

COVID-19 WEB-SOSYAL MEDYA-BASIN RAPORU

A) Duyuru

Web sitemizde ve sosyal medyamızda, 27 Şubat 2020 - 9 Mart 2021 arasında COVID-19 ile ilgili 11 duyuru yayınlanmıştır.

B) Haber

Web sitemizde, 19 Mart 2020 - 27 Ocak 2021 arasında COVID-19 ile ilgili toplam 14 haber yayınlanmıştır.

C) Yayınlar

Yazılı, online ve görsel basın kuruluşlarında 27 Şubat 2020'den bu yana, halen sürmekte olan COVID-19 ile ilgili 1.500'ün üzerinde yayınıımız yer almaktadır.

D) Sosyal Medya

Sosyal medya hesaplarımızdan, 27 Şubat 2020'den bu yana COVID-19 ile ilgili toplam 21 paylaşım gerçekleştirilmiştir. Paylaşımlar düzenli olarak sürdürölmektedir.

E) Anket

Web sitemizde, covid-19 ile ilgili 554 kişinin katıldığı bir anket yayınlanmıştır.

F) Pop-up

Web sitemizde, 'Biz Bize Yeteriz Türkiyem' kampanyasına destek olmak amacıyla pop-up yayınlanmıştır.

Not: Duyuru-Haber sayfalarına başlığa tıklayarak erişebilirsiniz.

A) Duyurular

1- [Beykent Üniversitesi Tıp Fakültesi Koronavirüs \(Covid-19\) Hakkında Bilgilendiriyor](#)

27 Şubat 2020 Tarihinde Web Sitemizde Yayınlandı



Sevgili Öğrencilerimiz;

Son dönemde global ölçekte bir tedirginlik yaratan ve hakkında pek çok yanlış ya da eksik bilgi paylaşılan, bilgi kirliliğinin yaşandığı koronavirüs (Covid-19) ile ilgili sizleri doğru şekilde bilgilendirmek arzusundayız.

Sizlerle paylaşacağımız bilgileri dikkate almanızı önemle tavsiye ederiz.

Koronavirüs nedir?

Yeni koronavirüs (covid-19), koronavirüs ailesinde bulunan zarflı ve rna'lı bir virüstür. Yeni koronavirüs (2019-nCoV), ilk olarak Çin'in Wuhan Eyaleti'nde Aralık ayının sonlarında solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) ile gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanan bir virüstür. Salgın başlangıçta bu bölgedeki deniz ürünleri ve hayvan pazarında bulunanlarda tespit edilmiştir. Daha sonra insandan insana bulaşarak Wuhan başta olmak üzere yayılmıştır.

Nasıl bulaşır?

Hasta bireylerin öksürmeleri, aksırmaları ile ortama saçılan damlacıkların solunması ile bulaşır. Damlacık çekirdeklerinin içinde virüs belli bir süre asılı kalır ve bu damlacık çekirdeklerinin solunarak alınması yanında, hastaların solunum parçacıkları ile kirlenmiş yüzeylere dokunulduktan sonra ellerin yıkanmadan yüz, göz, burun veya ağıza götürülmesi ile de virüs alınabilir. Kirli ellerle göz, burun veya ağıza temas etmek risklidir.

Nasıl önlem alınmalıdır?

Akut solunum yolu enfeksiyonlarının genel bulaşma riskini azaltmak için önerilen temel ilkeler Yeni koronavirüs (2019-nCoV veya covid-19) için de geçerlidir.

Özetle;

- El temizliğine dikkat edilmelidir. Eller en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptiği kullanılmalıdır.
- Eller yıkanmadan ağız, burun ve gözlerle temas edilmemelidir.
- Hasta insanlarla temastan kaçınmalıdır. Mümkünse en az 1 metre uzakta bulunulmalıdır.
- Özellikle hasta insanlarla veya çevreleriyle doğrudan temas ettikten sonra eller sık sık yıkanmalıdır.
- Bugün için ülkemizde sağlıklı kişilerin maske kullanmasına gerek yoktur. Herhangi bir viral solunum yolu enfeksiyonu geçirmekte olan kişinin öksürme veya hapsirme sırasında burun ve ağızını tek kullanımlık kağıt mendil ile örtmesi, kağıt mendilin bulunmadığı durumlarda ise dirsek içini kullanması, mümkünse kalabalık yerlere girmemesi, eğer girmek zorunda kalınıyorsa ağız ve burnunu kapatması, mümkünse tıbbi maske kullanması önerilmektedir.

Çin'den gelen paket veya ürünlerden bulaşma riski var mıdır?

Genel olarak bu virüsler yüzeylerde kısa süre canlı kalabildikleri için paket veya kargo ile bulaşma olması beklenmemektedir. Dünya Sağlık Örgütünün de bu konuda kısıtlaması yoktur. Yine de önlem olarak, 24 saatten kısa sürede ulaşabilecek ürünler dezenfektanlarla silinebilir.

Hastalığın belirtileri nelerdir?

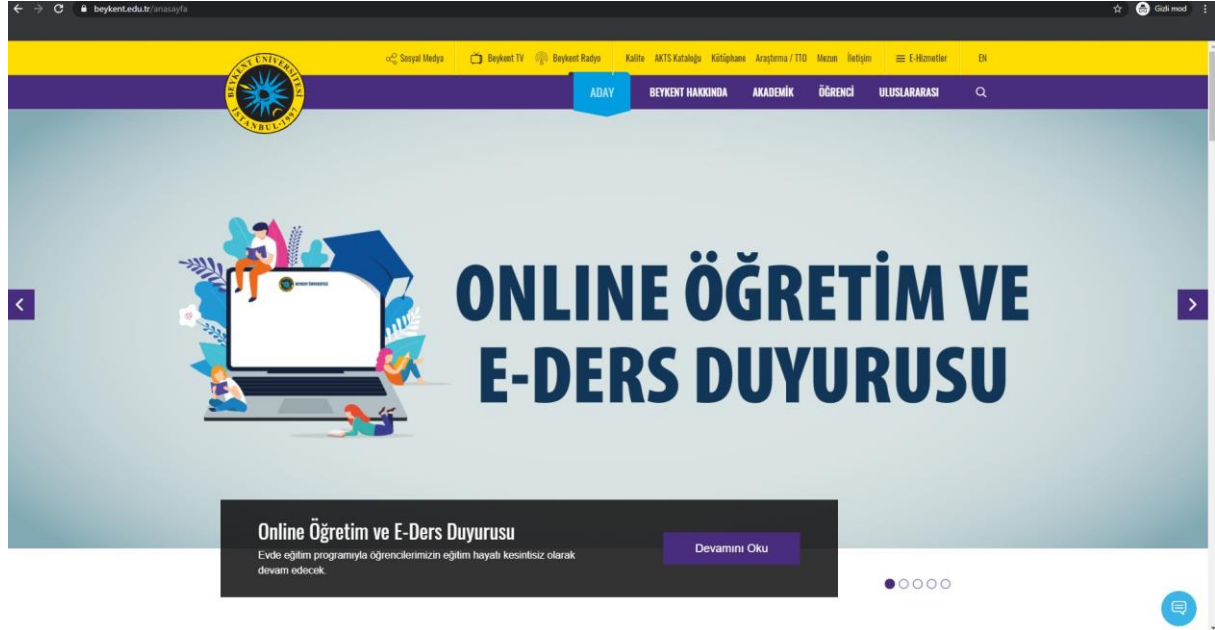
Genel olarak akut solunum yolu hastalıkları belirtileri görülmektedir. En çok karşılaşılan belirtiler ateş, öksürük ve nefes darlığıdır. Şiddetli olgularda zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölüm gelişebilmektedir.

Antibiyotikler covid-19'u tedavi etmek için kullanılabilir mi?

Hayır, antibiyotikler virüslere etki etmez, sadece bakterilere karşı etkilidir. Yeni koronavirüs, (2019-nCoV / covid-19) bir virüstür ve bu nedenle enfeksiyonu önlemek veya tedavi etmek amacıyla antibiyotikler kullanılmamalıdır.

2- [Online Öğretim ve E-Ders Duyurusu](#)

20 Mart 2020 Tarihinde Web Sitemizde Yayınlandı.



Online Öğretim ve E-Ders Duyurusu

Küresel ölçekte yaşanmakta olan ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından **pandemi** olarak ilan edilen olağanüstü durum karşısında, Cumhurbaşkanlığı kararı doğrultusunda Yükseköğretim Kurulu (YÖK) tarafından yükseköğretim kurumlarında örgün olarak öğrenci katılımlı eğitim-öğretim faaliyetine, 16 Mart 2020 tarihinden başlamak üzere üç hafta ara verilmiştir.

