



Şuanda birçok insan zorunluluktan da olsa evden çalışıyor.



Veriler bundan sonra evden çalışmanın daha yaygın olacağını işaret ediyor.



Ofis çalışanlarının %79'u bazı günler evden çalışmaya sıcak bakıyor.



Evden çalışma coğrafi engelleri ortadan kaldırır.



Evden çalışanların büyük çoğunluğu üniversite mezunu ve ofis işi yapıyor.



Ofisten çalışanların %59'u evden çalışmayı, ofis çalışmasından daha verimli buluyor.

GÜRÜLTÜ ve MÜZİK



Ofis gürültüsü sebebiyle verimlilik %66 düşebilir.



İşletmelerin %65'i müziğin verimliliği arttırdığını söylüyor.



15 ile 30 dk arasında müzik dinlemek konsantrasyonu artırıyor.

EVDEN ÇALIŞMA REHBERİ EV ÇALIŞMALARINDAN MAKSİMUM VERİM ALMAK

ÇALIŞMA ALANINIZI RENKLENDİRİN

Bilimsel çalışmalar renk ve iş verimliliği arasında yakın bir ilişkiyi ortaya koymuştur.

Beyaz, gri ve bej en az üretkenlik sağlayan renklerdir.

Mavi ve yeşil renkler üretkenlikle yakından ilişkilendirilir

Mavi rengin sakinleştirici özelliği vardır ve odaklanmayı artırır.

OTURMA DESTEĞİ



Her 2 kişiden biri sırt ağrısı yaşıyor. Bu da verimliliği azaltıyor.



Otururken kollarınız vücudunuza yakın ve 90 ile 120 derece arasında olmalıdır.



Sırt destekli bir çalışma sandalyesi kullanmalısınız. ve dizinizin açısı 90 ile 120 derece arasında olmalıdır.

IŞIKLANDIRMA

Güçlü bir masa lambası alın.



Işık seviyesini 300 lüxten 2000 lüxe çıkarmak üretkenliği %8 artırıyor.

SICAKLIĞI DÜZENLEYİN



Verimlilik, ortam sıcaklığı ile yakından ilgilidir. Beyin fonksiyonları 21 - 23 derece arasında en verimli şekilde çalışır.

DİKKAT DAĞITANLAR



Birçok dikkat dağıtıcı iş verimliliği için kötüdür ancak çalışmalar sosyal medyanın aşırıya kaçmayan kullanımı iyi bir dinlendiricidir.



EKRANLAR ve GÖZLERİNİZ



Ekran gözünüzle aynı hizada ve bir kol mesafesi kadar uzağınızda olmalıdır.

UYKUNUZU ALIN



Evde çalışanların %16'sı uykularını daha iyi alıyorlar. Bu da verimliliği artırıyor.



40 dakikalık gün içi uykusu zindeliği %34 artırıyor.



20 dakikalık öğlen uykusu, 20 dakikalık gece uykusuna göre vücudu çok daha fazla dinlendiriyor.

ARA VERİN



Düzenli olarak 2 dakikalık molalar vermek verimliliği %11 arttırabiliyor.



Mikro molalar zindeliği %13 artırıyor.



Her 10 dakikada bir verilen 15 saniyelik molalar yorgunluğu %50 azaltabilir.

GİRİŞ

- Mart 2020 itibari ile ülkemizde görülmekte olan ve tüm dünyada etkisi gösteren Korona virüs hastalığının (COVID 19) yayılmasına karşı alınabilecek en etkili yöntem kişilerin temas etmesinin minimum seviyeye indirilmesidir.
- İşyerlerimizde teması azaltmak için nöbet sistemine geçilmiştir.
- Bu sistem; her departmandan nöbetçi belirleyerek bir kişinin ofiste çalışması ve koordineyi sağlaması, diğer çalışanların evlere yönlendirilerek uzaktan çalışmanın yapılmasının sağlanmasıdır.

EVDEN YAPILAN ÇALIŞMALARDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Evden yapılan çalışmalarda dikkat edilmesi gerekenleri 6 Ana başlıkta veriyoruz.

