturulmuştur. Bu süreçte kurum içi yurtdışı ve yurtiçi iş seyahatleri iptal edilmiştir.
·Eşi veya birinci derece yakını sağlık personeli olan ve sürekli hastane teması olan çalışanlarımız için gerekli yönlendirme, bilgilendirme ve izinler sağlanmıştır.
·Kurum içi tüm eğitim ve toplantılar iptal edilmiştir. Zorunlu toplantılar için sesli ve görüntülü iletişim imkânları sağlanmıştır.
·Kipaş Mensucat Merkez ana giriş güvenlik kapısına termal kamera konulması için karar alınmış, girişe gerekli düzenlemeler yapılmış ve tedariği sağlanmıştır.

İSG GRUP MÜDÜRLÜĞÜ
Acil Destek Hattı: 12 22



KORONAVİRÜS RİSKİNE KARŞI ÖNEMLİ KURALLAR

SOSYAL İZOLASYON KURALLARI

- Zorunlu ihtiyaçlar dışında evden çıkmayınız.
- Mümkün olan her koşulda en az 1 metre mesafe kuralına uyun.
- Hastalık semptomları gösteren kişiler ile temastan kaçınınız.

EL YIKAMA KURALLARI

- Ellerimizi gün içerisinde sık sık 20 saniye boyunca su ve sabun ile yıkayınız.
- Ellerinizi kurularken tek kullanımlık kağıt havlu veya kişisel el havlunuzu kullanınız.
- Su ve sabun bulunmayan ortamlarda el antiseptiği ile ellerinizi dezenfekte etmelisiniz.

TOKALAŞMA KULLANIMI

- Tokalaşmayın, tokalaşır iseniz elinizi en kısa sürede su ve sabun ile yıkayın yok ise antiseptik kullanınız.
- Sevinç ve üzüntülerinizide sarılmayın.
- Ortak eşyaları kullanırken el eldiven veya el hijyenine önem gösterin.

ÖKSÜRME VE HAPŞURMA DURUMUNDA

- Tek kullanımlık mendil kullanın.
- Yanınızda mendil yok ise kolunuzun iç kısmını kullanın.
- Kullanılan mendilleri çöp kutusuna atın.

MASKE KULLANIMI

- Kalabalık yerlere girmekten kaçının, böyle bir ortamda iseniz ağız ve burnunuzu kapatan tibbi maske kullanın.
- Kirlenen, nemlenmiş ve yırtılan tek kullanımlık maskeleri çöp kutusuna atınız.
- Maskeleri ortak kullanmayınız.

İşte Evde Yapılabilecek 8 Aktivite

Şu sıkıntılı zamanlarda istesek te seyahat edemiyoruz. Bu zorlu zamanlarda evdeyiz, kötü düşünceleri aklımızdan kovmalıyız. Peki, tüm gün akşama kadar neler yapabiliriz, nasıl vakit geçirebiliriz, vaktimizi nasıl daha değerli hale getirebiliriz? O zaman hepimizin güvenliği için 'evde kal' sloganıyla yaşadığımız evlerimizde ya tek başına ya da ailemizle hep birlikte yapabileceklerimize bir bakalım.



1) Meditasyon ya da Yoga ile kendi yolunuzu seçin

'Kendimize zaman ayırma zamanı' diyelim ve bunu da biraz olsun psikolojimizi toparlamak adına kullanalım ne dersiniz? Meditasyon, özellikle hem zihninizi hem de vücudunuzu dinlemenizi sağlayan bir yöntem. Her günün her saniyesinde yaşadığınız telaşın ötesinde bütün bu karmaşıklığı sakinleştirecek muhteşem bir yol. Özellikle bizim gibi zor zamanlardan geçen insanlar için paha biçilemez bir uygulama aslında. Ya bir telefon uygulaması ya da rehber eşliğindeki bir meditasyon ya da yoga videosunu denemekten asla zarar gelmez, hatta faydasına inanamayacaksınız bile.

2) Uzun zamandır tamir bekleyen eşyalar

Hep aksatırız evimizde tamir edilecekleri düzeltmeyi. Eğer çok profesyonel destek gerektirmiyorsa ve kendinizin yapabileceği bir tamir ise hiçbir zaman asla geç değildir. Bir senedir tamir edilmeyi bekleyen bir musluk mu var ya da dolap kapağı mı gıcırdıyor? Küçük tamirleri, internetten yardım alarak rahatlıkla halledebilirsiniz. Emin olun, siz bile ne kadar becerikli olduğunuza şaşıracaksınız. Hem de tamiri bir senedir bekleyen malzemenizin bu kadar çok beklediğine üzüleceksiniz. Ama en azından zaman evde kalmak vaktiyken, iyi bir şey yapıp tamir ettiğiniz eşyaya bakıp bakıp gülümseyin bari.

