



— İSTANBUL —
GELİŞİM
ÜNİVERSİTESİ
HAFTALIK ÜNİVERSİTE BÜLTENİ

16 MART 2020 - 20 MART 2020 - CİLT 4 / SAYI 5



www.gelisim.edu.tr

PERSONEL GÜNDEMİ

1. İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanlığı'na Fakülte Sekreteri olarak 13.03.2020 tarihinde **Cantekin CORA** atanmıştır.
2. İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanlığı'na Büro Memuru olarak 19.03.2020 tarihinde **Ahmet Berk DİZMEN** görevlendirilmiştir.

Not: Daha önceki bültenlerde kutlanan personel doğum günleri; Kişisel Verileri Koruma Kanunu (KVKK) kapsamında veri güvenliği gerekçesi ile yayımlanmayacaktır.

Not: 12 Mart 2020 tarihinde T.C. Cumhurbaşkanlığı tarafından alınan karar gereği; Üniversitemizde 16 Mart - 06 Nisan 2020 tarihleri arasında yapılması planlanan konferans, panel, sergi, toplantı, çalıştay, kongre ve benzeri etkinlikler iptal edilmiştir.

HABERLER

16 MART 2020

Egzersiz yapmak enfeksiyon riskini azaltıyor



Egzersiziz bağışıklık sistemi üzerindeki etkileri hakkında açıklamalarda bulunan Fizyoterapist Gülşah Konakoğlu, "Hafif ve orta şiddette yapılan egzersiz üst solunum yolları enfeksiyon riskini azaltırken, yoğun ve yüksek şiddette yapılan egzersiz riski artırıyor" dedi.

Egzersiziz bağışıklık sistem fonksiyonları üzerindeki etki düzeyinin birçok değişkene bağlı olduğunu belirten İstanbul Gelisim Üniversitesi'nden Fizyoterapist Öğr. Gör. Gülşah Konakoğlu, "Yapılan egzersiziz yoğunluğu, süresi, şiddeti ve bireyin fiziksel uygunluk düzeyi gibi pek çok değişken var. Egzersizle ilişkili bağışıklık sistemi değişikliklerinin altında yatan mekanizmalar çok faktörlü. Nöroendokrinolojik, fizyolojik ve metabolik faktörler; egzersiziz bağışıklık sistemi üzerindeki etkilerinin oluşmasında önemli rol oynuyor" diye konuştu.

Haberin devamı için www.gelisim.edu.tr'yi ziyaret edebilirsiniz

Koronavirüsün sosyal boyutunu anlattı: Aile içi ilişkiler için fırsatlar yaratılmalı

16 MART 2020



Dünyayı kasıp kavuran koronavirüs vakaları Türkiye'de de görülürken, Sosyal Hizmet Uzmanı Prof. Dr. İsmet Galip Yolcuoğlu, "Bu günlerde, aile içi ilişkilerin, sevgi eksikliklerinin onarılması için fırsatlar yaratılmalıdır. Geleceğe umutla yönelmemizi sağlayacak etkinlikler geliştirebilmemiz, pozitif düşünce ve tutumlar inşa etmemiz yararlı olacaktır." dedi

İstanbul Gelisim Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölüm Başkanı Sosyal Hizmet Uzmanı Prof. Dr. İsmet Galip Yolcuoğlu, koronavirüs salgınının sosyal boyutu ile ilgili açıklamalarda bulundu.

Haberin devamı için www.gelisim.edu.tr'yi ziyaret edebilirsiniz

Uzmanından korona için bağışıklık sistemini güçlendiren öneriler

17 MART 2020



Bütün dünyayı etkisi altına alan korona virüsü için bağışıklık sisteminin güçlü olması gerektiğini vurgulayan Kaliteli Yaşam Uzmanı Dr. Haluk Saçaklı, "Bu dönemde bağışıklık sistemimizi çökertecek olan stres ve panikten uzak kalmamız gerekiyor" diyerek diyafram egzersizi gibi ayrıntılı önerilerde bulundu.

Çin'in Wuhan kentinden başlayarak Türkiye'ye kadar ulaşan ve binlerce kişinin ölümüne sebep olan korona virüsünden dolayı herkes panik yapmış durumda. Korku, panik ve stres dolayısıyla günlük hayatlarına devam edemeyen insanlar korunmak için birçok yola başvuruyor. Bu süre zarfında özellikle bağışıklık sisteminin önemine değinen İstanbul Gelişim Üniversitesinden Kaliteli Yaşam Uzmanı Dr. Haluk Saçaklı konu ile alakalı olarak önerilerde bulundu ve özel tarifler paylaştı.