- 1) Çalışma ortamının uygun olması
- 2) Ekranlı araçlar ile çalışma sırasında dikkat edilmesi gerekenler
- 3) Belirli aralıklar ile yapılması tavsiye edilen egzersizler
- 4) Evde çalışma sırasında dikkat edilmesi gereken güvenlik önlemleri
- 5) Korona virüs bulaşması riskini azaltmak için evde uygulanması gerekenler
- 6) Acil durum sırasında uygulanması gerekenler

ÇALIŞMA ORTAMININ UYGUN OLMASI

Çalışma Alanının Belirlenmesi

- Evde çalışma yapmak işte çalışma yapmak kadar kolay olmayabilir. Evde çalışırken odaklanma sorunu yaşanmaması için önce çalışma alanının belirlenmesi ve hazırlanması faydalı olacaktır.
- Belirli bir odanın belirli bir bölümünün çalışma alanı olarak belirlenmesi ve çalışma masasının da sadece iş için kullanılacak bilgisayar, not defteri vb araçların bulundurulması gibi.



ÇALIŞMA ORTAMININ UYGUN OLMASI

Çalışma Sisteminin Oluşturulması

- Evde yaşadığınız ailenize veya arkadaşlarınıza, çalışma sırasında sizinle ne zaman iletişime geçmeleri gerektiği hakkında bilgi veriniz. Birlikte bazı kurallar belirleyin ve bu kurallara uyulması konusuna özen gösterin. Sürekli işin bölünmesi vb durum ekstra strese sebep olabilir.



ÇALIŞMA ORTAMININ UYGUN OLMASI

İş Rutinlerini Belirlenmesi

- İşe başlama saati, işin bitiş saati, dinlenme saatleri vb planlamaları yapıp bu planlamalar dahilinde çalışmaya özen gösterin.
- İş yerine gidenler için uyanıp hazırlanmak, ev – iş arası yol süresi, iş arkadaşlarıyla günaydın sohbetleri derken bir gün başlangıcı ister istemez yapılıyor.
- Ancak, evdeyken kalkıp en fazla başka bir odaya geçiş yaparak çalışmaya başlamanız gerekiyor. Bu da vücudu uyandırmak, çalışmaya adapte olmak için daha zor bir süreç.

ÇALIŞMA ORTAMININ UYGUN OLMASI

İş Rutinlerini Belirlenmesi

- Bazı rutinler ile bu adaptasyonu sağlamaya çalışın.
- Sabah kalktıktan sonra kahvaltı yapmak, 10 dakika müzik dinlemek ardından kahve içmek gibi rutinler belirleyerek kendinizi çalışmaya hazır hale getirin.



ÇALIŞMA ORTAMININ UYGUN OLMASI

Çalışma Ortamının Oluşturulması

- Çalışma ortamında yeterli temiz hava olmasına dikkat edin.
- Gürültülü ortam çalışma verimini ve odaklanmayı düşürecektir. Belirli aralıklar ile müzik dinlemek rahatlamaı sağlayacağından çalışma verimini artırabilir.
- Çalışma için ideal hava sıcaklığının 22 derece civarındadır. Çalışma alanınızın sıcaklığının uygun olmasına özen gösterin



ÇALIŞMA ORTAMININ UYGUN OLMASI

Çalışma Ortamının Oluşturulması

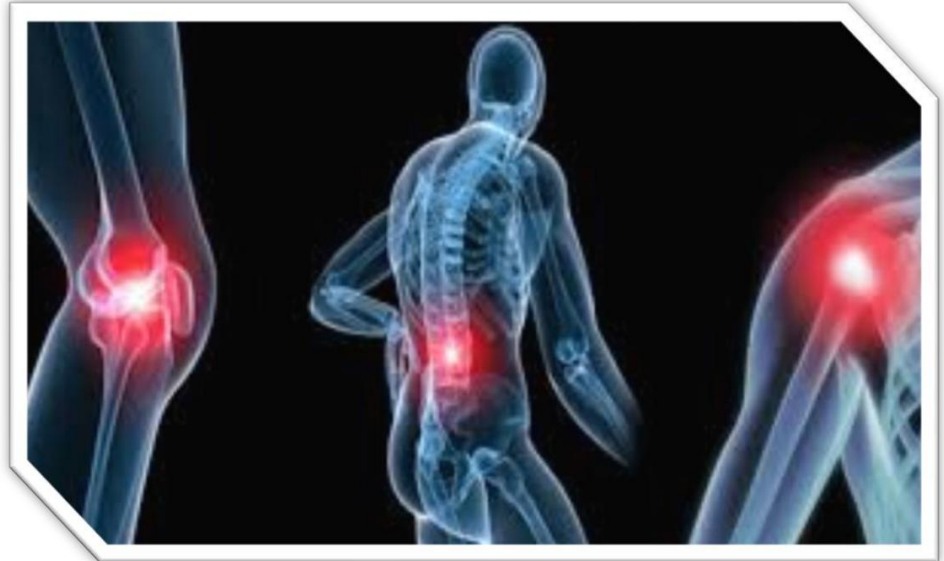
- Ortam aydınlatmasının yeterli olduğundan emin olun. Ekrana ışığın yansımalarını engelleyin.
- Çalışma ortamında yeterli aydınlatma yoksa ve ekrana ışık yansıyor, bu gibi durumlar gözlerin yorulmasına ve bozulmasına sebep olabilir.



