

Yeni Koronavirüs - COVID-19

Hastalanırsanız ya da hasta yakınınıza evde bakıyorsanız

Solunum yolu enfeksiyonlarının büyük bir kısmı hafif seyirlidir. Hastalık evde tedaviyle bir ya da iki haftada iyileşebildiğinden her defasında doktor tanısına gerek yoktur. Bu yeni koronavirüsün neden olduğu solunum yolu enfeksiyonları için de geçerlidir.

El yıkama ve dirseğin iç kısmına öksürme, virüsün bulaşmasının önlemesinin en iyi yollarıdır.

Hastalık döneminde dinlenmek ve bol sıvı tüketmek önemlidir. Eczaneden reçetesiz alınabilen ilaçlarla ateş ve ağrılar hafifletilebilir.

Semptomları olan kişi hastalığı diğer kişilere yayabileceği için semptomları kaybolduktan sonra bir gün daha evde kalması gerekir. Bütün semptomlar kaybolmadan önce işe gitmeyin ya da hasta çocuğu günlük bakıma götürmeyin. İşe gidemezseniz bunu işvereninizle konuşun.

Hastalık diğer aile bireylerine de bulaşabilir. Evde yaşlılar yaşıyorsa; hastalık geçinceye kadar yaşlılar başka bir yerde, örneğin akrabalarda kalabilirler mi düşünün.

Risk grubunda olan kişi hastayla ilgilenmemelidir. Risk grubundaysanız ve hasta kişi ile yakın teması önleyemiyorsanız son derece dikkatli olun.

Ev içinde bulaşma riski azaltılabilir

Hijyene önem vererek

- Ellerinizi sabunla sık ve özenle yıkayın.
- Hasta kişiye temas ederseniz, hastayla aynı ortamda bulundursanız ya da mendil ve çamaşırlar ile ilgilendiyseniz ellerinizi özellikle yıkayın.
- Kullanılmış mendilleri hemen çöpe atın.
- Yüzeyleri, örneğin kapı kollarını ve uzaktan kumandaları her gün gündelik temizlik maddesi ile silin.
- Ellerinizi kurulamak için size özel bir havlu kullanın.

Fiziksel mesafeden kaçınarak

- Hasta olduğunuz dönemde eve misafir çağırmayın.
- Hasta farklı bir odada ya da diğer kişilerden en az bir metre uzakta bulunmalıdır.
- Mümkünse, hasta ayrı bir yatakta yatmalıdır.

Koronavirüsün endişe yaratıyor olması normaldir. Siz ve yakınlarınızın refahını korumak için günlük hayatın rutinlerini sürdürün. Yakınlarınızla yüz yüze görüşmek yerine telefonla konuşun ya da mesajlaşın.

Ek bilgi

Sağlık ve Refah Kurumunun internet sayfalarından koronavirüs ile ilgili güncel bilgileri okuyun.

thl.fi

Hastalığınız şiddetliyse

Solunum zorluğu gibi ciddi semptomlarınız varsa ya da genel sağlık durumunuz kötüleşirse hemen kendi sağlık merkezinizi ya da 116 117 Nöbetçi Yardımcılığı arayın. 112 acil yardım numarasını ancak acil durumlarda arayın.