Üniversitemizde eğitim ve öğretim faaliyetlerimizin mümkün olduğunca kesintisiz yürütülebilmesi için, Cumhurbaşkanlığımız ve Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı'nın, **eğitim öğretim süreçlerinin kesintiye uğramaması** ve bu sürecin en az hasarla aşılması yönündeki yönlendirmeleri ile bir model planlaması yapılmış ve Pandemi Dönemi Dijital E-Ders uygulamaları Yol Haritası oluşturulmuştur.

Sevgili öğrencilerimiz,

Online dersler [Pusula](#) sistemi içerisinde yapılacaktır.

ÖNEMLİ! : Online ders saati bilgilerinizi, OBS Öğrenci sisteminizdeki ders programınızdan takip edebilirsiniz. Ders programınızdaki gün ve saatte, Pusula'dan online dersinize erişim sağlayabilirsiniz.

Online Derse Katılma Rehberini İndirmek İçin [Tıklayınız.](#)
Sıkça Sorulan Soruları ve Cevapları Görüntülemek İçin [Tıklayınız.](#)

[**DİŞ HEKİMLİĞİ FAKÜLTESİ KEYPS UZAKTAN ÖĞRETİM DUYURUSUNU GÖRÜNTÜLEMEK İÇİN TIKLAYINIZ.**](#)

[**TIP FAKÜLTESİ KEYPS UZAKTAN ÖĞRETİM DUYURUSUNU GÖRÜNTÜLEMEK İÇİN TIKLAYINIZ.**](#)

[**YDYO UZAKTAN ÖĞRETİM DUYURUSUNU GÖRÜNTÜLEMEK İÇİN TIKLAYINIZ.**](#)

Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı kararları doğrultusunda öğrencilerimizin, akademik ve idari personelimizin sağlık ve güvenliğini göz önünde tutarak, sürecin yönetimine ilişkin uygulamalar aşağıdaki belirtilmiştir;

1. Üniversitemizde 2012 yılından itibaren tesis edilen dijital dönüşüm sürecinde oluşturulan Beykent Üniversitesi Uzaktan Öğretim Uygulama ve Araştırma Merkezi (BUZEM), Eğitim Yönetim Sistemi (Pusula), web tabanlı öğretim altyapısı ve akademik insan kaynağı ile öncelikli olarak, 16 Mart 2020 tarihinden itibaren örgün olarak yapılamayan öğretim faaliyeti, dijital platforma aktarılacaktır,

2. Yabancı Diller Yüksekokulu bünyesinde yürütülen yabancı dil hazırlık dersleri, 23 Mart 2020 Pazartesi gününden itibaren uzaktan öğretim yöntemiyle yapılacaktır. Hazırlık Sınıfları ve kurlarının ders programı, öğretim elemanı iletişim bilgileri, Uzaktan Eğitim sistemi Kullanım Kılavuzları, Uzaktan Eğitim Sistemi erişim linkleri gibi yönlendirici bilgi ve doküman, "[**YDYO Uzaktan Eğitim Duyurusu**](#)" ile paylaşılacaktır,

3. Lisans ve ön lisans (MYO) programlarında web tabanlı olarak verilmekte olan, Atatürk ilkeleri İnkılap Tarihi ve Modern Türkiye'nin Oluşumu, Türkçe Eleştirel Okuma ve Yazma, Bilgi Teknolojileri Kullanımı dersleri, dönem başından beri verildiği şekilde web tabanlı ders olarak devam edecektir,

4. Ön lisans, lisans ve lisansüstü düzeylerdeki program derslerinin akademik yönetimi, web tabanlı [**Öğretim Yönetim Sistemi - Örgün Öğretim \(Pusula\)**](#) platformundan sürdürülecektir. Derslerin yürütülmesine ilişkin bilgilendirmeler Pusula platformu üzerinden, ilgili dersin öğretim elemanı tarafından yapılmaya devam edecektir.

Online Derse Katılma Rehberini İndirmek İçin [**Tıklayınız.**](#)

5. Örgün öğretim programları derslerinin, uzaktan öğretim programlarında olduğu gibi, sanal sınıflarda online-interaktif canlı ders anlatımı olarak güçlendirilmesi ve takviye edilmesi uygulaması da, oluşturulan yol haritasına uygun olarak hayata geçirilecek ve sisteme erişim ve diğer teknik detaylar konusunda yönlendirici bilgi ve doküman, sistem bütün programlar için yapılandırıldığında paylaşılacaktır,

6. Atölye ve laboratuvarlarda uygulamalı olarak yapılan dersler için, planlanan takvim doğrultusunda uygulamalı ders videoları çekilecek ve ilgili derslerin öğrencilerine, Pusula sisteminden paylaşımına açılacaktır. Uygulamalı derslerin, uygulama çalışmaları için ise, Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı'nın belirleyeceği ve ilan edeceği zamanda, sıkıştırılmış takvim programı uygulanmasına uyulacaktır.

7. Gerek uzaktan öğretim sanal sınıf canlı ders anlatım kayıtlarında oluşturulan gerekse öğretim üyelerinin müstakil olarak oluşturdukları sesli ders anlatım videoları, Pusula sisteminde, ilgili derslerin altında paylaşımına ve erişime açılacaktır.

8. Pusula sistemine tanımlanmış Bahar-2020 döneminde açılan derslerin, ders izlencelerinde (syllabus) belirlenen 14 haftalık ders konuları kapsamında, her türlü ders materyali (ppt sunusu, ders notu, makale, sesli ders sunumu, video, vb.) haftalık olarak, sistemde tanımlı derslere yüklenecek ve bu konuda, geçmiş haftalara ilişkin bir eksiklik var ise, dersin öğretim elemanı tarafından makul sürede tamamlanacaktır.

9. Eğitim-öğretimin kesintisiz olarak sürdürülmesinde, öncelik, ders öğretim sürecinin tamamlanması olacaktır. Derslerin ölçme-değerlendirmesine yönelik olarak yapılacak sınav, vb. uygulamalar, Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı'nın (YÖK), yönlendirilmeleri doğrultusunda, ayrıca belirlenecek, ilan edilecek ve paylaşılacaktır.

Sevgili öğrencilerimiz ve değerli aileleri!

‘Zor Zamanlarda Bir ve Beraberiz’

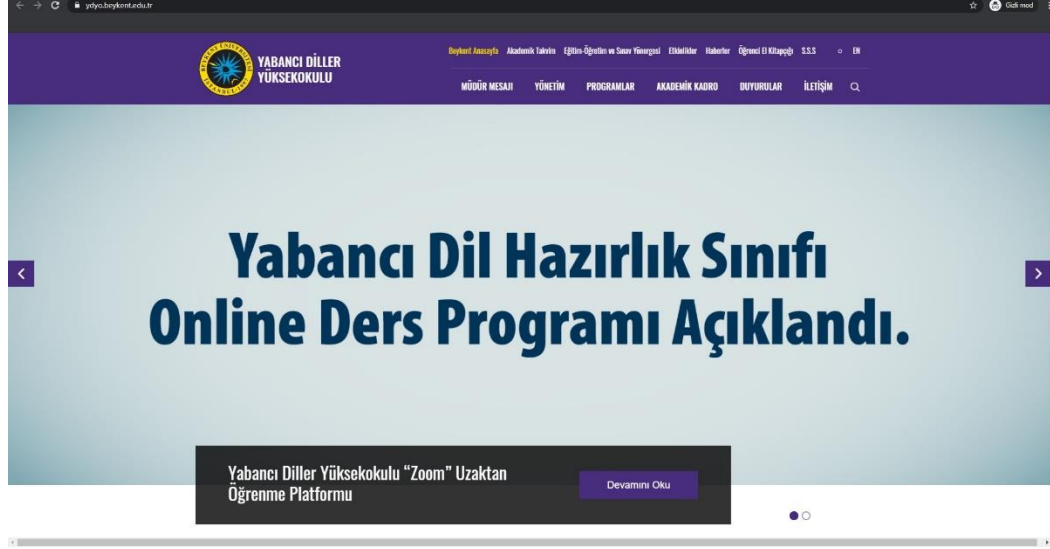
Evde eğitim programıyla öğrencilerimizin eğitim hayatı kesintisiz olarak devam edecek. Bu konuda lütfen içiniz rahat olsun. Öte yandan evinizde kaldığınız sürece bu zorlu günleri sağlıklı bir şekilde geçirebileceğinizi de unutmayın. Tedbirlerinizi aldığınız müddetçe telaşa kapılmayın ve müsterih olun.

Biz daima yanınızdayız ve olmaya da devam edeceğiz.

