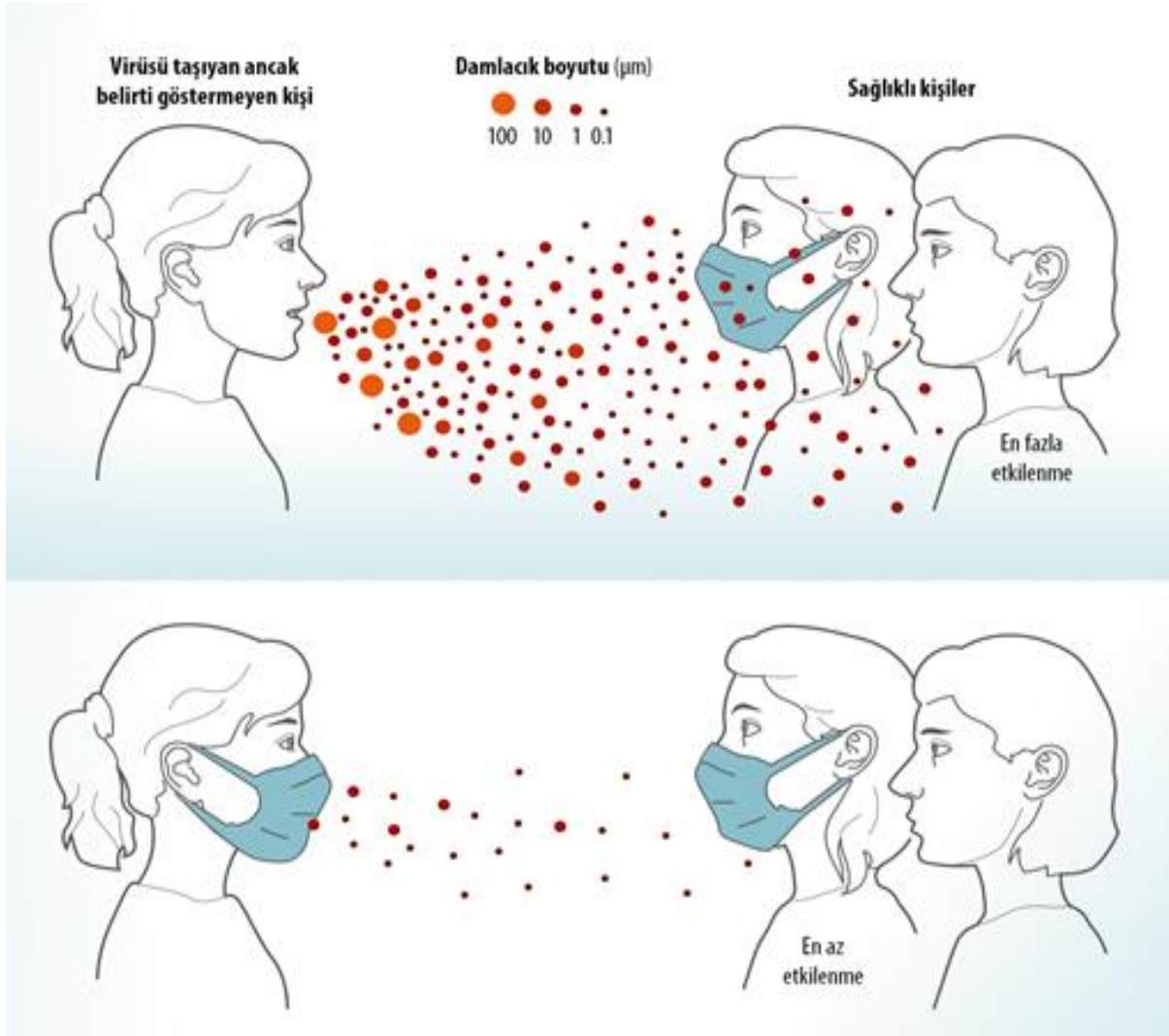


COVID-19 KILAVUZU

Yaşlı yetişkinler ve altta yatan ciddi tıbbi sorunları olan her yaştaki insanda, 2019-koronavirüs hastalığından (COVID-19) kaynaklanan ciddi hastalık riski daha yüksektir. Bu kılavuz, bu pandemide sizi, ailenizi ve çevrenizi daha güvende tutmanın yollarını paylaşmak amacıyla hazırlanmıştır.

