

Korona Virüs Hastalığı 2019 (COVID-19) İçin Taburcu Etme Talimatları

Printed on 2020-04-16

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information.

Bu konu hakkında

2019 Korona virüs hastalığı, COVID-19 olarak da bilinir. Akciğerleri enfekte eden viral bir hastalıktır. SARS bağlantılı korona virüs olarak adlandırılan (SARS-CoV-2) bir virüsten kaynaklanır. Bu hastalık ilk olarak 2019'un sonlarında Çin'de görülmüş ve sonrasında tüm dünyaya yayılmıştır.

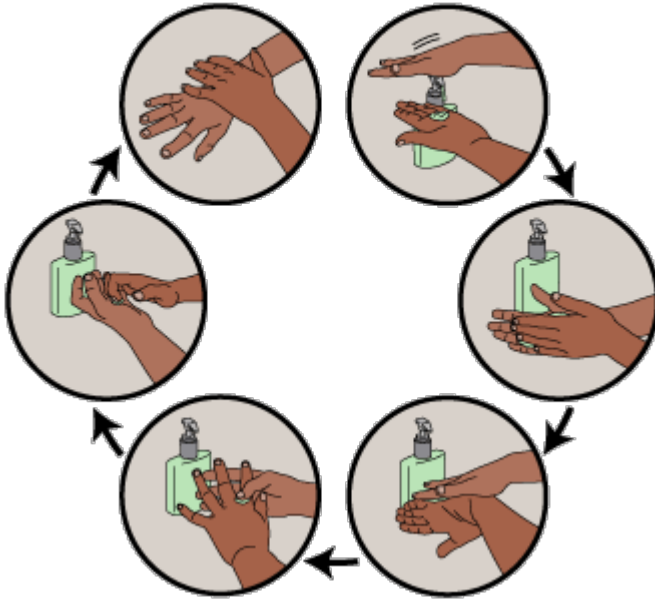
COVID-19'un belirtileri gribe benzemektedir; öksürüğünüz ve ateşiniz olabilir ve nefes almakta zorlanabilirsiniz. Hapşırduğunuzda ve öksürdüğünüzde, virüsü içeren damlacıklar aracılığıyla kolayca yayılır. Virüsler ayrıca masa, kapı kolu ve telefon gibi yüzeylerde yaşar. Bu, virüs içeren bir yüzeye dokunduktan sonra yüzünüze dokunduğunuzda hastalanabileceğiniz anlamına gelir.

Bazı kişilerde hafif bir COVID-19 vakası görülür ve bu kişiler kendilerini daha iyi hissedene kadar evde kalabilirler. Diğer kişilerin, çok hastalanmaları durumunda hastaneye yatması gerekebilir. COVID-19 hastalarının çoğunlukla kendilerini yaklaşık 2 hafta boyunca izole etmesi gerekir.

El Yıkama



El Sterilizasyonu



Evde nasıl bir bakım gerekir?

- Eve gittiğinizde yapmanız gerekenleri doktorunuza sorun. Doktorun söyledikleri arasında anlamadığınız noktalar varsa mutlaka öğrenin.
- Ateşten dolayı kaybettiğiniz sıvıları geri kazanmak üzere bol bol su, meyve suyu veya et suyu için.

- Tıkanıklığı ve öksürüğü hafifletmek için soğuk buhar makinesi kullanabilirsiniz.
- Rahat nefes almanızı ve uyumanızı kolaylaştırmak üzere yatarken başınızı desteklemek için 2-3 yastık kullanın.
- Sigara kullanmayın ve bira, şarap ve kokteyl (alkollü) içmeyin.
- Enfeksiyonu başkalarına geçirme ihtimalini azaltmak için:
 - Ellerinizi sık sık yıkayın.
 - Diğer kişiler için yiyecek hazırlamayın.
 - Tıbbi yardım için çıkmanız gereken durumlar haricinde evinizdeki ayrı bir odada kalın.
 - Hasta olmayan kişilerin yanında bulunurken maske takın.
 - Mümkünse ayrı bir banyo kullanın.

Nasıl bir takip bakımı gerekir?

- Doktorunuz, ilerleme durumunuzu kontrol etmek için muayenehaneye gelmenizi isteyebilir. Bu randevulara mutlaka gidin.
- Bu randevularda mutlaka maske takın. Yapabilirsiniz, COVID-19 taşıdığınızı personele önceden söyleyin; böylece hastalığın yayılmasını önlemek için daha dikkatli olmalarını sağlamış olursunuz.
- Sağlığınızın normale dönmesi birkaç hafta sürebilir.

Hangi ilaçlar gerekebilir?

Doktor şunlar için ilaç yazabilir:

- Solunuma yardımcı olma
- Ateşi düşürme
- Solunum yolları ve akciğerinizdeki şişliği geçirme
- Öksürüğü kontrol altına alma
- Boğaz ağrısını hafifletme
- Burun akıntısını veya tıkanıklığını azaltma

Fiziksel aktivitenin kısıtlanması gerekecek mi?

Fiziksel aktivitelerinizi sınırlandırmak zorunda kalabilirsiniz. Sizin için doğru aktivite miktarı hakkında doktorunuzla görüşün.

Ne gibi sorunlar ortaya çıkabilir?

- Sıvı kaybı. Buna dehidrasyon adı verilir.
- Kısa süreli veya uzun süreli akciğer hasarı
- Kalp problemleri
- Ölüm

Bu sağlık sorununu önlemek için neler yapılabilir?