Haberin devamı için www.gelisim.edu.tr'yi ziyaret edebilirsiniz

Sosyal medyada koronavirüs paylaşımları yatırımcıda kaygıya sebep oluyor

17 MART 2020



Son zamanların en büyük küresel sorunu olan koronavirüsün ülkelerin ticari dengelerini alt üst etmeye devam ederken Finans Uzmanı Dr. Hakan Yıldırım, sosyal medyadaki paylaşımlarla ilgili uyarılarda bulundu. Yıldırım, "Sosyal medyada yapılan kara propagandalar, vaka sayılarındaki artış ve artırılan önlemlerin toplum tarafından korkuyla algılanması sonucunda küresel borsa dramatik düşüşlere yol açarken, yatırımcı kaygısında da artışa sebep oluyor" dedi.

Koronavirüsün sadece ortaya çıktığı ülkeyi değil küresel bazda ekonomi ve finansal piyasaları da etkisi altına aldığı belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden (İGÜ) Dr. Hakan Yıldırım, "Yatırımcıların en çok odaklandığı gösterge olan VIX oynaklık endeksi 2008 küresel krizinden bu yana en yüksek seviyelere ulaştı. Korku endeksi olarak da bilinen VIX endeksinde meydana gelen sıçramalar küresel

piyasaların aktörleri olan yatırımcıların korkularının bir göstergesi olarak da bilinmektedir. Söz konusu VIX endeksinin 75.00 seviyelerine ulaşması piyasadaki belirsizlik ve korkunun ne kadar yüksek olduğunu gözler önüne sermektedir. Oluşan belirsizlik yatırımcıların risklerden kaçınmasına ve böylelikle satış baskılarını da beraberinde getirmektedir. Diğer taraftan oluşan belirsizlik ile birlikte yatırımların da durma noktasına geldiği söylenebilir" dedi.

Haberin devamı için www.gelisim.edu.tr'yi ziyaret edebilirsiniz

Kaygı bulaşıcıdır, önce çocuklara geçer

17 MART 2020



Koronavirüs sebebiyle herkeste korku mevcut olduğunu ve çocukların bu durumdan çok etkilendiği ifade eden Psikiyatrist Doç. Dr. Sevcan Karakoç Demirkaya, "Çocuklar ebeveynlerini gözlemleyerek öğrenirler. Biz hiç bir şey anlatmasak da bizim davranışlarımızı görür ve gözlerimizden korkumuzu okurlar. Kaygı da bulaşıcıdır, önce çocuklara geçer" dedi.

Doğru olan saklamak değil, çocuğa anlat olduğunu belirten Demirkaya, "Zaten okula gidenler okullarının tatil olmasının sebebini biliyorlar. Bu nedenle merak ettikleri sorulardan kaçınmadan, yalanlamadan ve çocuğun gelişim seviyesine uygun cevaplamamız gerekir. En yakınında olan ve en çok güvendikleri kişiler ebeveynleridir. Anne ve babasından gelen tutarsızlık ve endişeli yaklaşımlar çocuktaki güven duygusunu zedeleyebilir. Bu nedenle açık, güvenilir, gerçekçi ve net olmak gerekir. Ancak bazen fazla detay içeren bilgileri paylaşmak çocuk için bir yük olabilir. Öncelikle ebeveynler olarak kendi duygularımızı ve düşüncelerimizi kontrol etmeliyiz. Çocuklar, ebeveynlerini gözlemleyerek öğrenirler. Biz hiç bir şey anlatmasak da çocuklar bizim davranışlarımızı görür ve gözlerimizden korkumuzu okurlar. Kaygı da bulaşıcıdır, önce çocuklara geçer" ifadelerini kullandı.

Haberin devamı için www.gelisim.edu.tr'yi ziyaret edebilirsiniz

Koronavirüs ruh sağlığını nasıl etkiliyor?

18 MART 2020



Dünyayı kasıp kavuran koronavirüs salgınının ruh sağlığını nasıl etkileyebileceğiyle ilgili açıklamalarda bulunan Psikiyatrist Dr. Emre Tan, insanların sağlıklarını kaybedecekleri veya yoğun ölüm korkusunun, hipokondriasis (hasta olma takıntısı) veya anksiyete bozukluklarına neden olabileceğini dikkat çekti.

İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Psikiyatrist Dr. Emre Tan, koronavirüs salgınının ruh sağlığına etkileriyle ilgili açıklamalarda bulundu. İnsanların sağlıklarını kaybedecekleri veya yoğun ölüm korkusunun, hipokondriasis (hasta olma takıntısı) veya anksiyete bozukluklarına neden olabileceğini belirten Psikiyatrist Dr. Emre Tan, "Yaşama tutunma çabası, kişi hayatından çok da memnun olmasa dahi hemen herkeste gördüğümüz bir süreçtir. İnsan doğal olarak hayatta iyi ve sağlıklı şekilde kalmaya çabalar. Bunları sürdüremeyeceğini hissettiğinde kaygılanması ve korkması belli ölçülerde doğal kabul edilir. Salgın hastalıklar kişideki bu yaşama ve sağlıklı olma isteğini baltalar. Salgın hastalıklara ek olarak, mevcut tablonun tam olarak neden kaynaklandığı, nasıl ilerlediği ve tedavisinin nasıl olduğunun bilinmediği durumlarda kaygı tavan yapar. Çünkü kaygı ve huzursuzluk için en temel şart belirsizliktir. Son günlerde yaşadığımız Koronavirüs hastalığında, bu süreçlerin belirsizliği çok fazlaydı. Zaman geçtikçe hastalığı anlamamız kolaylaşıyor fakat henüz netleşmiş değil. Bu da kaygı ve endişe halinin sürmesine neden oluyor" dedi.

Haberin devamı için www.gelisim.edu.tr'yi ziyaret edebilirsiniz

Temizlikte özel bir ürün kullanımı gerekmiyor

19 MART 2020



Halk Sağlığı Uzmanı Dr. Nurten Elkin, "Virüsün mikrobiyolojik özellikleri nedeniyle bahsedilen rutin temizlik malzemeleri ile yapılacak temizlik yeterli. Özel bir ürün kullanımını gerekmiyor" diye konuştu.

Koronavirüsün rutin kullanılan sabun, deterjan, standart çamaşır suyu gibi temizlik maddelerinden, kuru ortamlardan ve güneş ışığından direkt olarak etkilendiğini ve canlılığını kaybettiğini ifade eden Dr. Elkin, "Bu kapsamda, önlem olarak rutin temizliğin sıklaştırılması, bu temizlik için temizlenen bölgenin özelliğine göre su ve sabun, yüzey temizlik deterjanları, 1/100 sulandırılmış çamaşır suyu veya klor tablet kullanılmasıdır. Yüzeylerin gerekirse kurulanması sağlanmalıdır. 1/100'lük çamaşır suyu hazırlanışı: 1 ölçü çamaşır suyu + 99 ölçü su 500-600 ppm klor açığa çıkarır" dedi.

Haberin devamı için www.gelisim.edu.tr'yi ziyaret edebilirsiniz

Tatil değil sosyal izolasyon

20 MART 2020



Tüm üniversite öğrencilerine çağrıda bulunan Abdülkadir Gayretli, "Üniversiteye verilen arayı bir tatil olarak görmemek gerekiyor. Bu aslında bir sosyal izolasyon. Evde kalmamız gerekiyor" dedi.

Üniversite öğrencilerine uyarılarda bulunan İstanbul Gelişim Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir Gayretli, "Kalabalık arkadaş gruplarıyla bir araya gelmek, toplu taşıma araçlarına binmek, dışarıda bolca zaman geçirmek sizleri risk altına soksa da sizden daha çok, riskli büyüklerinize ciddi bir tehdit oluşturuyor. Kendinizin ve sevdiğiniz büyüklerinizin zarar görmemesi siz gençlere bağlı" diye konuştu.

Haberin devamı için www.gelisim.edu.tr'yi ziyaret edebilirsiniz

BİLİNMESİ GEREKENLER

Dünyayı etkisi altına alan, Türkiye’de de kendini gösteren **koronavirüs** konusunda **İstanbul Gelişim Üniversitesi**’nde gerekli hassasiyet gösterilip tüm tedbirler alınıyor. **Koronavirüsle ilgili bilinmesi gerekenler** aşağıdaki gibidir.