Maske takmak virüsün toplumda yayılmasını yavaşlatabilir.



<https://bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/yeni-tip-koronavirus-nasil-yayiliyor>

Ancak; ellerinizi yıkamak ve halka açık yerlerde diğer insanlarla aranızda en az 1,5-2 metre mesafe bırakmak alacağınız diğer önemli önlemlerdir. Bu önlemlerle birlikte maske takmak koronavirüsün toplumda yayılmasını kontrol etmede daha etkili bir sonucun ortaya çıkmasına neden olacaktır.

Unutmayın, aldığınız tek bir önlem asla tek başına etkili değildir.

GENEL ÖNLEMLER

1. MASKE VEYA YÜZ KORUYUCU TAKMA NASIL TAKALIM?

Maske;

- Birden çok kat (önerilen en az 3 kat) malzeme ile yapılmalı
- Yüzün yanlarına ve burnun üzerine tam oturmalı
- Ağız ve burnu örtmeli, rahat olmalı
- Bağlar veya kulak halkaları ile sabitlenmeli
- Kısıtlama olmaksızın nefes almanıza izin vermeli
- Makinede yıkanmaya ve kurutmaya dayanabilmeli (Deforme olmamalı veya şekil değiştirmemeli) ve
- Tek kullanımlık maskeler her kullanımdan sonra mutlaka atılmalıdır.



Ev yapımı bir bez yüz maskesi takmak bile, aileniz ve toplumdaki diğer kişileri korumaya yardımcı olmanın kolay bir yoludur.

Koronavirüsün esas olarak insanların öksürdüklerinde, hapşırdıklarında veya konuştuklarında burnundan veya ağızından çıkan virüs damlacıkları yoluyla yayıldığı düşünülmektedir. Kumaş maskeler, büyük damlacıkların yayılımını önlemek için fiziksel bir engel görevi görür.

Yapılan araştırmalar, kumaş maskelerin, havaya salınan mikroorganizma sayısını azalttığını göstermiştir. Yani bir bölgede ne kadar çok insan maske takarsa, o kadar az potansiyel virüs damlacığı yayılır ve dolayısıyla birinin virüse maruz kalma riski o kadar az olur. Maskeniz varsa burnunuza ve ağızınıza dokunmak da daha zordur, böylece virüsün bu yollar ile de vücuda girmesi engellenmiş olur.

Koronavirüs bulaşan herkes hastalık belirtisi göstermez. İnsanlar herhangi bir belirti göstermeden de enfekte olabilir. Bu kişiler "**Asemptomatik Taşıyıcı**" olarak adlandırılır. Asemptomatik taşıyıcılar da öksürdüklerinde, hapşırdıklarında veya konuştuklarında virüsü başkalarına aktarabilirler. Bu kişilerin virüsün yayılmasında önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, kimin virüs taşıdığını bilmediğimiz için, hepimizin maske takması en iyi seçenektir. **Maske takmak toplum yararına bir eylemdir ve birbirimize değer verdiğimizizi gösterir.**

İki yaş altı çocuklar, nefes almakta güçlük çeken veya yardım almadan maskeyi çıkaramayanlar dışında herkes maske takmalıdır.

Maskenizi boynunuza, çenenize veya başınızın üzerine takmayın - Bu kimseyi korumaz!

2. ELLERİMİZİ YIKAMAK

Sağlıklı kalmak ve bakteri ve virüslerin yayılmasını kontrol etmek için yapabileceğimiz en kolay ve en önemli şeylerden biridir.

Ellerinizi;

- Kirli göründüklerinde
- Yemek hazırlamadan önce, hazırlarken ve sonrasında
- Yemek yemeden önce
- Herhangi bir hastalığı olan biriyle temastan önce ve sonra
- Tuvaleti kullandıktan veya çocuklarınızın bezini değiştirdikten sonra
- Maskenizi takmadan önce ve çıkardıktan sonra
- Maskenin dışına her dokunduğunuzda
- Eve girerken veya çıkarken
- Burnunuzu sildikten, öksürdükten veya hapşırdıktan sonra
- Hayvanlara veya hayvanların dışkısına dokunduktan sonra
- Çöplere, vücut sıvılarına dokunduktan sonra.



