

# COVID-19: Koronavirüs günlerinde sağlıklı kalmak

Çoğu hastalıkta olduğu gibi, ne kadar sağlıklı ve güçlüyseniz, bağışıklık sisteminiz o kadar iyi çalışır; hastalıkla o kadar iyi mücadele eder veya hastalanırsanız o kadar çabuk iyileşirsiniz.

## Vücudunuzu COVID-19'a ve diğer hastalıklara karşı güçlendirin.

- Sağlıklı besinler; protein içeren yiyecekler, özellikle yağlı balıklar, meyveler ve sebzeler yiyin. Bağışıklık sisteminizi güçlendirecek sarımsak, zencefil ve zerdeçal gibi gıdalar tüketin.
- Açık tenli kişilerin, her gün 15 dakika güneşli havada kalması vücudun D vitamini üretmesini sağlar, bu da hastalıkla mücadeleye yardımcı olur. Ten renginiz ne kadar koyu ise ve yaşıңыз ne kadar ileri ise güneşli havada kalmanız gereken süre o kadar uzar.
- Her gün 2 litre su, çay, çorba veya diğer sağlıklı içeceklerden tüketin.
- Yeterince uyuyun—7 veya 8 saat.
- Ellerinizi sık sık yıkayın, özellikle yemek hazırlamadan veya yemek yemeden önce ve tuvalete gittikten sonra.



- Her gün egzersiz yapın: yürüyüş yapın, dans edin, gerinme egzersizleri, yoga, solunum egzersizleri yapın. Merdiven çıkma veya koşma gibi egzersizler kalbinizi ve akciğerlerinizi güçlendirir, vücudunuzun akciğer iltihaplarına daha iyi karşı koymasına yardımcı olur. Akciğerlerinize egzersiz yaptırmanın ve moralinizi yükseltmenin bir başka yolu da yüksek sesle şarkı söylemektir.
- Alkol kullanmayın, bağışıklık sisteminizi zayıflatır.
- Sigara içmeyin, içilen yerlerde bulunmayın. Sigara içmek koronavirüsün saldırdığı yer olan akciğerlerinizde tahribat yapar.

## Kendinizi iyi hissetmek için zihinsel ve duygusal sağlığınıza güçlendirin

Pandemi ile mücadelede evde kalmak, evdekiler dışındaki kimselerle temas etmemek önemlidir, ancak bu sizi yalnız, üzgün ve endişeli hissettirebilir.

- Hayatınızın iyi yönlerini aklınıza getirin. Ailenizi veya sevdiğiniz arkadaşlarınızı, sizi besleyen toprağı ve etrafınızdaki doğayı, size yardım etmiş birini, birlikte ibadet ettiğiniz kişileri veya sizi mutlu edebilecek başka herhangi bir şeyi düşünün.
- Kötü hissediyorsanız, hislerinizi telefonla veya sizden 2 metre mesafede durmak şartıyla yüz yüze olarak arkadaşlarınızla ya da akrabalarınızla konuşabilirsiniz. Büyük toplantılardan ve kalabalık yerlerden kaçının. İnsanları dokunmadan ve çok yakınlaşmadan selamlayın.
- Bir şeyler yapın: Sanat veya müzik gibi ya da yiyecek veya giyecek bir şeyler.
- Başkalarına yardım edin, özellikle çocuklara ve zor durumda kalanlara.



## Koronavirüse karşı koymak için toplumsal dayanışmayı güçlendirin

Salgın bir toplumdaki herkesi etkiler. Herkes kendi evinin bakımı ile ilgilenmek ve güvenli kalmak zorundaydı da, birbirimiz ile ilgilenmeden koronavirüsü atlatamayız. Toplumdaki diğer kişilerle dayanışma içinde olun ki, herkesin:

- yeterli yiyeceği olsun. Paylaşmak için gıda toplayın. Boş arazilerde gıda üretin. İhtiyaç sahibi olabilecek kişileri belirlemek için insanlarla konuşun. .
- temiz suyu veya suyu arıtacak düzeneği bulunsun.
- halka açık yerlerde ellerini yıkayabilsin. El yıkama istasyonları kurarak, suyu ve sabunu hazır bulundurun.



- güvenliği olsun. İhmal, istismar veya şiddet gören çocuklar veya erişkinler yardıma ihtiyaç duyabilirler. Öfkelerini başkalarından çıkaran ebeveynler veya erişkinler de desteğe ihtiyaç duyarlar.
- konuşacak bir kimsesi bulunsun. Mesafeyi korumak şartıyla tek başına yaşayan kişileri ziyaret ederek onlarla konuşun.

- COVID-19'un ne olduğunu, nasıl önleneceğini ve hastalara nasıl bakılacağını anlasın.

## Sadece COVID-19'a değil bütün sağlık sorunlarına dikkat edin

COVID-19 acil bir durum olsa da bu insanların diğer sağlık ihtiyaçları için bakım almaması anlamına gelmemeli. Gebelik önleyiciler ve diğer üreme sağlığı hizmetleri de hamilelerde doğum öncesi bakım da hala gereklidir. HIV, tüberküloz, şeker hastalığı gibi kronik hastalıklar için muayene ve tedavilere ara verilmesi ölüm de dâhil olmak üzere ciddi sonuçlar doğurur. . Çocukların aşıları yapılmalı, gereken yerlerde sıtma için cibinlik verilmeli ve ilaçlar dağıtılmalıdır. Bu hizmetler değişik yollarla, telefon ederek veya mesaj göndererek sağlanabilir. İlaç ve malzemeler merkezi bir kliniğe gitmelerine gerek kalmadan doğrudan eve ulaştırılabilir.

