

# COVID-19 PANDEMİSİ İÇİN KİŞİSEL OLAĞANÜSTÜ HAL EYLEM PLANI HAZIRLAMA REHBERİ

Editör: **Prof. Dr. Mehmet Eryılmaz**

“Yenilenmiş Güncel Baskı”



**AFET ARAŞTIRMALARI DERNEĞİ**  
ASSOCIATION FOR RESEARCHES ON DISASTER

# COVID-19 Pandemisi İçin Kişisel Olağanüstü Hal Eylem Planı Hazırlama Rehberi

'Yenilenmiş Güncel Baskı'

## Editör

Prof. Dr. Mehmet Eryılmaz

@Afet Araştırmaları Derneği

2 Nisan 2020

Ankara

## İletişim

Gen Dr. Tevfik Sağlam Cad. Fatih İş Hanı 2. Kat 59/86

Aşağıteğlence-Keçiören/Ankara

0 312 321 23 38

[www.afet.org.tr](http://www.afet.org.tr)

[bilgi@afet.org.tr](mailto:bilgi@afet.org.tr)

## ISBN

978-975-98418-3-6

## Tasarım

Kasım Halis



@Yayın hakları Afet Araştırmaları Derneği'ne aittir.

Editor ve derleme kurulu üyeleri soru rehberine yönelik paylaştıkları bilgilere yönelik herhangi bir çıkar çatışması içinde olmadıklarını, içerikle ilgili olarak ilgili bölümlerde derledikleri bilgilerle ilgili tıbbi, etik ve hukuki sorumluluğu şahsi olarak üstlendiklerini beyan ederler. Editör ve derleme kurulu üyeleri bu döküman içinde paylaştıkları 'yararlı bilgiler' kapsamındaki ilgili bölümlerine ait yayın haklarını tamamen Afet Araştırmaları Derneği'ne devretmişlerdir. Bu kitap Afet Araştırmaları Derneği'nin onayı dahilinde ve **KESİNLİKLE ÜCRETSİZ BASILMAK ve/veya PAYLAŞILMAK KAYDIYLA** çoğaltılabilir.

# Birinci Baskının Önsözü

Değerli okuyucumuz,

COVID-19 Pandemisine yönelik dünya ve ülkemiz genelinde paylaşılan resmi ve bilimsel tüm uyarılara harfiyen uymanızı, iletişim içinde bulunduğunuz kişilerin de uyması için çaba göstermenizi hassasiyetle rica ediyoruz.

Şu ana kadar T.C. Cumhurbaşkanlığı ve T.C. Sağlık Bakanlığı-muz öncülüğünde resmi ve bilimsel tüm organlarımız tarafından toplumsal bilinç oluşturma ve edinilmesi gereken davranışların neler olması gerektiği gibi konularda vatandaşlarımız defalarca bilgilendirilmiştir. Her yeni günde bilgilendirilmeye devam edilmektedir. Toplumumuz büyük oranda uyarılara uymakta ve her geçen gün konuyla ilgili farkındalığını artırmaktadır. İlgili tüm kişi, kurum ve kuruluşlar sağlık tesislerinde alınacak önlemleri gözden geçirmekte ve profesyonel sağlık personelinin konuya ilişkin bilgi ve davranış güncellemelerini yapmaktadırlar.

Temennimiz ülkemizin ve tüm dünyanın bu salgını en az zararla ve kısa sürede atlattırmasıdır. Bu temennimizle birlikte Dünya Sağlık Örgütü'nün durumu bir 'Pandemi' olarak ilanından tam 15 gün önce 'Coronavirüs, global bir biyolojik afetir' diyen bir dernek olarak da hiçbir ihmale yol açılmaksızın olası en kötü senaryoya göre hazırlık yapılmasını önermek durumundayız.

Dünya ve ülkemiz literatüründe konuyla ilgili önemli bir boşluk kalmıştır. Bir vatandaşın kişisel ve ailesel olağanüstü eylem planını nasıl hazırlaması gerektiğine dair literatürde yeterli kaynak yoktur. Takdir edersiniz ki kişisel planlar özgün detaylara sahiptir. Kişiye, yakın çevresine, bulunduğu yere ve olanaklara göre değişebilirler. Bu nedenle Afet Araştırmaları Derneği olarak 'Kişisel OHAL Eylem Planı' oluşturulmasına yardımcı olmak amacıyla, ihtiyaç sahibine tek bir planı önermektense, kişinin kendi planını hazırlayabilmesine yardımcı

olabilecek bir seri kontrol/ denetleme/değerlendirme soru listesinden oluşan etkin bir rehber hazırlamayı uygun gördük.

COVID-19 Pandemisi nedeniyle dünyada ve ülkemizde alınması gereken ve/veya alınan korunma ve yayılımı yavaşlatma önlemlerine rağmen kendimizde veya yakınlarımızda ortaya çıkan bulgu ve belirtiler nedeniyle coronavirus enfeksiyonundan şüphelendiğimizde ne yapmamız gerektiğini tüm detaylarıyla biliyor muyuz? COVID-19 Pandemisine karşı kişisel veya ailesel olağanüstü hal planım(ız) (OHAL) var mı? Yoksa, nasıl olmalı, nasıl hazırlanmalı?

Bu konuda Afet Araştırmaları Derneği tarafından hazırlanan elinizdeki bu soru rehberinden yararlanmanızı ve aklınıza gelebilecek diğer olası soruları da alt alta sıralayarak henüz hastalık söz konusu olmadan önce belirleyeceğiniz cevaplar ışığında "Kişisel Olağanüstü Hal Eylem Planı"nızı hazırlamanızı öneriyoruz.

Soru rehberini cevaplarken yapacağınız açık kaynak araştırması esnasında olası bilgi kirliliklerine yönelik dikkatli olmanızı, bu konuda ülkemizde tek yetkili otorite olan T.C. Sağlık Bakanlığı'nın ve T.C. Sağlık Bakanlığı bünyesinde oluşturulan COVID-19 (Yeni Koronavirüs Hastalığı) Bilimsel Danışma Kurulu'nun ([covid19.saglik.gov.tr](https://www.covid19.saglik.gov.tr)) önerileri doğrultusunda yapılan uyarılara itibar etmenizi önemle vurgulamak isteriz.