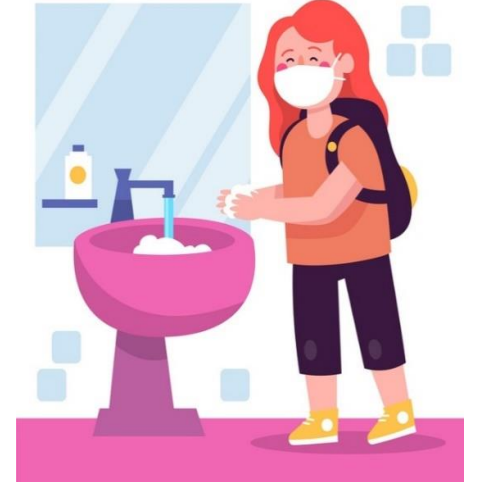
Ve en önemlisi de ellerinizin temiz olup olmadığından şüphe duyduğunuz her an ellerinizi en az 20 saniye su ve sabun ile yıkayın!

Hastalığınızın etrafınızdakilere yayılmasını önlemek için hasta olduğunuzda ellerinizi daha sık yıkayın!!!

➤ **Alkol bazlı el dezenfektanları ne zaman kullanılır?**

Hastalıkları önleme ve kontrol merkezi (CDC) üzerlerindeki mikrop ve kimyasalların miktarlarını ve türlerini azaltmak için mümkün olduğunca ellerin sabun ve suyla yıkanmasını önerir. Bununla birlikte, **sabun ve su yoksa**, alkol bazlı dezenfektanlar da el hijyeni amacıyla kullanılabilir.

En az %60 alkol içeren el dezenfektanı kullanılmalıdır. Daha düşük alkol seviyesine sahip el dezenfektanları mikropları öldürmede yeterince etkin değildir.



➤ **Virüsün ellerimiz aracılığıyla bulaşından korunmak amacıyla eldiven takmalı mıyız? Eldiven takmaktan kaçının!!!**

Eldivenler birçok nedenden dolayı her zaman etkili bir koruyucu önlem değildir, özellikle uygun şekilde giyilmediğinde veya atılmadığında.

Ayrıca eldivenler kişiye yanlış bir güvenlik hissi verebilir. Eldivenlerinizde bulunabilecek mikroplar, dokunduğunuz tüm diğer yüzeylere ve eşyalara aktarılabilir.

Uygun olmayan şekilde eldiven giymek yerine, ellerinizi sık sık yıkamak daha güvenli bir korunma yoludur.

3. SOSYAL VE FİZİKSEL MESAFE

Koronavirüs, esas olarak uzun süre birbirleriyle yakın temas halinde olan kişiler arasında yayılır. İnsanlar kendilerini hasta hissetmeye başlamadan önce de virüsü yayabildikleri için, mümkün olduğunca başkalarından uzak durmak önemlidir. Bu da sosyal ve fiziksel mesafeyi korumak ile mümkündür.

Sosyal mesafe, büyük toplantılardan, kalabalık organizasyonlardan kaçınmak demektir.

Fiziksel mesafe ise, mümkün olduğunca diğer bireylerle aramızda en az 1,5-2 metre mesafe olması anlamına gelir. Hem sosyal hem de fiziksel mesafe önemli önlemlerdir.

