

# COVID-19 ÖNLEMLERİ MANUEL



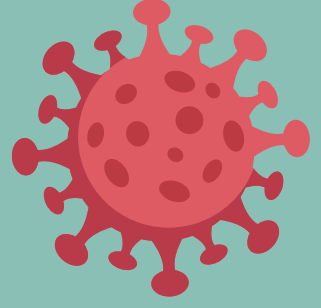
LINK

“hd

Centre for  
Humanitarian  
Dialogue

*Meditation for peace*

# VİRÜS NEDİR?



Virüs, canlı hücrelere saldıran ve yeni nesil viral partiküller üretmek için konağın metabolik süreçlerini kullanan organik bir partikülde bulunan genetik bir materyaldir.

Bunun başarılı olması için kullanılan yollar farklıdır. Bazı virüsler, genetik materyallerini konağın DNA'sına yerleştirir, ve bu süreçte çevrilmesini bekleyebilirler. Konakçı hücre çoğaldıkça yeni virüsler oluşturabilir.

Virüsler ayrıca litik üreme döngüsü adı verilen bir işlem sırasında konakçı hücrelerinin yayılımı ile patlamasına neden olabilir.



# KORONAVİRUS

Koronavirüs (COVID-19), yeni bulaşıcı bir hastalıktır. Bu yeni virüs ve hastalık, Aralık 2019'da Çin'in Wuhan kentinde salgın patlak vermeden önce bilinmiyordu.



COVID-19 virüsü ile enfekte olan çoğu insan, hafif ila orta derecede solunum yolu hastalığı yaşamakta, ve özel bir tedaviye gerek kalmadan iyileşebilecektir. Yaşlı insanlar ve kardiyovasküler hastalığı, diyabet, kronik solunum hastalığı ve kanser gibi temel tıbbi sorunları olanların daha şiddetli bir enfeksiyon şekli geçirme olasılığı daha yüksektir.

Virüsün bulaşmasını önlemenin ve yavaşlatmanın en iyi yolu, COVID-19 virüsünün neden olduğu hastalık ve yayılma şekli hakkında iyi bilgilendirilmektir. Ellerinizi sık sık yıkayarak, veya alkol bazlı ürünlerle yüzünüze dokunmadan, ellerinizi sık sık temizleyerek kendinizi ve başkalarını enfeksiyondan koruyun. COVID-19 virüsü, enfekte bir kişi öksürdüğünde veya hapşırdığında öncelikle damlacıklar bu kişi tarafından yayılır, bu nedenle solunum görgü kurallarını uygulamak önemlidir. (örneğin; bükülmüş bir dirseğe öksürerek).

Şu anda COVID-19 için özel bir aşı veya ilaç bulunmamaktadır. Bununla birlikte, potansiyel ilaçların çok sayıda klinik denemesi vardır. DSÖ, klinik bulgular elde edilir edilmez güncel bilgileri vermeye devam edecektir.

# ÖNLEME

COVID-19'un tam olarak bir kişinin başka bir kişiyle yakın teması nedeniyle yayıldığı düşünülmektedir. Asemptomatik vakalar da virüsü yayabilir. Hala virüsün yayılmasını ve neden olduğu hastalığın ciddiyetini öğrenmekteyiz. Birkaç basit önlem olarak COVID-19'un enfekte olma, veya yayılma olasılığını azaltabilirsiniz:

Ellerinizi alkol bazlı bir ürünle, sabunla suyla düzenli olarak iyice yıkayın. **Neden?** Ellerinizi sabun ve suyla yıkamak, veya alkol bazlı bir maddeyle ellerinizi ovma, ellerinizde bulunabilecek virüsleri öldürür.



Kendinizle başkaları arasında en az 1,5 metre mesafe bırakın. **Neden?** Birisi öksürdüğünde, hapşırduğunda veya konuştuğunda, burnundan veya ağızından virüsü içerebilecek küçük damla sıvıları püskürtür. Çok yakınsanız, COVID-19 virüsü de dahil olmak üzere çeşitli hastalık varsa damlaları soluyabilirsiniz.



Göz, burun ve ağıza dokunmaktan kaçının. **Neden?** Eller birçok yüzeye temas eder ve virüsleri alabilir. Kontamine olduktan sonra virüsü gözlerinize, burnunuza veya ağızınıza bulaştırabilirler. Oradan virüs vücudunuza girebilir ve sizi enfekte edebilir.