Yaşadığımız yeri, çevresel faktörleri ve özel koşullarınızı göz önünde bulundurarak aşağıdaki sorulara şimdiden vereceğiniz ivedi ve gerçekçi cevaplar ile hazırlayacağınız "Kişisel Olağanüstü Hal Eylem Planı"nız önümüzdeki süreçte size ve yakınlarınıza yaşam kurtarıcı katkılar sağlayabilecektir.

Sağlıcakla - 25 Mart 2020

**Prof. Dr. Mehmet Eryılmaz**

Afet Araştırmaları Derneği  
Yönetim Kurulu Başkanı



## EDİTÖR

Mehmet Eryılmaz, Prof. Dr.

## DERLEME KURULU

Ali Attila Aydın, Dr. Öğr. Üye.

Ali Aykut Ece, Mühendis

Ali Fuat Kaan Gök, Op. Dr.

Ayşe Nuray Karancı, Prof. Dr.

Aytekin Ünlü, Doç. Dr.

Barış Kortarla, İktisatçı

Başak Eryılmaz, Bil. Bel. Yön.

Bülent Ünay, Prof. Dr.

Cemile Aydın, Uzm. Dr.

Fahri Yılmaz, Op. Dr.

Fatih Yıldırım, Dr.

Ferhat Fikri Özeren, Dr. Öğr. Üye

Fuat Eryılmaz, Em. Öğr.

Gamze Bozcuk Güzeldemirci, Dr Dt.

Gökhan Akbulut, Prof. Dr.

Güliz Dirimen Arıkan, Dr. Öğr. Üye.

Gülsüm Nalan Tarı, Hemşire

Hakan Ekmekçi, Mühendis

Hilal Almak Yavuz, Kimyager

Kaan Patoğlu, Dr. Yönetici

Macide Ateş, Uzm. Dr

Mehmet Eryılmaz, Prof. Dr.

Mehmet Özer, Op. Dr.

Nezih Akkapulu, Dr. Öğr. Üye.

Nuray Ünsal, Em. Öğr.

Onur Tezel, Dr. Öğr. Üye.

Özge Dinçbaş, Psikolog

Şahin Kaymak, Dr. Öğr. Üye

Salih Tuncal, Doç. Dr.

Sedat Bilge, Dr. Öğr. Üye.

Serap Ulusoy, Op. Dr.

Serdar Kuzu, Uzm. Dr

Serdar Topaloğlu, Prof. Dr.

Turgut Arpacı, Dr. Yönetici

Turhan Sofuoğlu, Dr. Yönetici

Ulaş Yakut, Dr.

Vahit Onur Gül, Op. Dr.

Veli Düzkaya, İmam

Yahya Ayhan Acar, Dr. Öğr. Üye

Zeynep Sofuoğlu, Uzm. Dr.

## İkinci Baskının Önsözü

Değerli okuyucumuz,

'Covid-19 Pandemisi İçin Kişisel Olağanüstü Hal Eylem Planı Hazırlama Rehberi'nin elinizdeki bu baskısı psikolojik dayanıklılık bölümü eklenerek zenginleştirilmiştir. Bazı sorular güncellenmiş bazıları ise sizden gelen öneri ve istekler sayesinde ilk defa eklenmiştir.

'Yenilenmiş Güncel Baskı' içinde kanıta dayalı öneri ve uygulamaların derlenmesinden oluşan 'Yararlı Bilgiler' bölümüne yer verilmiş ve okuyucunun kullanabileceği bilimsel içerik zenginleştirilmiştir.

Covid-19 Pandemisi'nin bilimsel gerçeğin ve sinerjik zekann hakim olduğu ortamlarda üretilen bilgiler karşısında yenilmeye mahkum kalacağına inanıyoruz. Doğru cevapların doğru soru sormaktan geçtiğini biliyoruz. Rehberde sunmaya çalıştığımız sorular siz değerli okuyucularımız tarafından artırılabilir, eksiltilebilir. Cevapları geliştirilebilir, güncellenebilir. Koşulların değişkenliğine göre her sorunun tek bir doğru yanıtı sahip olmadığı bir gerçektir. Nihai karar okuyucuya ve okuyucunun içinde bulunduğu yaşam dinamiklerine aittir. Amacımız, olası

senaryolara yönelik soru seçeneklerini çeşitlendirmek ve her türlü senaryoda kullanabilecek kanıta dayalı bilgiyi sunabilmektir.

Rehberin daha geniş kitlelere ulaşabilmesi amacıyla basılıp çoğaltılması ve dağıtılması konusunda derneğimizin maddi olanakları kısıtlıdır. Katkı vermek isteyenler olursa bu konuda gerekli onayı koşulsuz verir ve kendilerine her daim minnettar oluruz.

Değerli okuyucumuz,

***Üstüne gittikçe her sorunun küçüleceğine inanıyoruz.***

***Bir gün Covid-19 enfeksiyonunun da yaşamsal bir sorun olmaktan çıktığını göreceğiz.***

***İşte o gün sadece, bugünkü güç birlikleri hatırlanacak.***

***O gün işte biz, sizi hatırlamak istiyoruz.***

Sağlıcakla – 02 Nisan 2020

**Prof. Dr. Mehmet Eryılmaz**

Afet Araştırmaları Derneği  
Yönetim Kurulu Başkanı



# içindekiler

1. DURUM DEĞERLENDİRMESİ.....	<b>7</b>
2. ŞÜPHE .....	<b>15</b>
3. PLAN.....	<b>27</b>
4. TANI.....	<b>30</b>
5. YARDIM .....	<b>32</b>
6. HASTANE.....	<b>34</b>
7. NAKİL.....	<b>36</b>
8. EVDE BAKIM / TAKİP .....	<b>40</b>
9. HASTANEYE YATIŞ.....	<b>43</b>
10. SONUÇ.....	<b>46</b>
11. DİĞER KONULAR.....	<b>52</b>
12. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK.....	<b>55</b>