3) Spor yapın

Önümüzde yaklaşık iki hafta gibi bir zaman dilimi var. Spor yapmak için illa ki spor salonunda olmanız gerekmez. Evde yürüyüş bandı varsa tabii ki kullanabilirsiniz. Ama hiçbir alet olmadan da rahatça spor yapılabildiğini hepimiz biliyoruz. Yere bir havlu ve rahat kıyafetleriniz bunun için yeterli, spor ayakkabıya bile gerek yok. Nasıl ya da nereden başlayacağımıza ise yine telefon uygulamalarından ya da internetten yardım alarak karar verebiliriz. Unutmayın 'Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur', hem de böyle bir zamanda kafayı da vücudu da dinç tutmak lazım. Öyleyse ne duruyoruz, haydi başlayalım.

4) Kendinizi şımartın

İş yerindeyken öğle vakti "Ah evde olsam da şöyle bir kestirsem" hangimiz dememişizdir acaba. Madem evdeyiz, biraz iş yaptıktan sonra şöyle televizyon karşısında rahatça uzanarak kestirmek, gerçekten bizi rahatlatabilir. Ama haberlerin karşısında değil tabii ki, ya keyifli bir film izlerken ya da sevdiğiniz müzik kanalı açıkken. Kendinizi başka diyarlarda sakin bir yerde hissedin ve hafif bir uykunun tadını çıkarın. 15 dakika ya da 1 saat olsun, bu şekerlemeden sonra artık kendinizi çok daha iyi hissedeceksiniz. Hem vakit geçecek hem de dinlenerek daha zinde bir şekilde evdeki mücadelenize kaldığınız yerden devam edebileceksiniz. Yeter ki zihnimiz ve psikolojimiz iyi olsun, her şeyle mücadele edebiliriz.

5) Bahar temizliği

Hepimiz, virüsten korunmak için hijyenin ve temizliğin ne kadar önemli olduğunu öğrendik artık. El temizliğinden, genel hijyene ve eşyalarımızın hijyen durumuna kadar pek çok bilgi edindik. Peki, bunu bir adım daha öteye götürüp hep aklımızda olan ve istediğimiz evdeki bahar temizliğini yapmaya ne dersiniz? Evinizde yapacağınız bahar temizliği ile hem gerçek bir hijyen sağlamış hem de vakit geçirmiş olacaksınız. Fakat bu, her hafta evinizde yaptığınız temizlikten farklı olacak. Dip temel bir temizlikten bahsediyoruz. Bu temizlik, eldivenleriniz eşliğinde mutfak, banyo, giysi dolaplarını ve yerleri çamaşır suyuyla temizlemeye kadar gidecek. Böylece kendinizi mis gibi kokularla daha temiz bir ortamda ve rahat hissedeceksiniz, çok rahatlatıcı etkisini anında anlayacağınıza hiç şüpheniz olmasın.

6) Gardırop temizliği ve arındırma

Eminiz herkesin gardırobunda kaç sezondur hatta kaç senedir hiç giymediği kıyafetler olduğu gibi durur. Hep aklından geçer insanın, "Ah bir vaktim olsa da şu kıyafetlerimi ayırabilsem, giyemediklerimi ihtiyaç sahiplerine verebilsem" diye. Evet, şimdi istemediğimiz kadar vaktimiz var. Öyleyse ne duruyoruz, kilo alıp vermişsinizdir ya da tam tersi. Her neyse işte, gardırobunuzda size beden olarak uymayan giymediklerinizi ayırın. Büyük çöp torbalarına koyarak dışarı çıkarmanız rahatladığında direkt Kızılay, Akut gibi kıyafet toplayan konteynerlere atabilirsiniz. Emin olun, bu sayede hem siz hem de gardırobunuz rahatlayacaksınız.

7) Kişisel bakım zamanı

Kişisel bakımımıza zaman ya da bütçe ayıracak olsak bile genelde ertelemeye kalkmamız an meselesi aslında. "Nasıl olsa daha vakit var, daha müsait bir zamanda hallederim, kendime bakımın acelesi yok nasıl olsa" diyenimiz oldukça çoktur. Ertelemeyi severiz hep. Ayrıca hep duyarız, vücut bakımı, saç bakımı için şunları şunları yapmalı diye. Acaba hangisini tam anlamıyla yaptık ki, bir düşünün. Hep aklımızda, her hafta sonu yaparım dediklerimizi, artık yapma zamanı. Madem vakit var, madem evdeyiz, o halde malzemeler hazırlansın ve bakımlar başlasın. Elimizdeki malzemelerle hazırlanacak yüz maskeleri, saç bakımları ve vücut nemlendiricileri hepimizin işine yarayacaktır. Sonunda hem vakit geçirmiş olacağız hem de kendimizi daha iyi hissedeceğiz, orası bir kesin.

8) Ailenizle birlikte evdeyseniz

Yukarıda yazılanları, ailenizle ya da tek başınıza yapabilirsiniz. Eğer tek başınıza değil de ailenizle birlikte evdeyseniz, yapabilecekleriniz çok daha geniş bir yelpaze aslında. Listemiz oldukça uzun: Kağıt oyunları, farklı oyunlar ya da sessiz sinema oynamak, hep yapılmayı bekleyen büyük bir puzzle'a başlamak, film ya da uzunca bir serisi olan bir dizi izlemek, farklı kokteyller denemek, çeşitli yemekler yapmak, albümleri ve kitaplığı düzenlemek, karaoke yapmak, kitap okumak, ekmek yapmak, online oyunlar oynamak. Gerisi de sizin yaratıcılığınıza kalmış. Kısacası ailemiz ile birlikte olduktan sonra her şey güzel.

