



YENİ TİP KORONAVİRÜS (COVID-19) BİLGİLENDİRME EĞİTİMİ

COVID-19 NEDİR?

- SARS-CoV-2 (eski ismiyle 2019-nCoV) isimli virüs, bir RNA virüsüdür ve koronavirüs (Coronaviridae) ailesindedir. Virüs, insanlarda Koronavirüs Hastalığı 2019 (COVID-19) adı verilen, bulaşıcı bir hastalığa sebep olmaktadır. Virüs, 2002-2004 yılları arasında Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS) isimli hastalık salgınına neden olan SARS-CoV isimli virüsün yakın bir kuzenidir. COVID-19, 2020 yılı itibariyle küresel bir salgındır.

NASIL YAYILIR?

Kişiden kişiye yayılma

- Virüsün esas olarak kişiden kişiye yayıldığı düşünülmektedir.
- Birbirleriyle yakın temas halinde olan kişiler arasında (yaklaşık 1.5 metre içinde).
- Enfekte bir kişi öksürdüğünde veya hapşırduğunda üretilen solunum damlacıkları ile.
- Bu damlacıklar, yakınlarda bulunan veya muhtemelen akciğerlere solunan insanların ağızlarına veya burunlarına inebilir.

KİŞİLER VIRÜSÜ HASTA OLMADAN YAYABİLİR Mİ?

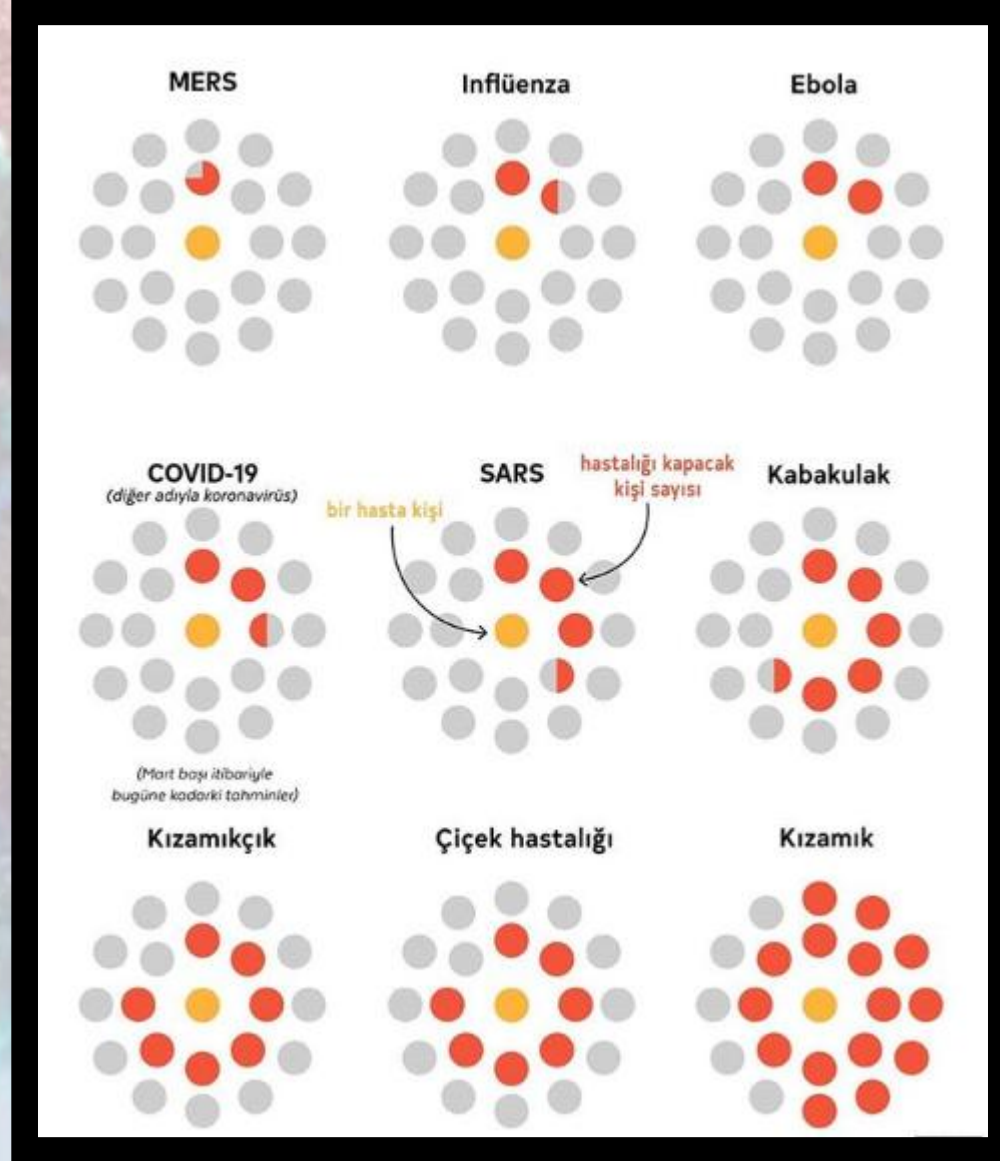
- İnsanların en semptomatik (en hasta) olduklarında en bulaşıcı olduğu düşünülmektedir.
- İnsanlar semptom göstermeden önce bazı yayılımlar olabilir; bu yeni koronavirüs ile bununla ilgili raporlar olmuştur, ancak virüsün ana yolunun bu olduğu düşünülmemektedir.