#EvdeKalUzaktanEğitimAl

3- [Yabancı Diller Yüksekokulu “Zoom” Uzaktan Öğrenme Platformu](#)

21 Mart 2020 Tarihinde Web Sitemizde Yayınlandı



Yabancı Diller Yüksekokulu “Zoom” Uzaktan Öğrenme Platformu

Yabancı Diller Yüksekokulu “Zoom” Uzaktan Öğrenme Platformu hakkında bilgi alabilir ve sisteme kayıt olabilirsiniz.

Sevgili Öğrencilerimiz,

Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı tarafından duyurulan, uzaktan eğitim kapasitesi olan üniversitelerin 23 Mart 2020 tarihinden itibaren dijital eğitime geçilebileceği açıklaması üzerine Beykent Üniversitesi Yabancı Diller Yüksekokulu olarak “Zoom” uzaktan öğrenme platformu aracılığıyla Yabancı Dil Hazırlık Sınıfı öğrenimine kaldığı yerden devam edeceğiz. Sisteme kayıt olabilmek için ekli belgede belirtilen aşamaları takip etmeniz gerekmektedir.

Zoom eğitim kılavuzu için [tıklayınız.](#)

Online öğretime Zoom'un mobil uygulaması üzerinden de katılabilirsiniz...

Zoom Apple Store linki için [tıklayınız.](#)

Zoom Play Store linki için [tıklayınız.](#)

Haftalık program, 20 ders saati canlı yayın olmak üzere çevrimdışı kaynaklara erişim sağladığınız Moodle platformundan da güncel materyallerle desteklenecektir. Yerleşkelere geri dönüş tarihi netleşene kadar da öğrenim bu yolla aralıksız devam edecektir. Bu bakımdan, sınavları sonradan belirlenecek bir tarihte yapılmak üzere, modüler sistem Bahar yarıyılı için dönemlik olarak entegre modül şeklinde sürdürülmek durumundadır.

Sürdürülen eşzamanlı derslerin her düzey için birer kaydı daha sonra da izlenebilmek üzere sizlerle paylaşılacaktır. İngilizce Hazırlık Sınıfında Sabah, Öğlen ve Akşam gruplarımız önceden olduğu gibi devam edecektir. Rusça Hazırlık Sınıf dersleri ise sabah grubuna toplanacak olup, ders saatlerimiz aşağıdaki gibi planlanmıştır.

Sabah Grubu:

1. Ders: 09:00 – 09:45
2. Ders: 10:00 – 10:45
3. Ders: 11:15 – 12:00
4. Ders: 12:15 – 13:00

Öğlen Grubu:

1. Ders: 13:00 – 13:45
2. Ders: 14:00 – 14:45
3. Ders: 15:15 – 16:00
4. Ders: 16:15 – 17:00

Akşam Grubu:

1. Ders: 17:30 – 18:15
2. Ders: 18:30 – 19:15
3. Ders: 19:45 – 20:30
4. Ders: 20:45 – 21:30

Herhangi bir sorunuz olduğunda dersinizin öğretim elemanı ile mail yoluyla iletişime geçmeniz önemle rica olunur. Öğretim Elemanı mail listesini için [tıklayınız.](#)

En kısa sürede yerleşkelerimizde buluşmak üzere.

4- [Diş Hekimliği Fakültesi 'KEYPS' Uzaktan Öğrenme Platformu](#)

23 Mart 2020 Tarihinde Web Sitemizde Yayınlandı



Diş Hekimliği Fakültesi 'KEYPS' Uzaktan Öğrenme Platformu

Sevgili Öğrencilerimiz,

Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı tarafından duyurulan, uzaktan eğitim kapasitesi olan üniversitelerin 23 Mart 2020 tarihinden itibaren dijital eğitime geçilebileceğini açıklaması üzerine Beykent Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi olarak “KEYPS” uzaktan öğrenme platformu aracılığıyla Diş Hekimliği teorik öğrenimine kaldığı yerden devam edeceğiz. Sisteme giriş yapabilmek belirtilen aşamaları takip etmeniz gerekmektedir. KEYPS için [tıklayınız.](#)

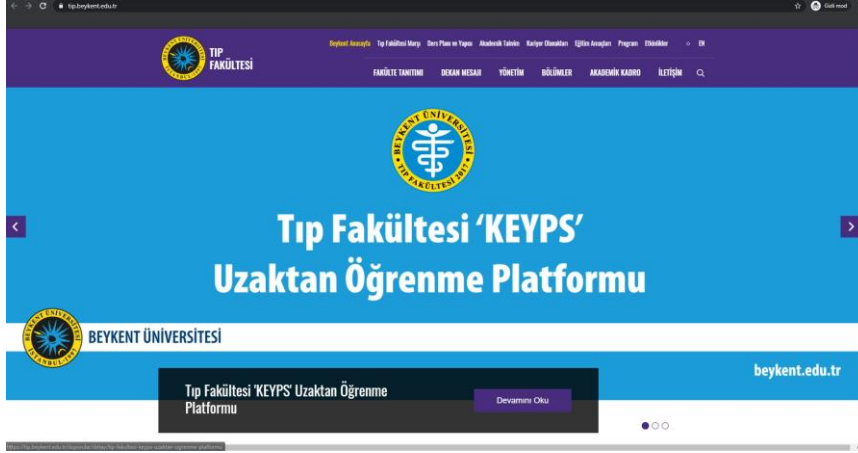
Gruplar adına oluşturulan ders linklerine ulaşmak için [tıklayınız.](#)

Herhangi bir sorunuz olduğunda dersinizin öğretim üyesi ile mail yoluyla iletişime geçmeniz önemle rica olunur. Öğretim Üyesi mail listesi için [tıklayınız.](#)

En kısa sürede yerleşkelerimizde buluşmak üzere.

5- Tıp Fakültesi 'KEYPS' Uzaktan Öğrenme Platformu

23 Mart 2020 Tarihinde Web Sitemizde Yayınlandı



Tıp Fakültesi 'KEYPS' Uzaktan Öğrenme Platformu

Sevgili Öğrencilerimiz,

Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı tarafından duyurulan, uzaktan öğretim kapasitesi olan üniversitelerin 23 Mart 2020 tarihinden itibaren dijital eğitime geçebileceği açıklaması üzerine Beykent Üniversitesi Tıp Fakültesi olarak öğretim programı aşağıdaki şekilde düzenlenmiştir.

- Öğretim üyeleriniz tarafından 16/03/2020 tarihinden itibaren ilk haftası öncelikli olarak teorik derslerin ders materyalleri (power point sunumu, word, pdf dökümanları eğitim ile ilgili internet bağlantıları, vb) KEYPS' e yüklenecektir.

- Uygulama dersleri ve sınavlarla ilgili düzenlemeler Covid-19 salgınının seyrine göre sizlere bildirilecektir.

- Bu süreçte öncelikli olarak KEYPS' e yüklenen teorik derslere ait ders materyallerini kullanarak kendi öğrenme süreçlerinizi düzenlemenizi arzu ediyoruz.

- Uzaktan öğretim konusunda yürüttüğümüz çalışmaların hızlı bir biçimde ilerlemesi için sizlerden “beykent.edu.tr” uzantılı e-posta adresinizi, KEYPS hesabınızı aktif tutmanızı ve uzaktan öğretim konusunda yapacağımız bilgilendirmeleri takip etmenizi rica ediyoruz.

Herhangi bir sorunuz olduğunda dersinizin öğretim elemanı ile mail yoluyla iletişime geçmeniz önemle rica olunur.

Öğretim üyelerinin mail adreslerini görüntülemek için [tıklayınız.](#)

<https://keyps.beykent.edu.tr/system/login>

Sağlıklı ve mutlu günler dileriz.

6- ÖNEMLİ DUYURU!

27 Mart 2020 Tarihinde Web Sitemizde Yayınlandı



ÖNEMLİ DUYURU!

YÖK tarafından alınan karar doğrultusunda; Online Öğretim Sistemi 2019-2020 Akademik Yılı Bahar Dönemi sonuna kadar devam edecektir.

Sevgili Öğrencilerimiz,

YÖK tarafından alınan karar doğrultusunda; Online Öğretim Sistemi 2019-2020 Akademik Yılı Bahar Dönemi sonuna kadar devam edecektir.

Online Öğretim Sistemi kapsamına girmeyen uygulamalı dersler için ise, yaz aylarında bir takvim oluşturulacaktır.

Sınavlar ve merak edilen diğer süreçlerle ilgili olarak ise, YÖK'ün çizdiği çerçeve içerisinde Rektörlüğümüzce karar alınacak olup, alınan kararlar en kısa sürede sizlerle paylaşılacaktır.

Tüm bu gelişmeler ışığında, kaygıya kapılmadan derslerinize odaklanmanızı önemsiyoruz. Ek olarak, bu dönem boyunca daima sizlerle iletişim halinde olacağımızı hatırlatmak isteriz.