Hem siz hem de çevrenizdeki insanlar için iyi bir solunum hijyenine dikkat ettiğinizden emin olun. Bu, öksürdüğünüzde veya hapşırduğunuzda ağızınızı ve burnunuzu bükülmüş bir dirsek veya mendille kapatmayı içerir. Daha sonra, kullanılmış mendili hemen kaldırın ve ellerinizi yıkayın. **Neden?** Damlacıklar virüsü yayar. İyi bir solunum hijyeni sağlayarak çevrenizdeki insanları soğuk algınlığı, grip ve COVID-19 gibi virüslerden korursunuz.



İyileşene kadar evde kalın ve öksürük, baş ağrısı, hafif ateş gibi hafif semptomlarınız olsa bile kendinizi izole edin. Birisi size yiyecek ve diğer ihtiyaçlarınızı getirsin. Evden çıkmanız gerekiyorsa, başkalarına bulaştırmamak için maske takın. **Neden?** Başkalarıyla temastan kaçınmak, onları COVID-19 ve diğer virüslerden koruyacaktır.



Ateş, öksürük ve nefes almada güçlük çekiyorsanız, tıbbi yardım alın, ancak mümkünse önceden hastaneyi arayın ve yerel sağlık merkezinizin talimatlarına uyun. **Neden?** Ulusal ve yerel makamlar, bölgenizdeki durum hakkında en doğru bilgilere sahip olacaktır. Aradığınız sağlık uzmanı sizi hızlı bir şekilde uygun sağlık tesisine sevk edecektir. Bu aynı zamanda sizi koruyacak ve virüslerin ve diğer enfeksiyonların yayılmasını önlemeye yardımcı olacaktır.



# BELİRTİLER NELERDİR, VE VARSA NE YAPILIR?

COVID-19'un semptomları kişiden kişiye değişebilir. Semptomlar ayrıca yaş grubuna göre de değişebilir. En sık bildirilen semptomlardan bazıları şunlardır:



Kanıtlar, virüsün semptom göstermeyen enfekte bir kişi tarafından başkalarına bulaşabileceğini göstermektedir. Bu, şu kişileri içerir:

- henüz semptom yok (pre-semptomatik)
- asla semptom geliştirmez (asemptomatik)

Uzmanlar bu tür bulaşmanın yakın temasta olan veya sıkışık fiziksel koşullarda olan kişiler arasında gerçekleştiğini bilmelerine rağmen, ne ölçüde bilinmemektedir. Bu, etkili önleyici tedbirlere uymanın son derece önemli olduğu anlamına gelir.

COVID-19 semptomları yaşıyorsanız, başkalarıyla teması azaltın:

- virüsü bulaştırmamak için 14 gün boyunca evde kendinizi izole edin
- başka insanlarla birlikte yaşıyorsanız, ayrı bir odada kalın veya en az iki metre mesafeyi koruyun
- Test bilgileri için bir sağlık uzmanını ziyaret edin veya yerel halk sağlığı hizmetini arayın
- önce hangi semptomlara sahip olduğunuzu söyleyin ve talimatlarını izleyin

## Crown virüs tedavisi

Bu hastalığın hafif bir formuna sahip çoğu insan kendi kendine iyileşir. Belirtilerinizden endişe duyuyorsanız, durumunuzu izlemeli ve doktorunuza veya doktorunuza danışmalısınız. Semptomları hafifletmek için atabileceğiniz adımlar önerebilirler.

# ENFEKSİYON RİSKİ ALTINDA OLAN KİŞİLER

Bazı insanlar mesleki, sosyal, ekonomik ve diğer sağlık ve yaşam koşulları nedeniyle diğerlerinden daha fazla COVID-19 enfeksiyonu riski altında olabilir.

COVID-19 virüsüne maruz kalma olasılığınız daha yüksektir, çünkü:

-işiniz veya mesleğiniz çok sayıda insanla iletişim halinde olmanızı gerektirir, bu da COVID-19 olan biriyle temas halinde olma şansınızı artırır.

