

COVID-19 KORONAVİRÜS REHBERİ





Yeni KORONAVİRÜS hastalığı nedir?

Yeni Koronavirüs Hastalığı, ilk olarak Çin'in Hubei Eyaleti'nin Vuhan Kenti'nde 2019 yılının Aralık ayının sonlarında ortaya çıktı. Solunum yolu hastalığı belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) gelişen bir grup hastanın bu bölgedeki deniz ürünleri ve hayvan pazarı ile bir bağlantısı olduğu tespit edilmişti. Daha sonra insandan insana bulaşarak Vuhan başta olmak üzere diğer şehirlere ve Çin Halk Cumhuriyeti'nin diğer eyaletlerine yayılmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda virüs, 13 Ocak 2020 tarihinde "2019 nCoV" olarak tanımlanmıştır.

Şubat ayında, Dünya Sağlık Örgütü, hastalığın adı COVID-19 (CORONAVIRUS Disease-19) olarak belirledi. Hastalığın etkeni olan virüsün adı SARS CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus-2) (Türkçesi: Ağır Solunum Yetmezliği Virüsü) olarak belirlendi. Konuşmalar sırasında genellikle "Yeni Koronavirüs Hastalığı" ifadesi kullanılmaktadır.

COVID-19 Belirtileri Nelerdir?



● Ateş



● Öksürük



● Nefes darlığı

En çok karşılaşılan belirtiler ateş, öksürük ve nefes darlığıdır. Olguların %80'i hafif seyirlidir. Şiddetli olgularda zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölüm gelişebilmektedir. Belirtisiz olgular olabileceği bildirilmekle birlikte, bunların oranı henüz tam olarak bilinmemektedir.



COVID-19 Nasıl Bulaşır?

Hasta bireylerin öksürmeleri, aksırmaları ile ortama saçılan damlacıkların solunması ile bulaşır. Hastaların solunum parçacıkları ile kirlenmiş yüzeylere dokunulduktan sonra ellerin yıkanmadan yüz, göz, burun veya ağıza götürülmesi ile de virüs alınabilir. Kirli ellerle göz, burun veya ağıza temas etmek risklidir.

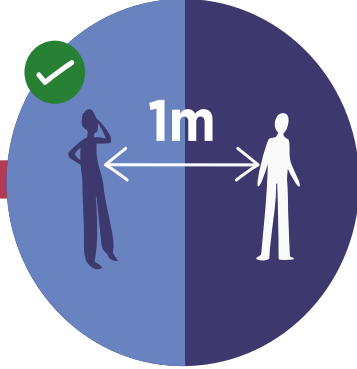


Nasıl Korunabiliriz?

Akut solunum yolu enfeksiyonlarının genel bulaşma riskini azaltmak için yapılan öneriler yeni koronavirüs hastalığı için de geçerlidir.



• Ellerinizi 20 saniye su ve sabunla yıka



• 1 metre sosyal mesafeni koru



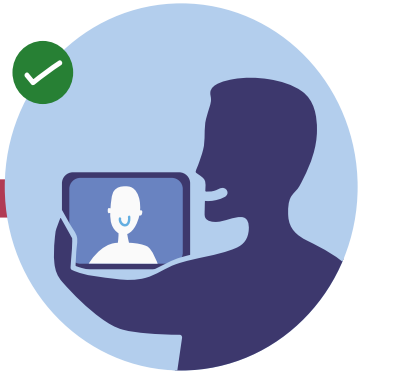
• Ruh sağlığına dikkat et



• Evde Kal

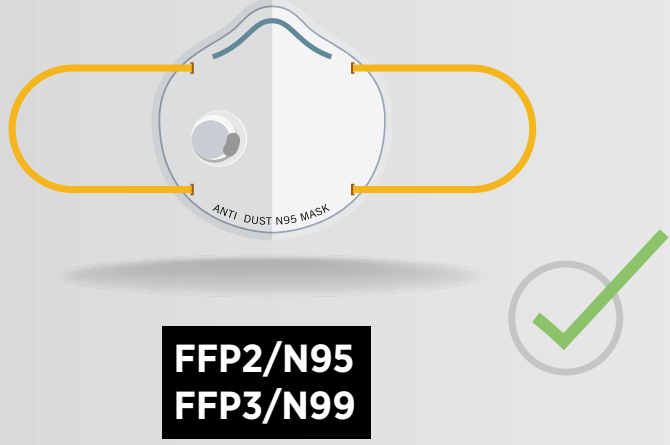


• Sağlıklı beslen, bağışıklığını koru



• Sosyalleşme için telefonunuzu kullanın

YENİ KORONAVİRÜS RİSKİNE KARŞI MASKE KULLANMALI?