Dijital platformlar üzerinden gerek öğretim, gerekse sosyal aktivitelerimizi hep birlikte gerçekleştirmek için sizlere yalnızca bir ekran uzaklıkta olacağız.

Unutmayın! Beykent evinizde, odanızda, istediğiniz her an sizin yanınızda!

Sürece dair bilgi edinmek ve güncel duyurulara erişmek için, web sayfamızı ve resmî sosyal medya hesaplarımızı takip etmenizi öneriyoruz.

#EvdeKalUzaktanEğitimAl #YükseköğretimdeYekvücuduz #BeykentDaimaSeninle

7- [Biz Bize Yeteriz Türkiye](#)

7 Nisan 2020 Tarihinde Web Sitemizde Yayınlandı

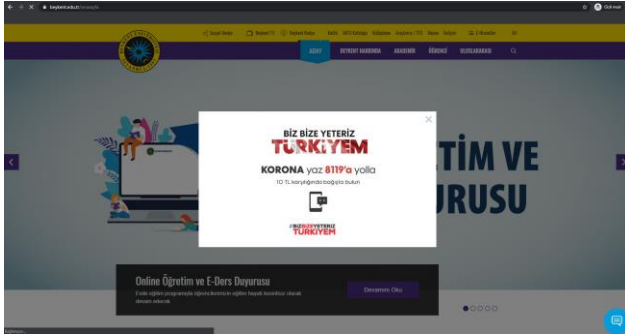


Biz Bize Yeteriz Türkiye

Cumhurbaşkanlığı himayesindeki Biz Bize Yeteriz Türkiye kampanyasına sen de katılabilirsin.

EK BİLGİ

Bu duyuru ek olarak, 7 Nisan 2020 tarihinden bu yana web sitemizde pop-up şeklinde yayınlanmaktadır.



8- [2019-20 Bahar Dönemi Lisans - Ön Lisans Ara Sınavları](#)

16 Nisan 2020 Tarihinde Web Sitemizde Yayınlandı



2019-20 Bahar Dönemi Lisans - Ön Lisans Ara Sınavları

Sınav programını sinavbilgisistemi.beykent.edu.tr adresinden takip edebilirsiniz.

2019-2020 Eğitim-Öğretim Yılı Bahar Dönemi Lisans - Ön Lisans Ara Sınavları 02-17 Mayıs 2020 tarihleri arasında [Pusula Sistemi](#) üzerinden yapılacaktır.

Sınav programını sinavbilgisistemi.beykent.edu.tr adresinden takip edebilirsiniz.

Bütün öğrencilerimize ara sınavlarında başarılar dileriz.

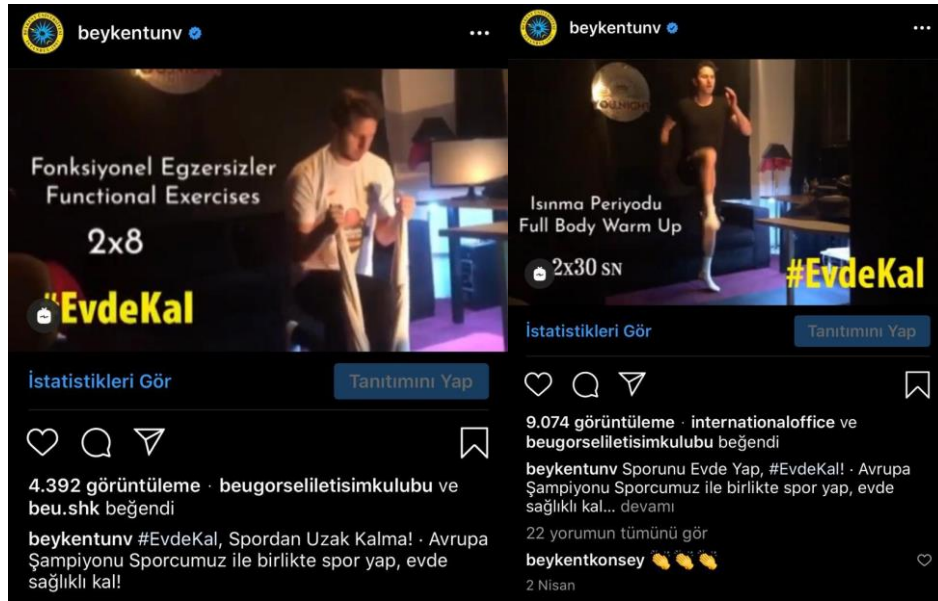
9- [T.C. Sağlık Bakanlığı Koronavirüs Riskine Karşı 14 Kural Video Bilgilendirmesi](#)



10- [Sosyal Mesafemiz Koruyalım Bilgilendirmesi](#)



11- [Evde Kal, Spordan Uzak Kalma Egzersizleri](#)



12- [Rektörümüz Prof. Dr. Murat Ferman'ın Koronavirüs ve Uzaktan Öğretim Hakkında Bilgilendirme Videosu](#)



13- [Koronavirüs Tedbir Bilgilendirmesi](#)



14- [Evde Kal Bilgilendirme Görseli](#)



15- Yerleşkesi Dezenfekte İşlemleri Bilgilendirmesi



16- Üniversitemizin Ümraniye İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü Ortaklığıyla Düzenlediği COVID-19 Bilgilendirme Canlı Yayınları

Prof. Dr. Ayşegül KAPTANOĞLU
Beykent Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Müdürü

MODERATÖR:
Gülseren KARASALIH
Psikolojik Danışman
Ümraniye RAM

20 Nisan 2020 Pazartesi
Günü **umraniyeilcemem**
Instagram Hesabından
Saat 16.00 - 17.00'da
Canlı Yayın Yapılacaktır.

Sağlıklı Kalmak için Yaşamalıyız?

<https://umraniye.meb.gov.tr> umraniyeilcemem umraniyeilcemem umraniyeilcemem

Dr. Öğretim Üyesi Yasemin KARAASLAN
Beykent Üniversitesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

MODERATÖR:
İmren AYKUT
Psikolojik Danışman
Ümraniye RAM

18 Nisan 2020 Cumartesi
Günü **umraniyeilcemem**
Instagram Hesabından
Saat 17.00 - 18.00'de
Canlı Yayın Yapılacaktır.

EVDE HAREKETLİ KALMAK

<https://umraniye.meb.gov.tr> umraniyeilcemem umraniyeilcemem umraniyeilcemem

Prof. Dr. Emine SÖNMEZ
Beykent Üniversitesi
Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı

MODERATÖR:
AKİF KARAKUŞ
Uzm. Psikolojik Danışman
(İMES Mesleki Eğitim Merkezi)

15 Nisan 2020 Çarşamba
Günü **umraniyeilcemem**
Instagram Hesabından
Saat 16.00 - 17.00'de Canlı Yayın Yapılacaktır.

COVID-19 İLE İLGİLİ SON DURUM NEDİR?

<https://umraniye.meb.gov.tr> umraniyeilcemem umraniyeilcemem umraniyeilcemem

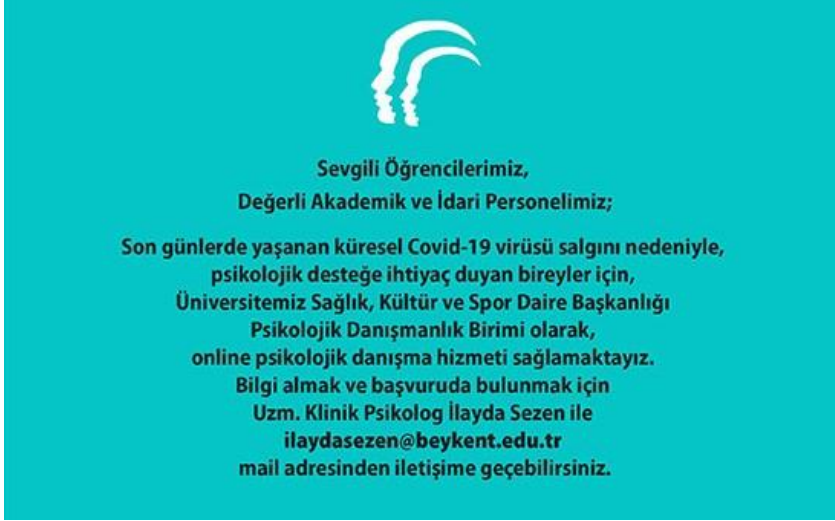
17- COVID-19 Sürecinde Bilgilendirme Amaçlı Oluşturulan GIF Sosyal Mesaj Bilgilendirmesi



B) Haberler

1- [Psikolojik Danışmanlık Biriminden Online Destek](#)

28 Mart 2020 Tarihinde Web Sitemizde Yayınlandı



Psikolojik Danışmanlık Biriminden Online Destek

Sevgili Öğrencilerimiz, Değerli Akademik ve İdari Personelimiz;

Son günlerde yaşanan küresel Covid-19 virüsü salgını nedeniyle, psikolojik desteğe ihtiyaç duyan bireyler için, Üniversitemiz Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı Psikolojik Danışmanlık Birimi olarak, online psikolojik danışma hizmeti sağlamaktayız.

