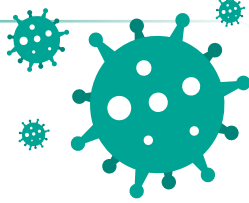


COVID-19 HAKKINDA BİLİNMESİ GEREKEN EN ÖNEMLİ 10 ŞEY

1

TEMEL BİLGİLER

- COVID-19 şiddetli akut solunum sendromu koronavirüsü-2'nin (SARS-CoV-2) neden olduğu bir hastalıktır¹
- COVID-19 semptomları sıfırdan şiddetli hastalığa kadar değişebilmektedir³
- Çeşitli koronavirüslerin, soğuk algınlığından Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS) ve şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS) gibi daha şiddetli hastalıklara kadar değişen solunum yolu enfeksiyonlarına neden olduğu bilinmektedir⁵



2

NASIL YAYILIYOR

- COVID-19'a neden olan koronavirüs öncelikle kişiden kişiye yayılmaktadır³
- Virüslü bir kişiyle yakın temasa geçtiğinizde enfekte olabilirsiniz³
- Enfekte bir kişi öksürdüğünde, hapşırdığında veya konuştuğunda, solunum damlacıkları yoluyla enfekte olabilirsiniz³
- Ayrıca, üzerinde virüs bulunan bir yüzeye veya nesneye dokunup daha sonra ağzınıza, burnunuza veya gözlerinize dokunduğunuzda da virüsü kapabilirsiniz³



3

MARUZ KALMADAN SONRA SEMPTOMLARIN GELİŞTİRİLMESİNE KADAR GEÇEN SÜRE

- Virüse maruz kalma ile COVID-19 semptomlarının başlayabileceği an arasındaki sürenin yaklaşık beş ila altı gün olduğu düşünülmektedir, ancak **1 – 14 gün**⁵ arasında değişebilir
- Halen COVID-19'a karşı koruma sağlayan bir aşı mevcut değildir⁵
- Hafif semptomu olan veya hiç semptomu bulunmayan kişilerin bile virüsü yayabileceğine dair kanıtlar mevcuttur²



4

BELİRTİLER ve BULGULAR

Semptomlar, aşağıdakilere bağlı olarak hafif ila şiddetli olabilmektedir:

Hafif

- Ateş
- Titreme
- Boğaz ağrısı
- Kuru öksürük
- Nefes darlığı veya nefes alma güçlüğü
- Baş ağrısı
- Burun tıkanıklığı
- Yorgunluk
- Kas ağrısı
- Yeni tat veya koku kaybı

Derhal tıbbi müdahale gerektiren ciddi semptomlar arasında aşağıdakiler bulunmaktadır:

- Nefes darlığı veya nefes alma güçlüğü
- Göğüste geçmeyen ağrı veya basınç
- Ortamdan kopuk (disoryante) - ani kafa karışıklığı
- Dudaklar veya yüzün mavimsi, grimsi veya beyazımsı renk alması (cilt tonuna bağlı olarak)

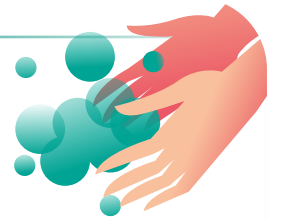
(Bu liste her şeyi kapsamamaktadır. Şiddetli veya endişe verici diğer semptomlar için daima tıbbi uzmanınıza danışın.)

5

KENDİNİZİ VE BAŞKALARINI KORUMAK

Kendinizi korumanın en iyi yolu, COVID-19'a neden olan virüse maruz kalmaktan kaçınmaktır:

- Mümkün olduğunca evde kalın ve sosyal mesafeyi uygulayarak başkalarıyla yakın temastan kaçın.
- Kamuya açık ortamlarda burnunuzu ve ağzınızı kapatan bir maske veya bez yüz örtüsü takın.
- Öksürüğünüzü dirseğinizi kıvrarak veya mendille kapatın. Mendil kullandıysanız, mendili hemen atın ve ellerinizi yıkayın.
- Sık dokunulan yüzeyleri temizleyin ve dezenfekte edin.
- Ellerinizi sık sık sabun ve suyla en az 20 saniye boyunca yıkayın veya en az %60 alkol içeren alkol bazlı bir el dezenfektanı kullanın.



COVID-19 HAKKINDA BİLİNMESİ GEREKEN EN ÖNEMLİ 10 ŞEY

6

KİMLER RİSK ALTINDADIR?