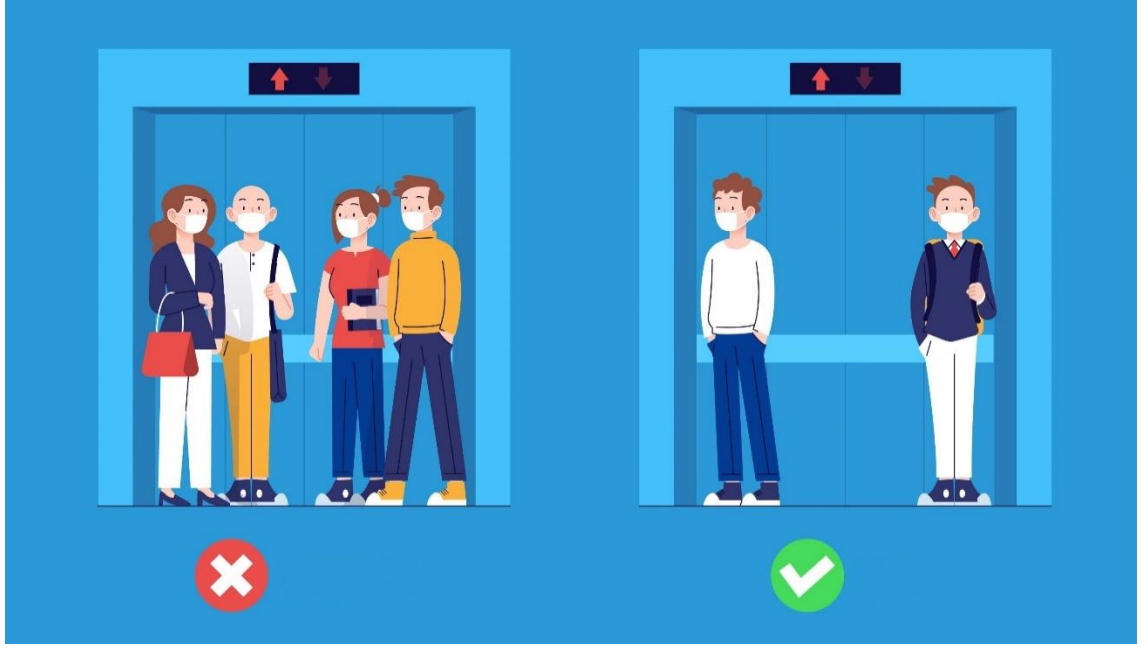
SOSYAL HAYAT İLE İLGİLİ İPUÇLARI

GÜNLÜK YAŞAM

- Yürüyüş ya da egzersiz yaparken, bisiklete binerken, halka açık yerlerde başkaları ile aranızda en az 2 metre boşluk bırakın.



- Mümkünse merdivenleri kullanın.
- Asansöre binmeniz gerekiyorsa, sizinle diğer kişiler arasında 1,8 metre boşluk olduğundan emin olun. Maske takın ve yüzeylere ellerinizle dokunmamaya çalışın. Asansörden indikten sonra ellerinizi yıkayın veya alkol bazlı el dezenfektanı kullanın.



- Yerlere tükürmeyin, kirlendiğini düşündüğünüz maskeleri çöpe atın.
- Öksürürken veya hapşırırken ağızınızı ve burnunuzu bir mendil ile ya da dirseğiniz ile kapatın.
- Çocuklarınızın diğer evlerde yaşayan çocuklarla yüz yüze oyun oynamasına izin vermeyin.
- Dışarıda oynayan çocuklara, oyun oynayan herkesten 1,5-2 metre uzak durmayı öğretin.



- Çocuklara ellerini yıkamayı öğretin. El yıkamanın onları sağlıklı tutacağını ve virüsün başkalarına bulaşmasını engelleyeceğini söyleyin.

AİLE VE ARKADAŞLARLA İLETİŞİM

Birçok insan bu süreçte kendini yalnız veya endişeli hissediyor. Bu nedenle sosyal bağlantılarımızı sürdürmemiz çok önemli.

Ancak sosyalleşirken dikkat edilmesi gereken önemli hususlar vardır:

1. Zaman: Yapılan aktivitede az zaman geçirmek, virüse maruz kalma riskinizi azaltmak anlamına gelir.

2. Mekan: Etkinlik veya olay dışarıda mı yoksa içeride mi gerçekleşiyor?

Etkinlikler için mümkünse açık havayı tercih edin. Pandemi sırasında dışarıda olmak içeride olmaktan daha güvenlidir. Ancak bu, virüse dışarıda yakalanma ihtimalinizin sıfır olduğu anlamına gelmez.

