

# Corona Virüs Bilgilendirme Rehberi

Yeni corona virüs ve davranış-hijyen kuralları hakkında önemli bilgiler

## Ne yapabilirsiniz?

**Şimdi evde kalın. Hayat kurtarın.**

Aşağıdaki istisnai durumlar dışında evden çıkmayın :

- • Evden çalışmanız mümkün değilse ve işe gitmeniz gerekiyorsa. İ
- • Temel gıda maddelerini satın almak zorundaysanız.
- • Doktora / eczaneye gitmek zorundaysanız
- • Başka insanlara yardım etmek zorundaysanız

**65 yaşın üzerinde misiniz ya da önceden geçirilmiş bir rahatsızlığınız var mı?**

**Eğer öyleyse, kesinlikle evde kalmanızı öneriyoruz!**

Yalnızca bir istisnai durum bulunmaktadır: Ancak doktora gitmeniz gerekli olduğu hallerde çıkabilirsiniz.

## Hijyen ve Davranış Kurallarına Harfiyen Uyun

Mesafenizi koruyun.

El sıkışmaktan kaçınin.

Ellerinizi iyice yıkayın.

Mendile veya kolunuzun iç kısmına doğru öksürün ve hapşırın.

## Yeni Corona Virüs Hakkında Sıkça Sorulan Sorular ve Yanıtlar Bulaşma ve Riskler

Dünya çok ciddi bir durumun içinde bulunuyor. Yeni corona virüs yayılımı hızla artıyor. Birçok insan hastalanıyor. Bazıları hastalığı yalnızca hafif şekilde geçirebilir, ancak buna rağmen bulaştırıcı olurlar. Hastalık hayati risk de yaratabilir. Ve özellikle ağır hastalık geçirme riski yüksek olan kişiler, tehlike altında bulunuyor.

### Hijyen ve davranış kuralları neden bu kadar önemlidir?

Yeni corona virüs salgınında, insanların henüz **immün dirence (bağışıklık gücüne) sahip olmadığı**, yeni bir virüs söz konusudur. Bu virüs **çok sayıda bulaşma ve hastalığa** sebep olabilir. Bundan dolayı yeni corona virüsün yayılmasının mümkün olduğunca önüne geçmemiz gerekiyor. Özellikle, ağır hastalık geçirme riski yüksek olan kişileri korumalıyız. Bu kişiler 65 yaş üzerinde olanlar ve aşağıda belirtildiği şekilde önceden geçirilmiş bir rahatsızlığı bulunanlar:

- • **Yüksek tansiyon,**
- • **Diyabet,**
- • **Kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları,**
- • **Kronik solunum yolu hastalıkları,**
- • **Kanser,**
- • **Ve de bağışıklık sistemini zayıflatan hastalıklar ve terapiler.**

Yeni corona virüs nasıl yayılır? Yeni corona virüs, esas olarak uzun süreli ve yakın temas ile yayılır: Hasta kişiyle, 2 metreden daha yakın mesafede kalındığı takdirde. Yayılma aşağıdaki yollarla gerçekleşir:

- • **Damlacık** yoluyla: **Hapşırın ya da öksüren** hasta kişi, virüsleri doğrudan başkalarının burun, ağız veya göz mukozalarına ulaştırabilir.
- • **Eller** üzerinden: Öksürük ve hapşırma ile bulaşıcı damlacıklar ellerin üzerinde kalabilir. Ya da virüslerin bulunduğu bir yüzeye temas edilmesiyle geçebilir. Kişi dokunduğu takdirde bunlar ağız, burun ya da gözlere ulaşır.

### **Kişi ne zaman bulaştırıcı olur?**

Hastalık belirtilerinin **başlangıcından bir gün önce** – yani kişi, virüsün bulaştığını fark etmeden önce

- **Hastalık belirtileri görüldüğü esnada kişi oldukça bulaştırıcıdır.**
- Kişi kendini yeniden tam olarak sağlıklı hissettikten sonra, **en az 48 saate kadar bulaştırıcıdır.** Bu nedenle, mesafenizi korumaya ve ellerinizi düzenli olarak sabunla yıkamaya devam edin.