DİKKAT

YENİ KORONAVİRÜS RİSKİNE KARŞI

#14 KURAL

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



Corona Virüs Çocuklara Nasıl Anlatılmalı?

Türkiye ve dünyanın gündemi Corona Virüs. Haber kanalları ve sosyal medyada sıklıkla Corona Virüs'le ilgili gelişmelerle karşılaşmak mümkün. Peki, Corona Virüs çocuklara nasıl anlatılmalı? Çocuklara Corona virüs nasıl söylenmeli? Çin'den yayılan Corona Virüs, bugünlerde neredeyse tek gündem maddesi. Konunun bir de psikolojik boyutu var. Corona Virüs'ü çocuklara nasıl anlatabiliriz? GEN Koleji Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü; anne ve babaların Corona Virüsü çocuklara nasıl anlatabileceğine dair önerilerde bulunuyor.

SAKİN OLUN

Öncelikle ailenin kendi kaygısını kontrol altına alması ve kriz yönetme becerisi çok önemli. Eğer anne ve baba bu durumda çok kaygılanırsa, çocuklar da kaygılanabilir. Özellikle okul öncesi dönemdeki çocuklar, bu tip durumları somut olarak anlamlandıramadıkları için olayları ebeveynlerinin davranışlarına bakarak yorumlarlar. Ebeveyn kaygılı, endişeli ve stresli ise çocuk da benzer bir tutum içine girer.

ÇOCUKLARA KARŞI SAMİMİ OLUN

Sakin kalmak ve doğru önlemleri almakla işe başlayabiliriz. Kendi endişelerinizi yönetmekte zorlandığınız böyle dönemlerde çocuklarınızdan bilgi saklamak ya da duygularınızı göstermemeye çalışmak yerine, onlara karşı samimi ve açık olun. Yaşlarına uygun bir dille çocuklarla konuşmak, belirsizliğin getireceği kaygı ve korkunun önüne geçer.

EMİN OLMADIĞINIZ BİLGİYİ PAYLAŞMAYIN

Evde haber kanallarının sürekli açık olmamasına dikkat edin. Çocuğunuzun bulunduğu ortamlarda, endişe senaryoları içeren konuşmalar yapmamaya özen gösterin. Bilgiyi nereden alacağınızı iyi değerlendirin ve güvendiğiniz haber kaynaklarını belirleyip, sınırlandırın. Emin olmadığınız hiçbir bilgiyi paylaşmamaya dikkat edin.

GÜVENLİ ETKİNLİKLER PLANLAYIN

Çocuğunuz ile birlikte her zamankinden daha çok evde zaman geçirmeniz gerekebilir. Bu nedenle bu sürede yapabileceğiniz ev içi verimli aktivitelerinizi planlayın. Bu aktivitelerden; düzenli yapılan esneme hareketleri, yoga ve pilates imkanınız varsa evde en az 20 dk süresince gerçekleştirme, sanatsal etkinliklerde bulunma, enstrüman çalma, belgesel izleme, kitap okuma, günlük duş alma, bol su içme, yabancı dilin gelişimi için alt yazısız yabancı dilde programlar izleme, sağlıklı beslenme, ders tekrarı ve bireysel çalışma, aile içi beraber yapabileceğiniz aktiviteler (yemek yapma, oyun oynama vb) oluşabilir.

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLAR İÇİN OYUNLAŞTIRMA

Küçük yaşlardaki çocuklarınıza konuyu oyunlaştırarak, oyuncaklar üzerinden anlatabilirsiniz. Mümkünse açık havada oyunlar oynayabilirsiniz. Sembolik oyunlarla hastalığı ve önlemlerini anlatabilirsiniz.

RUTİNLERE SADIK KALIN

Rutinlere sadık kalmak çok önemli. Öngörmesi güç bir yaşamın içinde öngörebileceği akışların olması çocuğa kendini güvende hissettirir.

ÇOCUĞUNUZLA SOHBET EDİN

Evinizde kendi önlemlerinizi (kişisel hijyen, el yıkama, kıyafetlerin temizliği, hapşırma/öksürme gibi) belirlerken, bunları çocuğunuzun da dahil olduğu bir aile sohbetinde duygularınızı da paylaşarak konuşabilirsiniz.

SOSYAL MEDYADA DOĞRU BİLGİ SEÇME

Çocuğunuz sosyal medya kullanıyorsa, her okuduğu bilgiye inanmaması gerektiğinden ve doğru bilgiyi nasıl seçeceğinden bahsedin. Unutmayın ki, bu gibi durumlarda olayın kendisinden çok, yayılma hızı ve şekli insanları kaosa sürüklemektedir. Okul öncesi dönemdeki çocuğunuza çok detaylı ve somut bilgi vermek yerine, daha basit bir dille, kısa ve net ifadeler kullanmaya çalışın.