Gideceğiniz yerin, aynı anda kaç kişinin o mekanda olabileceği konusunda bir sınırı olup olmadığını kontrol edin. Bu, başkalarından fiziksel mesafeyi korumanın ne kadar kolay veya zor olacağına dair size ipucu verecektir.

Bir restorana gitmeden önce, koronavirüs ile ilgili güvenlik önlemlerini tam aldıklarından, personeldeki herkesin maske taktığından ve yemek yerken, masaların müşteriler arasında 1,5-2 metre boşluk kalacak şekilde ayarlandığından emin olun. Ortak kullanılan servis araçlarının, düğmelerin veya ekranların kullanımından kaçının.

3. İnsanlar:

Etkileşimde bulunacağınız kişilerin aşağıdaki güvenlik kurallarına uyup uymayacağını düşünün:

- ✓ En az 2 metrelik fiziksel mesafe
- ✓ Maske takmak
- ✓ El hijyeni ve temizlik kurallarına uymak
- ✓ Yiyecekleri paylaşmamak
- ✓ Ortak yüzeylere dokunmamak
- ✓ Kendini hasta hissettiğinde evde kalmak.

EV İÇİ YAŞAM İLE İLGİLİ İPUÇLARI

YAŞAM ALANLARININ TEMİZLENMESİ VE DEZENFEKTE EDİLMESİ

Evlerimizi kendimiz, ailemiz ve sevdiğimiz için daha güvenli tutmaya yardımcı olmak için ekstra önlemler almalıyız. Bunlar, özellikle sık temas edilen yüzeylerin düzenli olarak temizlenmesi ve dezenfeksiyonunu içerir.

Temizleme, bir yüzeydeki tozu ve kiri temizler.

Dezenfeksiyon ise, uygun şekilde yapıldığında, sert, gözeneksiz yüzeylerdeki bakteri ve virüslerin yok edilmesine yardımcı olur. Kirli bir yüzeyi önce temizlemek ardından dezenfekte etmek gerekir.

CDC, koronavirüs hastalığına neden olan SARS-CoV-2 virüsüne karşı kullanım için EPA (United States Environmental Protection Agency) tarafından onaylanmış ev tipi dezenfektanların kullanılmasını önermektedir.

<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-coronavirus-covid-19>



Her zaman dikkat edilmesi gereken temizlik ve dezenfeksiyon ipuçları şunlardır:

- Kullandığınız temizlik ürününün ve temizlenecek parçanın etiketinde belirtilen talimatları okuyun ve bunlara uyun.
- Eldiven ve uygun kişisel koruyucu ekipman giyin.
- Yeterli havalandırma sağlayın.
- Temizleme ve dezenfekte etme ürünlerinin nasıl güvenli bir şekilde kullanılacağına ilişkin önlem ifadelerine özellikle dikkat edin. Ürünün seyreltilmesi gerekiyorsa, etikette belirtildiği gibi seyreltin.
- Önerilenden daha fazla temizlik/dezenfeksiyon ürünü kullanmayın.
- Kimyasal ürünleri karıştırmaktan kaçının.
- Dezenfektan ürünler yerine, oda ısısındaki 99 ölçü suya 1 ölçü çamaşır suyu ekleyerek de yaşam alanlarınızı dezenfekte edebilirsiniz.
- Elektronik aletlerin temizleme talimatları için mutlaka kullanım kılavuzunu okuyun ve üretici firmanın önerilerine uyun.
- Kimyasalları çocukların ve evcil hayvanların erişemeyeceği yerlerde saklayın.
- Temizliği en "temiz" alanlardan başlayarak "kirli" alanlara (örneğin tuvalette önce lavabo alanını ve ardından tuvalet alanını dezenfekte edin) doğru yapın.
- İki farklı yüzeyi aynı bezle silmekten kaçının. Elinizin boyutuna uyacak şekilde bezi katlayın ve her yeni yüzey için temiz bir taraf ya da yeni bir bez kullanın.

COVID-19 PANDEMİSİNİN NEDEN OLDUĞU STRES İLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN;

1. Düzenli egzersiz yapın. Egzersiz endorfin salgılanmasına, böylece daha iyi hissetmenize ve olaylar karşısında olumlu bir tutum sergilemenize yardımcı olur.