### **Herkes kendini virüs taşıyıcısı kabul ederek davranmalıdır!**

- • Evde kalın.
- • Ellerinizi düzenli olarak sabunla iyice yıkayın.
- • Evden dışarı çıkmanız gerektiğinde
- • Topluluklardan uzak durun.
- • 5 kişiden kalabalık gruplar oluşturmayın.
- • Küçük gruplarda da aranızda daima 2 metre mesafe bırakın.
- • Önce telefon yoluyla muayenehaneye veya acil servise başvurun.

## **Semptomlar, Teşhis ve Tedavi**

- Öksürük (genellikle kuru öksürük)
- Boğaz ağrısı
- Nefes darlığı
- Ateş, ateş hissi
- Kas ağrıları
- Baş ağrıları
- Mide-Bağırsak semptomları
- Koku ve/veya tat alma kaybı
- Göz iltihabı
- Nezle

Semptomlar farklı şiddette görülebileceği gibi, hafif de olabilir. Bununla birlikte zatürre gibi komplikasyonlar da mümkündür.

Yeni corona virüs testi, semptomları olan herkese yapılmaz. Ancak, yukarıda belirtilmiş olan sıkça görülen semptomlardan bir veya daha fazlasına sahipseniz, yüksek olasılıkla yeni corona virüs sebebiyle hastalanmışsınız demektir.

### **Yeni corona virüs kaynaklı hastalık nasıl tedavi edilir?**

Tedavi, semptomların hafifletilmesi ile sınırlıdır. Başka insanları koruyabilmek için hastalar izole edilir. Ağır seyreden bir hastalıkta genellikle hastanede yoğun bakım tedavisi gereklidir. Özel durumlarda suni solunum desteği gerekir.

Hastalık belirtilerim varsa ne yapmalıyım?

- Odadan çıkmayın ve kapıyı kapalı tutun. Düzenli olarak havalandırın.
- Başkalarıyla her türlü temastan kaçının.
- Hijyen kurallarına harfiyen uyun.
- Semptomların sona ermesinden sonraki ilk 48 saat evden çıkmayın.

Semptomların başlangıcının üzerinden en az 10 gün geçmiş olmalıdır.

**65 yaşın üzerindeyseniz veya önceden geçirilmiş bir rahatsızlığınız varsa: Sık görülen semptomlardan bir veya daha fazlası olması halinde her koşulda, hafta sonu olsa dahi, acilen bir doktora ulaşın.**

**65 yaş altındaysanız ve önceden geçirilmiş bir rahatsızlığınız yoksa: Sağlık durumunuzun kötüleşmesi halinde bir doktora ulaşın.** Özellikle solunum sıkıntısı yaşarsanız.

**Corona virüs semptomları olan bir kişiyle temas kurduysam ne yapmalıyım?**

1. Sıkça görülen corona virüs semptomlarından bir veya daha fazlasına sahip olan biriyle aynı evde mi yaşıyorsunuz?
2. Ya da, sonraki 24 saat içinde sıkça görülen corona virüs semptomlarından bir veya daha fazlasına sahip olan biriyle yakın temas (örneğin; sarılarak, öpüşerek) kurduunuz mu?

Yukarıdaki maddelerden biri için yanıtınız "evet" ise, virüs size muhtemelen bulaşmıştır. Bu durumda önemli olan virüsü kimseye bulaştırmamanızdır.

**Kesinlikle almanız gereken önemli tedbirler aşağıda belirtilmiştir:**

- 10 gün boyunca evde kalın.
- Başkalarıyla temas kurmaktan kaçının. Tek istisna: Sizinle aynı evde yaşayan ve aynı zamanda sizinle birlikte karantina altında olan kişiler.
- Ailenizin veya arkadaşlarınızın en temel ihtiyaçlarınızı getirmesine izin verin.
- Hijyen kurallarına harfiyen uyun.