- COVID-19 virüsünün daha kolay bulaşabileceği bir ortamda yaşıyorsanız, örneğin, bakım tesisleri, işahavleri, barınaklar veya toplu konutlarda

- örneğin erişilemez bilgi, hizmet ve / veya tesislerle karşılaşan engelli kişiler gibi etkili halk sağlığı önlemlerine erişme veya bunları uygulama becerinizi sınırlayan engellerle karşılaşıyorsanız



Koronavirüsler, toplumumuzdaki bazı insanlarda ciddi hastalığa neden olabilir. COVID-19 enfeksiyonu nedeniyle daha ciddi bir hastalığa yakalanma riski altında olanlar, yaşlı yetişkinler (risk, özellikle 60 yaşın üzerindeki kişilerde her on yılda artar) ve kronik tıbbi rahatsızlığı olan her yaştaki kişilerdir:



İnsanlar dahil, bağışıklık tepkisi zayıflamış her yaşta insan:

- kanser gibi temel sağlık koşullarından muzdarip olanlar
- kemoterapi gibi bağışıklık sistemini zayıflatan ilaçlar alan
- obeziteden muzdarip insanlar (BMI 40 veya daha fazla)

Hastalık riskini azaltmak ve COVID-19'u sevdiğinizinize bulaştırma olasılığını azaltmak için:

- hafif de olsa herhangi bir semptomunuz varsa, evde kalın, başkalarından uzak durun ve test yaptırın, fiziksel uzaklaştırma, el yıkama ve tıbbi olmayan maske veya yüz maskesi takmak gibi etkili halk sağlığı uygulamalarını takip edin.
- COVID-19 semptomlarınız varsa, başkalarıyla yakın temas halindeyseniz veya tıbbi yardım almak istiyorsanız tıbbi maske takın
- tıbbi maske yoksa, tıbbi olmayan bir maske veya kumaştan yapılmış bir yüz maskesi takın

# TOPLU TAŞIMA

Herhangi bir tür nakliye kullanırken, şu genel prosedürleri izleyin:

- El hijyenini koruyun ve solunum görgü kurallarına dikkat edin.

Yola çıkmadan önce ellerinizi en az 20 saniye sabun ve suyla yıkayın veya en az% 60 alkol içeren bir el dezenfektanı kullanın.

- Varış noktanıza vardığınızda, ellerinizi en az 20 saniye sabun ve suyla yıkayın veya varışta mümkün olan en kısa sürede en az% 60 alkol içeren bir el dezenfektanı kullanın.

- Yıkanmamış ellerle göz, burun ve ağza dokunmaktan kaçının. Öksürürken veya hışırdırırken ağızınızı ve burunuzu kapatın veya dirseğinizin içini kullanın.

Kullanılmış mendilleri çöpe atın ve ellerinizi hemen en az 20 saniye sabun ve suyla yıkayın veya en az% 60 alkol içeren bir el dezenfektanı kullanın.



## MESAFENİ KORU.

- Seyahat ederken, hanenizden olmayan kişilerden en az 2 metre uzakta durmaya çalışın - örneğin, otobüs durağında beklerken veya bir koltuk seçerken.

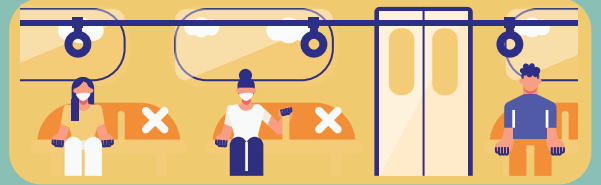
- Halka açık yerlerde ve evinizde yaşamayan kişilerin etrafında, özellikle fiziksel mesafeyi korumanın daha zor olduğu durumlarda maske takın.

**Not: Maske takmaması gereken kişiler:**

- 2 yaşından küçük bebekler ve çocuklar
- Solunum problemi yaşayan veya bilinçsiz kişiler
- Engelli veya yardım almadan maskeyi çıkaramayan kişiler
- Maskeler, maskeyi takanın enfeksiyon kapması durumunda diğer insanları korumaya yöneliktir, ancak semptomları yoktur.

Yüzele dokunmaktan kaçının.

Bu yüzeylere dokunmanız gerekiyorsa ellerinizi en kısa sürede 20 saniye sabun ve suyla yıkayın veya en az% 60 alkol içeren bir dezenfektanla ellerinizi ovun.