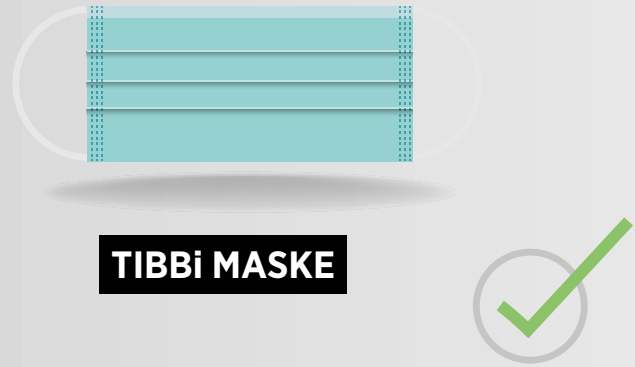


Olası COVID 19 hastalarından solunum örneği alma, aspirasyon, entübasyon, resüsitasyon, bronoskopi gibi aerosol oluşturan işlem yapanlar.

Olası COVID 19 hastalarına muayene, tedavi, kişisel bakım veren doktor, hemşire, hastabakıcılar ve diğerleri.

Olası COVID 19 hastalarının odalarına giren temizlik ve yemek personeli, güvenlik görevlisi ile bulunması zorunluysa refakatçiler gibi.

Solunum semptomu olan (öksürük, hapşırık, burun akıntısı vb) hastalar ve hasta yakınları.



4 Nisan'dan itibaren alınan yeni önlemler kapsamında market, pazar yerleri ve toplu ulaşım araçları gibi insanların kalabalık olarak bulunduğu yerlerde ve çalışılmaya devam edilen iş yerlerinde maske kullanımı zorunlu hale getirilmiştir.



Nasıl Beslenmeliyiz?

- Yeni koronavirüs hastalığından korunmayı sağlayacak özel bir yiyecek, içecek yoktur.
- Genel anlamda sağlıklı beslenme, tüm hastalıklardan korunmak için önemlidir.



Ağzın kuru bırakılmaması gerektiği, kuru bırakılsa virüsün ciğere inmesinin kolaylaşacağı, mideye inmesi halinde ise mide asitlerinin virüsü anında öldüreceği doğru mudur?

Sağlıklı olmak için yeterli miktarda su tüketmek önemlidir. Mide asiditesinin ağızdan alınan yiyecek ve içeceklerde bulunan hastalık etkenlerinin zararsız hale getirilmesi açısından önemli olduğu da bilinmektedir. **Ancak “ağız kuruluğu” ile virüsün akciğerlere yerleşmesi arasında bir ilişki yoktur.**



*Dengeli beslen,
bol su iç*





EVDE İZLEME (KARANTİNA) KURALLARI

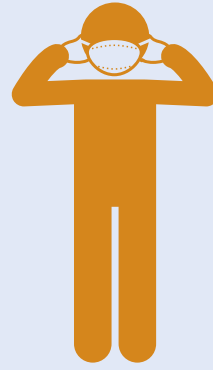


Aile üyelerini
korumak için
evde kendinizi
izole edin.

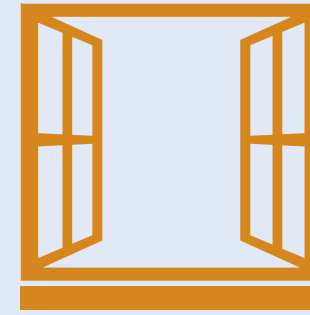
Evde geçen süre
boyunca ziyaretçi
kabul etmeyin.



Ortak kullanım
alanlarına maskesiz
girmeyin.



Odanızı sık sık
havalandırın.



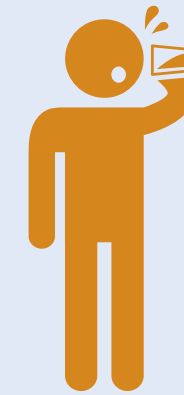
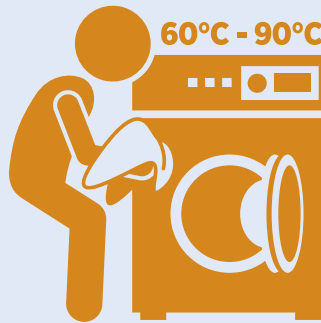
Ellerinizi sık sık, su
ve sabun ile en az
yirmi saniye boyunca
ovarak yıkayın.

Kapı kolları,
armatürler, lavabolar
gibi sık kullandığınız
yüzeyleri su ve
deterjanla her gün
temizleyin.



Havlu gibi kişisel
eşyalarınızı ortak
kullanmayın

Kıyafetlerinizi
60°C - 90°C'de
normal deterjanla
yıkayın.



Bol sıvı tüketin,
dengeli beslenin,
uyku düzeninize
dikkat edin.