**Bu zaman aralığında semptomların ortaya çıkması halinde, «Hastalık belirtilerim varsa ne yapmalıyım?» bölümündeki tüm talimatlara uyun.**

**Yeni corona virüs ile ilgili olmayan şikayetleriniz, hastalığınız veya semptomlarınız var mı?**

Yeni corona virüs ile ilişkili olmayan şikayetler, hastalıklar ve semptomlar ciddiye alınmaya ve tedavi edilmeye devam edilmelidir. Yardım alın ve uzun süre beklemeyin: Bir doktora başvurun.

## Diğer Bilgiler

**Evde kalın.** Özellikle hasta ya da 65 yaş üzerinde olan kişiler, evlerinden yalnızca istisnai durumlarda çıkmalıdır.

**5'ten fazla kişinin halka açık alanlarda bir araya gelmemesi gerekir. Bu düzenleme kalabalık aileler ya da aynı evde yaşayanlar için de geçerlidir.**

5 veya daha az sayıda kişi bir araya geldiğinde, en az 2 metre mesafe kuralına uyulmalıdır. Ancak elbette bir anne küçük çocuğunu elinden tutarak götürebilir ya da bir erkek yürüme engeli olan eşine yürürken destek olabilir.

Sosyal temasınızı mümkün olan en düşük seviyeye indirin. Örnek olarak:

- İş arkadaşlarınızla mesai sonrası bir şeyler yemek/içmek için dışarı çıkmayın
- Özel parti düzenlemeyin
- Arkadaşlarınızla futbol maçı yapmayın
- Çocuklarınızın doğum günlerine davette bulunmayın

Evde kalmanız gerekiyor ve temel gıda maddesi veya ilaç ihtiyacınız mı var? Veya birine yardım etmek mi istiyorsunuz? Yakın çevrenizi araştırın:

- Birinden yardım isteyebilir misiniz?
- Ya da birine yardım edebilir misiniz?

Diğer seçenekler:

- Belediye veya yerel yönetimlere başvurun

Çocuklarınız var mı?

Çocuklar, büyükanne-büyükbabalarının ya da özellikle hayati risk altında olan kişilerin yanında olmamalıdır. **En fazla beş çocuğun birlikte oynamasına** izin verin. Daima aynı çocukların birlikte oynadığı çocuk grupları olmalıdır ve çocukların oyunları sırasında yetişkinler bu gruplara katılmamalıdır.

## **Yeni Corona Virüs nedir? SARS-CoV-2 ve COVID-19 nedir?**

Yeni corona virüs, Orta Çin şehirlerinden Wuhan'da olağandışı sıklıkta yaşanan zatürre nedeniyle 2019 sonunda Çin'de tespit edildi. Bu virüs adını SARS-CoV-2'den alıyor ve «Orta Doğu Solunum Sendromu» MERS ve «Ağır Akut Solunum Sendromu» SARS virüsleri ile aynı aileye ait.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 11 Şubat 2020'de hastalığa sebep olan yeni corona virüse resmi adını verdi: COVID-19, kısaca «coronavirüs disease 2019»

Eldeki mevcut bilgiler, virüsün hayvanlardan insanlara taşındığını ve şimdi insandan insana yayıldığını işaret etmektedir. Yerel kaynağı muhtemelen Çin yetkili makamlarının kapalı tuttuğu Wuhan şehrindeki balık ve canlı hayvan pazarıdır.

### ***Dr. med. Mehmet Çelikeş***

Psikiyatri ve Psikoterapi Uzmanı / Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Özel Defne Hastanesi  
Odabaşı Mh. Uğur Mumcu Cad. No. 101  
Antakya Hatay / Türkiye

Tel: +90 (0) 326 221 11 00  
Fax: +90 (0) 326 221 44 45