

# Koronavirüs — COVID-19

## COVID-19 nedir?

COVID-19, mikroskop olmadan görülemeyecek kadar küçük bir mikrop olan koronavirüsün yol açtığı, insanlar arasında yayılabilen bir hastalıktır. COVID-19 kuru öksürük, nefes darlığı, ateş, halsizlik ve vücut ağrıları gibi gribe benzer belirtilere yol açar. COVID-19 çoğunlukla solunum sistemini etkiler. Çoğu zaman tehlikeli olmasa da, zatürreye (ciddi bir akciğer iltihabı) yol açabilir ve ağır seyreden vakalar ölümcül olabilir.

## Koronavirüs nasıl bulaşır?

Koronavirüs vücudunuza ağız, burun ve gözler yoluyla girer. Bu virüs bulaşmış bir kişi size veya temas ettiğiniz yüzeylere (daha sonra gözünüze, burnunuza veya ağızınıza dokunmanızla bulaşır) doğru soluduğunda, öksürdüğünde veya hapşırduğunda gerçekleşir. Çoğu kişi hastalık bulaştıktan sonraki 5 gün içinde hasta hissetmeye başlar, fakat koronavirüs hastalık belirtileri ortaya çıkmadan 2 ila 14 gün vücutta bulunabilir. Bazı insanlar, özellikle çocuklar, kendilerine virüs bulaştığı halde hiç hasta olmayabilirler. Böylece insanlarda koronavirüs olduğu halde bunu bilmeyebilirler ve başkalarına bulaştırabilirler. Koronavirüs bazı yüzeylerde ve eşyalarda en az 3 gün, muhtemelen daha uzun, yaşayabilir. Temasla kolayca bulaşabilir.

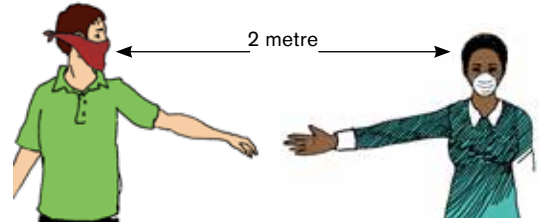


## Koronavirüs kime bulaşır?

Koronavirüs herkese bulaşabilir. Virüs bulaşıp iyileşenlere yeniden bulaşıp bulaşmayacağı bilinmemektedir. 45 yaş üstü erişkinlerin, özellikle yaşlıların ve solunum yolu hastalıkları, diyabet ve kalp sorunları olanların ve bağışıklık sistemi zayıf olanların COVID-19'a yakalanma ve daha şiddetli etkilenme riski daha yüksektir.

## Hastalık nasıl önlenir?

Hâlihazırda koronavirüs için bir aşı veya özel bir ilaç yoktur. Koronavirüs antibiyotikler veya ev ilaçları ile öldürülemez. **COVID-19'dan kaçınmak için insanlarla mesafenizi koruyun, ev dışında maske takın, ellerinizi sık sık yıkayın ve yüzeyleri sık sık temizleyin.** Koronavirüsün yayılmasını durdurmak, aşı olmadan toplumunuzu korumanın tek yoludur.



Sizin maskeniz çevrenizdekileri korur.  
Onların maskeleri de sizi.you.

- **Maske takın:** Topluluk içinde maske takmak veya yüzünüzü başka bir şekilde kapatmak güvende kalmanıza yardımcı olur. Ağızınızı ve burnunuzu tamamen kapatan, kuru, kumaş veya kâğıt bir maske takın ve maskeye dokunmamaya çalışın. Kişi, kendisine virüs bulaşmış olup bunu bilmeyebileceği için eğer herkes maske takarsa maske takmak insanların koronavirüsü birbirlerine bulaştırmasını engelleyebilir. Yüzünüzü kapatmak sıcak ve rahatsız gelebilir. Tıpkı sağlık çalışanları gibi biz de kendimizi ve sevdiklerimizi korumak için maskeye alışabiliriz.
- Eviniz dışındaki insanlardan **2 metre uzakta durun.**
- Su ve sabun veya alkol bazlı bir temizleyici ile **ellerinizi sık sık yıkayın.**
  - » Su ve sabun ile en az 20 saniye süreyle kuvvetli yıkayın. Elinizin tamamını, tırnak diplerini, bileğinizi ve kolun alt bölümünü, temizlediğinizden emin olun.
  - » Dışarıdan eve döndüğünüzde, tuvaleti kullandığınızda, yemeklerden önce ve öksürme, hapşırma veya sümkürmeden sonra daima ellerinizi yıkayın. Ellerinizi yıkamadan yüzünüze temas etmekten kaçının.
- **Koronavirüs bulunabilecek yüzeyleri (tezgâh üstleri, kapı kolları vb.) alkol veya çamaşır suyu içeren dezenfektanlarla temizleyin:**