Düşmeyen ateş,
öksürük ve nefes
darlığınız varsa,
maske takarak hızlıca
bize ulaşın.



KORONAVİRÜS'E KARŞI

SOLUNUM FONKSİYONLARIMIZI NASIL GÜÇLENDİREBİLİRİZ?



Covid -19 virüsü vücuda girdiği andan itibaren kendisine ait proteini bağlayarak, yaşayıp çoğalmak için özellikle solunum sistemimizi seçerek, akciğerlerimizde ki hava keseciklerimize yerleşerek burada çoğalarak iltihap oluşturur. Bu durum akciğerlerimizdeki hava yollarını balgamla tıkayarak öksürük nefes darlığı gibi belirtileri de beraberinde getirir. Bu evrelerde uygulanacak bazı solunum fizyoterapi teknikleri balgamınızı daha rahat çıkartıp, akciğerinizin alt kısımlarında birikmesini engeller. Böylelikle nefes alışverişiniz düzenlenir, akciğerlerinizdeki büyük hava yolları rahatlar ve havalanır bunun sonucu olarak da kalbe binen yük azalmış olur. Solunum fonksiyonlarını korumaya yönelik egzersizlerimiz aşağıda açıklanmıştır.

KORONA'YA KARŞI SOLUNUM FONKSİYONLARINIZI KORUMAK İÇİN

EVDE YAPABİLECEĞİNİZ EGZERSİZLER



1 Ayakta durun veya sandalyeye dik oturun. Bir elinizi göğüs kafesinize diğer elinizi karnınızın üzerine koyun. **Burnunuzdan derin ve yavaş nefes alırken göğüs kafesinizin dışarı doğru şişerek hareket etmesini sağlayın.** Ağızınızdan dudaklarınızı büzerek yavaşça nefes verirken Göğüs kafesinizdeki elinizi hafifçe bastırarak içeri doğru hareket etmesini sağlayın.



2 Ayakta durun ve veya sandalyeye dik oturun. Bir elinizi göğüs kafesinize diğer elinizi karnınızın üzerine koyun. **Burnunuzdan derin ve yavaş nefes alırken karnınızın dışarı doğru şişerek hareket etmesini sağlayın.** Ağızınızdan dudaklarınızı büzerek yavaşça nefes verirken karnınızın üzerindeki elinizi hafifçe bastırarak içeri doğru hareket etmesini sağlayın. Egzersiz sürecinde göğüs kafesinizin hareket etmediğinden emin olun.



3 İyice yıkanmış ve kurulanmış plastik bir şişe ya da kaptan 2cm çapında ve 3 cm uzunluğunda bir yüzey kesin. Küçük bir boru haline getirerek bu yüzeyi bantlayın. Sırtınızı yaslayarak sandalyeye oturun. Hazırladığınız silindiri dikkatlice ağızınıza yerleştirip diş ve dudaklarınızla tamamen kavrayın. Burnunuzu sıkarak sadece ağızınızdan nefes alın ve 3 sn tuttuktan sonra burnunuzu açarak nefesinizi hem ağızdan hem de burnunuzdan verin. Başınızın dönmemesi için her 3 nefeste ara verin ve yarım dakika dinlenin. Her 3 günde 1 borunun çapını yarım santim daraltıp egzersiz zorluğunuzu arttırabilirsiniz. Kullandığınız boruyu her kullanımdan sonra sabun ve su ile iyice yıkayıp kuru bir şekilde saklamayı unutmayın.



4 İyice yıkanmış ve kurutulmuş ince bir bulaşık süngerinin sert ve telli kısmını kesin. Sırtınızı yaslayarak sandalyeye oturun. Süngeri ağızınıza ve burnunuzu tamamıyla içine alacak bir şekilde kapatın. Hem ağızınızdan hem de burnunuzdan derin nefes alın 3 sn tutup nefesinizi geri verin. Başınızın dönmemesi için her 3 nefeste ara verin ve yarım dakika dinlenin. Kullandığınız süngeri her gün sabun ve su ile iyice yıkayıp kuru bir şekilde saklamayı unutmayın.



5 Sırtınızı yaslayarak sandalyeye oturun. Her iki kolunuzu önden kaldırabileceğiniz en yüksek noktaya kadar kaldırın. Bu şekilde kalırken, nefesinizi sonuna kadar verdikten hemen sonra iyice nefes alıp 3 sn tuttuktan sonra verin. Başınızın dönmemesi için her 3 nefeste ara verin ve yarım dakika dinlenin.



6 Sırtınızı yaslayarak sandalyeye oturun. Sol burun deliğinizi parmağınızla yandan bastırarak kapatın ve sağ burun deliğinizden nefes alın ve 3 sn tutarak yine burnunuzdan nefesinizi verin. (Nefesinizi burundan vermekte zorlanıyorsanız ağızınızdan da verebilirsiniz.)Diğer burun deliği ile aynı hareketi tekrarlayın Başınızın dönmemesi için her 3 nefeste ara verin ve yarım dakika dinlenin.