YÜZEYLER VEYA NESNELERLE TEMASTAN BULAŞMA

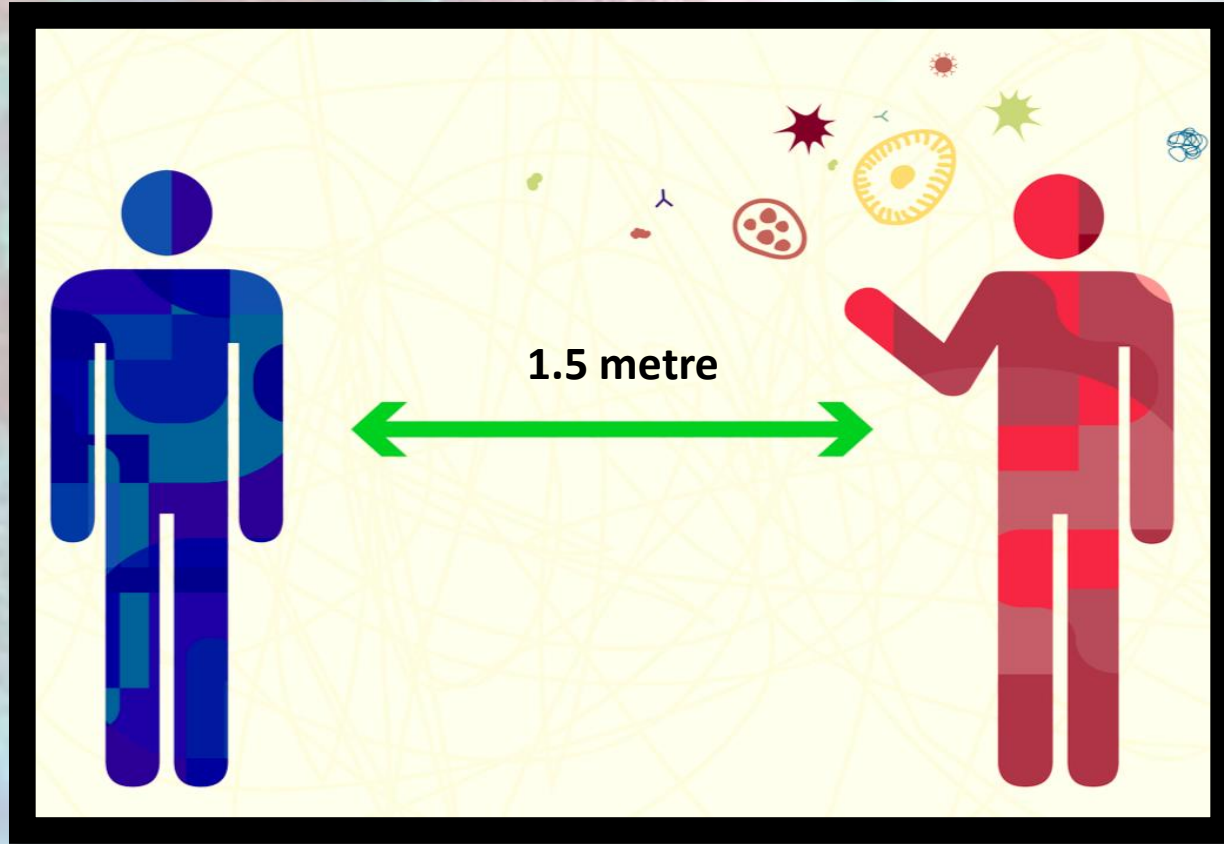
- Bir kişinin üzerinde virüs bulunan bir yüzeye veya nesneye dokunarak ve sonra kendi ağzına, burnuna veya muhtemelen gözlerine dokunarak COVID-19'u alabilmesi mümkündür, ancak bunun virüsün ana yolu olduğu düşünülmemektedir.