EKRANLI ARAÇLAR İLE ÇALIŞMA

EKRANLI ARAÇLAR İLE ÇALIŞMA

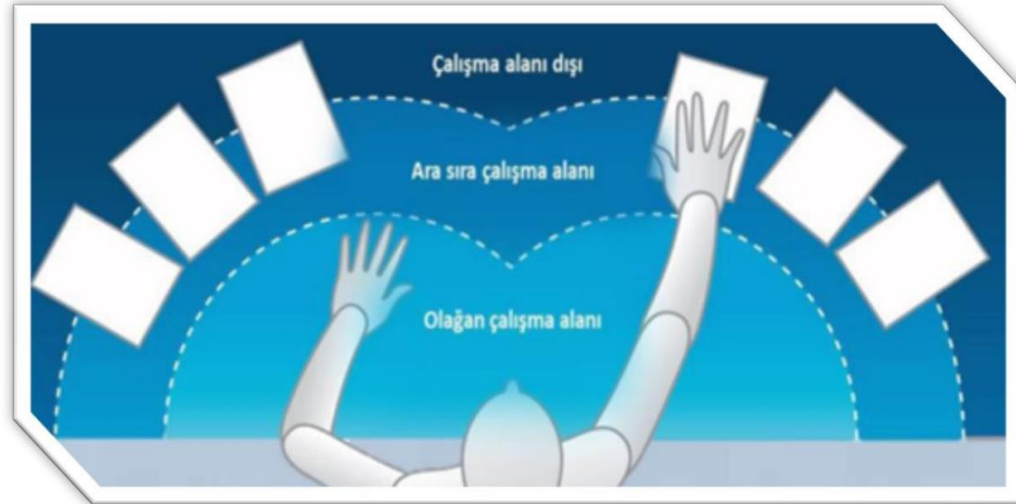
- Evde çalışma yaptığımız süre içerisinde kas iskelet sistemi rahatsızlıkları yaşamamak için yapabileceğimiz bazı çalışmalar vardır.
- Bu konulara dikkat edilmesi gün içerisinde rahat çalışılmasını ve ilerleyen süreçte kas iskelet sistemi rahatsızlıklarının yaşanmamasını sağlayacaktır.



EKRANLI ARAÇLAR İLE ÇALIŞMA

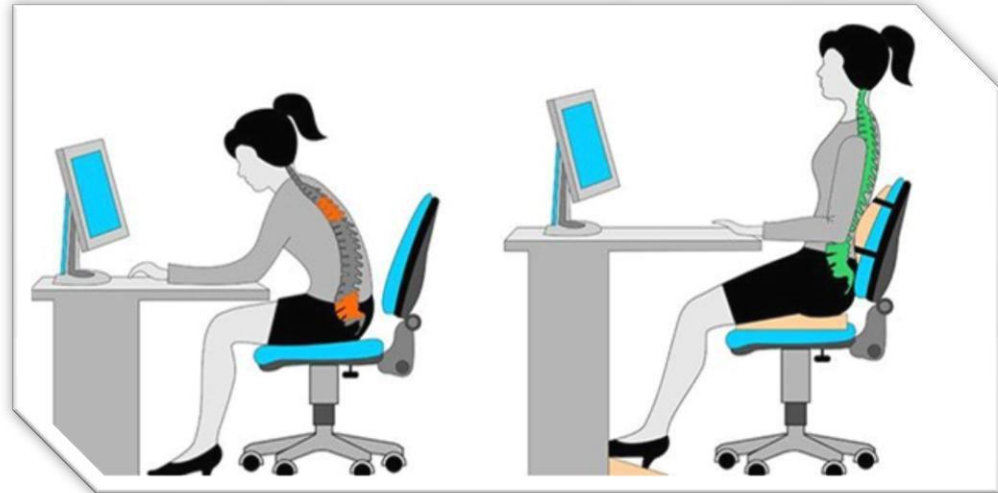
Masa Düzeni

- Çalışma masasının üstünün çok dağınık olmaması ve ergonomik açıdan rahat kullanabileceğimiz şekilde olması. (Sık kullandığımız kalem, mouse, klavye, telefon vb araçların rahat ulaşım mesafesinde olmasının sağlanması faydalı olacaktır. Bu mesafenin belirlenmesi için kullanılan pratik yöntem iki dirseğiniz masanın üstünde iken yay çizebilirsiniz. Bu yay içerisinde kalan kısım aktif kullanım bölgesidir. Vücudumuz hareket etmeden elimizin ulaştığı maksimum alan ise daha az kullandığımız araçları koymamız gereken alandır.)