1

# DURUM DEĞERLENDİRMESİ



AFET ARAŞTIRMALARI DERNEĞİ  
ASSOCIATION FOR RESEARCHES ON DISASTER

1.1. Bulduğum yerde/görevde/birimde/evde kimlerden sorumluyum?	Ev	Eş	
		Çocuk	
		Anne Baba	
		Diğer	
	İş		
1.2. Kimler için kişisel plan yapmalıyım?	Ev	Eş	
		Çocuk	
		Anne Baba	
		Diğer	
	İş		
1.3. Sorumlu olduğum kişilerin ek bir sağlık sorunu var mı?	Evet	Eş	
		Çocuk	
		Anne Baba	
		Diğer	
	Hayır		
1.3.a.Bu kişiler COVID-19 enfeksiyonu için risk grubunda mı? (Yaş ve kronik hastalıklar açısından)	Ev	Eş	
		Çocuk	
		Anne Baba	
		Diğer	
	İş		





1.3.b. Bu kişiler COVID-19 enfeksiyonu için risk grubu dışında ise başka tıbbi destek gerektiren bir sağlık sorununa sahip mi?	Evet	Eş	
		Çocuk	
		Anne Baba	
		Diğer	
	Hayır		

1.3.c. Bu kişilerin mevcut sağlık durumlarıyla ilgili olarak sürekli kullanmak zorunda olduğu ilaç veya tıbbi cihaz ihtiyaçları var mı?	Ev	Eş	
		Çocuk	
		Anne Baba	
		Diğer	
	İş		

1.4. COVID-19 enfeksiyonundan korunmak için koruyucu önlemleri uyguluyor muyum?	Evet	
	Hayır	

Derleyen	Yararlı Bilgiler
Prof. Dr. Serdar Topaloğlu	<ul style="list-style-type: none"> <li>T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan ve televizyonlarda gösterilen kısa filmlerden, eczane/ hastanelerde / otobüs duraklarında sunulan bilgi dökümanlarından, cep telefonları-kişisel bilgisayarlar üzerinden koruyucu önlemler öğrenilebilir.</li> <li>İş yerlerinde ise ayrıca yapılan ek bilgilendirme dökümanları sayesinde çalışma koşulları için hazırlanmış önlemler öğrenilebilir.</li> <li>İlgili dökümanlarda belirli durumlar dışında önerilmemesine rağmen eldiven kullanımının yaygın olduğu izlenmektedir.</li> <li>El hijyenine yönelik sabunla yıkama veya antiseptik solüsyon kullanımı yaygın olarak uygulanmaktadır.</li> <li>Kirli ellerle ağız, burun ve gözlere dokunulma konusunda yeterli özen gösterilmelidir.</li> <li>Ev ve kapalı alanların havalandırılması konusunda hava sıcaklığının düşük olması / ısınma sorunları nedeni ile çekimser davranılmaktadır ancak bulunulan yerin sık sık havalandırmanın faydası vardır.</li> <li>Tokalaşmak, öpüşmek ve sarılmaktan kesinlikle kaçınılmalıdır.</li> <li>Öksürme ve hapsirme sırasında yüzü mendille veya dirsek ile kapatma uygulamasına azami uyum gösterilmelidir.</li> <li>Bağışıklık sistemini güçlendirmek için dengeli ve sağlıklı beslenilmesi gerekir.</li> <li>Çalışma yerlerinde tıbbi korunma için maske, eldiven, tulum, gözlük vb. yeterli malzeme bulundurulmalıdır.</li> <li>Salgının yaygınlaştırılmaması için kesinlikle evde kalınmalıdır.</li> </ul>



1.4.a. Sorumlu olduğum kişi(-ler) COVID-19 enfeksiyonu'ndan korunmak için hangi koruyucu önlemleri almaları gerektiğini biliyorlar mı?	Evet	
	Hayır	

Derleyen	Yararlı Bilgiler
Prof. Dr. Serdar Topaloğlu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aile bireyleri (uzakta bulunan ebeveynler dahil) T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan ve televizyonlarda gösterilen kısa filmlerden, eczane/ hastanelerde /otobüs duraklarında sunulan bilgi dökümanlarından, cep telefonları-kişisel bilgisayarlar üzerinden koruyucu önlemleri öğrenebilir.</li> <li>İş yerlerinde ise yukarıda ifade edilen kaynaklar haricinde hastane/iş yeri yönetimi tarafından ek bilgilendirme dökümanları paylaşılabilir. Bu sayede çalışma koşulları için hazırlanmış önlemler öğrenilebilir.</li> </ul> <p><i>Kaynaklar</i></p> <p>T.C. Sağlık Bakanlığı COVID-19, Kitapçık-A6, Afiş 1-8 COVID-19 (SARS-CoV2 ENFEKSİYONU) REHBERİ (Bilim Kurulu Çalışması)</p>

1.4.b.Sorumlu olduğum kişiler COVID-19 enfeksiyonundan korunmak için nelere ihtiyaçları olduğunu biliyorlar mı?	Evet	
	Hayır	

Derleyen	Yararlı Bilgiler
Prof. Dr. Serdar Topaloğlu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aile bireyleri kişisel temizlik bakımları için gerekli olan sabun, şampuan, kolonya ve el dezenfektanı gibi malzemelere ihtiyaçları olduğunu bilmelidir. Bu malzemeleri evlerinde bulundurmalıdır. Ayrıca ev temizliklerinde kullanılan deterjan, çamaşır suyu gibi malzemelere de ihtiyaç duyabilirler. Cerrahi maske düzeyinde korunma malzemesi de evlerde bulundurulabilir.</li> <li>İş yeri hastane ise doktor, hemşire ve diğer yardımcı personelin korunmak için gerekli temel bilgiye sahip olmaları beklenir. Ameliyathane şartlarında gerekli korunma tedbirleri konusunda alınan önlemler dikkate alındığında bir bilgi eksikliği kalmamış olması beklenir. Burada çalışan tüm personel (doktor, hemşire, teknisyen ve diğer yardımcı personel) korunmak için gerekli malzeme konusunda bilgi eksikliği olmamalıdır.</li> <li>Güvenlik görevlileri ve toplu taşıma personelinin de hijyen kurallarına dikkat etmesi gerektiği (araca binerken, araç içinde özellikle riskli alanlar- ör. otobüste kart basılan alan vb. ) dikkate alınmalıdır.</li> </ul> <p><i>Kaynaklar:</i></p> <p>T.C. Sağlık Bakanlığı COVID-19, Kitapçık-A6, Afiş 1-8 COVID-19 (SARS-CoV2 ENFEKSİYONU) REHBERİ (Bilim Kurulu Çalışması)</p>