2. Sağlıklı bir diyet uygulayın. Stres beslenme alışkanlıklarınızı ve metabolizmanızı olumsuz etkileyebilir. Stres veya duygusal yeme ile mücadele etmenin en iyi yolu, stresli yemeyi tetikleyen şeyin farkında olmaktır.



3. Başkalarıyla bağlantı kurun. Korku ve izolasyon, depresyon ve anksiyeteye yol açabilir. Telefon, görüntülü görüşme veya diğer sanal platformlar aracılığıyla aile üyelerine, arkadaşlara ve iş arkadaşlarına düzenli olarak ulaşın.



4. Bir ara verin. En son haberler ve gelişmelerden haberdar olmak önemli olsa da haberlerin gelişen yapısı bunaltıcı olabilir. Bu süreçten uzaklaşmak için dinlenmenizi sağlayacak, sizi mutlu edecek, kitap okumak, müzik dinlemek, resim yapmak gibi faaliyetlerde bulunun.

5. Kaliteli uyku uyumak. Bireylerin işe odaklanmalarına ve mevcut salgının getirebileceği stresi yönetmelerine yardımcı olmak için günde en az yedi saat uyumak önemlidir. Yatmadan önce alkol, kafein ve nikotin gibi uyarıcılardan uzak durun.

Kalabalık yaşayan bir aile iseniz ve evden çıkmanız gerekiyorsa; ev halkını nasıl koruyabilirsiniz?

Kesinlikle gerekmedikçe evden ayrılmayın!

Evden ayrılmanız gerekiyorsa, dikkat etmeniz gereken noktalar şunlardır:

1. Maske takın.
2. Sosyal toplantılar dahil her türlü kalabalıktan kaçının.
3. Diğer insanlardan en az 1,5-2 metre uzakta durun.



4. Ellerinizi sık sık yıkayın.
5. Ortak alanlarda asansör düğmeleri ve tırabzanlar gibi sık dokunulan yüzeylere dokunmayın.
6. Mümkünse tren veya otobüs gibi toplu taşıma araçlarını kullanmayın. Toplu taşıma kullanmanız gerekiyorsa;
 - Diğer yolculardan olabildiğince 1,5-2 metre mesafeyi koruyun.
 - Korkuluk gibi sık dokunulan yüzeylere dokunmaktan kaçının.
 - Toplu taşıma araçlarından çıktıktan hemen sonra ellerinizi yıkayın veya el dezenfektanı kullanın.
 - Farklı hanelerin fertleriyle birlikte arabaya binmeyin.
7. Eve döndüğünüzde ellerinizi hemen yıkayın.
8. Hanenizde yüksek risk altında olanlar ile diğer hane halkı arasında fiziksel mesafe bırakın. Sarılmaktan, öpüşmekten, yiyecek veya içecek paylaşmaktan kaçının.
9. Çocuklar belirti göstermeseler bile hastalığın yayılımında rol oynarlar. O nedenle 65 yaş ve üstü ile ciddi sağlık sorunları olan aile bireylerinin ve diğer kişilerin çocuklarınızla fiziksel temas etmesinden kaçınin.

HASTALIĞI YÖNETMEK

COVID-19 enfeksiyonu olan hastalar genellikle aşağıdaki semptomlarla karşımıza çıkmaktadır;



- Ateş,
- Üşüme/Titreme,
- Tat veya koku kaybı,
- Öksürük,
- Kas/eklem/vücut ağrıları,
- İshal,
- Nefes darlığı veya nefes almada güçlük,
- Boğaz ağrısı,
- Mide bulantısı ya da kusma,
- Burun tıkanıklığı veya burun akıntısı,
- Baş ağrısı,
- Yorgunluk.

Semptomların şiddeti çok hafif olabileceği gibi şiddetli de olabilir. Hastaların yaklaşık %80'inde COVID-19 hafif seyredir. Çocuklarda hastalık, yetişkinlerle benzer semptomlarla ortaya çıkar ve çocuklar genellikle hastalığı hafif geçirirler.

