

COVID-19: Hasta bir kişinin evde bakımı

COVID-19'lu birçok kişide ateş, üşüme, kuru öksürük, yorgunluk ve halsizlik, iştahsızlık, kas veya eklem ağrısı, boğaz ağrısı, burun tıkanıklığı veya baş ağrısı gibi belirtilerle kendini gösteren soğuk algınlığı veya gribe benzer hafif bir hastalık vardır. Bazen ishal veya kusma vardır. Tehlike işaretleri gelişmedikçe, böyle bir kişinin bütün ihtiyacı dinlenmek, bol sıvı almak ve evde bakım görmektir.

Koronavirüs bulaştıktan sonra hastalık genellikle 3 ila 5 gün içinde ortaya çıkar, ciddi sorunlar ise hafif hastalık başladıktan 2 ila 7 gün sonra gelişebilir. Hastalık 2 veya 3 hafta sürebilir. Enerjinizin tamamen geri dönmesi daha uzun süre alabilir.

COVID-19'da tehlike işaretleri:

- düşmeyen yüksek ateş (39°C)
- oldukça sık, hızlı veya zor nefes alıp verme sonucu dudaklarda veya yüzde morarma, oda içinde bile yürüyememek
- geçmeyen göğüs ağrısı veya göğüste sıkışma
- bilinç bulanıklığı veya kişinin uyandırılmaması.



Tehlike işaretleri olan herkes acil yardım için sağlık kuruluşuna başvurmalıdır. Daha yüksek risk altındaki kişiler (yaşı 55'in üstünde, kalp hastalığı, solunum hastalığı, şeker hastalığı veya kanseri olanlar) bir sağlık çalışanı ile konuşmalıdır (telefonla olabilir); kuru öksürük, hafif göğüs ağrısı veya solunum zorluğunun erken belirtileri gelişirse, test ve tedavi uygulanması gerekebilir. COVID-19'un en kötü tehlikesi Akut Solunum Sıkıntısı'na (nefes alamama) yola açarak ölümcül olabilen şiddetli zatürredir.

Sağlık kuruluşuna gitmeden önce mutlaka doktorunuzu, sağlık yetkililerini veya hastaneyi arayın. Güvenli, hastalık bulaşmayacak ve başkalarına bulaştırmayacak, biçimde nasıl davranacağınızı size söyleyeceklerdir.

Koronavirüslü olma ihtimali olan bir kişinin evde bakımında gerekli olan belli başlı şeyler dinlenme ve uyku; konjesyonu çözmek ve dehidratasyondan kaçınmak için bol su, çay ve (et suyuna) çorba içmek; ateşi düşürmek için parasetamol (ağrı kesici) veya aspirin almaktır. Kişi yemek yiyebiliyorsa, basit ve sağlıklı gıdalar verin. Antibiyotikler, virüslere değil bakterilere etki ettiği için koronavirüsü iyileştirmezler. Virüsün yayılmasını önlemek için hasta kişiyi ailenin diğer bireylerinden olabildiğince ayrı tutun.



Yaşanan sorunlar için özel olarak yapılabilecekler:

Ateş: 38° C civarında ateş vücudun hastalıkla savaştığının belirtisidir. Kişi çok sıcaklanmış hissediyorsa soğuk bezler, üşüme-titremeler için ince bir örtü kullanın. Rahatsızlığı azaltmak veya ateşi düşürmek için parasetamol (asetaminofen) kullanın. Erişkinlere her 6 saatte bir 1000 mg verin. Günde 4000 mg'dan fazla vermeyin.

Öksürük: Öksürmek vücudun hastalığın üstesinden gelmeye çalışmasının bir yoludur. Öksürük ilaçları öksürüğü tedavi etmez, en iyisi kullanmamaktır. Ilık, tuzlu su ile her gün birkaç defa gargara yapmak yardımcı olabilir. Sıcak bir banyoda, nemlendirme cihazı ile veya bir kap içine sıcak su doldurduktan sonra başa büyükçe bir havlu örterek buhar solumak faydalı olabilir.

Göğüs ağrısı: Sıcak su torbasını veya sıcak kompresi (sıcak suya batırılıp sıkılmış bez) göğüs üzerine uygulamak ağrıyı azaltabilir.

Ağrı ve sıızlar: Ağrı için, özellikle ağrı dinlenmenizi ve uykunuzu engelliyorsa, parasetamol (asetaminofen) alın (ateş için alınan dozda).

Solunum güçlüğü için: Buhar soluma (yukarıda öksürükle ilgili kısma bakınız) ve ılık sıvılar içmek akciğerlerdeki mukusu azaltmaya ve hava yollarını açmaya yardımcı olabilir. Bir fincan kahve veya çayın içerdiği kafein de yararlı olabilir. Sigara içmemek ve içilen yerde bulunmamak, ocak veya mangal dumanı dâhil herhangi bir şekilde dumana maruz kalmamak gerekir.

Virüsün evdeki diğer kişilere bulaşmasını önlemek:

- Hasta kişi mümkünse ayrı bir odada kalmalıdır. Bu mümkün değilse, yatağı ayrı olmalı ve ortak kullanım alanlarında diğerlerinden uzak durmalıdır. Hasta kişiden en az 1 metre uzak durun. Evdeki herkes ellerini sık sık sabun ve su ile yıkamalıdır.
- Hasta kişi, solunum sıvılarının nefes alıp verme, konuşma, hapşırma veya öksürme ile yayılmasını engellemek için mümkün olan her zaman maske takmalıdır.
- Hasta evdeki diğer kişilerle beraber değil, tek başına yiyip içmelidir. Tabağı, çatal-kaşığı ayrı olmalı ve bunlar her kullanımdan sonra sabunla yıkanmalıdır.
- Mümkünse, bakımı tek bir kişi sağlamalıdır. Bakım sağlayan kişi hastayla ilgilenirken maske kullanmalı ve her temastan sonra ellerini dikkatle yıkamalıdır. Maskeleri sık sık değiştirin ve yıkayın. Bakım sağlayan kişi hastanın vücut sıvıları ile temas ederken mutlaka eldiven takmalıdır. Çok kullanımlık eldivenler sabun ve su ile yıkanabilir. Maske veya eldiveni çıkardıktan sonra mutlaka ellerinizi yıkayın.
- Elbiselerinize veya cildinize temas ettirmeden hastanın çamaşırlarını bir torbaya koyun ve yıkanana kadar kapalı tutun. Elbiseleri, çarşafı ve yastık kılıflarını, havluları, maskeleri normal çamaşır sabunu ve mümkünse sıcak su ile yıkayın. Çamaşırları güneş altında veya kurutucuda kurutun.
- Tek kullanımlık eldivenler, maskeler, koruyucu giysiler veya kullanılmış temizlik malzemeleri güvenli biçimde atılana kadar hasta kişinin odasındaki kapalı bir kutuda tutulmalıdır. Bu artıklara dokunmak hastalığı yayabilir.
- Hasta kişinin odasında sık temas edilen eşyaları ve yüzeyleri günde bir veya iki kez temizleyin. Hastanın ve bakım sağlayan kişinin kullandığı kapı kollarını, lamba düğmelerini ve banyoyu temizlemeyi unutmayın.