EKRANLI ARAÇLAR İLE ÇALIŞMA

- Oturuş şekli sandalyeyi tamamen kullanarak dik bir şekilde ve ayaklar yere tam basacak şekilde olmalıdır. Ayaklar yere tam basmıyor ise ayakların altına yükseltici koyulması faydalıdır.
- Dirsekler masanın hizasının biraz üstünde 90-110 derece olmalıdır.
- Bileklerin bükülmeden çalışılmasına dikkat edilmelidir.
- Baş boyun düz olmalıdır. Öne eğik olmamalıdır.
- Gözler monitör seviyesinin hafif üstünde olmalıdır.
- Bel kısmı desteklenen sandalyeler kullanılmalıdır.
- Laptop yükselticisi kullanılıyorsa ek mouse ve klavye ile birlikte kullanılmalıdır.



YAPILMASI TAVSİYE EDİLEN EGZERSİZLER

Gözlerin Korunması

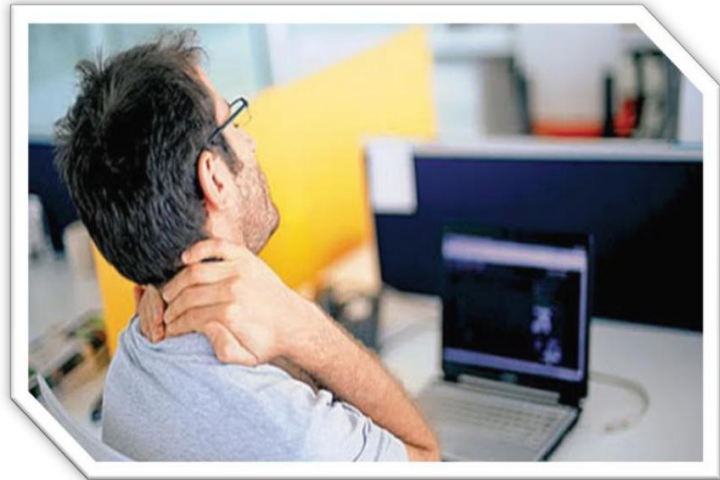
- Ekranlı araçlarda uzun süreli çalışmalarda göz rahatsızlıkları yaşamaması için 15 dakikada bir kısa dinlenme yapılması gerekmektedir. Gözlerinizi kısa süreliğine ekrandan alıp etrafa bakın.
- Gözlerin yorulmasını azaltmak için kullanılan yazı karakterlerinin gözleri yormayacak şekilde seçilmesi ve yazı boyutlarının uygun büyüklükte olmasına dikkat edilmelidir.
- Aynı zamanda ekrana ışığın yansımaları da gözleri yoracağı için, ekranın ışık yansımaya karşı uygun şekilde konumlandırılması gerekmektedir.



YAPILMASI TAVSİYE EDİLEN EGZERSİZLER

Kas – İskelet Sisteminin Korunması

- Uzun süreli oturmak kaslarda yorgunluğa ve dolaşım sorunlarına yol açar.
- Bu sebepten her saat başı 15 dakika kalkıp hareket yapın. Masa etrafında veya ev içerisinde yürümek, hareket etmek veya çay ya da kahve almak için hareket etmek dinlendirici olacaktır.



YAPILMASI TAVSİYE EDİLEN EGZERSİZLER

Kas – İskelet Sisteminin Korunması

- Gün içerisinde bazı egzersizleri belirli periyotlar ile yaparak kaslardaki yorgunluğu ve gerginliği azaltabilirsiniz.
- Bu egzersizlerden bazılarına örnek olarak bakalım.



YAPILMASI TAVSİYE EDİLEN EGZERSİZLER



- Sırtınızı sandalyeye değdirmeden dik bir şekilde sandalyeye oturun. Ayaklarınızı kalça genişliğinde açık tutun.
- Sırtınız düz bir şekilde sağ dizinizi göğsünüze doğru kaldırın ve karın kaslarınızı içeriye doğru kasın. Sırasıyla her iki bacağıyla bu egzersizi 20-30 defa tekrarlayın.