Küçük yaşlardaki çocuklarınıza konuyu oyunlaştırarak, oyuncaklar üzerinden anlatabilirsiniz. Mümkünse açık havada oyunlar oynayabilirsiniz. Sembolik oyunlarla hastalığı ve önlemlerini anlatabilirsiniz.



Lezzeti Suyunda
Portakallı Kereviz Tarifi

Portakallı kereviz tarifi bildiğiniz zeytinyağlı kereviz tariflerinden bir parça farklı, biraz daha aromalı, hafif mayhoş ve sulu sulu, bol C vitaminli. Kışa yakışacak, mikroplara kalkan olacak kadar etkili. Peki, nedir kerevizin faydaları? A ve K vitaminleri yönünden oldukça zengindir, güçlü bir antioksidandır, sindirimi düzenlediği ve gözleri koruduğu kabul edilir.



Portakallı Kereviz Tarifi İçin Malzemeler

- 5 adet orta boy kereviz
- 2 adet orta boy havuç
- 1 adet büyük boy kuru soğan
- 1 adet büyük boy patates
- 1/2 adet taze sıkılmış limon suyu
- 6 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4 adet orta boy taze sıkılmış portakal suyu
- 1 su bardağı su
- 1 yemek kaşığı toz şeker
- 1 tatlı kaşığı un
- 1/2 tatlı kaşığı tuz

Portakallı Kereviz Tarifinin Püf Noktası

Zeytinyağlı yemek tariflerinde, sebzelerin üzerine orta kısmına küçük bir delik açtığınız yağlı kâğıt kapatır ve pişirme işlemini kapağı kapalı tencerede bu şekilde gerçekleştirirseniz sebzeler besin ve renk değerlerini korurlar. Zeytinyağının bir kısmını servisi esnasında kerevizin üzerine gezdirebilirsiniz.

Portakallı Kereviz Tarifi Nasıl Yapılır?

1. Kereviz kabuklarını dikkatlice soyun. Siyah kısımlarını mümkün olduğunca alın. İri küpler halinde doğradığınız kerevizleri kararmaması için limonlu suda bekletin.

2. Kabuğunu soyduğunuz patatesi kerevizler ile uyumlu olacak büyüklükte doğrayın. Kereviz yapraklarını ayıklayıp ayrı bir kenara ayırın. Kabuğunu aldığınız havuçları halka halka dilimleyin. Kuru soğanı küçük küpler halinde yemeklik doğrayın.

3. Zeytinyağını geniş tabanlı bir tencerede kızdırın. Kuru soğanları dirilikleri gidene kadar kısa süre soteleyin. Havuç dilimlerini katıp soteleme işlemini sürdürün.

4. Kereviz ve patates dilimlerini katıp yavaşça karıştırın. Arzuya göre ince ince doğradığınız kereviz yapraklarını tencereye alın.

5. Taze sıkılmış portakal suyu, su, toz şeker, un ve tuzu ayrı bir kapta karıştırın. Tencereye aldığınız sebzelerin üzerine gezdirip yağlı kâğıtla örtün üzerlerini. Kapağı kapalı tencerede kaynamaya bırakın.

6. Portakallı sos karışımı kaynamaya başladığında kısık ateşte 25-30 dakika kadar pişirme işlemini sürdürün. Kapağı kapalı olarak soğuttuğunuz portakallı kereviz yemeğini maydanoz ya da kereviz yapraklarıyla süsleyerek sevdiklerinizle paylaşın.





Personellerimizin çocukları ve yakınları yapmış oldukları gökkuşağı resimleri ile farkındalık oluşturarak " EVDE KAL " mesajı veriyor.



Efe YEMİŞEN



Veli Kaan SARIÇİÇEK



Mustafa ULUDAĞ



YAĞMUR ERVA DAĞLI



İSRA NUR YAKAR



Mehmet Çağatay AKTAŞ



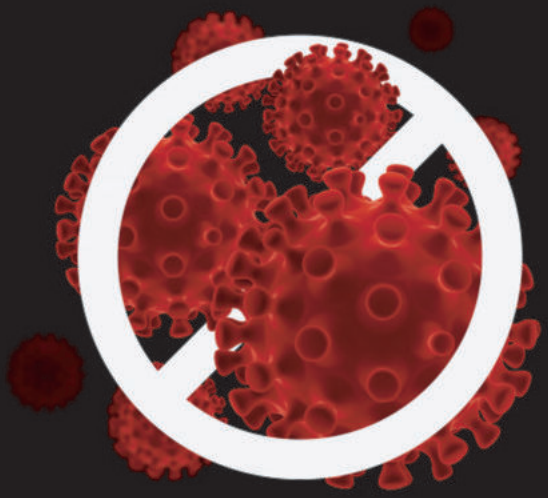
Erdem & Efe ZÜLKADİROĞLU



Firdevs YILMAZ



Defne SAYLAK



Bu Hataları Günde En Az 90 Kez Yapıyoruz!