Koronavirüs hastalığına yakalandığınızda;

Koronavirüs semptomları hafiften çok ağıra kadar değişebilir. Bu hastalıkta tüm vakaların acil tıbbi yardım gerektirmediğini bilmek önemlidir. Çoğu insanın semptomları evde tedavi ile izlenebilecek kadar hafiftir. Reçetesiz satılan ilaçlarla, bol miktarda sıvı içerek ve dinlenerek hastalık yenilebilir.

Koronavirüs bulaştığında hastalık süreci ile ilgili iki seçenek vardır:

1. Seçenek; Genellikle 14 gün boyunca izolasyon gerektiren hafif-orta dereceli bir COVID-19 hastası olabilir ve herhangi bir özel tedavi almanız gerekmez. Ancak, bu süre zarfında evde ve diğer insanlardan uzak durmanız çok önemlidir. Ayrıca bu süreçte hastalığın şiddetinin değişebileceğini de unutmamak gerekir.

2. Seçenek; Nefes darlığı, göğüste sıkışma, öksürük, iştahsızlık, titreme ve terlemeyi içeren şiddetli bir COVID-19 hastası olabilir, hastanede tedavi altına alınabilirsiniz. Bu süreç zatürreye, solunum yetmezliğine, sepsise ve hatta ölüme yol açabilir. Yaşlılar ve kronik veya altta yatan rahatsızlıkları (diyabet, kanser, akciğer veya kalp hastalığı gibi) olanlarda hastalığın ağır seyretme olasılığı daha yüksektir.

Size veya evinizden birine koronavirüs teşhisi konduysa:

✓ **Maskenizi takın.**

✓ **Semptomatik kişinin de maskesini takın ve izole edin.** Evde hasta bireyi diğerlerinden ayırmak için kullanılabilecek (mümkünse kendi banyosu olan) bir oda seçin. Eğer odayı paylaşmanız gerekiyorsa, hava dolaşımını artırmak için pencereleri açın ve maskelerinizi asla çıkarmayın. Hastalığın evcil hayvanlara yayılma riski düşük olsa, eğer evcil hayvanınız varsa, onu da hasta aile bireyinden izole edin.

✓ **Hasta birey ile en son temas eden kişileri bilgilendirin.** Semptomatik kişiyle teması olduğu bilinen kişiler 14 günlük bir süre boyunca kendi kendilerini izole etmelidir.

✓ **Eve ziyaretçi gelmesinden kaçının.**

✓ **Ellerinizi sık sık yıkayın.** En az 20 saniye boyunca sabun ve suyla, sabun ve su yoksa, alkol bazlı bir el dezenfektanı ile ellerinizi yıkayın. Yıkandıktan sonra ellerinizi gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza dokunmaktan kaçın.



https://www.oran.org.tr/images/dosyalar/20200520232805_0.pdf

- ✓ **Ayrı odalarda yemek yiyin.** Bulaşıkları sabun ve sıcak suyla veya bulaşık makinesinde yıkayın.
- ✓ **Kontamine olduğu düşünülen ve sık dokunulan yüzeyleri sık sık temizleyin ve dezenfekte edin.** Evinizdeki biri karantina altındaysa, bu yüzeyleri günde en az üç kez dezenfekte etmeniz önemlidir.

✓ **Karantina altındaki bireyde;**

- Nefes almada zorluk
- Göğüste kalıcı ağrı veya basınç hissi
- Bilinç bulanıklığı
- Uyanamama veya uyanık kalamama
- Yüz ve dudaklarda morarma gibi **belirtiler görüldüğünde hemen 112 acil yardımı arayın!!!**

112

KAYNAKLAR

1. Safer at Home: Your Guide to the Coronavirus Pandemic. clevelandclinic.org/coronavirus. Erişim tarihi: 12.10.2020
2. Guidance for Large or Extended Families Living in the Same Household. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/living-in-close-quarters.pdf?fbclid=-7wsA> Erişim tarihi: 12.10.2020
3. <https://bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/yeni-tip-koronavirus-nasil-yayiliyor> Erişim tarihi: 19.10.2020
4. https://www.oran.org.tr/images/dosyalar/20200520232805_0.pdf Erişim tarihi: 19.10.2020
5. <https://covid19.saglik.gov.tr/> Erişim tarihi: 15.10.2020