

YENİ KORONAVİRÜS (COVID-19)

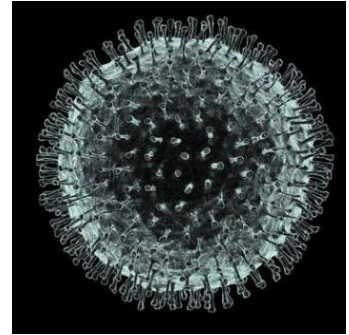


Halk Sağlığı ve Psikososyal Hizmetler Direktörlüğü

Yeni Koronavirüs Nedir?

Yeni Koronavirüs (COVID-19), solunum yolu enfeksiyonuna neden olan bir virüstür.

İlk olarak Çin'in Vuhan Eyaleti'nde 2019 yılı Aralık ayının sonlarında ortaya çıkmıştır.



Hasta bireylerin öksürme ve hapşırmaları ile ortama saçılan damlacıkların,

- yapıştığı yüzeylere dokunduktan sonra ellerin yıkanmadan yüz, göz, burun ve ağıza götürülmesi
- solunması,
ile bulaşabilmektedir.



Kuluçka Suresi Nedir? Belirtileri Nelerdir?

- Yeni Koronavirüs'ün kuluçka süresi 2-14 gün arasındır.



En çok görünen belirtiler ateş, öksürük ve nefes darlığıdır.

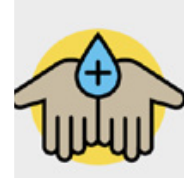




Ellerimizi sık sık su ve sabunla yıkayalım.

Ellerimizi ne zaman yıkamalıyız?

- Yemek yemeden önce
- Tuvalete girerken ve çıkarken
- Eller görünür şekilde kirlendiğinde
- Öksürük ve hapşırık sonrası
- Yemek hazırlamadan önce ve hazırladıktan sonra





DOĞRU EL YIKAMANIN AŞAMALARI

Ellerin sık ve doğru yıkanması hastalıklardan korunmanın en etkili yollarından biridir.

1 Ellerinizi bir miktar su ile ıslatın.



2 Yeterli miktarda sabunu tüm ellerinize uygulayın.

3 Avuç içlerinizi ovuşturun.



4 Sağ avucunuzu sol elinizin üstüne getirerek parmaklarınızı iç içe geçirin aynımsi diğer avucunuz için de yapın.

5 Parmaklarınızı iç içe geçirek avuç içlerinizi ovun.



6 Parmaklarınızın arka tarafını avuç içlerinizde getirin.

7 Sol baş parmağınızla sağ avuç içinizi kavayarak ellerinizi ovun ve aynımsi sağ baş parmağınızla da yapın.



8 Ellerinizi arka ve ön yüzünü ovun. Sağ ve sol parmaklarınızı kullanarak sol avuç içinizi yıkayın.

9 Ellerinizi bol su ile durulayın.



10 Tek kullanımlık bir havlu peçete ile ellerinizi kurulayın.

11 Musluğu kapatmak için havlu peçete kullanın.



12 TÜM BU İŞLEM SADECE 20 SANİYEYİZİ ALACAK. Şimdi ellerinizi tertemiz oldu.



Korunmak için Neler Yapmalıyız?

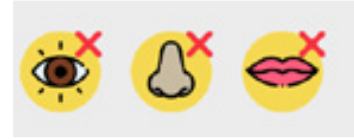
Su ve sabun yoksa ne yapalım?

- Ellerimizi alkol bazlı el antiseptiği ile temizleyelim.



Korunmak için Neler Yapmalıyız?

- Kirli ellerimizle ağızımıza, burnumuza ve gözlerimize dokunmayalım.



- Grip benzeri hastalıkları olan kişilerden uzak duralım.

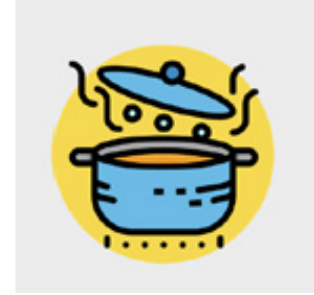


- Tokalaşmaktan ve sarılmaktan kaçınalım.