- Ellerinizi sıklıkla, özellikle öksürdükten ya da hapşırdıktan sonra en az 20 saniye boyunca su ve sabunla yıkayın. En az yüzde 60 alkol içeren alkol bazlı el temizleme jelleri de virüslerin yok edilmesine yardımcı olur. Ellerinizi en az 20 saniye boyunca el temizleme jeliyle ovalayın.
- Kalabalığa girmekten kaçının. Olabildiğince evde kalın. Diğer kişilerle aynı grupta kalmanız gerekiyorsa, ellerinizi sık sık yıkayın. Diğer kişilerden en az 1,8 metre (6 fit) uzak durmaya çalışın. El sıkma, sarılma ve beşlik çakma gibi eylemlerden kaçının.
- Seyahat etmeniz gerekiyorsa, COVID-19'dan etkilenen ülke ve yerlere ilişkin uyarılar olup olmadığını kontrol edin ve bu bölgelerden uzak durun.

- Öksürürken veya hapşırıırken ağzınızı ve burnunuzu mendille kapatın. Dirseğinizin iç kısmına doğru da öksürebilirsiniz. Mendilleri çöpe atın ve kullanılmış mendillere dokunduktan sonra ellerinizi yıkayın.
- Yüzünüze, özellikle burnunuz ve ağzınızın çevresine elinizle dokunmaktan kaçının.
- Sıklıkla dokunulan nesne ve yüzeyleri, ev temizliği için kullanılan ıslak bezlerle veya spreylerle silin. Ürünün virüsleri öldürdüğünden emin olmak için etiketi kontrol edin.
- COVID-19 taşıyan bir kişinin kan, mukus ya da diğer vücut sıvılarıyla temas edecekseniz önlük, yüz maskesi ve eldiven kullanın.
- Maskelere şu durumlarda **İHTİYAÇ DUYULMAZ** :
 - COVID-19 semptomlarınız yoksa
 - COVID-19 taşıyan veya taşıma riski yüksek olan bir kişiyle yakın temas kurmadıysanız
- Maskelere şu durumlarda **İHTİYAÇ DUYULUR** :
 - COVID-19 hastasıysanız ve diğer kişilerle aynı odada buluyorsanız
 - Bir COVID-19 hastasına bakım sağlıyorsanız
 - COVID-19 semptomlarına sahipseniz ve yüksek risk teşkil eden bir yerde bulduysanız
 - COVID-19 taşıma riski yüksek olan bir kişiyle yakın temas içindeyseniz

Doktoru ne zaman aramalıyım?

- Enfeksiyon belirtileri. Bunlar arasında 38°C (100,4°F) veya üzeri ateş, üşüme, öksürük, daha fazla balgam veya balgam renginde değişiklik yer alır.
- Solunum durumu kötüleşiyorsa; solunum öncesine kıyasla daha zor veya daha hızlıysa ya da vücudunuza giren hava miktarının azaldığını hissediyorsanız
- Düz bir şekilde sırt üstü yatarken solunum gücünüzü çekiyorsanız
- Otururken, nefes almak için öne doğru eğilmeniz gerekiyorsa
- Parmak uçları, tırnaklar, cilt ya da dudaklarda mavimsi renk varsa

Geri Öğretme: Anlamanıza Yardımcı Olur

Öğrenileni Geri Anlatma Yöntemi, size verdiğimiz bilgileri anlamanıza yardımcı olur. Personel ile konuştuktan sonra, öğrendiklerinizi kendi kelimelerinizi kullanarak onlara anlatın. Bu yöntem, personel tarafından açıklanan noktaların tam olarak kavrandığını doğrulamaya yardımcı olur.

Aynı zamanda, kafa karışıklığına yol açan konuların açıklanmasına da yardımcı olur. Eve gitmeden önce şunları yapabildiğinizden emin olun:

- Size kendi durumumu anlatabilirim.
- Size daha rahat nefes almama yardımcı olacak şeyleri anlatabilirim.
- Enfeksiyonun başkalarına geçmesini önlemek için neler yapabileceğimi size anlatabilirim.
- Size, nefes almakta zorlandığımda; kendimi uyuklu ve kafası karışık hissettiğimde; veya parmak uçlarım, tırnaklarım, cildim veya dudaklarım mavi renk aldığımda ne yapacağımı anlatabilirim.

Tüketici Bilgileri Kullanımı ve Sorumluluk Reddi:

Bu bilgiler, spesifik tıbbi tavsiye niteliğinde değildir ve sağlık uzmanınızdan aldığınız bilgilerin yerine geçmez. Bu sadece genel bilgilerin kısa bir özetidir. Bu özet, sizin için geçerli olabilecek rahatsızlıklar, hastalıklar, yaralanmalar, testler, prosedürler, tedaviler, terapiler, taburcu talimatları veya yaşam tarzı tercihlerine ilişkin tüm bilgileri İÇERMEZ. Sağlığınız ve tedavi seçenekleri hakkında tam bilgi almak için sağlık uzmanınızla konuşmalısınız. Bu bilgiler sağlık uzmanınızın tavsiyesini, talimatlarını veya önerilerini kabul edip etmeme konusunda karar vermek için kullanılmamalıdır. Sizin için uygun tavsiyeler verme konusunda sadece sağlık uzmanınız gerekli bilgi ve eğitime sahiptir.