YAPILMASI TAVSİYE EDİLEN EGZERSİZLER



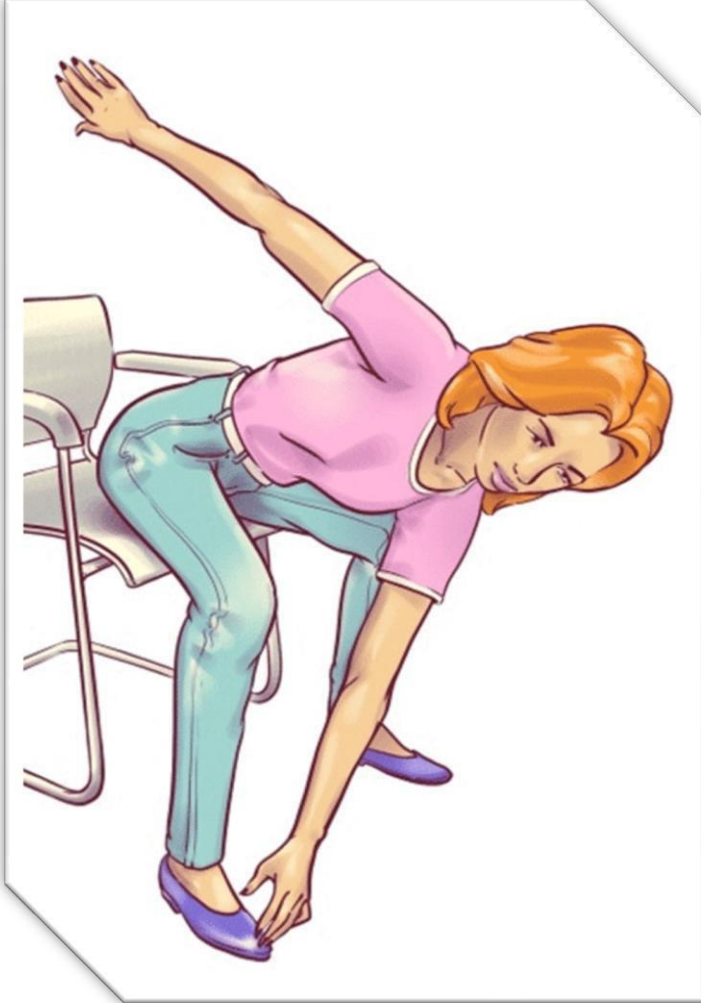
- Sandalyenin iki yanını ellerinizle tutun.
- Sırtınızı dik tutarak, dizlerinizi göğsünüze doğru kaldırın. Karın kaslarınızın kasılmış olmasına dikkat edin.
- Ayaklarınızı yere indirin, ama yere dokundurmeyin.
- Bu hareketi 10-20 defa tekrar edin.

YAPILMASI TAVSİYE EDİLEN EGZERSİZLER



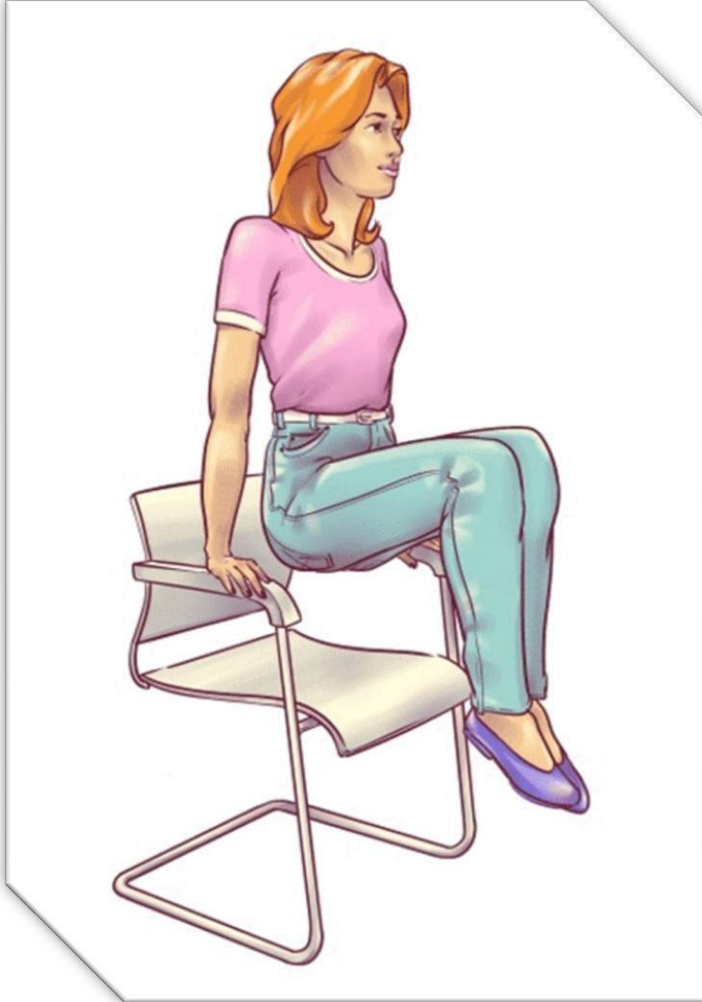
- Sandalyenin ucuna sırtınız dik bir şekilde oturun ve iki elinizle sandalyenin kenarlarına tutunun. Vücudunuzu yana eğin ve sadece tek kalçanız üzerine oturun.
- Bacaklarınızı birleştirin ve iki dizinizi göğsünüze doğru kaldırın. Başlangıç pozisyonuna gelin ve diğer tarafa yönelin.
- Bu hareketi her iki yön için 10-20 defa tekrar edin.