Bilgi almak ve başvuruda bulunmak için Uzm. Klinik Psikolog İlayda Sezen ile ilaydasezen@beykent.edu.tr adresinden iletişime geçebilirsiniz.

2- [Rektörlüğümüzden: Covid-19 Hakkında](#)

29 Mart 2020 Tarihinde Web Sitemizde Yayınlandı



Rektörlüğümüzden: Covid-19 Hakkında

Rektörlüğümüz, koronavirüs (Covid-19) hakkındaki bilgilendiriyor.

Sevgili Öğrencilerimiz;

Son dönemde global ölçekte bir tedirginlik yaratan ve hakkında pek çok yanlış ya da eksik bilgi paylaşılan, bilgi kirliliğinin yaşandığı koronavirüs (Covid-19) ile ilgili sizleri doğru şekilde bilgilendirmek arzusundayız.

Sizlerle paylaşacağımız bilgileri dikkate almanızı önemle tavsiye ederiz.

COVID-19 HAKKINDA

Genel Bilgiler

Koronavirüs ailesinde bulunan zarflı ve RNA'lı bir virüs olan yeni korona virüs (2019-nCoV veya COVID-19) ilk olarak Çin'in Wuhan Eyaleti'nde Aralık ayının sonlarında solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) ile gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanmıştır. Salgın başlangıçta bu bölgedeki deniz ürünleri ve hayvan pazarında bulunanlarda tespit edilmiş ve daha sonra diğer dünya ülkelerine hızla yayılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından "Uluslararası Halk Sağlığı Acil Durumu" olarak adlandırılmış ve pandemi ilan edilmiştir. Ülkemizde ise ilk vaka 11.03.2020 tarihinde görülmüştür.

Koronavirüsler (CoV), soğuk algınlığı gibi toplumda yaygın görülen kendi kendini sınırlayan hafif enfeksiyon tablolarından, Orta Doğu Solunum Sendromu (Middle East Respiratory Syndrome, MERS) ve Ağır Akut Solunum Sendromu (Severe Acute Respiratory Syndrome, SARS) gibi daha ciddi enfeksiyon tablolarına neden olabilen büyük bir virüs ailesidir. SARS – CoV, 21.yüzyılın ilk uluslararası sağlık acil durumu olarak 2003 yılında, daha önceden bilinmeyen bir virüs halinde ortaya çıkmış olup yüzlerce insanın hayatını kaybetmesine neden olmuştur. Yaklaşık 10 yıl sonra koronavirüs ailesinden daha önce insan ya da hayvanlarda varlığı gösterilmemiş olan MERS – Cov, Eylül 2012 de ilk defa insanlarda Suudi Arabistan’da tanımlanmış ancak daha sonra aslında ilk vakaların Nisan 2012’de Ürdün Zarqa’daki bir hastanede görüldüğü ortaya çıkmıştır. 31.12.2012’de Dünya Sağlık Örgütü Çin Ülke Ofisi, Çin’in Hubei eyaletinin Wuhan şehrinde etiyolojisi bilinmeyen pnötikenmoni vakalarını bildirmiştir.

Bulaşma Yolları

Hastalık esas olarak damlacık yolu ile bulaşmaktadır. Ayrıca hasta bireylerin öksürme ve hapşırma yolu ile ortaya saçtıkları damlacıklara diğer kişilerin elleri ile temas etmesi sonrasında ellerini ağız, burun veya göz mukozasına götürmesi ve temas etmesi ile bulaşmaktadır. Asemptomatik kişilerin solunum yolu salgılarında da virüs tespit edildiğinden bu kişiler bulaştırıcı olabilmektedir. Genel olarak kuluçka süresi 2-14 gün arasında değişmektedir. Covid-19 bulaştırıcılık süresi kesin olarak bilinmemektedir. Semptomatik dönemde 1-2 gün önce başlayıp semptomların başlayıp kaybolması ile sona erdiği düşünülmektedir.

Koronavirüsler genel olarak dış ortamda çok dayanıklı olmayan virüslerdir. Ortamın nem ve sıcaklığı, dışarı atıldığı organik maddenin miktarı, bulaşık hale gelen yüzeyin dokusu gibi faktörlere göre değişen bir dayanma süresi söz konusudur. Ayrıca, bulaşta temasın süresinin de önemli olduğu unutulmamalıdır.

Belirtileri

Genel olarak akut solunum yolu hastalıkları belirtileri görülmektedir. En çok karşılaşılan belirtiler ateş, öksürük, baş ağrısı, tat-koku kaybı, nezle, halsizlik, kas ağrıları ve nefes darlığıdır. Şiddetli olgularda zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölüm gelişebilmektedir.

Riskli Gruplar

Covid-19’a toplumun tümü duyarlıdır. Sağlık çalışanları bu virüsle karşılaşabilecek en riskli meslek gurubundadır. Bu meslek gurubu dışında diğer riskli gruplar da şöyle sıralanabilir:

- 65 yaş ve üzerinde olan kişiler,
- Hipertansiyon,
- Kalp Hastalığı,
- Diyabet,
- Malignite

- KOAH ve astım dâhil kronik solunum yolu rahatsızlığı olanlar,
- Bağımsızlık sistemi baskılanmış kişiler,
- Böbrek hastalığı vb. olan kişiler,
- Bakım ve huzur evi gibi toplu alanlarda yaşayanlar,
- Morbid obezler.

Korunma Yolları

Hastalıktan korunmak için kurallara uygun bir şekilde maske kullanılması, sosyal mesafeye dikkat edilmesi ve el hijyeninin etkin bir şekilde sağlanması önem arz etmektedir.

Özetle:

- El temizliğine dikkat edilmelidir. Eller en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptiği kullanılmalıdır.
- Eller yıkanmadan ağız, burun ve gözlerle temas edilmemelidir.
- Hasta insanlarla temastan kaçınılmalıdır. Mümkünse en az 1 metre uzakta bulunulmalıdır.
- Özellikle hasta insanlarla veya çevreleriyle doğrudan temas ettikten sonra eller sık sık yıkanmalıdır.
- Bugün için ülkemizde sağlıklı kişilerin maske kullanmasına gerek yoktur. Herhangi bir viral solunum yolu enfeksiyonu geçirmekte olan kişinin öksürme veya hapsirme sırasında burun ve ağızını tek kullanımlık kağıt mendil ile örtmesi, kağıt mendilin bulunmadığı durumlarda ise dirsek içini kullanması, mümkünse kalabalık yerlere girmemesi, eğer girmek zorunda kalınıyorsa ağız ve burnunu kapatması, mümkünse tıbbi maske kullanması önerilmektedir.

Kaynak: T.C. Sağlık Bakanlığı

[COVID-19 REHBERİNİ İNCELEMEK İÇİN TIKLAYINIZ.](#)

COVID-19 HAKKINDA SIKÇA SORULAN SORULAR

Antibiyotikler hastalığın tedavisinde etkili midir?

Hayır, antibiyotikler virüslere etki etmez, sadece bakterilere karşı etkilidir. Yeni Koronavirüs (2019-nCoV) bir virüstür ve bu nedenle enfeksiyonu önlemek veya tedavi etmek amacıyla antibiyotikler kullanılmamalıdır.

Hastalığı tedavi eden bir ilaç var mı?

Hastalığın virüse etkili bir tedavisi yoktur. Hastanın genel durumuna göre gerekli destek tedavisi uygulanmaktadır. Bazı ilaçların virüs üzerindeki etkinliği araştırılmaktadır. Ancak şu an için virüse etkili bir ilaç yoktur.

COVID-19 kuluçka süresi ne kadardır?

Virüsün kuluçka süresi 2 gün ile 14 gün arasındadır.

Yurtdışından gelen kargo ve paketler COVID-19 açısından riskli midir?

Genel olarak bu virüsler yüzeylerde kısa süre canlı kalabildikleri için paket veya kargo ile bulaşma olması beklenmemektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün de bu konuda kısıtlaması yoktur.

Evde bakılan hayvanlar COVID-19 açısından risk taşır mı?

Evde bakılan kedi/köpek gibi evcil hayvanların Yeni Koronavirüsle (COVID-19) enfekte olması beklenmemektedir. Ancak evcil hayvanlarla temas sonrası her zaman için ellerin su ve sabunla yıkanması gereklidir. Böylece hayvanlardan bulaşabilecek diğer enfeksiyonlara karşı korunma sağlanacaktır.

