

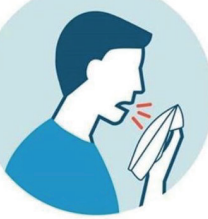


COVID-19 / NEZLE / GRİP / ALERJİ SEMPTOMLARI

	COVID-19	SOĞUK ALGINLIĞI NEZLE	GRİP	ALERJİ
Ateş	✓ Sık	✓ Nadiren	✓ Sık	-
Yorgunluk	✓ Sık	✓ Bazen	✓ Sık	✓ Bazen
Kuru Öksürük	✓ Sık	-	✓ Sık	✓ Bazen
Solunum Zorluğu	✓ Şiddetli	-	-	✓ Bazen
Öksürük	✓ Sık	-	✓ Bazen	✓ Bazen
Ağrı	✓ Bazen	✓ Nadiren	✓ Sık	-
Hapşırma	-	✓ Sık	✓ Bazen	✓ Sık
Burun Akıntısı	✓ Bazen	-	✓ Bazen	✓ Sık
Burun Tıkanıklığı	-	✓ Sık	✓ Bazen	✓ Sık
Gözlerde Sulanma	-	-	-	✓ Sık
Boğaz Ağrısı	✓ Bazen	✓ Sık	✓ Bazen	-
İshal	✓ Bazen	-	✓ Nadiren	-

ELLERİMİZİ NE ZAMAN YIKAMALIYIZ?

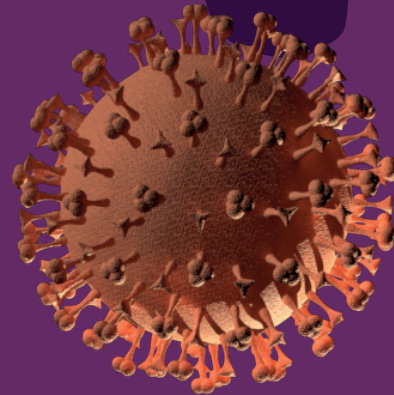
- Burun temizliğinden sonra
- Öksürdükten ve hapşırıdıktan sonra
- Çöplere ve bozulmuş gıdalara dokunduktan sonra
- Pişmemiş gıdalara temas ettikten sonra



- Yemek hazırlamadan önce ve hazırladıktan sonra
- Yemek yemeden önce ve yedikten sonra
- Tuvalete girmeden önce ve tuvaletten çıktıktan sonra
- Diş, ağız, yüz, göz temizliğinden önce



- Toplu taşıma araçlarını kullandıktan sonra
- Hayvanlarla temas ettikten sonra
- Eller görünür şekilde kirlendiğinde
- Dışarıdan eve girdiğimizde



COVID-19 NEDİR?

Koronavirüs Hastalığı (COVID-19), insanlara ilk defa bulaşmış olan yeni bir solunum yolları virüs tipinin yol açtığı bulaşıcı bir hastalıktır. İlk kez 2019 yılında Çin'in Wuhan şehrinde tespit edilmiştir.

NASIL BULAŞIR?

En yaygın bulaşma yolu konuşma, aksırma ve hapşırma sırasında oluşan damlacıkların yakın mesafede bulunan karşıdaki kişiye ulaşması nedeniyle dir.

VİRÜS HAVADA KALIR MI?

Hasta olan kişiden yayılan damlacıklar ağır olduklarından uzaklaşamaz ve ortalama 1 metre mesafedeki yüzeylere yapışır. Her yüzeyde yaşama süresi farklılık gösterebilir. Plastikte 5 gün, Kağıtta 4-5 gün, Camda 4 gün, Tahtada 4 gün, Çelikte 48 saat, Cerrahi Eldivende 8 saat, Alüminyumda 2-8 saat. Bu nedenle hastalık ihtimali olan ortamlarda tüm yüzeylerin temizlenmesi önemlidir.

ÖKSÜRÜRKEN VEYA HAPŞIRIRKEN?

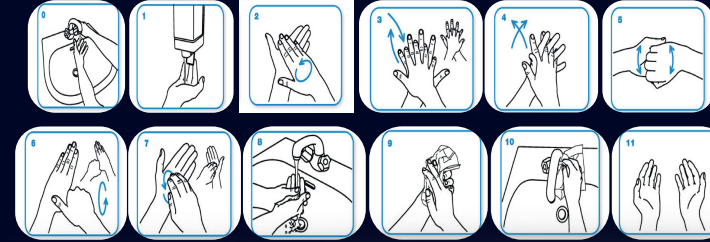
Alışılmıştan farklı olarak öksürürken ya da hapşırırken ağızınızı ve burnunuzu elinizle değil dirseğinizin iç kısmıyla örtün. ya da kağıt mendil kullanarak hemen çöpe atın.

TEMAS?

Eller gün içinde bir çok alana temas ettiği için iyice temizlemeden önce ellerinizi ağızınıza, burnunuza ve gözünüze dokundurmadan kaçının.

NASIL TEMİZLENMELİYİM?

Koronavirüsün yayılmasını engellemeye en etkili yollardan biri de ellerin sıklıkla alkol bazlı temizlik ürünleri ya da sabun ve suyla en az **20** saniye boyunca yıkanmasıdır.



MASKE TAKMALI MIYIM?