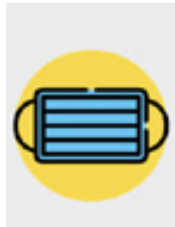
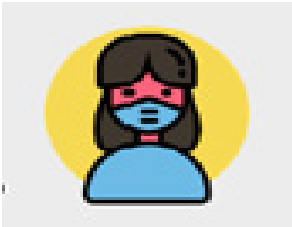
Korunmak için Neler Yapmalıyız?

- Dengeli ve sağlıklı beslenelim.
Yemeklerimizin iyi piştiğinden emin olalım. Çiğ gıdaları yemeden önce iyice yıkayalım.
- Odalarımızı ve ortak alanları sık sık havalandıralım.
- Masa, telefon, klavye vb. eşyalarımızı düzenli olarak dezenfektan ile silerek temiz tutmaya özen gösterelim.



Belirtiler varsa neler yapmalı?

- Ateşiniz varsa, öksürüyorsanız ve hapşırıyorsanız, nefes darlığı çekiyorsanız cerrahi maske takın ve sağlık kuruluşuna başvurun.
- Ateş, öksürük ve nefes darlığı ile soğuk algınlığı veya grip belirtileriniz varsa diğer insanları ve çalışma arkadaşlarınızı korumak için evde kalın.*
- **Önemli Not:** N-95 ve FFP2-FFP3 gibi maskeler Sağlık personelleri tarafından kullanılmaktadır. Bu maskelerin sağlık personelleri dışında koruyucu amaçla kullanımı T.C. Sağlık Bakanlığı, Dünya Sağlık Örgütü ve IFRC tarafından önerilmemektedir. Gerektiği zaman cerrahi maske takılmalı ve uygun şekilde atılmalıdır.



*belgelendirmek veya izin almak kaydıyla



Cerrahi Maske Kullanımı



- 07/03/2020 tarih ve 468946-929-E.29212 sayılı tamim uyarınca mecbur kalınmadığı sürece **yurtdışına** seyahat **edilmemeli**, toplantılara uzaktan katılım gösterilmelidir. Seyahat mecburi ise tamim ile yayınlanan ve aralıklarla güncellenen Seyahat Bilgilendirme Notu'ndaki uyarılara uyun.
- **Seyahatten önce** Seyahat Yönetimi Birimi'nden korunma kitinizi alın.
- **Seyahat sırasında** korunmaya yönelik tüm tedbirleri uygulayın.
- **Seyahat sonrasında** yöneticiniz ile iletişime geçerek evden çalışma, izin veya rapor yoluyla mutlaka «14 gün kuralı»na uyun.
- Sorularınız için acilsaglik@kizilay.org.tr ile iletişime geçebilirsiniz.



- **Göreve çıkmadan** saha görevlendirmeleri için hazırlanan korunma kitlerini yanınıza alın.
- **Görev sırasında** korunmaya yönelik tedbirleri uygulayın.
- **Görev sonrasında** ateş, öksürük ve nefes darlığı şikayetleriniz gelişirse aile hekiminize veya bir sağlık kuruluşuna başvurun ve seyahat öykünüzü paylaşın. Görev yaptığınız bölgeden ayrılmanızdan sonra 14 gün içerisinde bölgede Yeni Koronavirüs vakası tespit edilmesi halinde acilsaglik@kizilay.org.tr ile irtibata geçin.



Aşağıdaki durumlarda yöneticinize bilgi verin ve Halk Sağlığı ve Psikososyal Hizmetler Direktörlüğü (HSvPSHD) ile irtibata geçmesi için hatırlatmada bulunun;

- Ateş, öksürük, nefes darlığı ve diğer soğuk algınlığı belirtileriniz varsa,
- Saha görevine gidiyorsanız,
- Yeni Koronavirüs olan bir şehir/ülkeye iş gezisinde bulunacaksanız,
- Görev yaptığınız ülkede Yeni Koronavirüs vakası belirlendiyse,
- Ailenizde biri Yeni Koronavirüse yakalanmışsa.

acilsaglik@kizilay.org.tr



Öneri videolar ve kaynak siteler

www.saglik.gov.tr

www.seyahatsagligi.gov.tr

<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

https://www.youtube.com/watch?v=0lwo_JNAPcU

<https://www.youtube.com/watch?v=1APwq1df6Mw>



/saglikbakanligi

Sorularınız için bizimle irtibata geçebilirsiniz,
Halk Sağlığı ve Psikososyal Hizmetler Direktörlüğü
acilsaglik@kizilay.org.tr

