

Covid-19, hastalara bilgiler ve davranış kuralları

Salgın hastalıkları kontrol hekimlerinin hastalık bulaşmasından korunma bilgi broşürü

Bu bilgiyi neden aldım?

Testler Covid-19'unuz olduğunu gösterdi, bu da korona virüs SARS-CoV-2 enfeksiyonu anlamına geliyor.

Covid-19 nedir?

Covid-19, genellikle burun akıntısı, boğaz ağrısı, öksürük ve ateş gibi hafif semptomlara neden olan, ancak bazılarının solunum problemleriyle daha ağır hastalandığı ve hastanede bakılmaları gereken viral bir enfeksiyondur. Covid-19'un diğer semptomları arasında kas ağrıları, baş ağrıları, yorgunluk, azalmış koku ve tat alma duygusu ve ishal ile mide rahatsızlığı olabilir.

Covid-19 nasıl bulaşır?

Covid-19 damla ve temas bulaşımı olarak anılan şekilde bulaşır. Bir kişi hapşırduğunda veya öksürdüğünde, havada bulaşıcı damlacıklar oluşur. O zaman yakınındaki herkes hastalığı kapabilir. Damlalar yüzeylere veya nesnelere düştükten sonra, bulaşıcı madde genellikle ellerle başka yerlere taşınabilir. Bulaşmadan hastalığa kadar geçen süre (kuluçka dönemi) genellikle beş gün olmak üzere, 2 ila 14 gün arasında değişir.

Ne kadar süreyle hastalık bulaştırıcısıyım?

- Hastalandığınızdan bu yana en az 7 gün geçtiğinde, genel olarak iyileştiginizde ve 2 gün boyunca ateşsiz olduğunuzda artık bulaştırıcı değilsinizdir. Bu, bulaştırıcı olduğunuz düşünülen en kısa sürenin 7 gün olduğu anlamına gelir. Eğer, bu süreden sonra, hala sürekli öksürük ile koku ve tat duyularının kötüleşmesi gibi belirtiler varsa, yine de bulaştırıcı olarak kabul edilmezsiniz.
- Hiçbir belirtiniz olmamasına rağmen numuneniz alındıysa, numune alım gününden itibaren 7 gün geçerlidir. Numune alınmasından sonra belirtiler gelişirse, yukarıdaki maddelere bakınız.
- Eğer Covid-19 enfeksiyonuyla hastanede yatıyorsanız veya bir huzurevinde yaşıyorsanız, genellikle hasta olduktan en az 14 gün sonrasına kadar bulaştırıcı olabilirsiniz. Doktorunuz size ne kadar süre bulaştırıcı olduğunuzun düşünüldüğünü söyleyecektir.

Başkalarına bulaştırmamak için göz önünde bulundurmam gerekenler - davranış kuralları

Covid-19 Bulaşıcı Hastalıkların Önlenmesi Yasası'na tabi, genel olarak tehlikeli ve toplumu tehdit eden bir hastalıktır. Bu, bulaştırıcı dönemde aşağıdaki davranış kurallarına uymanız gerektiği anlamına gelir. Davranış kuralları şunları içermektedir:

- işe, okula veya anaokuluna gitmeyeceksiniz. Evden çalışma ve uzaktan eğitim yapılabilir. Ayrıca spor idmanı gibi başkalarıyla temas ettiğiniz boş zaman aktivitelerine de katılmamalısınız.

- özel hijyen prosedürlerine uymanız gerekir: Kendi el hijyeninize (ellerinizi yıkayın) titizlikle dikkat etmeli, başkalarına karşı değil, dirseğin iç tarafına veya mendile öksürme ve hapşırma konusunda dikkatli olmalısınız.
- eğer sağlık profesyonelleri ile temas halinde iseniz Covid-19 olduğunuzu bildirmelisiniz.
- doktorunuz size söylerse, tekrar viziteye gelmeli veya telefonla iletişim kurmalısınız.

Başkalarını hatalık bulaşmasından korumak için ne yapmalıyım?

Bulaşıcı Hastalık Kontrol Yasası'na göre, bulaşıcı bir hastalığı olan herkes, başkalarını salgına karşı korumak için gerekeni yapmalıdır (koruma görevi olarak anılan sorumluluk). Bu, bulaştırıcı olabileceğiniz süre boyunca, evinizde yaşayanlar dışında insanlarla görüşmemeniz ve toplu taşıma araçlarıyla seyahat etmemeniz gerektiği anlamına gelir. Mümkünse örneğin kendi odanızda kalarak birlikte yaşadıklarınızla aranızdaki mesafeyi korumaya çalışmalısınız. Diğer insanlardan uzak durduğunuz sürece dışarıda kalabilirsiniz.

Hanenizdeki kişilerinizi ve örn. evde bakım da dahil olmak üzere bakım personeli gibi yakın temasta olduğunuz diğer kişileri Covid-19 olduğunuz hakkında bilgilendirmelisiniz.

Ayrıca salgın takibine de katılmanız gerekir. Test sonucunuzu aldığınızda bunu nasıl yapacağınız hakkında bilgi alırsınız.

Covid-19 ya da başka bir hastalık için tıbbi bakıma ihtiyacım olursa ne yapmam gerekir?

Doğrudan bir sağlık merkezine/yerel acil kliniğine/hastaneye gitmemelisiniz. İlk olarak, sağlık hizmeti için doğru yere ulaşmak amacıyla yardım almak ve Covid-19 olduğunuzu söylemek için 1177 Sağlık Hizmetleri Rehberi ile telefon görüşmesi yapın. Eğer hayati tehlike düzeyinde hasta olursanız, 112'yi arayın.

Davranış kurallarına nasıl itiraz edebilirim?

Yanlış olduğunu düşündüğünüz bir davranış kuralları size bildirildiyse, bölgenizdeki salgın kontrol doktorunuza başvurabilirsiniz.