Kamusal alanda maske kullanımı şu an için önerilmiyor. Sadece yüksek risk grubundaki sağlık çalışanlarının bu tip ek önlemleri alması gerekiyor.

YOLCULUĞUMU İPTAL ETMELİ MIYIM?

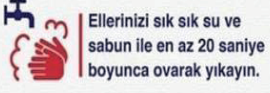
Yurtdışına yapılacak yolculuklar çok gerekli değilse önerilmiyor. Kaçınılmaz olan durumlarda ise ilgili ülkenin yetkili birimlerinin yaptığı uyarıların dikkate alınması gerekiyor.

KARGOM VAR ???

Koronavirüs hastalığının Çin'den getirilen ürünler yoluyla bulaşabileceğine yönelik bir kanıt şu an yok. Böyle bir vakaya da henüz rastlanmamış değil.



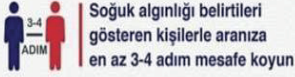
YENİ KORONAVİRÜS RİSKİNE KARŞI #14 KURAL



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



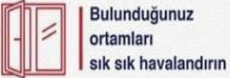
Öksürme veya hapsirme sırasında ağız ve burunu tek kullanımlık mendille kapatın, mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın



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



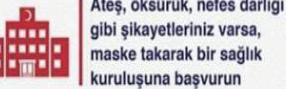
Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin



Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın



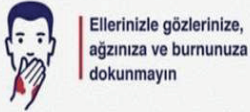
Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının



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



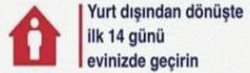
Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalarla temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın



Ellerinizi gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın



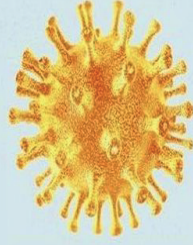
Hiçbir kişisel eşyanızı (havlu gibi gündelik eşyaları) ortak kullanmayın.



Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin



Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin



YENİ TIP KORONAVİRÜS NEDİR?

Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan yeni tip koronavirus, solunum yolu enfeksiyonu yapan bir virüstür

Bazı hayvanlarda bulunan virüs, hayvanlardan insanlara bulaşabilir ve bu şekilde yayılabilir

Yeni koronavirusun hangi hayvandan insanlara geçtiği henüz saptanmadı



KORUNMAK İÇİN NELER YAPILMALI?



El hijyenine önem verilmeli



Kapalı alanlar sık sık havalandırılmalı



Gıdalar tüketilmeden önce iyice yıkanmalı



Kirli ellerle ağız, burun ve gözlere dokunulmamalı



Tokalaşma ve sarılmadan kaçınılmalı, olabildiğince kalabalık ortamlardan uzak durulmalı



Eller en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol içerikli el antiseptiği kullanılmalı



Bağışıklık sistemini güçlendirmek için dengeli ve sağlıklı beslenilmeli



Öksürme veya hapsirme sırasında ağız ve burun tek kullanımlık mendille kapatılmalı, mendil yoksa dirseğin iç kısmı kullanılmalı



NASIL BULAŞIR?

Hasta kişilerin öksürme veya hapsirmeye ortaya çıktığı damlacıklar yoluyla bulaşıyor

BELİRTİLERİ NELER?

Şiddetli vakalarda:

• Zatürre

• Ağır solunum yetmezliği

• Böbrek yetmezliği



Ateş



Solunum sıkıntısı

Öksürük



BELİRTİLERİ VARSA NELER YAPILMALI?

Son 14 gün içinde virüsün görüldüğü ülkelerden birinden geldiyse veya hastalık belirtileriniz varsa cerrahi maske takarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurun



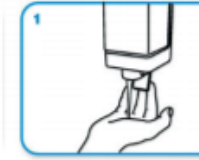
TEDAVİ İÇİN İLAÇ VAR MI?

Yeni tip koronavirusa özel bir tedavi bulunmuyor. Hastanın genel durumuna göre gerekli destekleyici tedavi uygulanıyor

ELLERİMİZİ NASIL YIKAMALIYIZ?



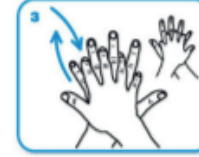
Ellerinizi su ile ıslatınız.



Avuç içine yeteri kadar sabun alınız.



Avuç içini dairevi bir şekilde ovalayınız.



Sağ avuç içini sol el dış yüzeyi üzerinden hareket ettirerek parmaklarınızı birbirinize geçiriniz ve işlemi diğer el içinde uygulayınız.



Elleri avuç avuç içine bakacak şekilde birbirine geçirip hareket ettiriniz.



Şekildeki gibi ellerimizi kilitleyin ve aşağı yukarı hareket ettiriniz.



Sol elin başparmağını diğer el ile tutarak diğer el ile tutarak dairevi bir şekilde hareket ettirin ve diğer tarafıda aynı şekilde yapınız.



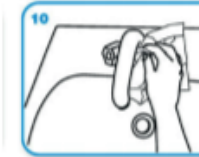
Sol elin avuç içine sağ elin parmak uçlarını sürterek dairevi hareketlerle ovunuz.



Elleri su ile durulayınız.



Kağıt havlu ile kurulayınız.



Kağıt havlu ile musluğu kapatınız.



Ellerinizi temiz ve güvenli.

YENİ KORONAVİRÜS

RİSKİNE KARŞI KORUNMA

TEDBİRLERİ