1.4.c.Sorumlu olduğum kişiler COVID-19 enfeksiyonundan korunmak için gerekli önlemleri uyguluyorlar mı?	Evet	
	Hayır	

Derleyen	Yararlı Bilgiler
Prof. Dr. Serdar Topaloğlu	<p>Uygulama kısmında</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Maske ve eldiven kullanımının kaynak dökümanlarda belirli durumlar dışında önerilmemesine rağmen yaygın kullanılmamalıdır.</li> <li>● El hijyenine yönelik sabunla yıkama veya antiseptik solüsyon kullanımı yaygın olarak uygulanmalıdır.</li> <li>● Kirliliği ellerle ağız, burun ve gözlere dokunulma konusunda yeterli özen gösterilmelidir.</li> <li>● Ev ve kapalı alanların havalandırılması konusunda hava sıcaklığının düşük olması/ısınma sorunları nedeni ile bonkör davranılmalıdır.</li> <li>● Tokalaşmak, öpüşmek ve sarılmaktan kaçınılmalıdır.</li> <li>● Öksürme ve hapşırma sırasında yüzü mendille veya dirseklerle kapatılmalıdır.</li> <li>● Bağışıklık sistemini güçlendirmek için dengeli ve sağlıklı beslenilmelidir.</li> <li>● Ev dışında geçirilen zamanın mümkün oldukça kısıtlanmalıdır.</li> <li>● Çalışma yerinde korunma için gerekli malzeme kullanımının derecelendirilmesi ile ilgili eksiklikler izlenmektedir. "Hangi koruma tedbirlerini hangi kısım personeli uygulamalıdır?" sorusunun cevabı net olarak belirlenmelidir.</li> <li>● Çalışma yerinde tıbbi korunma için gereken malzeme(maske, eldiven, tulum, gözlük vb.) temini yeterince sağlanmalıdır.</li> </ul> <p><i>Kaynaklar</i></p> <p>T.C. Sağlık Bakanlığı COVID-19, Kitapçık-A6, Afş 1-8 COVID-19 (SARS-CoV2 ENFEKSİYONU) REHBERİ (Bilim Kurulu Çalışması)</p>

1.5. Sorumlu olduğum kişi(-ler) için ayrı yaş gruplarına özelleştirilmiş plan yapma ihtiyacı var mı ?	Evet	
	Hayır	

Derleyen	Yararlı Bilgiler
Dr. Öğr. Üye. Şahin Kaymak	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Özellikle 80 yaş ve üzeri mortalite ve ağır hastalık seyri açısından çok yüksek riskli grubu, 30-79 yaş aralığı yüksek riskli grubu, 20-29 yaş aralığı orta riskli grubu, 19 yaş ve altı ise düşük riskli grubu oluşturmaktadır.</li> <li>● Covid-19 farklı yaş gruplarında farklı seyir gösteren bir hastalıktır. Hastalığın ilk ortaya çıktığı merkezde onaylanmış 44672 vakanın yaşa göre dağılımı (*): ≥ 80 yaş (%3) 30-79 yaş (%87) 20-29 yaş (%8) 10-19 yaş (%1) &lt; 10 yaş (%1)</li> </ul> <p>(*): Wu Z1, McGoogan JM1. (1.Chinese Center for Disease Control and Prevention, Beijing, China) Characteristics of and Important Lessons From the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China: Summary of a Report of 72 314 Cases From the Chinese Center for Disease Control and Prevention. JAMA. 2020 Feb 24. doi: 10.1001/jama.2020.2648. [Epub ahead of print]</p>



1.5. a. Kendimin ve/veya sorumlu olduğum kişi(-ler)in son 14 gün içinde aniden gelişen (akut) bir rahatsızlık nedeniyle kullandığı(-mız) ilaç var mı ?	Evet	
	Hayır	

1.6. Kişisel koruyucu donanım kullanımına ihtiyacım var mı?	Evet	
	Hayır	

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<i>Dr. Öğr. Üye. Ali Attila Aydın</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Herhangi bir viral solunum yolu enfeksiyonu geçirmekte olan kişinin öksürme veya hapşırma sırasında burun ve ağzını tek kullanımlık kâğıt mendil ile örtmesi, kâğıt mendilin bulunmadığı durumlarda ise dirsek içini kullanması, mümkünse kalabalık yerlere girmemesi, eğer girmek zorunda kalınıyorsa ağız ve burnunu kapatması, mümkünse tıbbi maske kullanması önerilmektedir.</li> <li>Eller yıkanmadan ağız, burun ve gözlerle temas edilmemelidir.</li> <li>Kişisel Koruyucu Donanım, sadece Covid-19 pozitif veya şüpheli vakaların bulunduğu bir ortama ziyaret edeceksem kullanılmalıdır.</li> <li>Dezenfektan kullanımı; yüzey temasları sonrası eğer el yıkama imkânı bulunamıyorsa ihtiyaç haline gelebilir. Örneğin; dışarıdan gelen bir koli ile temas ettiysem ya da bindiğim asansör tuşlarına ya da merdiven kolçaklarına temas ettiysem.</li> </ul>

1.6.a. Kişisel koruyucu donanım kapsamında nelere ihtiyacım var, biliyor muyum?	Evet	
	Hayır	

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<i>Dr. Öğr. Üye. Ali Attila Aydın</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maske kullanımı sağlık personeli dışında, sağlıklı kişilerin değil, hastaların sağlıklı kişilere bulaştırmaması için gereklidir.</li> <li>Ancak Covid-19 pozitif veya şüpheli vakaların bulunduğu bir ortam ziyaret edilecekse , Kişisel Koruyucu Donanım kullanılmalıdır. Yüzey veya kişi temasından önce eldiven ve varsa N95 yoksa normal koruyucu maske kullanılmalıdır.</li> </ul>

1.6.b. Ortam dezenfeksiyonu için neleri kullanmam gerektiğini biliyor muyum?	Evet	
	Hayır	