Son aylarda dünyanın en korkulan hastalığı; Koronavirüs! Uzmanlar her fırsatta 'paniğe kapılmayın, ancak önlem almayı da ihmal etmeyin' uyarısında bulunuyor. El yıkama ve kişisel hijyen önlemleri COVID-19'dan korunmada en etkili önlemler. Ancak önemsemediğimiz bazı alışkanlıklarımız ve korunma yöntemlerinde yaptığımız basit hatalar var ki bu virüsün kolayca bulaşmasına yol açabiliyor. Koronavirüsün bulaşmasına adeta davetiye çıkaran 10 hatalı alışkanlık:

Hata: 20 saniye kuralına uymamak
Doğrusu: Ellerinizi rastgele değil, en az 20 saniye boyunca, doğru teknikle ovalayarak yıkamanız çok önemli. Takı ve saatinizi çıkardıktan sonra ellerinizi suyla ıslatın. Ardından bol miktarda sabunu, dairesel hareketlerle ellerinizin her bölgesine yayın. Tırnakların kenar ve uç kısımlarını temizleyin. Parmak ve parmak aralarını ovalayın. Sol elinizle sağ elinizin, sağ elinizle de sol elinizin sırtını ovalayın. Her 2 elinizin başparmağını diğer elinizle ovaladıktan sonra bileklerinizi yıkayın. Ardından bileklerinizden başlayarak, ellerinizi akan suyla iyice durulayın. Mikroorganizmalar nemli ortamlarda kolayca çoğalabildikleri için bileklerden başlayarak tek kullanımlık kâğıt havluyla ellerinizi iyice kurulayın. Musluğu dirseğinizle veya elinizi kuruladığınız tek kullanımlık havluyu kapatın.

Hata: Elleri sık sık temizlememek
Doğrusu: Koronavirüs de tokalaşma, ellerin ağız veya gözlerle temas etmesi gibi yollarla kolaylıkla bulaşabiliyorlar. Bu nedenle öksürük veya hapşırıktan sonra, hasta insanla veya çevresiyle temasın ardından, toplu taşıma araçlarını kullandıktan sonra, ortak kullanılan malzemelerle temasın ardından, dışarıdan eve veya işyerine girdiğinizde, tuvalete girerken ve çıktıktan sonra, yemek hazırlamadan önce ve sonrasında, çöplere veya bozulmuş gıdalara dokunduktan sonra ellerinizi yıkamayı asla ihmal etmeyin.

Hata: 3-4 adım mesafesini korumamak
Doğrusu: Koronavirüs hasta kişilerin öksürmeleri ve hapşırmalarıyla ortama yayılan damlacıkların solunması sonucu bulaşıyor. Ayrıca solunum parçacıklarıyla kirlenmiş ellere ve çeşitli yüzeylere dokunulduktan sonra ellerin yıkanmadan yüz, burun veya ağıza götürülmesiyle de virüs alınabiliyor. Bu nedenle kalabalık ortamlardan olabildiğince uzak durun, zorunlu olmadıkça dışarıya çıkmayın. Yakın temasta bulunmaktan da kaçının; selamlaşmak amacıyla tokalaşmayın, sarılmayın ve öpüşmeyin. Soğuk algınlığı olan kişilerle aranıza en az 1.5 metre mesafe koymaya da dikkat edin.

Hata: Bu eşyaları ortak kullanmak
Doğrusu: Havlu, çatal, bıçak ve bardak gibi hiçbir kişisel eşyanızı ortak kullanmamanız da dikkat etmeniz gereken önlemler arasında ilk sıralarda yer alıyor. İşyerinde de kalem, telefon, zımba ve klavye gibi ofis malzemelerini ortak kullanmamaya dikkat etmeniz gerekiyor. Ayrıca günlük olarak klavye masa dezenfeksiyonu yapın. Ortak kullanmak zorunda olduğunuz malzemeleri ise dokunmadan önce antiseptik ürün veya mendillerle silerek virüsün bulaşma riskini azaltabilirsiniz.

Hata: Kirli ellerle yüze dokunmak
Doğrusu: Gün boyunca farkında olmadan defalarca yüzümüze dokunuyoruz. Araştırmalar yüzümüze günde en az 90 kez dokunduğumuzu ortaya koydu. Virüsler yüzde bir hafta boyunca yaşayabiliyorlar. Dolayısıyla kirli ellerinizle ağzınıza, gözlerinize ve burnunuza dokunmayın.

Hata: Uyku düzenine dikkat etmemek
Doğrusu: Kaliteli ve yeterli uyku, sağlıklı bir bağışıklık sisteminde anahtar rol üstleniyor. Bunun nedeni ise vücudumuzdaki bakteri ve toksinlerle savaşan, uyku hormonu olarak bilinen melatoninin sadece gece ve karanlık ortamda salgılanması. Tüm bunların etkisiyle bağışıklık sistemimiz uyku sırasında kendini yeniliyor. Dolayısıyla her gün erken yatıp erken kalkmaya ve kesintisiz 6–8 saat uyumaya özen gösterin. Melatonin hormonundan daha fazla yararlanmak için yatak odasının karanlık olmasına da dikkat edin.