YAPILMASI TAVSİYE EDİLEN EGZERSİZLER



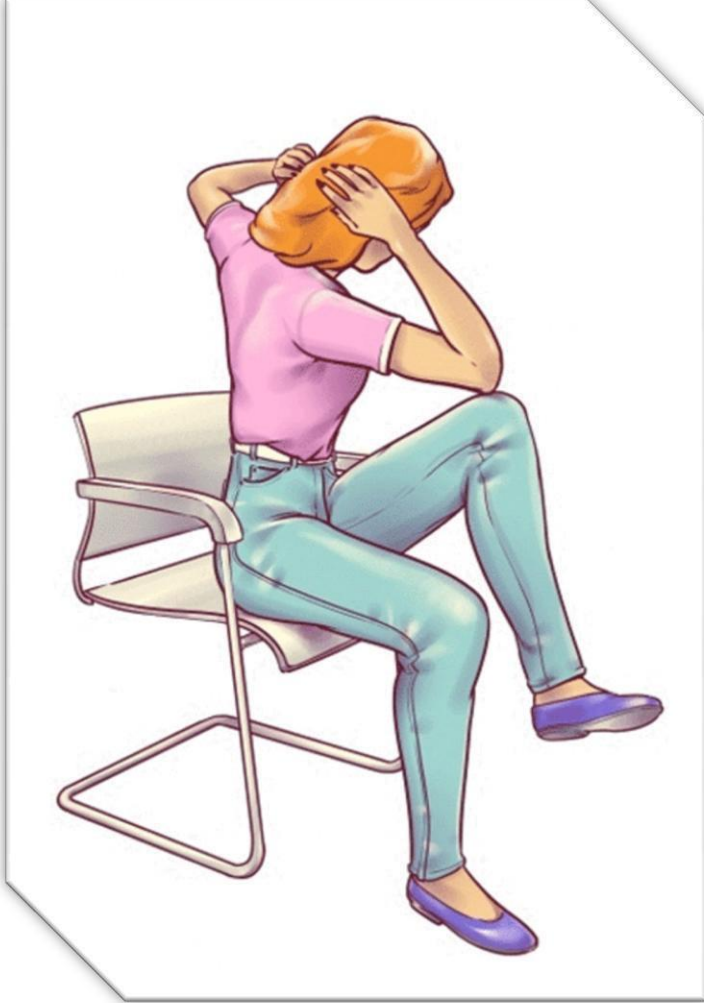
- Ayaklarınızı yere koyun. Kollarınızı omuz hizasında açın. Üst vücudunuzu sağa çevirin, eğilin ve sağ elinizle sol ayağınıza dokununuz.
- Bu hareketi sırasıyla her iki taraf için 20-30 defa tekrar edin.

YAPILMASI TAVSİYE EDİLEN EGZERSİZLER



- Sandalyede otururken, sandalyenin kollarını sıkıca tutun.
- Vücudunuzu kalçalarınız ve bacaklarınız havada asılı kalacak şekilde sandalyeden kaldırın. Karın kaslarınızı kullanarak dizlerinizi göğsünüze doğru kaldırın.
- Bu pozisyonda en az 15-20 saniye kalın, daha sonra yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün ve kısa bir ara verin.
- Bu egzersizi 4 sefer tekrar edin.