# SANIRIM YA DA COVID-19'UM OLDUĐUNU VE SEMPTOMLARIM OLDUĐUNU BILİYORUM

Aşağıdakilerden sonra başkalarıyla yakın temas halinde olabilirsiniz:

- Semptomların ilk ortaya çıkmasından 10 gün sonra ve
  - Antipiretik ilaç kullanmadan ateşsiz 24 saat
- Diğer COVID-19 semptomları neyi iyileştirir \*

\* Tat ve koku alma duyusunun kaybolması, iyileşmeden sonra haftalar veya aylarca sürebilir ve yalıtımın sonunu geciktirmek zorunda değildir.

Lütfen bu tavsiyelerin şiddetli COVID-19 enfeksiyonu olan veya önemli ölçüde zayıflamış bağışıklık sistemi (zayıf bağışıklık) olan kişiler için geçerli olmadığını unutmayın. Bu kişiler aşağıdaki yönergeleri izlemelidir: "COVID-19 enfeksiyonu nedeniyle ciddi şekilde hastalandım veya tıbbi bir durum veya ilaç nedeniyle çok zayıflamış bir bağışıklık sistemim (zayıflamış bağışıklık). Başkalarıyla ne zaman yakın temas kurabilirim? "

COVID-19 için pozitif test ettim ancak semptomum yoktu

Hala semptomlarınız yoksa, COVID-19 için pozitif bir test aldıktan sonra 10 gün geçtikten sonra başkalarıyla yakın temas halinde olabilirsiniz. Çoğu kişi, başkalarıyla ne zaman yakın temas halinde olabileceğine karar vermek için teste ihtiyaç duymaz; ancak doktorunuz test yapılmasını önerirse, test sonuçlarına göre başkalarıyla yakın temasta olmaya ne zaman devam edebileceğinizi size bildireceklerdir.

COVID-19 enfeksiyonu nedeniyle ciddi şekilde hastaydım veya bir sağlık durumu veya ilaç nedeniyle çok zayıflamış bir bağışıklık sistemim (zayıflamış bağışıklık) var. Başkalarıyla ne zaman yakın temas kurabilirim?

COVID-19 ile ciddi şekilde hasta olan kişiler, semptomların ilk ortaya çıkmasından sonra 10 günden fazla ve 20 güne kadar evde kalmak zorunda kalabilir. Bağışıklık sistemi ciddi şekilde zayıflamış kişiler, başka insanlarla tekrar ne zaman temas kurabileceklerini belirlemek için test gerektirebilir. Daha fazla bilgi için doktorunuza başvurun. Bölgenizde test varsa, doktorunuz tavsiye edebilir. Sağlık uzmanınız, test sonuçlarınıza göre diğer insanlarla yakın temas halinde olmaya ne zaman devam edebileceğinizi size bildirecektir.

Doktorunuz, başkalarıyla tekrar temas kurmadan önce testin gerekli olup olmadığını belirlemek için bir bulaşıcı hastalık uzmanı veya yerel sağlık departmanınızla birlikte çalışabilir.

COVID-19 ile enfekte bir kişinin yakınında bulunan herkes için

COVID-19 bulaşmış biriyle yakın teması olan herkes, o kişiyle son temastan sonra 14 gün evde kalmalıdır.

Bununla birlikte, COVID-19 bulaşmış biriyle yakın teması olan ve aşağıdaki kriterleri karşılayan herhangi birinin evde kalmasına gerek YOKTUR:

- son 3 ayda COVID-19 hastalığı geçirmiş,
- kurtarıldı ve
- COVID-19 semptomu yok (örneğin, öksürük, nefes darlığı)



<https://kosova.health/>

*Herhangi bir şüpheli durum için bize ulaşın*

**038 200 80 800**

*Karantina sırasında psikolojik zorluk yaşarsanız, lütfen bu numarayı arayın ve sizi bir psikologla ilişkilendirelim*

**038 200 80 890**

<https://corona-ks.info/>

*Republika e Kosovës  
Republika Kosova - Republic of Kosovo  
Qeveria - Vlada - Government*

*MINISTRIA E SHËNDETËSISË  
MINISTARSTVO ZDRAVSTVA  
MINISTRY OF HEALTH*