VİRÜS NE KADAR KOLAY YAYILIR?



Kendinizi Nasıl Korursunuz?

- Hastalığı önlemenin en iyi yolu bu virüse maruz kalmaktan kaçınmaktır.

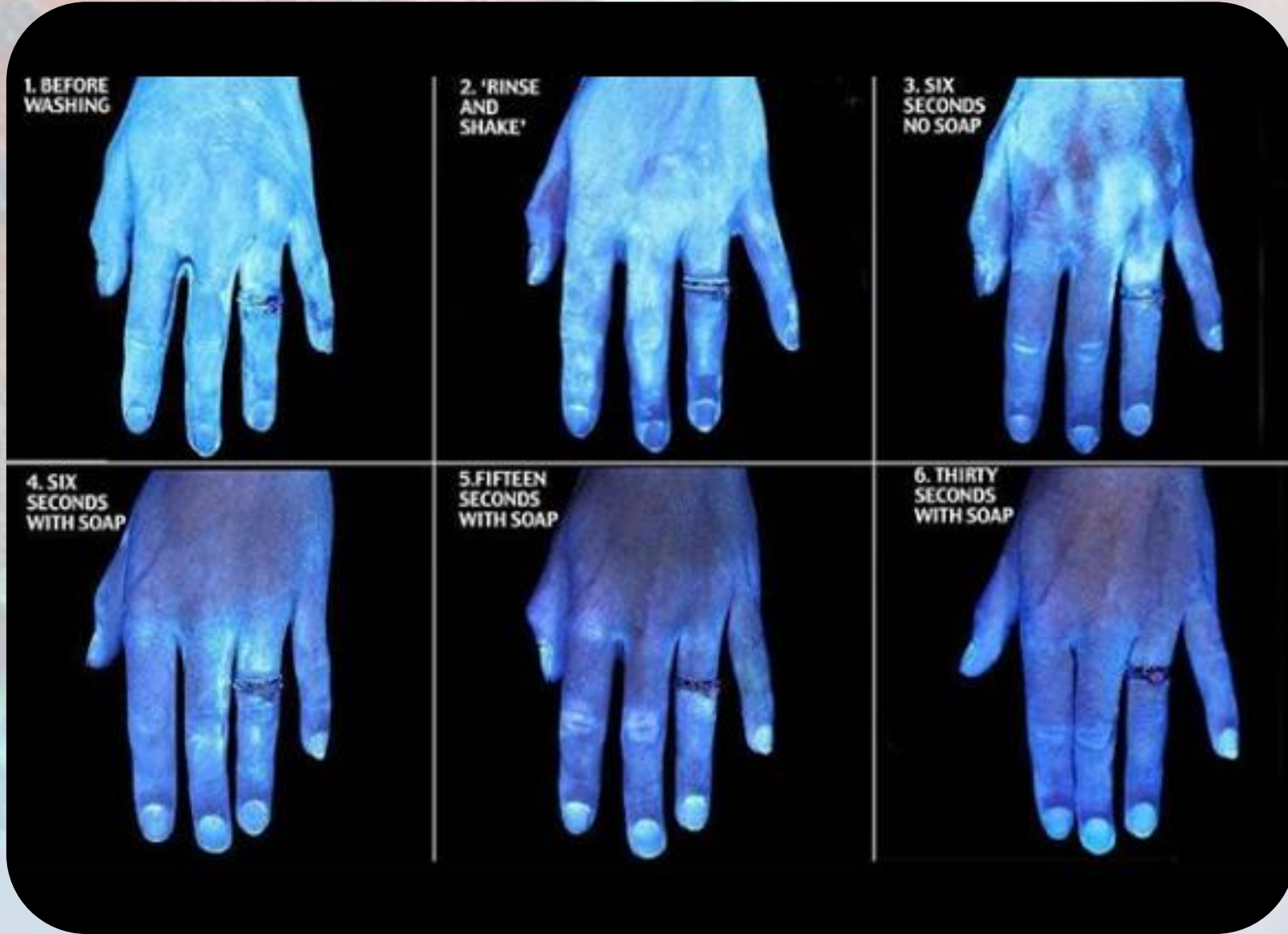




Ellerinizi sık sık temizleyin

- Özellikle halka açık bir yerdeyken veya burnunuzu temizledikten, öksürdüğünüz veya hapşırdıktan sonra ellerinizi en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkayın.
- Sabun ve su hazır bulunmuyorsa, en az % 60 alkol içeren bir el dezenfektanı kullanın. Ellerinizi tüm yüzeylerini temizleyin ve kuruyana kadar birbirine sürün.
- Gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza yıkanmamış ellerle dokunmaktan kaçının .

NEDEN EN AZ 20 SANİYE?



ELLERİMİ NASIL TEMİZLEMELİYİM?

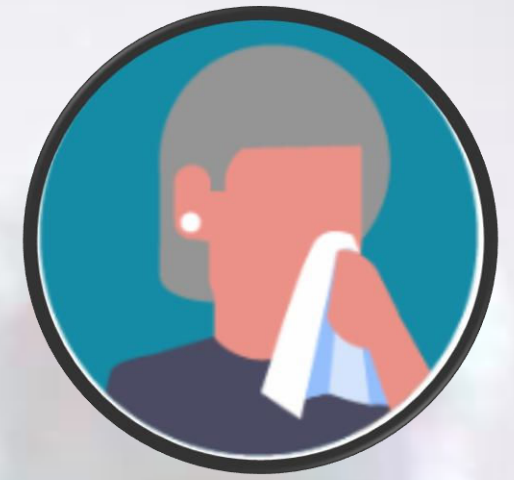


BAŞKALARINI KORUMAK İÇİN NE YAPMALIYIM?

Hastaysan evde kal

- Tıbbi bakım almak dışında hastaysanız **evde kalın**.





Öksürük ve hapşırma

- Öksürdüğünüzde veya hapşırdığınızda ağızınızı ve burnunuzu bir mendille kapatın. Eğer mendiliniz yoksa dirseğinizin iç kısmını kullanın.
- Kullanılmış mendilleri çöpe atın.
- Ellerinizi hemen en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkayın. Sabun ve su yoksa, ellerinizi en az % 60 alkol içeren bir el dezenfektanı ile temizleyin.