new  
caption  
needed

- » **Alkol:** %70 yoğunluğunda izopropil alkol koronavirüsü çabucak öldürür. Tezgâh üstleri, kapı kolları ve araç gereçler gibi yüzeyleri temizlemek için kullanın. En iyisi % 60'lık veya %70'lik çözeltilidir; %100'lük olanı kullanmayın çünkü alkolün mikropları öldürmek için suya ihtiyacı vardır. Alkol %100'lük ise, 2 ölçü alkole 1 ölçü su olacak şekilde su ekleyin. Önce su ve sabunla temizleyin, sonra alkol solüsyonu ile silin ve havada kurumaya bırakın.
- » **Çamaşır suyu:** Çamaşır suyu piyasada genellikle %5'lik çözelti şeklinde bulunur. Seyreltmek için soğuk su ekleyin (sıcak su işe yaramaz). Zeminler ve geniş yüzeyler için, 20 litre suya 500 ml çamaşır suyu katarak kullanın. Küçük miktarlar gerekiyorsa 4 bardak suya 3 yemek kaşığı çamaşır suyu (1 litre suda 50 ml çamaşır suyu) kullanın. Önce sabun ve su ile temizleyip sonra çamaşır suyu çözeltisi ile silin ve havada kurumaya bırakın.
- » Elinizin sık değiştiği **eşyaları** dezenfektanlarla **temizleyin**.
- » **Çamaşırları** ve kumaş maskeleri çamaşır sabunu ve mümkünse sıcak su ile **yıkayın**. Çamaşır makinenizin ön-yıkama programı varsa, mutlaka onu kullanın. Elle çamaşır yıkıyorsanız, iyice yıkayın, bol sabun kullanın ve güneş ışığı altında kurutun.

### Başkalarıyla fiziksel teması kısıtlayın

Bulduğunuz bölgede koronavirüs olduğunu düşünüyorsanız, evde kalın. Birlikte yaşadıklarınızın dışında kişilerle görüşmekten sakının. Evdeki herkesin bunu yapması gereklidir. Koronavirüsün yayılmasına neden olabileceğinden, insanlarla yakın temasta olacağınız kalabalık yerlerden ve virüs bulaşmış olabilecek yüzeylerden uzak kalmaya çalışın.

Bu hem yapılması zor, hem de duygusal olarak depresif olabilir. Teması kısıtlamak tamamen yalıtılmışlık anlamına gelmek zorunda değil: İnsanlarla yüz yüze yerine telefonla iletişim kurun. İnsanlarla pencerelerden veya kapılardan konuşun. Başkalarıyla yüz yüze konuşurken aranızda iki metre (iki kol boyu) mesafe bırakın.

Sağlıklıysanız, çevrenizde hasta olan veya yaş, engellilik, vb. nedenlerle yüksek risk altında olanlara gıda, temiz su ve diğer ihtiyaçlarını evden çıkmadan temin etme konusunda destek olun.



- Koronavirüs şüphesi olan **bir hastanın bakımını sağlıyorsanız kendinizi maske ile koruyun**. En iyi korumayı N95 maskeler sağlar. Kapakçığı olmayanlardan kullanın. Eğer kağıt veya kumaş maske kullanıyorsanız 2 veya 3 katlı bir maske kullanın. Maskenin doğru kullanımı:
  - » Ellerinizi alkol bazlı el temizleyicisi veya sabun ve su ile temizleyin, ağzınızı ve burnunuzu maske ile kapatın. Yüzünüzle maske arasında boşluk kalmadığından emin olun.
  - » Takarken maskeye dokunmayın, nemlenirse yenisiyle değiştirin
  - » Maskeyi çıkarmak için, başınızın veya kulaklarınızın arkasındaki ipleri kullanın (maskenin kendisine dokunmayın). Eğer maskeyi atacaksanız kapalı bir kutuya atın ve ellerinizi yıkayın.
  - » Maskeleri tekrar kullanmamak en iyisidir. N95 tipi bir maskeyi tekrar kullanacaksanız, dezenfekte etmek için 72°C sıcaklıkta 30 dakika tutun. Veya en az 5 maskeniz varsa, her birini ayrı bir kutuya koyun ve sırayla her gün birini takın.
  - » Hasta insanların bakımı sırasında, maske yerine basit bir bez kullanmak uygun değildir. Bez, nefesinizden nemlenir, bu da mikroplu damlacıkların geçişini kolaylaştırır.
- **Başkalarını korumak için maske takın:** Kişi bilmediği halde kendisine virüs bulaşmış olabileceği için, basit bir bez maske takmak insanların başkalarına hastalık bulaştırmalarını önler, tabi ki herkesin maske takması şartıyla. Aşırı olmadıkça, koronavirüsün yayılımını durdurmak toplumunuzu korumanın tek yoludur. Maske taksanız bile ellerinizi sık sık yıkamak ve 2 metre mesafeyi korumak şarttır, çünkü maskeniz etrafınızdakileri korur, sizi değil.
- **Sağlık durumunuzu izleyin.** Kuru öksürük, solunum zorluğu, göğüs ağrısı veya sıkışma hissi ve ateş varsa önce doktorunuzu veya yerel sağlık yetkilisini arayarak nerede ve nasıl tedavi alabileceğinizi öğrenin. COVID-19'un en büyük tehlikesi nefes alamamak (Akut Solunum Sıkıntısı Sendromu) olduğu için şiddetli vakaların tedavisinde ancak sağlık kuruluşlarında bulunan oksijen ve mekanik vantilatör kullanılır.