YAPILMASI TAVSİYE EDİLEN EGZERSİZLER



- Sırtınızı sandalyeye değdirmeden dik bir şekilde sandalyeye oturun. Ellerinizi başınızın arkasına koyun.
- Sağ dizinizi göğsünüze doğru kaldırın ve aynı zamanda sol dirseğinizi dizinize değecek şekilde eğin.
- Başlangıç pozisyonuna dönün ve bu hareketi 15 defa tekrarlayın.
- Bu egzersizi 4 set yapabilirsiniz.

EVDE GÜVENLİ ÇALIŞMA

- Dolapların Sabitlenmesi
- Mümkün ise kendi güvenliğiniz için ve varsa çocuklarınızın güvenliği için dolapları ve rafları devrilmemesi için sabitleyin.



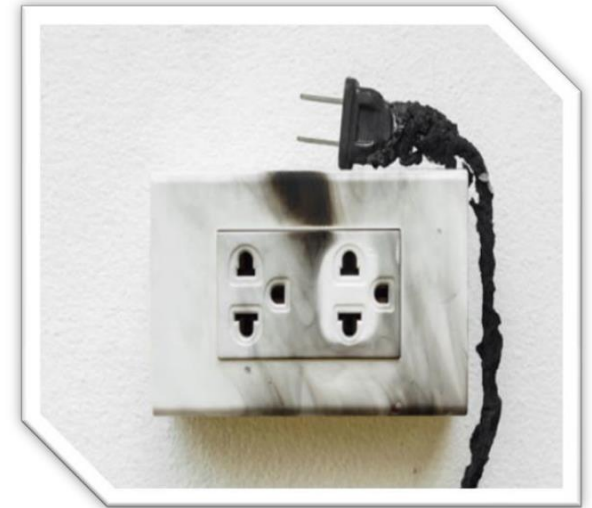
EVDE GÜVENLİ ÇALIŞMA

- Kabloları takılmaya sebep olacak şekilde kullanmayın. Etrafta takılıp düşmenize sebep olacak eşya bırakmayın.
- Isı kaynaklarının yanında elektrik kablosu, telefon vb yanıcı malzeme bırakmayın.
- Evinizde ilk yardım malzemeleri ve yangın tüpü bulundurulması da tavsiye edilir.



EVDE GÜVENLİ ÇALIŞMA

- Elektrik tesisatının toprak hattına ve kaçak akım rölesine bağlanması tavsiye edilir. Bu sayede elektrik kaçağı ve elektrikten kaynaklı yangın riskini minimize edilir.
- Dış izolasyonu deforme olmuş kabloları kullanmayın.
- Arızalı priz varsa tamiri yapılmadan kullanmayın.
- Tek hattan çok fazla akım çekilmesine sebep olmaması için çoklu prize aşırı yüklenmeyin.



KORONA VİRÜSÜNE KARŞI EVDE UYGULANMASI GEREKENLER

- Korona virüs bulaşmasını ve yayılmasını engellemek amacı ile evden çalışma yapılmaktadır. Bu alınabilecek en önemli tedbirlerdendir.
- Evden çalışma sistemine geçiş yapılması demek zorunlu olmadıkça hayatı evde idame ettirmek demektir. Bu sebepten zorunlu olmadıkça dışarı çıkılmamalıdır.
- Evde çalışma süresi boyunca önerilerimize dikkat edilmesini tavsiye ederiz.



KORONA VİRÜSÜNE KARŞI EVDE UYGULANMASI GEREKENLER

1. İhtiyaçlar doğrultusunda dışarı çıkılması zorunlu durumlarda eve her dönüşte dezenfekte olunması gerekmektedir.
2. Evde hijyen kurallarına uyulmalıdır. Kıyafetler 60 derecede yıkanmalıdır. Kapı kolları günde bir kez dezenfektan veya 1/100 ozonlu su ile dezenfekte edilmelidir.
3. Dışarıdan gelen kargo ve siparişleri alırken gelen kişi ile mesafe korunmalıdır. Gelen paket alındıktan sonra da mutlaka eller sabunlu su ile en az 20 saniye boyunca yıkanmalıdır.
4. Eve misafir kabul edilmemelidir. Misafir geldiği zaman hijyen ve el yıkama kurallarına ve sosyal mesafeye dikkat edilmelidir.