EĞER HASTAYSAM NE YAPMALIYIM?

- **Evde kalın:** COVID-19 ile hafif hasta olan kişiler evde iyileşebilirler. Tıbbi yardım almak dışında ayrılmayın. Ortak alanları ziyaret etmeyin.
- **Doktorunuzla bağlantıda kalın.** Tıbbi yardım almadan önce arayın. Daha kötü hissediyorsanız veya acil bir durum olduğunu düşünüyorsanız dikkatli olun.
- **Toplu taşıma araçlarından kaçının:** Toplu taşıma veya taksileri kullanmaktan kaçının.

Kendinizi evinizdeki diğer insanlardan ayırın

- **Diğerlerinden uzak durun:** Mümkmn olduğunca, belirli bir “hasta odasında” ve evinizdeki diğer insanlardan uzak durmalısınız. Varsa ayrı bir banyo kullanın.
- **Evcil hayvanlarla teması sınırlandırın:** Evcil hayvanlarla ve diğer hayvanlarla teması kısıtlayın, tıpkı diğer insanlarda olduğu gibi.
 - Her ne kadar evcil hayvanların veya diğer hayvanların COVID-19 ile hastalandığına dair raporlar olmamasına rağmen, virüsü olan kişilerin daha fazla bilgi bilinene kadar hayvanlarla teması sınırlamaları önerilir.
 - Mümkmnse, COVID-19 hastasıysanız, hayvanlarınızın bakımı için evinizin başka bir üyesine başvurun. Hasta olduğunuzda evcil hayvanınıza bakmanız veya hayvanların etrafında olmanız gerekiyorsa, onlarla etkileşime girmeden önce ve sonra ellerinizi yıkayın.