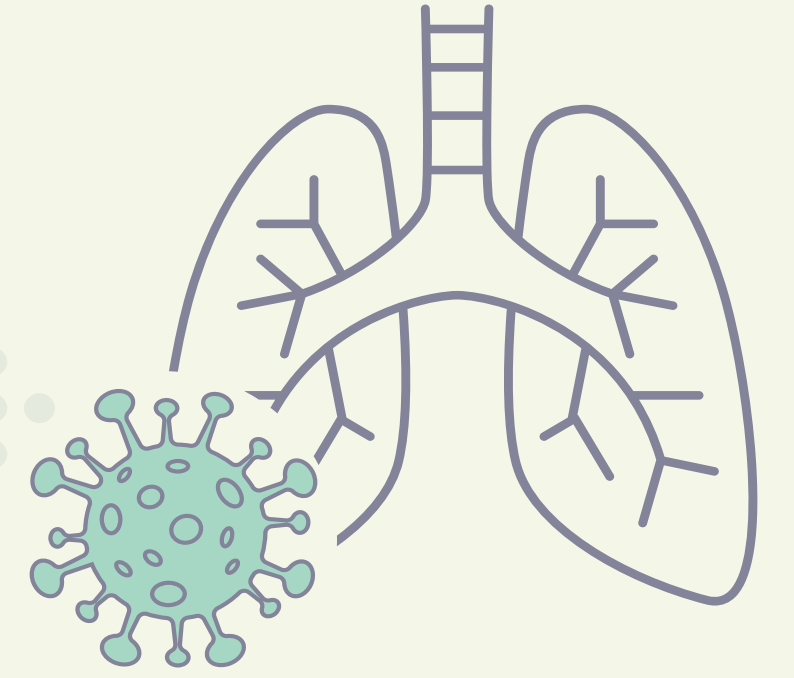


7 Sırtınızı yaslayarak sandalyeye oturun. Sağ kolunuzu kaldırın, başınızın yanına uzatın ve dümdüz açın. Sol elinize bir balon ya da tek kullanımlık nitril bir eldiven alınız. Balonu elinizle veya dişlerinizle sıkamamalısınız. Burnunuzdan nefes alıp, ağızınızdan vererek balonu şişirin.



8 Sırtınızı yaslamayarak sandalyeye oturun. Bir pantolon kemerini koltuk altı hizasında sırtınızdan geçirin. Kemerin iki ucunu ellerinizle tutun ve öne doğru çekin. Burun ve ağızdan birlikte nefes alın ve 3 sn tutun ve verin.

YUKARIDAKİ EGZERSİZLERDEN **HER HAREKETİ**
GÜN İÇİNDE
6 - 12 **2DEFA**
TEKRARLA YAPINIZ



Solunum sistemi kapasitenizi arttırmak için hızlı yada çok tekrarlı hareketler de önemlidir.



Odanın içinde ayakta, sabit bir zeminde öne, arkaya ve yana hafif tempoda yürüme hareketleri yapabilirsiniz.



Yüksekliği az bir tabureye 10 kez oturun ve kalkın.



Bir basamağa 20 kere çıkıp inebilirsiniz.



Yüksek sesle şarkı söyleyin ya da şiir okuyun.

KORONAVİRÜS RİSKİNE KARŞI



14 KURAL



Ellerinize gözlerinize, ağzınıza ve burunuza dokumayın.



Hiçbir kişisel eşyanızı ortak kullanmayın.



Öksürme veya hapşıрма sırasında burun ve ağız tek kullanımlık kağıt mendil ile örtülmeli, mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın.



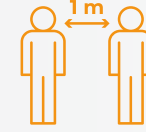
Yurtdışı seyahatlerinizi iptal edin yada erteleyin.



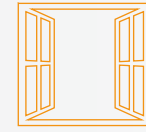
Ellerinizi sık sık su ve sabunla en az 20 saniye boyunca ovalayarak yıkayın.



Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalığı olan kişilerle temas etmeyin ve dışarı çıkarken maske takın.



Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranıza en az 3-4 adım mesafe koyun.



Bulunduğunuz ortamları sık sık havalandırın.



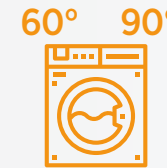
Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının.



Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin ve uyku düzeninize dikkat edin.



Ateş, öksürük, nefes darlığı şikayetiniz varsa maske takarak sağlık kuruluşuna başvurun.



Kıyafetlerinizi 60-90 derece arasında normal deterjanla yıkayın.



Kapı kolları, armatürler, lavobolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri her gün su ve deterjanla temizleyin.