

Korona Virüsten Nasıl Konuruz?

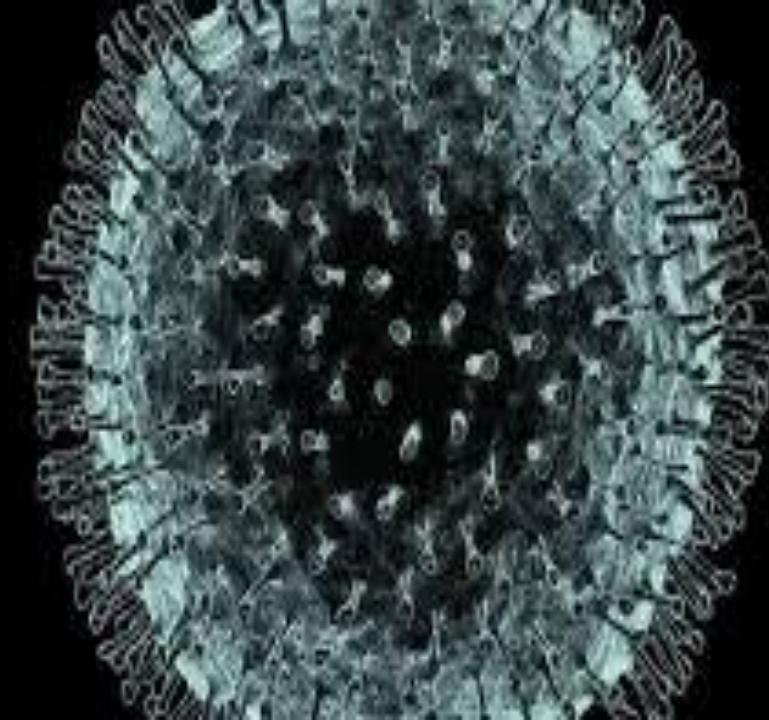
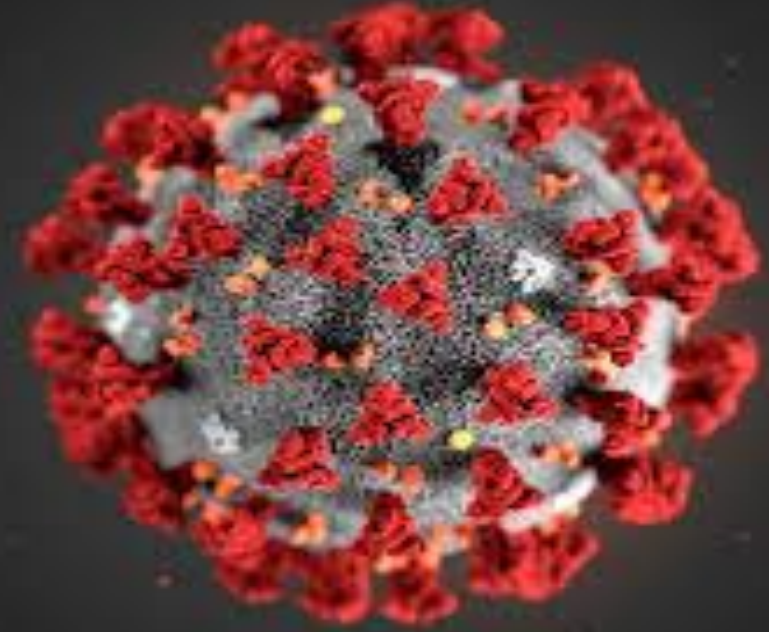
COVID-19

Dr.Öğr. Üyesi Dilvin İPEK

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Ezine Meslek
Yüksekokulu

Korona Virüs Nedir?

- Çin'in Vuhan kentinde ortaya çıkan ve Covid-19 adı verilen hastalığa yol açan virüstür.



Nasıl Bulaşır?

- Hasta kişilerin **öksürme** veya **hapşırma**yla **ortaya saçtığı damlacıkların** ortamdaki diğer bireylerin **ağız, burun ve gözlerine temasıyla**, **damlacıkların yapıştığı yüzeylere dokunduktan sonra ellerin ağız, burun veya göze götürülmesiyle bulaşabilmektedir.**



Belirtileri



Yeni Koronavirüsün kuluçka süresi 2 ila 14 gündür.