Derleyen	Yararlı Bilgiler	
<i>Dr. Öğr. Üye. Ali Attila Aydın</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ortam dezenfeksiyonunda su ve deterjanla standart temizlik yapılması yeterlidir. Özellikle eller ile sık dokunulan yüzeyler kapı kolları, bataryalar, tırabzanlar, tuvalet ve lavabo temizliğine dikkat edilmelidir.</li> <li>Şüpheli bir ortam, en az %70 alkol içeren yüzey uyumlu dezenfektanlar ile temizlenebilir. Yine ortamların havada asılı partikülleri için sık sık havalandırılması önemlidir.</li> <li>Genel enfeksiyondan korunma önlemleri alınmalıdır.</li> <li>Erişilebilir yerlere en az %70 alkol içeren alkol bazlı el antiseptiği konulması uygundur.</li> </ul>	

1.6.c. Kişisel dezenfeksiyon için neleri kullanmam gerektiğini biliyor muyum?	Evet	
	Hayır	

Derleyen	Yararlı Bilgiler	
<i>Dr. Öğr. Üye. Ali Attila Aydın</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kişisel dezenfeksiyon için en temel ihtiyaç sabun ve sudur. Bunlara ulaşılamayacak durumlar için de en az %70 alkol içeren alkol bazlı cilt antiseptikleri bulundurulmalıdır.</li> </ul>	

1.7. Dezenfeksiyon malzemelerinin nasıl kullanılacağını biliyor muyum?	Evet	
	Hayır	

Derleyen	Yararlı Bilgiler	
<i>Uzm. Dr. Cemile Aydın</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dış ortam ve etken teması sonrası, su ve sabun ile eller en az 30 saniye süre ile ovarak yıkanmalıdır. Ya da cilt antiseptiği ile 20 saniye süre ile eller dezenfekte edilmelidir.</li> </ul>	



1.7.a. El ve cilt temizliği için ihtiyacım olan dezenfektan malzemelerinin neler olduğunu biliyor muyum ?	Evet	
	Hayır	
Derleyen	Yararlı Bilgiler	
<i>Uzm. Dr. Cemile Aydın</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El ve Cilt temizliği için sabun, su, %70 üzeri alkol içeren el dezenfektanı ya da kolonya kullanabilirim.</li> </ul>	
1.7.b. Yüzey ve malzeme temizliğim için ihtiyacım olan dezenfektan malzemelerinin neler olduğunu biliyor muyum? (Seyreltilmiş klorlu su, doğrudan kullanılan oksijenli çamaşır suları vb)	Evet	
	Hayır	
Derleyen	Yararlı Bilgiler	
<i>Uzm. Dr. Cemile Aydın</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Seyreltilmiş klorlu su, doğrudan kullanılan oksijenli çamaşır suları vb</li> <li>● 1/100 ölçüde seyreltilmiş çamaşır suyunu yüzey ve malzeme temizliğinde kullanabilirsiniz.</li> </ul>	
1.7.c. Bunların nasıl kullanılacağını biliyor muyum?	Evet	
	Hayır	
Derleyen	Yararlı Bilgiler	
<i>Uzm. Dr. Cemile Aydın</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1/100 ölçüde seyreltilmiş çamaşır suyu, dezenfekte etmek istediğiniz yüzeye sürüp 10 dakika boyunca beklenmelidir. Ardından yüzeyi su ya da temiz bir bez ile durulamak gerekir.</li> </ul>	

2

ŞÜPHE



AFET ARAŞTIRMALARI DERNEĞİ  
ASSOCIATION FOR RESEARCHES ON DISASTER

2.1. Sorumlu olduğum kişi (-ler)'nin CO-VID-19 enfeksiyonuna yakalanma şüphesi ile takipte olan herhangi başka biri ile önceden bir teması oldu mu?

Evet

Hayır

Derleyen

Yararlı Bilgiler

Dr. Dt. Gamze Bozcuk Güzeldemirci

1. COVID-19 tanılı veya şüpheli bir kişi ile yakın temas etmiş olanlar, son temaslarından sonraki 14 gün boyunca günde iki kez ateşlerini ölçmeli, öksürük, solunum sıkıntısı, boğaz ağrısı, baş ağrısı, vücut ağrıları, ishal, bulantı, kusma ve burun akıntısı gibi belirtiler açısından kendilerini takip etmeli, belirtiler başlar ise sağlık görevlilerine bilgi vermeli veya maske kullanarak sağlık kuruluşlarına başvurmalıdır. Hasta ile temas halindeki sağlık çalışanlarının, aile üyelerinin ve ziyaretçilerin sayısı sınırlanmalı, tüm personel ve ziyaretçiler de dahil olmak üzere hastanın odasına giren tüm kişilerin kaydı tutulmalıdır. Hastada belirtiler ortadan kalkana kadar bu önlemlere uyulmalıdır. (<https://istanbulc.edu.tr/tr/koronavirus>)

Op. Dr. Vahit Onur Gül

Hastalığa yakalanma şüphesi ile takipte olan herhangi başka biri;  
A. Akut solunum hastalığı olan bir hasta (ateş ve solunum yolu hastalığının en az bir belirtisi / semptomu, örn. öksürük, nefes darlığı) VE Semptom başlangıcından 14 gün önce COVID-19 hastalığının toplumdaki yaygın olarak bulunduğu bildiren bir yere seyahat veya ikamet  
VEYA  
B. Akut solunum yolu hastalığı olan VE belirti başlangıcından önceki son 14 gün içinde doğrulanmış veya olası bir COVID-19 vakası ile temas halinde olan bir hasta (bkz. temas tanımı)  
VEYA  
C. Şiddetli akut solunum yolu hastalığı olan bir hasta (ateş ve solunum yolu hastalığının en az bir belirtisi / semptomu, örn. öksürük, nefes darlığı; VE hastaneye yatmayı gerektirmesi) VE klinik durumu tam olarak açıklayan alternatif bir tanı yokluğunda.