Yeni Koronavirüs Belirtileri Nelerdir?

- En çok karşılaşılan belirtiler **ateş, öksürük ve solunum sıkıntısıdır**.
- Şiddetli vakalarda **zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölüm** gerçekleşebilir.
- Kuluçka süresi **2 ila 14 gün** arasındadır.

Virüs Nasıl bulaşmaktadır?

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

Virüsten Korunmak için Neler Yapmak Gerekmetedir?

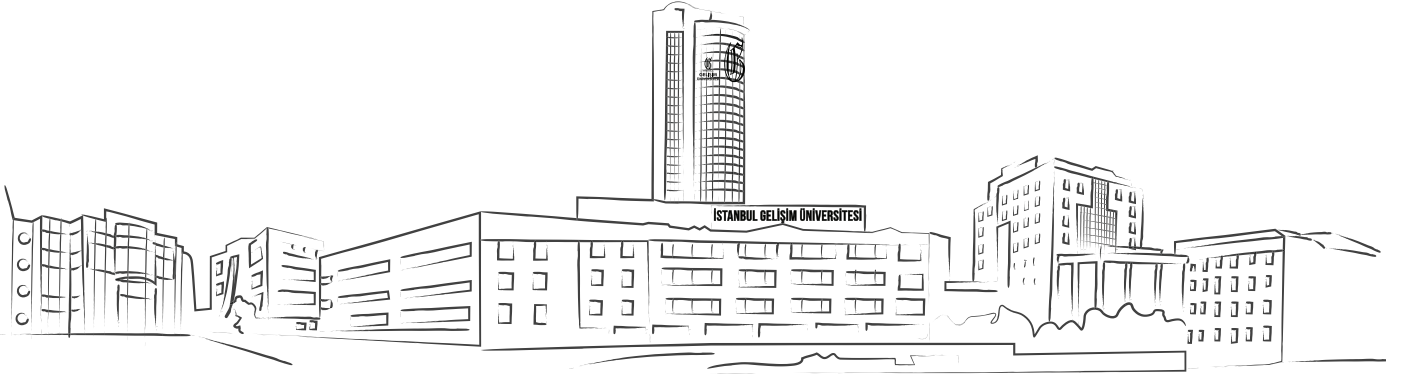
- **Öksürme veya hapsirme** sırasında ağız ve burun **tek kullanımlık mendille** kapatılmalı, mendil yoksa avuç içleri ile değil **dirseğin iç kısmı** ile ağız kapatılmalıdır.
- **Tokalaşma ve sarılmadan** kaçınılması gerekmektedir.
- Kirli ellerle **ağız, burun ve gözlere** dokunulmamalıdır.
- Eller sık sık lavabolarda bulunan **El yıkama Talimatlarına** uygun olarak **en az 20 saniye** boyunca yıkanmalıdır. Su ve sabunun olmadığı durumlarda, **alkol içerikli el antiseptiği** kullanılması gerekmektedir. **70-80 derecelik kolonyalar** da dezenfektan görevi görmektedir.
- Ofis ve sınıfların **saat başı havalandırılması** gerekmektedir.
- Ortak alanlar ve kapı kolları gibi çok kişi tarafından sıkça kullanılan yerler **2 saatte bir dezenfekte** edilmelidir.
- **Toplu taşıma** kullanıldıktan sonra **ellerin yıkanması** gerekmektedir.
- Virüsün bağışıklık sistemi düşük kişilerde daha hızlı ilerlemesi sebebiyle; **dengeli ve sağlıklı beslenilmesi** gerekmektedir. Gıdaların tüketilmeden önce **iyice yıkanması** gerekmektedir.

Belirtiler Varsa Neler Yapılmalıdır?

- Son **14 gün içinde** enfeksiyon görülen ülkelerden geldiyseniz **cerrahi maske** takarak **en yakın sağlık kuruluşuna** başvurunuz.
- Eğer **öksürüyorsanız, ateşiniz varsa ve nefes almakta** zorlanıyorsanız; **cerrahi maske** takarak **en yakın sağlık kuruluşuna** başvurunuz.
- Evde **izolasyon önerilen bir kişiyle** aynı odada bulunduğunuz zamanlarda **maskenizi mutlaka takınız**.



İSTANBUL
GELİŞİM
ÜNİVERSİTESİ



www.gelisim.edu.tr

 gelisimedu  gelisimedu  igugelisim