Hata: Evde, işyerinde hijyeni aksatmak
Doğrusu: Evde kapı kolları, armatürler ve lavabolar gibi sık sık kullandığınız yüzeyleri her gün bol su ve deterjanla yıkamayı ihmal etmeyin. İşyerinde yüzey temizliğini de ıslak mendil yerine, alkol oranı yüksek olan maddelerle yapmanız da çok önemli.

Hata: Renkli beslenmemek
Doğrusu: Dengeli ve vitamin ile minerallerden zengin beslenmek, bağışıklık sistemimizin güçlenmesi için çok önemli. Bağışıklık sistemimizi koruyan antioksidanlar olan A, C, E ve D vitaminleri ile çinko, selenyum ve demir gibi vitamin ile mineralleri içeren besinleri düzenli ve yeterli düzeyde almamız gerekiyor. Her çeşit besin grubundan yeterli ve dengeli, dolayısıyla rengârenk beslenmeniz, bağışıklık sisteminizi güçlendirecektir.

Hata: Su içmeyi unutmak
Doğrusu: Yaptığımız önemli hatalardan biri de, yeterince su içmemek. Oysa su vücudumuzdaki toksinlerin atılmasına katkıda bulunarak sağlığımızın korunmasında önemli bir rol üstleniyor. Vücut direncinizi artırmak için günde 8-10 bardak su içmeyi alışkanlık haline getirin.

Hata: Ortamı havalandırmamak
Doğrusu: Bulunulan ortamdaki havanın kuru olması da virüslerin çoğalmalarına yol açıyor. Bu nedenle soluduğunuz havayı, her gün, saat başı 10-15 dakika boyunca havalandırın veya açık havaya çıkın.

Doğadan Mesajınız Var!

Geçtiğimiz yılın Aralık ayıydı, yalnızca üç ay önce. Haber Çin'den geldiği için herkes için dünyanın bir ucuydu. Hem dünyanın bir ucuydu hem de aslında hayatımızın en içindeki ülkeydi.

Kalabalık hem de çok! Nüfusu 1.4 milyarı aşmış durumda. Dünya nüfusunun %18'ini oluşturuyorlar. Üretiyorlar öyle böyle değil. Ülke ekonomileri zarar görürken toplumun ucuza satın alma ihtiyacı, teknolojinin getirdiği tembelleşme ve üretimden iyice uzaklaşma sonrası sahip olduğumuz hemen her şey "made in china!" olmuş durumda. İlk günlerdi Çin'de yayılan virüs haberlerini okuduğumuzda öğrendik ki virüsün kaynağı insanlar değil, hayvanlardı (en azından buna inanmak istiyoruz.) Warwick Üniversitesi Yaşam Bilgisi Fakültesi'nden Prof. Dr. Andrew Easton, "canlı türleri arasında engeller vardır ve virüs de bu engelleri aşamaz" dedi ancak aştığında ve mutasyona uğradığında bir canlı türünden diğerine sıçrayabilen virüsler özellikle öldürücü bir nitelik taşıyor. Uzak doğunun çoğu bölgesinde hemen hemen doğadaki tüm hayvanlara (hasta olanları da dahil) yiyecek gözüyle bakılıyorken bu senaryoya inanmak zor olmadı. Uzakta yaşananlara seyirci kalarak başladık.