Nasıl Korunmalıyız?

- **Öksürme veya hapşırma** sırasında ağız ve burun **tek kullanımlık mendille kapatılmalı**, mendil yoksa **dirseğin iç kısmı** kullanılmalıdır.
- **Tokalaşmak ve sarılmaktan uzak durulmalı.**
- Kalabalık ortamlardan mümkün olduğunca uzak durmalıyız.



Nasıl Korunmalıyız?

- Kirli eller ile ağız, burun ve gözlere dokunmamalıyız.
- Ellerimizi sabunlu su ile sık sık yıkamalıyız.
- Ellerimizi yıkayamadığımız durumlarda alkol bazlı dezenfektan kullanmalıyız. Kolonya dezenfektan olarak kullanılabilir.



Nasıl Korunmalıyız?

- Bulduğumuz ortamı sık sık havalandırmalıyız.
- Güneşli günlerde camların açılması oda havası için doğru olacaktır.
- Sıklıkla kullanılan bilgisayar klavyesi, telefon yüzeyi gibi yüzeyler kolonya gibi alkollü dezenfektanlar kullanılarak kağıt mendil ile temizlenmelidir.
- Evlerimizdeki kapı kolları, yer, banyo ve mutfak yüzeyleri **1:100'lük çamaşır suyu** ile temizlenmelidir.



Nasıl Korunmalıyız?

- Bağışıklık sistemini güçlendirmek için dengeli ve sağlıklı beslenilmelidir.
- Gıdalar tüketilmeden önce **iyice yıkanmalıdır.**





YENİ KORONAVİRÜS RİSKİNE KARŞI

#14 KURAL



Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca ovarak yıkayın.



Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burunu tek kullanımlık mendille kapatın, mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın



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



Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin



Bulduğunuz ortamları sık sık havalandırın



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



Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın



Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının



Ateş, öksürük, nefes darlığı gibi şikayetleriniz varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun



Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalarla temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın



Ellerinizi gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın



Hiçbir kişisel eşyanızı (havlu gibi gündelik eşyaları) ortak kullanmayın.



Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin



Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin

Ellerinizi sık yıkayınız



- ✓ Öksürük ve hapşırık sonrası
- ✓ Yemek hazırlamadan önce ve hazırladıktan sonra
- ✓ Yemek yemeden önce
- ✓ Tuvalete girerken ve çıkınca
- ✓ Eller görünür şekilde kirlendiğinde
- ✓ Canlı veya ölü hayvanlarla temas sonrasında



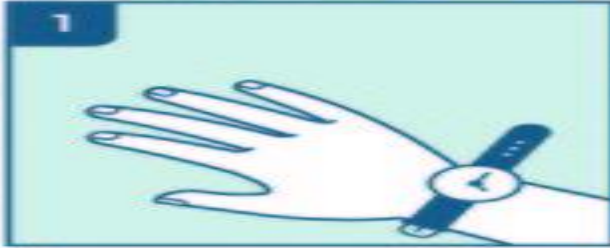
Dr. FAHRETTİN KOCA
T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI



ELLERİMİZİ NASIL YIKAMALIYIZ?



1
EL YIKAMA ÖNCESİNDE,
ELLERDEKİ YÜZÜK-SAAT
GIBİ AKSESUARLAR
ÇIKARILIR.



2
AKMAKTA OLAN SU
ALTINDA ELLER ISLATILIR.



3
ELLER NORMAL SABUN İLE
KÖPÜRTÜLEREK EN AZ
20 SANİYE SÜREYLE
KUVVETLİCE OVUSTURULUR.
BİLEKLER, AVUÇ İÇİ, ELLERİN SIRT
VE PARMAK ARALARI İLE
TIRNAKLARIN KENAR VE UÇLARI



4
ELLER SU ALTINDA İYİCE
DURULANIR.



5
ELLER BİLEKLERDEN
BAŞLAYARAK KÂĞIT HAVLU
İLE KURULANIR.



6
AYNI KÂĞIT HAVLU İLE
MUSLUK KAPATILIR.