Burunu tuzlu su ile yıkamak COVID-19'dan korunmada fayda sağlar mı?

Hayır. Burnu tuzlu suyla düzenli olarak yıkamanın Yeni Koronavirüs (COVID-19) enfeksiyonundan korunmada bir faydası yoktur.

Okullarda temizlik ne şekilde yapılmalıdır?

Okulların temizliğinde su ve deterjanla standart temizlik yapılması yeterlidir. Özellikle eller ile sık dokunulan yüzeyler kapı kolları, bataryalar, tırabzanlar, tuvalet ve lavabo temizliğine dikkat edilmelidir. Bu virüse özel olarak etkili olduğu öne sürülen bir takım ürünlerin temizlikte kullanılmasının fazladan koruma sağladığına dair bilimsel kanıt yoktur.

Daha fazlası için lütfen tıklayınız.

Kaynak: T.C. Sağlık Bakanlığı

ÜNİVERSİTEMİZDE ALINAN KARARLAR

Yükseköğretim Kurulu Başkanlığının 13.03.2020 tarih ve E.21113 sayılı duyurusu gereğince Üniversitemiz bünyesinde Koronavirüs ile mücadele sürecinin etkin bir şekilde yürütülebilmesi amacıyla Korona Komisyonu oluşturulmuş ve Üniversitemizde uygulanmak üzere aşağıdaki kararlar alınmıştır.

1. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığının 13.03.2020 tarih ve E.21113 sayılı duyurusu gereği akademik ve idari personelin izinlerinin düzenlenmesi.
2. Örgün eğitim programlarına devam eden tüm ön lisans ve lisans öğrencileri gibi sağlık, öğretmenlik, fen ve mühendislik programlarından staj, intörlük ve uygulamalı eğitimleri olan ön lisans ve lisans öğrencilerinin de eğitimlerine ara verilmesi.
3. Akademik ve idari personelin önceden planlanmış olanlar dahil olmak üzere tüm yurtdışı çıkışlarının ikinci bir duyuruya kadar iptal edilmesi,

4. Üniversitemizin akademik değişim programları, sosyal ve kültürel faaliyetleri, spor müsabakaları vb. çeşitli kapsamdaki, akademik veya idari personel ya da öğrenci katılımlı bütün faaliyetlerinin (önceden planlanmış olanlar dahil) ikinci bir duyuruya kadar iptal edilmesi,
5. Personel ve öğrencilerin iletişim ve takip sisteminin gözden geçirilmesi,
6. ERASMUS kapsamında yurtdışında bulunan öğrencilerimiz ve personelimiz ile derhal iletişime geçilerek, dönüş durumları ve dönüş tarihleri belirlenerek dönmeleri halinde 14 günlük karantina süreci hakkında ilgili birimlerce bilgi verilerek sürecin takip edilmesi,
7. ERASMUS öğrencilerinin ders intibaklarında mağduriyet yaşamamaları için gereken tedbirlerin alınması ve durumun dekanlıklara/müdürlüklere bildirilmesi,
8. Yabancı uyruklu öğrenciler ile ilgili birimlerce iletişime geçilerek, hareketlilikleri konusunda bilgi sahibi olunması ve takiplerinin gerçekleştirilmesi,
9. Yerleşkelerin, ortak kullanım alanlarının ve dersliklerin periyodik olarak temizlik ve dezenfeksiyon işlemlerinin üst seviyelere çekilerek etkin bir şekilde yapılması ve gereken önlemlerin alınması. Üniversite genelinde tüm personelin el hijyeninin sağlanması için uygun noktalara yerleştirilen el dezenfektanlarının izlenerek gerekli ise takviyelerin yapılması,
10. Maske, eldiven, dezenfektan, temizlik maddeleri, kağıt havlu gibi sarf malzemelerin stok durumlarının gözden geçirilerek, varsa eksiklerin süratle tamamlanması,
11. Ortak alanların periyodik olarak havalandırılması için her yerleşkede destek hizmetlerinden bir kişinin görevlendirilmesi,
12. Lüzumu halinde çay ocağı, kantin, kütüphane, sosyal alanlar ve spor salonları gibi ortak alanların kullanımlarının durdurulması/sınırlandırılması,
13. Yemek hizmetinde kumanya sistemine geçilerek, tüm personelin bir araya gelmesinin önlenmesi. Bu sisteme geçilememesi durumunda gerekli önlemlerin (yemek sıralarında, oturma alanlarında vb.) alınarak düzenlemelerin yapılması,
14. Yemekhane, taşıma, lojistik gibi hizmetleri sağlayan firmalar ile kendi bünyelerinde konu hakkında alınan tedbirler hakkında bilgi edinilmesi,
15. Akademik ve idari birimlerde yapılması gereken her türlü toplantının mümkün mertebe ertelenmesi, zaruri olan toplantıların ise online platformlarda yapılması, yapılamıyorsa gerekli önlemlerin (mesafeli oturma düzeni, mekanın havalandırılması, el dezenfektanları vb.) alınması,
16. Aynı şekilde öğrencilerin “öğrenci işleri, ERASMUS ofisi” gibi birimlerle online platformlarda görüşmelerinin sağlanması,
17. Akademik ve idari personelimiz haricinde, öğrencilerimizin, mezun ve mensuplarımızın yerleşkelere girişlerinin kontrol altına alınması,

18. İnsanların bu süreçte mümkün mertebe bir araya gelmesini önlemek için insan sayısının azaltılması konusunun üst yönetime teklif edilmesi,
19. COVID-19 ile ilgili kamu kurumlar, üniversitelerce hazırlanan video, slayt, afiş, broşür gibi materyallerin hem dijital ortamlardaki durumlarının kontrol edilmesi ve gerekirse güncellenerek geliştirilmesi,
20. COVID-19 ile ilgili bilgilendirme paylaşımlarına Üniversitemiz resmi sosyal medya hesaplarından periyodik olarak devam edilmesi,
21. COVID-19 ile ilgili yerleşkelerde asılmış basılı materyallerin sayılarının, durumlarının, içeriklerinin kontrollerinin sağlanarak güncellenmesi,
22. COVID-19 ile ilgili bilgilendirmenin tüm personele ve öğrencilere elektronik posta ile gönderilmesi,
23. Tüm personelin durumu hafife alan ve/veya panik yaratan yorumlardan imtina etmeleri konusunda bilgilendirilmelerinin sağlanması,
24. Lüzumu halinde Uzaktan Eğitim sisteminin hayata geçirilmesi ihtimaline binaen olanakların değerlendirilerek, tüm hazırlıkların hızlı bir şekilde tamamlanması,
25. Halkı bilinçlendirme ve hayatın doğal akışına katkıda bulunma çalışmalarının planlanması, şeklinde kararlar alınmıştır.

FAYDALI LİNKLER

- [Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı COVID-19 Bilgilendirmeleri](#)
- [T.C. Sağlık Bakanlığı COVID-19 Genel Bilgiler](#)
- [TÜBİTAK COVID-19 Data Portal](#)
- [T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Günlük COVID-19 Tablosu](#)
- [T.C. Sağlık Bakanlığı Genel Koronavirüs Tablosu](#)
- [T.C. Sağlık Bakanlığı COVID-19 Sıkça Sorulan Sorular](#)
- [Mevsimsel Grip](#)
- [Seyahat Sağlığı](#)

ULUSLARARASI KAYNAKLAR:

- [World Health Organization \(WHO-Dünya Sağlık Örgütü\)](#)
- [European Commission](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](#)

DİJİTAL GÖRSEL LİNKLERİ:

- [T.C. Sağlık Bakanlığı COVID-19 Afişleri](#)
- [T.C. Sağlık Bakanlığı COVID-19 Broşürleri](#)
- [T.C. Sağlık Bakanlığı COVID-19 Bilgilendirme Videoları](#)

FAYDALI VİDEOLAR:

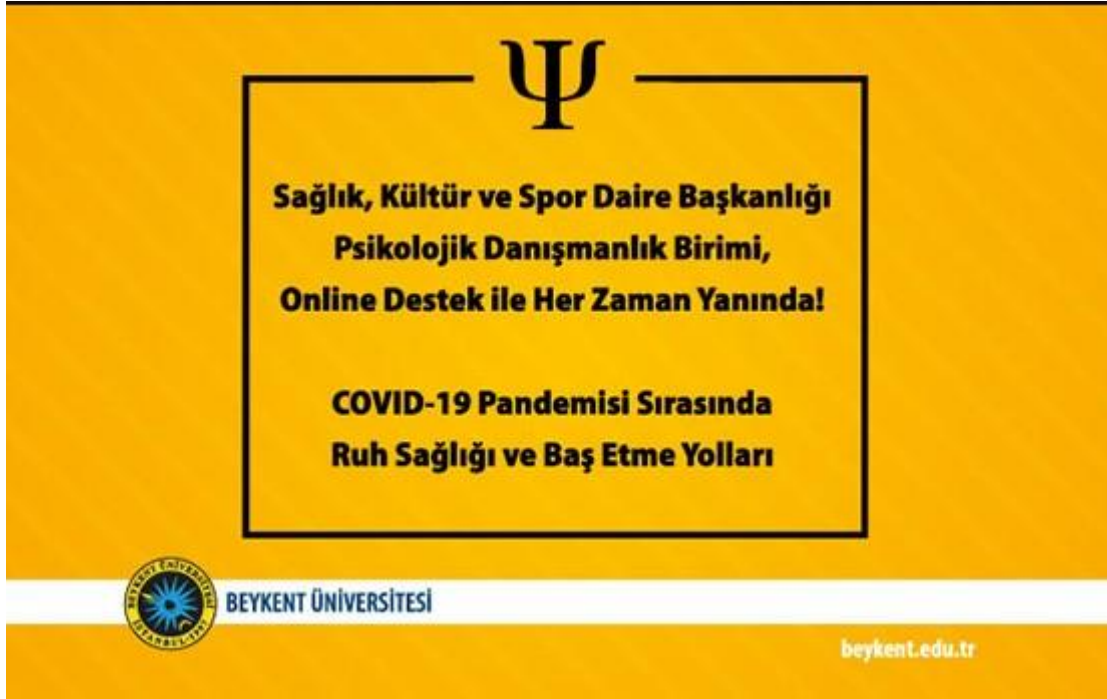
Daha fazlası için Sağlık Bakanlığı web sitesinde yayınlanan tüm videoları izlemek için [tıklayınız](#).

VİDEOLAR

Daha fazlası için Sağlık Bakanlığı web sitesinde yayınlanan tüm videoları izlemek için [tıklayınız](#).

25 Nisan 2020 Tarihinde Web Sitemizde Yayınlandı

3- COVID-19 Pandemisi Sırasında Ruh Sağlığı ve Baş Etme Yolları



COVID-19 Pandemisi Sırasında Ruh Sağlığı ve Baş Etme Yolları

Psikolojik Danışmanlık Birimimiz, online destek ile her zaman yanınızda!

Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi olarak ilan edilen COVID-19 (yeni korona virüsü) salgını dünyada ve ülkemizde hızla yayılırken ruh sağlığımız da bu süreçten etkilenebilmektedir. Kaygı, korku gibi duygularla başa çıkmada zorlanıyor olabiliriz. Bu bağlamda, Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı Psikolojik Danışmanlık Birimi olarak bu kitapçığı sizlerle paylaşmak istedik.

Anksiyete (Kaygı) ve Korku Nedir?

Kaygı ve korku duyguları birbirine çok benzemekle birlikte aslında farklı duygulardır. Kaygı, organizma tarafından içsel ya da dışsal bir uyarı “tehdit, tehlike” olarak algılandığında ortaya çıkan tepkiler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Kaygı, “gelecekte” olması beklenen bir sorunla ilgili endişe duyma iken korku ise, “şu anki” tehlikeye karşı verilen otomatik bir tepkidir. Yani kaygı geleceğe ilişkin, korku ise şuan ki duruma ilişkin verilen duygusal tepkilerdir. Kaygı ve korku her insanın yaşadığı ve yaşayabileceği doğal duygulardır.

Kaygı ve korku insan yaşamına olumlu etkileri olan uyum sağlayıcı duygulardır. Korku, bizi o an için karşılaştığımız tehlikelerden korur. Kaygı ise, gelecekte olabilecek tehlikeli bir durum karşısında önlem almamızı sağlar.

Covid-19 Kaygısıyla Nasıl Baş Edebiliriz?

Durumla orantılı kaygı bizim için sağlıklı ve yararlıdır. Ancak durumla orantılı olmayan, kontrol etmekte zorlandığımız kaygı bizim işlevselliğimizi bozmakta ve tedbir almamızı engellemektedir. O nedenle bizim amacımız kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil, yapıcı bir düzeyde tutabilmektir.

Kaygımızla başa çıkarken, kendimize şu soruları sormalıyız; en yoğun biçimde kaygı hissettiğimiz anda aklımızdan neler geçiyor? O sırada ne düşünüyoruz? Düşüncelerimizi inceleyerek durumla orantısız ve bizim için yararlı olmayan düşünceleri fark edebilir yerine bizim için alternatif düşünceler oluşturabiliriz. Böylelikle ulaştığımız alternatif düşüncelerle kaygı düzeyimiz azalacaktır.

Kaygı Hissetmenin Normal Olduğunu Bilelim: Bu süreçte kaygılanıyor olmamızın normal olduğunu unutmayalım. Normal düzeyde kaygı hissetmenin bizi koruduğunu, önlem almamızı sağladığını bilelim.

Belirsizliğe Tahammül Edebilmeliyiz: Hepimiz hayatımızın belli dönemlerinde belirsizliğe tahammül etmekte zorlanmış olabiliriz. Bizim için önemli olan bir yerden haber beklerken, üniversite sınav sonucumuzu beklerken...Ancak bu bekleyiş bazılarımız için daha zorken bazılarımız için daha kolay geçmektedir. Bu durum belirsizliğe tahammül edebilme becerimizle ilgilidir. Covid-19 salgınıyla ilgili belirsiz olan konular üzerine odaklanmak kaygımızı artırmaktadır. Örneğin; bu salgının tamamen ne zaman son bulacağı üzerine tekrar tekrar düşünmenin kaygımızı arttıracak gibi.

Kontrol Edebileceğimiz Konulara Odaklanmalıyız: Bu salgınla ilgili benim kontrol edebileceğim konular neler? Kendimize bu soruyu sormalıyız. Bizim kontrol edebileceğimiz konular; el hijyenine önem göstermek, mümkün olduğunca evde kalmak, sosyal mesafelenmeye dikkat etmek gibi sağlık bakanlığının tavsiyelerini uygulamak. Kontrol edemeyeceğimiz konular hakkında düşünmenin bize sağladığı bir yarar yoktur aksine kaygımızı artırır.

Bu Sürecin Geçici Olduğunu Unutmayalım: Hepimiz için evde kalmak sıkıcı ve zorlayıcı olabilir. Ancak bu durumun geçici olduğunu kendimize hatırlatalım.

Bilgiyi Doğru Kaynaktan Edinelim: Corona virüs nedir, nasıl bulaşır, almamız gereken önlemler nelerdir? Bu gibi bilgileri Dünya Sağlık Örgütü, Sağlık Bakanlığı gibi resmi kurumlardan alalım.

Sosyal Medya Kullanımına Dikkat Edelim: Sosyal medyada gerçeği yansıtmayan ya da kaygı ve korkuyu tetikleyen paylaşımlar yapılabiliyor. Bu paylaşımları yapan kişileri takip etmeyelim, dikkate almayalım. Sosyal medyada resmi kurumlar tarafından yapılan paylaşımları dikkate alalım.

Keyif aldığımız aktiviteleri yapalım: Önceden keyif alarak yaptığımız aktiviteler nelerdi? Bunların neler olduğunu düşünelim ve mümkün olduğunca ev içerisinde uygulayalım.

Uyku Düzenimize Dikkat Edelim: Düzenli uyku fiziksel ve ruhsal dinlenme için önemlidir.

Gevşeme ve Nefes Egzersizleri: Fiziksel hareket kaygıyla başa çıkabilmek ve negatif enerjiyi boşaltmak için önemlidir. Nefes ve gevşeme egzersizleri listemize bakabilirsiniz

NEFES VE GEVŞEME EGZERSİZLERİ

1. Görsel : Rahat Oturuş

Sırtınız dik, omuzlar gevşek, rahat bir bağdaş pozisyonu kurarak oturun. Gözlerinizi kapatın ve doğal akışta nefeslerinizi izleyin. Şu anda içinde bulunduğunuz bedeninizi, alıp verdiğiniz nefesi gözlemleyin.

2. Görsel : Rahat Oturuş

Nefesinizi tüm bedeninize yayın. Daha sonra nefes alırken omuzlarınızı yukarı doğru çekin, nefes verirken gevşetin. Hareketi birkaç kez tekrarlayın.

3. Görsel : Üçgen Duruş

Avuçlarınız yere dönük olacak şekilde, bacaklarınızı ve kollarınızı iki yana doğru açın. Sol tarafınıza doğru uzanın, daha sonra sol elinizle bacağınızı tutacak şekilde dizlerinizi bükmeden yana doğru eğilin.