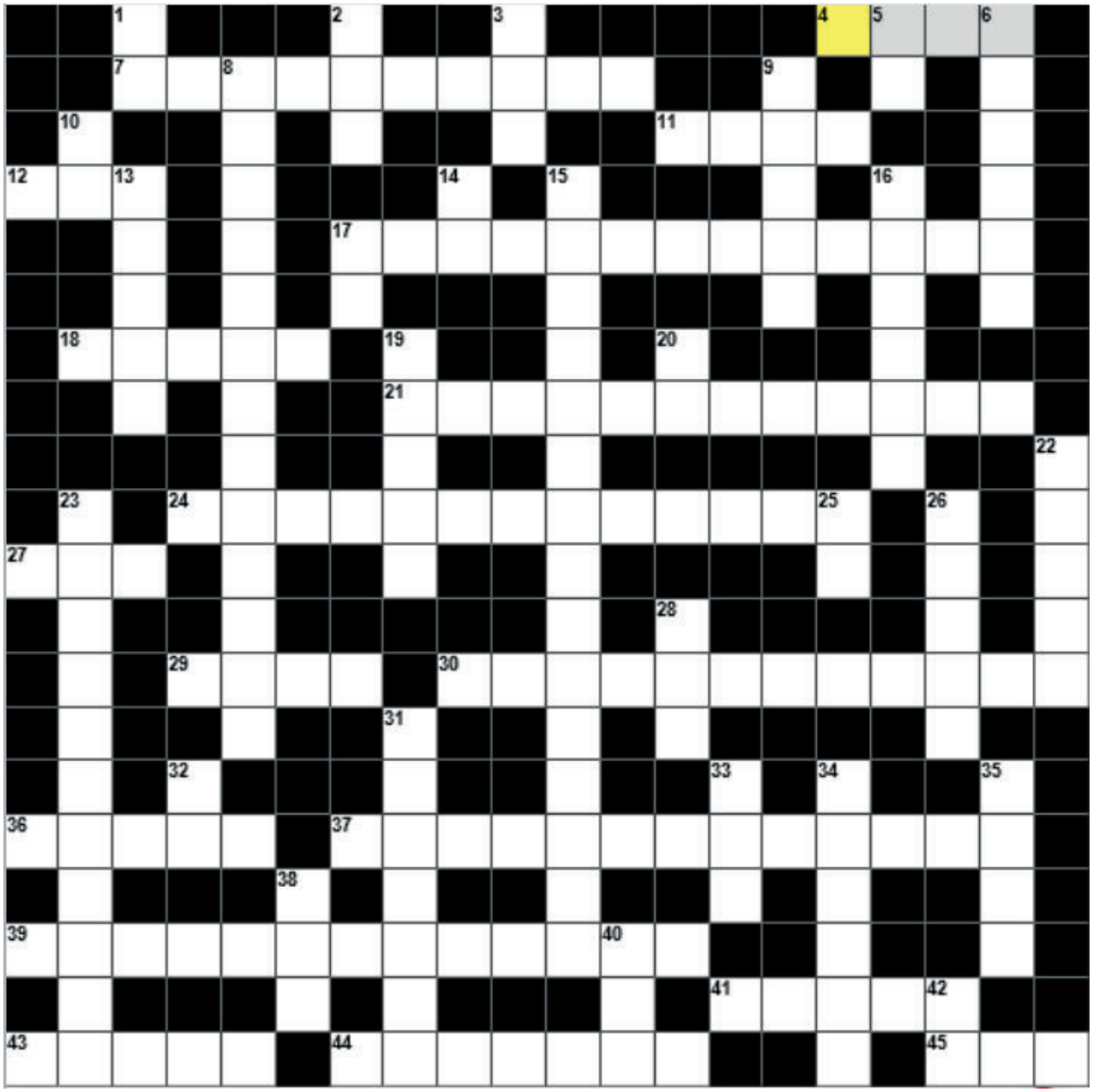
Bugün Antarktika hariç tüm kıtalara ve 170'ten fazla ülkeye yayıldı. Yayılmayan sadece 23 ülke kaldı diyebiliriz. 220 bin kişiye bulaştı, 10 binin üzerinde kişinin canını aldı. Dünyanın bir vatan ve bizlerin de bu dünyanın vatandaşı olduğumuzu öğrenmemizle başladı her şey. Tarihte çok daha büyük can kayıplarına neden olan salgın hastalıklar olmuştu, ama o zaman dünya bu kadar global bir yer değildi ve iletişim ağı bu denli geniş değildi. Kısacası bugünden sonra gelecek tüm salgın hastalıkların tatbikatı "corona" oldu. Görünmeyecek kadar küçük bir şey hızla hayatımıza girdi ve dünyaya "dur" dedi.

Mesajı var gibi...

Doğa, insanoğlundan daha üstün bir güç olduğunu yaşattığı sarsıcı olaylarda bize gösteriyor. Çok uzun zamandır doğanın dinlenmeye ve sevgiye ihtiyacı var. Enerjilerin dengelenmesi gerekiyor ve şimdi tabiat insanlığa bir ders veriyor gibi.

Doğanın sonsuz kaynaklarını bir günde aynı hızla geri alabildiğini, doğayla uyumlu yaşamamız gerektiğini, hayvanların üretim bandında bir hayatları olduğunu hatırlamayı, temiz havaya, temiz gıdaya, güneşe, küçük bir çiçeğe bile ne kadar muhtaç olduğumuzu, Sağlığın bir dileğin ötesinde olduğunu anlamayı, aldığımız her nefese şükretmemizi, ülke ekonomilerinin bilimi geliştirmek için ne kadar değerli olduğunu, Temiz olduğumuzu sanıyorken savunmasız bir temizlik anlayışımız olduğunu ve hijyenin bağışıklık sistemimiz kadar sağlığımız için önemli olduğunu. El yıkamanın bile binlerce versiyonunu öğrendik bu sayede. Temizlik girmeyen her yere ölümün girebileceğini, kişisel alanımızı korumanın önemini, akla, bilime ve öngörüye maneviyattan daha fazla önem vermemiz gerektiğini, Özgürce sokaklarda dolaşabilmenin ne demek olduğunu, savaşlar, depremler öğretmeye çalışıyordu aslında ama hep bir yerlerde yaşananlar bize uzaktı yakınlaştığında da kısa süreli etkileri yaşanıyordu. Özgürlük bireysel değilmiş onu öğrendik mesela. Uzaklarda ki birinin özgürce hareket etmesi bizim özgürlüğümüzü elimizden alabiliyormuş. İki adım ötede bile olsalar sevdiklerimizi istediğimiz an görebilmenin yolunun da özgürlükten geçtiğini, Hep çok yoğun olduğumuz inancıyla her şeyi ötelediğimizi, iç dünyamıza dönerek unuttuğumuz değerleri hatırlamayı, dış dünyadaki alışkanlıklarımızdan vazgeçip iç dünyamızda özgürleşebilmeyi, evimizde zaman geçirmenin sadeliğini, hayatın karmaşasında ailemiz ile "gerçekten" vakit geçirmeyi ne kadar ihmal ettiğimizi, İş hayatına, başarıya, para ile ölçülebilen şeylere ne kadar anlam yüklediğimizi, gelecek kaygısı ile sahip olmaya çalıştığımız her şeyin bir anda önemini yitirebildiğini, herkesin eşit olduğunu; 20 milyon eurosu olanla cebinde 20 lirası olanın aslında aynı hayatı yaşadığını, ihtiyacımızdan fazla gereksiz ne çok şeyi satın aldığımızı az aslında çoktur felsefesini, kısıtlı imkânlarla ev hayatında nasıl daha verimli ve üretken olabildiğimizi, Anı yaşamanın ne demek olduğunu, her an her şeyin olabileceğini, Mutlu olmanın bireysel değil herkesin mutluluğuyla bir olabildiğini, En çokta, Dünyanın kontrolünün bize ait olmadığını öğretti Corona, Umarız en yakın zamanda "Corona kabusu sona erdi" başlığını göreceğimiz bir sabaha uyanırız ve dileriz ki bugünleri unutmayarak, kalan hayatımızı bilinçle daha dolu dolu yaşarız.