Muhtemel vaka

A. COVID-19 virüsünün testinin sonuçsuz olduğu şüpheli bir vaka.

VEYA

B. Herhangi bir nedenle testin yapılmadığı şüpheli bir durumda

Kaynak:

*Considerations for quarantine of individuals in the context of containment for coronavirus disease (COVID-19): Interim guidance*

Op. Dr. Ali Fuat Kaan Gök

Sorumlu olunan kişilerin mevcut hastalıkları konusunda bilgi sahibi olunmalıdır. Özellikle aşağıda sıralanan kronik rahatsızlıklar hastalığın kötü gidişinde etkili olabildiği için mutlaka bilinmelidir.

1. Hipertansiyon
2. Kontrolsüz Diyabet
3. Ciddi kalp ve damar hastalıkları
4. Kronik akciğer hastalıkları
5. Morbid Obezite (BMI ≥ 40)
6. Sigara bağımlılığı
7. Bağışıklık sistemi yetmezliği olanlar, kemoterapi alanlar
8. Böbrek yetmezliği
9. Karaciğer yetmezliği (orta ve ağır dereceli siroz)

• ŞÜPHE •



2.2. Sorumluluğumdaki kişi(-ler)in CO-VID-19 enfeksiyonuna yakalanmış olma ihtimalinde şüphe etmem gereken belirtileri biliyor muyum ?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<i>Dr. Dt. Gamze Bozcuk Güzeldemirci</i>	Hastalığın en çok karşılaşılan belirtileri arasında ateş, öksürük ve solunum sıkıntısı olduğu, şiddetli vakalarda zatürre, ağır solunum yetmezliği böbrek yetmezliği ve ölüm gelişebildiği yeni corona virüsün kuluçka süresinin 2 ila 14 gün arasında olduğu bildirilmiştir. ( <a href="https://www.ntv.com.tr/galeri/saglik/corona-virus-ile-ilgili-me-rak-edilen-13-soru-13-cevap-saglik-bakanligi-yayinladi,cs8beYAAwkatJsH-1K0JBQ/QNQ6Yeefo0GUe4V8j_VWB">https://www.ntv.com.tr/galeri/saglik/corona-virus-ile-ilgili-me-rak-edilen-13-soru-13-cevap-saglik-bakanligi-yayinladi,cs8beYAAwkatJsH-1K0JBQ/QNQ6Yeefo0GUe4V8j_VWB</a> )
<i>Op. Dr. Vahit Onur Gül</i>	COVID-19 semptomlarının şiddeti çok hafif ile şiddetli arasında değişebilir. COVID-19'un hafif semptomları, grip gibi bir dizi başka hastalığa benzer semptomlar içerir. Bu durum mutlaka COVID-19'a yakalandığınız anlamına gelmez. Bazı insanların ise semptomları yoktur. COVID-19 belirtileri ve semptomları, maruziyetten 2 ile 14 gün arasında ortaya çıkabilir

2.3. Şüphe etmem gereken belirtiler nelerdir? (ateş, öksürük, nefes darlığı, baş ağrısı, ishal vs)

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<i>Dr. Dt. Gamze Bozcuk Güzeldemirci</i>	COVID-19 Enfeksiyonunun yaygın belirtileri ateş, öksürük, nezle benzeri belirtiler ve solunum güçlüğü şeklindedir. Ciddi vakalarda ağır alt solunum yolu enfeksiyonu, solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölüm gelişebilir. Hastaların %80'inde hastalık hafif seyretmektedir. COVID-19 ENFEKSİYONU' nun 3 tip klinik ilerleyişi olabilmektedir; 1. ÜSYE enfeksiyonu semptomları şeklinde gelişebilen hafif tip, 2. Hayatı tehdit etmeyen pnömoni şeklinde gelişebilen tip 3. Akut respiratuar distress sendromu (ARDS) ile ilerleyen ağır pnömoni, ki bu tipte hastalık 7-8 gün hafif semptomlarla giderken, hızlı seyir kazanıp ileri yaşam desteğine ihtiyaç duyulabilmektedir. (Heymann DL, Shindo N. COVID-19: What is next for public health? The Lancet 2020; 395(10224):542-5).
<i>Dr. Öğr. Üye. Sedat Bilge</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Yorgunluk, eklem ağrıları kas ağrıları var mı? (Uzuvların gövdeyle eklem yaptığı büyük eklemler ve gövdeye yakın olan uzuvlarda kas ağrıları)</li><li>● Öksürük şikayeti var mı? (Sıklıkla kuru öksürük ancak, balgam olup olmaması şüpheyi değiştirmemelidir)</li><li>● Baş ağrısı var mı?</li><li>● Koku alamama şikayeti var mı? (kahve, soğan, mentol ile test yapabilirsiniz)</li><li>● Burun tıkanıklığı, boğaz ağrısı var mı?</li><li>● İshal şikayeti var mı?</li><li>● Nefes darlığı var mı?</li><li>● Göğüs ağrısı var mı? (Sıklıkla öksürürken, öksürmeden de görülebilir)</li><li>● İzole olduğunuz yerde yukarıdaki şikayetleri olan herhangi birisi veya yakınınız var mı?</li><li>● Hastaların çoğu belirti vermeden de süreci atlatabilmektedirler (%30)</li><li>● Hastalığın hafif ve orta ağırlıktaki belirtilerle seyredebilir (%55)</li></ul> Ateş ve geçmiş tecrübelerdeki hafif atlatılan grip benzeri belirtiler. * Evde kalmanız gerekebilir, telefonla tıbbi yardım talep edebilirsiniz ve talimatları uygulayabilirsiniz