KORONA VİRÜSÜNE KARŞI EVDE UYGULANMASI GEREKENLER

5. Beslenme ve uyku düzeni bozulmamalıdır. En az 7-8 saat uyku ve düzenli dengeli beslenme bağışıklık sistemi için önemlidir.
6. Her öğünde mevsim meyveleri ve yeşil yapraklı sebze yenmelidir.
7. Çalışma odanızı ve yaşam alanınızı sık sık havalandırın. Odalar her gün en az 1 kez en az 30 dakika havalandırılmalıdır.
8. Evin ortak alanlarını kullanırken dikkatli olun. Gerekli durumlarda maske veya eldiven kullanın.
9. Sağlık Bakanlığının önerdiği 14 kurala uyun.

KORONA VİRÜSÜNE KARŞI EVDE UYGULANMASI GEREKENLER



YENİ KORONAVİRÜS RİSKİNE KARŞI

#14 KURAL



Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca ovarak yıkayın.



Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burunu tek kullanımlık mendille kapatın, mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın



Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranıza en az 3-4 adım mesafe koyun



Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin



Bulduğunuz ortamları sık sık havalandırın



Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin



Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın



Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının



Ateş, öksürük, nefes darlığı gibi şikayetleriniz varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun



Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalarla temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın



Ellerinizi gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın



Hiçbir kişisel eşyanızı (havlu gibi gündelik eşyaları) ortak kullanmayın.



Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin



Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin

KORONA VİRÜSÜNE KARŞI EVDE UYGULANMASI GEREKENLER



EV İÇİ PANDEMİ PLANI

1

- Ayakkabılarınızı dışarıda çıkarın.

2

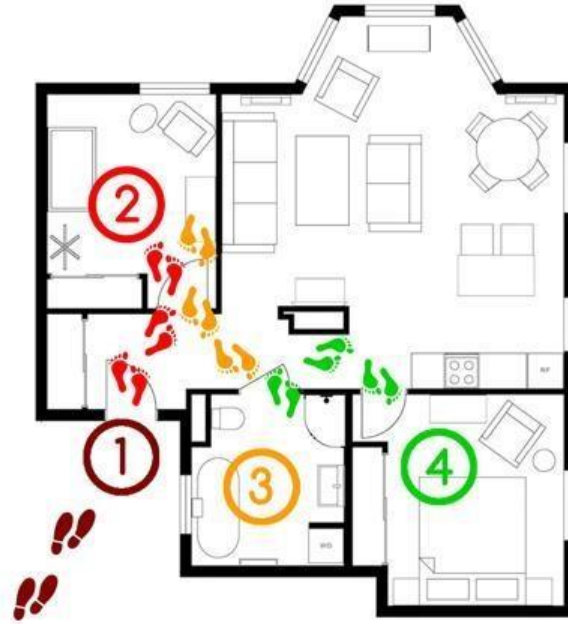
- Çoraplarınızı çıkarın.
- Girişe en yakın odayı kirli odası olarak belirleyin ve bu dışarıda giydiğiniz herşeyi bu oda çıkarın.
- Odayı her gün havalandırın.
- Dışarıda kullandığınız hiçbir eşyayı iyice dezenfekte etmeden bu odadan çıkarmayın.

3

- Kirli giysileri çamaşır makinesinin olduğu yere götürün ve çamaşır makinesine atın.
- Ellerinizi 20 saniye boyunca yıkayın.

4

- Sadece evde giydiğiniz temiz kıyafetler giyin.



ACIL DURUM ANINDA YAPILMASI GEREKENLER

- Sizde veya yakınınızdaki kimselerde korona belirtileri var ise özellikle yüksek ateş, kuru öksürük ve nefes darlığı 184 aranmalı ve virüs'ün yayılmaması için dışarı ile temasın kesilmesi tavsiye edilir.
- Belirti gösteren kişinin maske ve eldiven takarak sağlık kuruluşuna ambulans veya taksi veya özel araç ile arka koltukta tek başına sosyal mesafeye ve temasa dikkat ederek yönlendirilmesi gerekmektedir. Belirti gösteren veya tanı almış kişiyle yakın temasta olan kişilerin belirtiler açısından 14 gün kendilerini evde karantinaya almaları önerilir.

ACİL DURUM ANINDA YAPILMASI GEREKENLER

- Semptom durumunda veya semptom olmaksızın korunma, önleme ve tedavi amaçlı olarak virüse karşı doktorun önermediği hiçbir ilacı kullanmayın kullandırtmayın.
- En önemli konu panik olmamak, kulaktan dolma veya sosyal medyada yayınlan uzman kuruluşlarca onaylanmamış tavsiyelere uymamaktır.