- **Hastaysanız:** Başkalarının yanındayken ve bir sağlık hizmeti sağlayıcısının ofisine girmeden önce bir yüz maskesi takmalısınız.
- **Başkalarını önemsiyorsanız:** Hasta olan kişi bir yüz maskesi giyemezse (örneğin, nefes darlığına neden olduğu için), o zaman evde yaşayan insanlar farklı bir odada kalmalıdır. Evde yaşayanlar hasta kişinin odasına girdiğinde, bir yüz maskesi takmalıdırlar. Evde yaşayanlar dışındaki ziyaretçiler önerilmez.



ORTAM TEMİZLİĞİ

- Sık sık dokunulan yüzeyleri her gün temizleyin VE dezenfekte edin. Buna masalar, kapı kolları, ışık anahtarları, tezgahlar, kulplar, masalar, telefonlar, klavyeler, tuvaletler, musluklar ve lavabolar dahildir.
- **Yüzeyler kirliyse temizleyin:** Dezenfeksiyondan önce deterjan veya sabun ve su kullanın.



COVID-19 BELİRTİLERİ

Semptomlara dikkat edin

- Bildirilen hastalıklar, doğrulanmış koronavirüs hastalığı 2019 (COVID-19) vakaları için hafif semptomlardan şiddetli hastalığa ve ölüme kadar değişmiştir.
- Bu belirtiler **maruziyetten 2-14 gün sonra** ortaya çıkabilir (MERS-CoV virüslerinin kuluçka dönemine bağlı olarak).
- Ateş
- Öksürük
- Nefes darlığı



NE ZAMAN TIBBİ YARDIM ALMALI?

- COVID-19 için **acil durum belirtileri** geliştirirseniz **derhal tıbbi yardım** alın. Acil durum belirtileri şunları iğerir *:
- Nefes darlığı
- Göğüste sürekli ağrı veya baskı
- Kafa karışıklığı veya yoğun halsizlik
- Mavimsi dudaklar veya yüz

*Bu liste her şeyi kapsamamaktadır. Ciddi veya ilgili diğer belirtiler için lütfen **SAğLIK GÖREVLİLERİNE** danışın.

STRES VE KAYGI İLE BAŐA ÇIKMA

- Sosyal medya da dahil olmak üzere haberleri izlemek, okumak veya dinlemek için mola verin. Pandemi hakkında tekrar tekrar iŐitme rahatsız edici olabilir.
- Vücüdunuza dikkat edin. Derin nefesler alın, meditasyon yapın. Dengeli beslenin , düzenli egzersiz yapın, (ortalama 8 saat) alkol, sigara ve diğer bağımlılıklarınızı bırakın.
- Gevşemek için zaman ayırın. Hoşunuza giden başka aktiviteler yapmaya çalışın.
- Başkalarıyla bağlantı kurun. Endişeleriniz ve nasıl hissettiğiniz konusunda güvendiğiniz insanlarla konuşun.

PANİK YAYMAYIN

- COVID-19 hakkındaki gerçekleri paylaşmak ve kendiniz ve değer verdiğiniz insanlar için gerçek riski anlamak salgını daha az stresli hale getirebilir. Dezenformasyondan kaçının.
- COVID-19 hakkında doğru bilgileri paylaştığınızda, insanların daha az stresli hissetmelerine yardımcı olabilirsiniz.
- Psikolojik sağlığınıza dikkat etmek için daha fazla bilgi edinin.

KAYNAKLAR

- Centers For Disease Control and Prevention (<https://www.cdc.gov/>)
- World Health Organization, WHO (<https://www.who.int/>)
- Evrim Ağacı (<https://evrimagaci.org/>)