- Yaşlı erişkinler
- Altta yatan ciddi tıbbi sorunları olan her yaştaki kişiler (ör., Hipertansiyon, Diyabet, Kalp hastalığı, Solunum hastalığı ve diğer rahatsızlıklar)
- Erkeklerin kadınlardan biraz daha yüksek risk altında olduğu ve semptomlarının daha şiddetli olduğu gösterilmiştir

7

HASTALANIRSANIZ, YAYILMANIN ÖNLENMESİ



- Hastaysanız evde kalın ve kendinizi evinizdeki diğer insanlardan ve evcil hayvanlardan izole edin
- Kişisel ev eşyalarını paylaşmaktan kaçının⁶:
 - Evinizdeki diğer insanlarla kap-kacakları, su bardaklarını, fincanları, yemek tabaklarını, havluları veya yatak takımlarını paylaşmayın.
 - Bu eşyaları kullandıktan sonra sabun ve suyla iyice yıkayın veya bulaşık makinesinde yıkayın.
- Üzerinde kan, dışkı veya vücut sıvıları olabilecek alanları temizleyin ve dezenfekte edin:
 - Ev tipi temizleyiciler ve dezenfektanlar kullanın. Herhangi bir yer veya eşya kirliyse, sabun ve suyla veya başka bir deterjanla temizleyin. Ardından, ev tipi bir dezenfektan kullanın.
- Belirtilerinizi nasıl hafifleteceğiniz konusunda tavsiyeye ihtiyacınız olursa, tıbbi yardım alın. Önceden telefon edin veya uzaktan tıbbi destek uygulamalarını kullanın.

8

YÜZEYLERDE HAYATTA KALMA SÜRESİ



- Araştırmalar, COVID-19 virüsünün **plastik ve paslanmaz çelikte 72 saate kadar, bakırda 4 saatten az ve kartonda 24 saatten daha az yaşayabildiğini** göstermiştir⁵
- Koronavirüs, yaygın kullanılan ev dezenfektanlarıyla yüzeylerden kolayca çıkarılabilir⁵
- Temizlik sırasında yüz maskesi ve eldiven takın
- Ellerinizi daima alkol bazlı bir el ovucu ile temizleyin veya en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkayın. Gözlerinize, ağzınıza veya burnunuza dokunmaktan kaçının⁵

9

MASKE VEYA YÜZ ÖRTÜSÜ NE ZAMAN VE NASIL KULLANILMALIDIR



- Enfekte iseniz, maske veya yüz örtüsü kullanmanız, başkalarını enfekte etme riskinizi azaltabilir³
- Diğer sosyal mesafe önlemlerinin sürdürülmesinin zor olduğu **kamusal ortamlarda** (ör. marketler, eczaneler, toplu taşıma) bilhassa da toplum temelli önemli bulaşma alanlarında, maske veya yüz örtüsü takın⁶
- Maske veya yüz örtüsünü takmadan önce, ellerinizi alkol bazlı el dezenfektanı veya sabun ve suyla temizleyin⁵
- **Ağzınızı ve burnunuzu maske veya yüz örtüsüyle kapatın** ve yüzünüz ile maske arasında boşluk kalmadığından emin olun⁵
- Maske veya yüz örtüsünü kullanırken bunlara dokunmaktan kaçının; dokunacak olursanız, ellerinizi alkol bazlı el dezenfektanı veya sabun ve suyla temizleyin⁵
- Nemlendiğinde veya gözle görülür şekilde kirlendiğinde maskeyi veya yüz örtüsünü yenisiyle değiştirin ve tek kullanımlık maskeleri tekrar kullanmayın⁵
- Maskeyi veya yüz örtüsünü çıkarırken: arkadan çıkarın (maskenin ön kısmına dokunmayın); derhal kapalı bir çöp kutusuna atın; ellerinizi alkol bazlı el ovucu veya sabun ve suyla temizleyin⁵.

10

MEVCUT TEDAVİLER VE AŞILAR



- Dünyanın dört bir yanındaki bilim adamları, olası COVID-19 tedavileri ve aşıları üzerinde çalışmaktadır⁵
- Halen bir COVID-19 aşısı mevcut değildir ve tedaviler, belirtileri gidermeye yöneliktir⁴
- (COVID-19 geçirmiş ama iyileşmiş hastalardan alınan) konvelesan (iyileşmiş) plazmanın, güvenli ve etkili bir tedavi sağlayıp sağlamadığının belirlenmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç bulunmaktadır⁸
- Mevcut klinik yönetim, enfeksiyon önleme ve kontrol önlemleri ile destekleyici bakımı, takviye oksijen ve endike (gerekli) olduğunda mekanik ventilasyon (solunum cihazına bağlama) desteğini içermektedir⁷
- Şu andaki en iyi koruma, **yukarıdaki 5 numaralı maddede belirtilen şekilde yayılmayı ve maruz kalmayı önlemeye yönelik adımlar üzerinde çalışmaya devam etmektir**

Referanslar:

1. Zhou M, Zhang X, Qu J. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): a clinical update [published online ahead of print, 2020 Apr 2]. Front Med. 2020;1-10. doi:10.1007/s11684-020-0767-8
2. European Centre for Disease Prevention and Control: Infection prevention and control for COVID-19 in healthcare settings. Second update, 31 March 2020.
3. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf

Lütfen Dikkat Ediniz: Bu koronavirüs çok yeni olduğundan, kaynak referanslardan gelen öneriler geçici ve tavsiye niteliğindedir ve durum hakkındaki mevcut bilgilere dayanmaktadır. COVID-19 pandemisiyle ilgili en güncel bilgilerle ilgili olarak daima yerel halk sağlığı yetkililerinin düzenlemelerine uyduğunuzdan emin olun.