4. Görsel : Öne Esneme

Sırtınız dik, bir bacağınız bağdaş pozisyonunda diğeri açık kalsın. Nefes alırken kollarınızı yukarı doğru kaldırarak açık pozisyonunda olan bacağınıza doğru yavaşça eğilin. Baş ve boynunuzu öne doğru bırakarak gevşetin. Birkaç nefes kalın, doğrulun. Sonra diğere tarafa uygulayın.

1. 5. Ağaç Duruşu

Ayağınız yere sağlam basacak şekilde gözleriniz önde sabit bir noktaya odaklansın. Sırtınız dik, göğsünüz açık, avuçlarınızı göğsünüzde birleştirin. Birkaç nefes kalın.

6. Görsel : Yay Duruşu

Eller kalçaların yanında, yere yüzüstü uzanın. Nefes alırken bacaklar yukarı doğru bükülü, kollar, baş ve göğüs yerden kalksın. Ellerinizi ayak bileklerinizi tutmaya çalışın. Birkaç nefes kalın, tekrar nefes verdiğinizde tüm bedeni yere bırakarak dinlenin, daha sonra bu duruşu birkaç kez tekrarlayın.

7. Görsel : Uçak Duruşu

Eller kalçaların yanında, yere yüzüstü uzanın. Avuçlar yere dönük olsun. Nefes alırken, kollar, bacaklar, baş ve göğüs yerden kalksın, karşıya doğru bakarak birkaç nefes kalın. Tekrar nefes verdiğinizde tüm bedeni yere bırakarak dinlenin. Duruşu birkaç kez tekrarlayın.

8. Görsel : Belden Çark duruşu

Nefes vererek öne doğru yavaşça eğilin. Başınızı serbest bırakarak ellerinizi veya parmak uçlarınızı ayaklarınızın yanına yerleştirin. Dilerseniz iki bacağınız arasındaki açığı genişletebilirsiniz. Birkaç saniye kalın. Baş ve boynunuz en son kalkacak şekilde yavaşça doğrulun.

RUH SAĞLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

- İzolasyon durumunda bulunulan şu günlerde haberler ile normalden fazla ilgileniliyor. Ancak herkesin haberleri dinlemeye ara vermeye ihtiyacı vardır. Haberlere bakma sayınızı daha aza indirebilirsiniz. Yaşadığımız sürece nasıl tepki vereceğinizi bilmek için bilgi sahibi olmak önemli ancak doğru kaynaklardan bilgi edindiğinizden emin olup, sadece resmi ve güvenilir kaynakları takip edebilirsiniz. Haberlerin duygularınızı ele geçirmesine izin vermemelisiniz. Sosyal medya kullanımınızı kontrol etmeli ve paylaşılan her şeye inanmayıp, teyit etmediğiniz bilgileri paylaşmamalısınız.
- Yaşadığımız sürecin geçici bir durum olduğunu unutmayın. Hayatın durmadığının farkına varmalısınız. Evde kalmanın sadece kendi sağlığınız için değil başkalarının sağlığı içinde olduğunu hatırlayın ve evde kalmayı seçin.
- Evde kalma sürecinden önce kurduğunuz rutini devam ettirebilir ya da kendinize yeni bir rutin oluşturabilirsiniz. Gününüzü planlayıp rutinlerinizi korumaya çalışmalısınız. Günlük rutininize başlamadan uyandığınızda mutlaka üstünüzü değiştirin. Gündelik kıyafetlerinizi giymek size daha iyi hissettirecektir.
- Şartlarınızın elverdiği ölçüde evden çıkmadan internetten bakarak uygulayabileceğiniz spora ve egzersize zaman ayırabilirsiniz. Bedeninizin gevşemesine izin verin. Vücudunuzun harekete, dansa ihtiyacı var. Bazen haberlerin sesini kısıp müziğin sesini açın. Temiz hava için belli aralıklarla evi havalandırın.
- Sağlıklı yemekler tüketin, öğünlerinizi atlamayın. Duygusal yeme durumundan kaçın. Uyku düzenine dikkat edin. Uyumadan 1 saat önce sosyal medya kullanımından uzak durmanız yararınıza olacaktır.
- Evde kaldığımız zamanları fırsata çevirin. Her insanın kendini dinlemeye, kendi ile baş başa kalmaya ihtiyacı vardır, bu süreci bu şekilde kendinizi tanıyarak, kendinize zaman ayırarak geçirebilirsiniz. Eksiklerinizi tamamlayıp, biriken işlerinizi halledebilirsiniz. Kendinizde yeni bir meşgale bulun. (hobi, aktivite...) Kendinizi ifade etmenin önemli olduğu şu günlerde duygusal yükünüzü hafifletmek için günlük tutabilirsiniz. Ruhunuzu ve zihninizi beslemeyi unutmayın. (okumak, düşünmek, çizmek, yazmak...) Yaratıcılığınızı serbest bırakın.

- Evde yalnız değilseniz yanınızdakilerle iletişim içinde olun. Bunun dışında arama yapmaya, görüntülü konuşmaya, mesajlaşmaya vakit ayırmalısınız. Unutmayın dünya genelinde herkes sizinle aynı süreçten geçmekte bu yüzden sevdiklerinizle yaşadığınız deneyimleri ve hissettiklerinizi paylaşın. Herkesin birileriyle iletişim kurmaya ihtiyacı var. Sevdiklerinizi, tanıdıklarınızı daha sık aramayı, hal hatır sormayı ihmal etmeyin. Daha profesyonel bir yardıma ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız bir psikolog veya psikiyatrist ile temasa geçmekten kaçınmayın.
- Evde kalma sürecinizi aileniz ile geçiriyorsanız birlikte yapmaktan keyif aldığınız şeyleri bulabilirsiniz. Evin işlerini birlikte yapabilir, yüz yüze baktığınız özel sohbet zamanları oluşturabilirsiniz. Ayrıca evde aile fertlerinden ayrı kendinize ait bir köşe bulundurabilirsiniz. Evde bulunan diğer bireylerin tek başlıklarına saygı gösterin. Hep birlikte ve bir başına olmaya özen gösterin. Ruhunuzu dinlendirin.

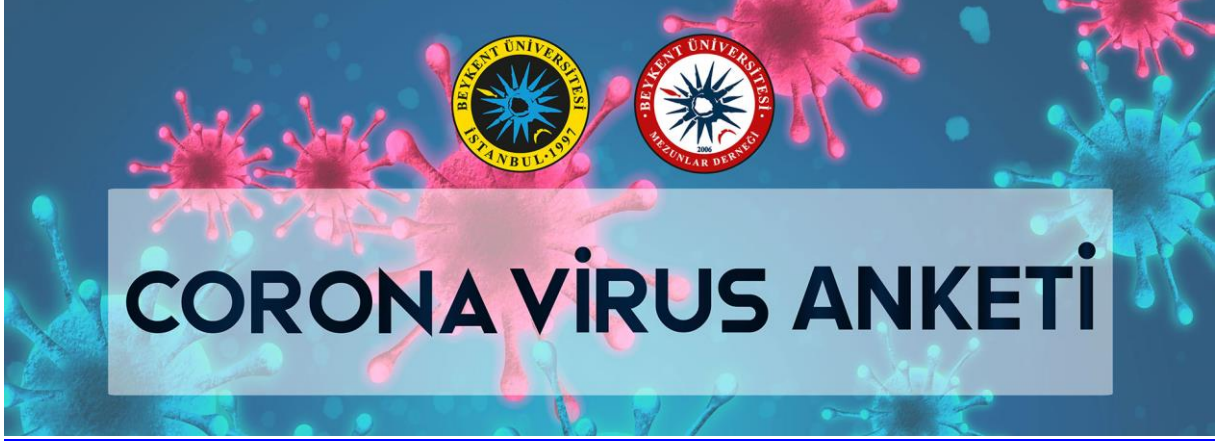
PSİKOLOGLARIMIZDAN COVID-19 DESTEĞİ

- https://www.youtube.com/watch?v=zS_FgUp2k2M&feature=emb_title
- https://www.youtube.com/watch?v=DHLxqXuXDb8&feature=emb_title
- https://www.youtube.com/watch?v=3UTYaub3AeA&feature=emb_title
- https://www.youtube.com/watch?v=idvYUI8vxKo&feature=emb_title

D) YAYINLAR

Yazılı, online ve görsel basın kuruluşlarında 27 Şubat 2020'den bu yana, halen sürmekte olan COVID-19 ile ilgili 1.500'ün üzerinde yayıncımız yer almaktadır.

E) ANKET



[CORONA VİRÜS ANKETİNE SİZ DE KATILIN](#)

- Web sitemizde corona virüs anketi yayınlanmıştır.
- 29 Nisan 2020 itibarıyla 544 kişi anketi cevaplamıştır.