• ŞÜPHE •



Op. Dr. Ali Fuat Kaan Gök	<p>Sorumlu olunan kişilerin mevcut hastalıkları konusunda bilgi sahibi olunmalıdır. Özellikle aşağıda sıralanan kronik rahatsızlıklar hastalığın kötü gidişinde etkili olabildiği için mutlaka bilinmelidir.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hipertansiyon</li> <li>2. Kontrolsüz Diyabet</li> <li>3. Ciddi kalp ve damar hastalıkları</li> <li>4. Kronik akciğer hastalıkları</li> <li>5. Morbid Obezite (BMI ≥ 40)</li> <li>6. Sigara bağımlılığı</li> <li>7. Bağışıklık sistemi yetmezliği olanlar, kemoterapi alanlar</li> <li>8. Böbrek yetmezliği</li> <li>9. Karaciğer yetmezliği (orta ve ağır dereceli siroz)</li> </ol> <p><i>Kaynaklar</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ferguson NM, Laydon D, Nedjati-Gilani G, et al, on behalf of the Imperial College COVID-19 Response Team. Impact of non-pharmaceutical interventions (NPIs) to reduce COVID19 mortality and healthcare demand.</li> <li>2. Yang J, Zheng Y, Gou X, et al. Prevalence of comorbidities in the novel Wuhan coronavirus (COVID-19) infection: a systematic review and meta-analysis. <i>Int J Infect Dis</i> 2020; S1201-9712(20)30136-3. 10.1016/j.ijid.2020.03.017 32173574</li> <li>3. Wang D, Hu B, Hu C, et al. Clinical characteristics of 138 hospitalized patients with 2019 Novel Coronavirus–Infected pneumonia in Wuhan, China. <i>JAMA</i> 2020;323:1061-9. 10.1001/jama.2020.1585 32031570</li> <li>4. Livingston E, Bucher K. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Italy. <i>JAMA</i> 2020. 10.1001/jama.2020.4344. 32181795</li> <li>5. Dong Y, Mo X, Hu Y, et al. Epidemiological characteristics of 2143 pediatric patients with 2019 coronavirus disease in China. <i>Pediatrics</i> 2020:e20200702. 10.1542/peds.2020-0702 3217966</li> </ol>
---------------------------	---

### 2.3.a. Hafif şüpheli durum belirtilerini hekim görmeden önce ben anlayabilir miyim?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
Dr. Öğr. Üye. Sedat Bilge	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hastaların çoğu belirti vermeden de süreci atlatabilmektedirler (%30)</li> <li>● Hastalığın hafif ve orta ağırlıktaki belirtilerle seyredebilir (%55)</li> </ul> <p>Ateş ve geçmiş tecrübelerdeki hafif atlatılan grip benzeri belirtiler.</p> <p>* Evde kalmanız gerekebilir, telefonla tıbbi yardım talep edebilirsiniz ve talimatları uygulayabilirsiniz</p>
Op. Dr. Vahit Onur Gül	<p>Yorgunluk Genel Ağrı Burun akıntısı Boğaz ağrısı</p>

Op. Dr. Ali Fuat Kaan Gök	<p>Güncel literatür bilgisine göre özellikle 65 yaş ve üzerindeki kişilerde hastalığın ciddi seyretme riski artmaktadır. Özellikle 80 yaşın üzerinde mortalite oranı %9,3 iken 60 yaş altında %0,2'den daha az olduğu güncel yayınlarda gösterilmiştir. Erkek cinsiyetin de mortalite üzerinde kötü etkisi olduğu gösterilmiştir. Ayrıca daha genç yaş gruplarında da olası bir bulaşma durumunda SORU-3' te bahsedilen eşlik eden hastalıklar durumunda ölüm riskinde artış olmaktadır. Gebelerde hastalığın gidişatı ile ilgili bilgiler henüz netleşmemiştir, bu yüzden gebeler de hastalık açısından yakından takip edilmelidir.</p> <p><i>Kaynaklar</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ferguson NM, Laydon D, Nedjati-Gilani G, et al, on behalf of the Imperial College COVID-19 Response Team. Impact of non-pharmaceutical interventions (NPIs) to reduce COVID19 mortality and healthcare demand.</li> <li>2. Yang J, Zheng Y, Gou X, et al. Prevalence of comorbidities in the novel Wuhan coronavirus (COVID-19) infection: a systematic review and meta-analysis. <i>Int J Infect Dis</i> 2020; S1201-9712(20)30136-3. 10.1016/j.ijid.2020.03.017 32173574</li> <li>3. Wang D, Hu B, Hu C, et al. Clinical characteristics of 138 hospitalized patients with 2019 Novel Coronavirus–Infected pneumonia in Wuhan, China. <i>JAMA</i> 2020;323:1061-9. 10.1001/jama.2020.1585 32031570</li> <li>4. Livingston E, Bucher K. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Italy. <i>JAMA</i> 2020. 10.1001/jama.2020.4344. 32181795</li> <li>5. Dong Y, Mo X, Hu Y, et al. Epidemiological characteristics of 2143 pediatric patients with 2019 coronavirus disease in China. <i>Pediatrics</i> 2020:e20200702. 10.1542/peds.2020-0702 3217966</li> </ol>
---------------------------	--

### 2.3.b. Ağır şüpheli durum belirtilerini hekim görmeden önce ben anlayabilir miyim?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
Dr. Öğr. Üye. Sedat Bilge	<p>- Ağır ve çok ağır semptomlarla da seyir görülmektedir (%10 ve %5) Nefes darlığı, göğüs ağrısı, inatçı öksürük, düşmeyen ateş, ağız kuruluğu, idrar çıkışında azalma, koyu sarı idrar, kuru cilt, baş ağrısı veya baş dönmesi, koku hissinin ortadan kalkması, ishal, bilinç değişikliği İleri yaş (&gt;65) ve altta yatan bir veya birden fazla kronik hastalığınız varsa hafif ile orta şiddette semptomlara rağmen hafif bir pnömoni gelişebilir. Bu durumda hastaneye yatış ihtiyacınız bulunabilir. * 184 SABİM Coronavirus danışma hattı aranabilir ** 112 Acil Yanıt Sistemi Aranmalıdır</p>
Op. Dr. Vahit Onur Gül	<p>Yüksek Ateş Göğüste kalıcı ağrı veya baskı Kuru Öksürük Nefes darlığı veya nefes almada güçlük</p>
Op. Dr. Ali Fuat Kaan Gök	<p>Yukarıda özetlenen kronik rahatsızlıkların haricinde, sürekli takip ve tedavisi gerekebilecek Nörolojik (inme, demans, Alzheimer Sendromu, vb) hastalıklar, Psikiyatrik hastalıklar 8major Depresyon, Bipolar Bozukluk, Psikoz, vb) durumlar da gözden geçirilip takip, tedavi ve ilaçlara ulaşım için planlama yapılmalıdır.</p> <p><i>Kaynaklar</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ferguson NM, Laydon D, Nedjati-Gilani G, et al, on behalf of the Imperial College COVID-19 Response Team. Impact of non-pharmaceutical interventions (NPIs) to reduce COVID19 mortality and healthcare demand.</li> <li>2. Yang J, Zheng Y, Gou X, et al. Prevalence of comorbidities in the novel Wuhan coronavirus (COVID-19) infection: a systematic review and meta-analysis. <i>Int J Infect Dis</i> 2020; S1201-9712(20)30136-3. 10.1016/j.ijid.2020.03.017 32173574</li> <li>3. Wang D, Hu B, Hu C, et al. Clinical characteristics of 138 hospitalized patients with 2019 Novel Coronavirus–Infected pneumonia in Wuhan, China. <i>JAMA</i> 2020;323:1061-9. 10.1001/jama.2020.1585 32031570</li> <li>4. Livingston E, Bucher K. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Italy. <i>JAMA</i> 2020. 10.1001/jama.2020.4344. 32181795</li> <li>5. Dong Y, Mo X, Hu Y, et al. Epidemiological characteristics of 2143 pediatric patients with 2019 coronavirus disease in China. <i>Pediatrics</i> 2020:e20200702. 10.1542/peds.2020-0702 3217966</li> </ol>