Yukarıdan - Aşağıya

1) Bağışlama.
2) Yurtdışındaki vatandaşları salgın nedeniyle tahliye etmek için uçuşlar düzenleyen, Türkiye'nin bayrak taşıyıcı havayolu kuruluşunun kısa adı.
3) Dersin televizyondan izlenmesini sağlayan kamu yayıncısının kısa adı.
5) Cüzi,ufak,yetersiz.
6) Hastalığın toplumda yayılma hali.
8) Koronavirüs nedeniyle Dünyanın bir çok yerindeki marketlerde kalmayan ürün.
9) Yaşam,dirim.
10) Alıcı kan grubu.
13) Açık.
14) Akıl.
15) Bağışıklık sistemini güçlü tutmak için önerilen beslenme biçimi.
16) Vucüdün ve ruhun esenlik içerisinde bulunma durumu.
17) Hastalığı kolay atlatmak için bolca içilmesi gereken sıvı.
19) Duyarga.
20) İlkel benlik.
22) Yüze takılan ağzı ve burnu koruyan tıbbı ürün.
23) Salgın ile ilgili son gelişmelerin ele alındığı bilim insanları heyeti.
25) Utanma duygusu, utanç duyma.
26) Kiler.
28) Kırmızı renkli yaşamsal sıvı.
31) Boğaz ve solunum yollarını temizlemeye yarayan bir savuma mekanizması.
32) Kabaca evet.
33) Civanmert,er,yiğit.
34) Süreğen.
35) Önlemsiz sokağa çıkma sonucu bir zarara uğrama tehlikesi, hastalanma olasılığı.
38) Koronavirüsün sahip olduğu genom.
40) İki yeri, iki nesneyi birbirinden ayıran uzaklık,açıklık,boşluk.
42) Anadolu Ajansının kısa adı.

Soldan - Sağa

4) Koronavirüs ailesinden bir virüs.
7) Koronavirüse yakalanan ünlü teknik adam.
11) Virüsün en çok yayılım gösterdiği Ortadoğu ülkesi.
12) Milli Eğitim Bakanlığı tarafından kurulan sosyal nitelikli eğitsel ağ.
17) Son genelge ile yasaklanan çanta, giyim eşyası gibi ürünlerin satıldığı pazarlara verilen ad.
18) Bir şeyi sağlayacak yada önleyecek yol.
21) Bulaşanlarda ortaya çıkan ileri derece septom.
24) Sağlık Bakanının adı.
27) Koronavirüsün belirlenmesinde hızlı testler için kullanılan aletin genel adı.
29) Bir işi yapmaya girişmek.
30) Koronavisrüsten korunmak için yakınlaşma mesafesi.
36) Hastalığın ilk görüldüğü Çin eyaleti.
37) Dünyada bilinen en büyük can kaybına neden olmuş grip salgının adı.
39) Koronavirüse yakalanan bir başbaşkanın adı.
41) AIDS testi.
43) Alışkanlık halinde yapılan.
44) Kandaki savunma hücrelerine verilen ad.
45) Göz.



KENDİNİ KORURSAN SEVDİKLERİNİ KORURSUN

Kipaş Şirketler Grubu olarak bu topraklarda doğduk, bu topraklarda bir olduk. Bugüne kadar ortaya çıkan tüm zorluklar karşısında yine Aslan gibi güçlü durduk. Yaşamakta olduğumuz zor günlerin üstesinden kararlılık ve bilinçle geleceğimize inanıyoruz. Sağlık Bakanlığı'nın tedbirlerine biz, çalışanlarımızın sağlık ve güvenliğini ön planda tutacak, aynı zamanda işlerimizin sürekliliğini sağlayacak tedbirlere uyarak sorumluluğunu yerine getirenlerden olalım.

KİPAŞ

BİZE ULAŞMAK İÇİN | 0549 828 72 23 | 75-1912 (Dahili) | www.kipas.com.tr | ik@kipas.com.tr