2.4. Olası bir hasta ya da hastayla temaslı biri ile karşılaşmış olma (1 metreden daha yakın ve korunmasız temas ya da 2 metre mesafede ve 15 dakika kadar kapalı bir ortamda birlikte bulunma gibi) durumunda ne yapmam gerektiğini biliyor muyum?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<i>Dr. Dt. Gamze Bozcuk Güzeldemirci</i>	<p>COVID-19 tanılı veya şüpheli bir kişi ile yakın temas etmiş olanlar, son temaslarından sonraki 14 gün boyunca kendi ev karantinalarını sağlamalı, günde iki kez ateşlerini ölçmeli, öksürük, solunum sıkıntısı, boğaz ağrısı, baş ağrısı, vücut ağrıları, ishal, bulantı, kusma ve burun akıntısı gibi belirtiler açısından kendilerini takip etmeli, belirtiler başlar ise sağlık görevlilerine bilgi vermeli veya maske kullanarak sağlık kuruluşlarına başvurmalıdır.</p> <p>Ev karantinası dönemi boyunca, evdeki insanlarla teması ve ortak alanı minimize indirmek, genel kişisel hijyen ve temizlik kurallarına dikkat etmek, ziyaretçi kabulünden kaçınmak önemlidir. Evden zorunlu çıkmanın gerekli olduğu durumlarda da maske kullanımı, sosyal mesafenin korunması gibi genel koruyucu önlemlere dikkat edilmelidir.</p> <p>(<a href="https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/haberler/ncov/2019-nCov_Hastal_Salk_alanlar_Rehberi.pdf">https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/haberler/ncov/2019-nCov_Hastal_Salk_alanlar_Rehberi.pdf</a>)</p> <p>Ateş ve ani başlangıçlı solunum yolu hastalığı belirtileri (öksürük, solunum sıkıntısı vb.) bulunan kişilerde belirtilerin başlamasından önceki 14 gün içinde Çin'e ve hastalık yayılımının devam ettiği diğer ülkelere seyahat öyküsü var ise veya kanıtli/şüpheli COVID-19 hastası ile teması var ise hemen diğer kişilerden ayrı bir alana alınmalı, maske kullanması sağlanmalı ve İl Sağlık Müdürlüğü ile iletişime geçilmelidir. Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan ve şüpheli vaka tanımı, sevk, bildirim ve yönetim algoritmalarını içeren COVID-19 Hastalığı Sağlık Çalışanları Rehberine alttaki linkten ulaşılabilir:</p> <p>(<a href="https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/Bulasici-hastaliklar-db/hastaliklar/2019_n_CoV/rehberler/COVID_19_RehberiV5_21Subat2020.pdf">https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/Bulasici-hastaliklar-db/hastaliklar/2019_n_CoV/rehberler/COVID_19_RehberiV5_21Subat2020.pdf</a>)</p>
<i>Op. Dr. Vahit Onur Gül</i>	<p>COVID-19 tanılı veya şüpheli bir kişi ile yakın temas etmiş olanlar, son temaslarından sonraki 14 gün boyunca günde iki kez ateşlerini ölçmeli, öksürük, solunum sıkıntısı, boğaz ağrısı, bas ağrısı, vücut ağrıları, ishal, bulantı, kusma ve burun akıntısı gibi belirtiler açısından kendilerini takip etmeli, belirtiler başlar ise sağlık görevlilerine bilgi vermeli veya maske kullanarak sağlık kuruluşlarına başvurmalıdır. Bu süre içerisinde temas eden kişilerin ev karantinasında alınmaları önerilir.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mümkün olduğunca, belirli bir odada ve evinizdeki diğer insanlardan uzak durmalısınız.</li><li>• Ayrıca, varsa ayrı bir banyo kullanın. Diğer insanlarla aynı odada olmanız gerekiyorsa, bir yüz maskesi takmalısınız. Bir yüz maskesi takamıyorsanız (bazıları için yüz maskeleri nefes darlığına neden olabilir), sizinle yaşayan insanlar sizinle aynı odada olmamalı veya odanıza girerse bir yüz maskesi takmalıdır.</li><li>• Elleri en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkayın. Sabun ve su hazır bulunmuyorsa, en az% 60 alkol içeren bir el dezenfektanı kullanın . Ellerinizin tüm yüzeylerini örtün ve kuruyana kadar birbirine sürün.</li><li>• Her gün, tezgahlar, masaüstü bilgisayarlar ve kapı tokmağı gibi sık sık dokunulan tüm yüzeyleri temizleyin</li><li>• Çamaşırları iyice yıkayın. Çamaşırlar kirliyse, tek kullanımlık eldivenler giyin ve yıkama sırasında kirli çamaşırları vücudunuzdan uzak tutun. Eldivenleri çıkardıktan hemen sonra ellerinizi yıkayın.</li><li>• Gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza dokunmaktan kaçının.</li><li>• Ziyaretçi kabul etmemelisiniz.</li></ul> <p>Barbara Benham Jonathan Eichberger New Study on COVID-19 Estimates 5.1 Days for Incubation Period John Hopkins Bloomberg Public Health, 9 March 2020</p>

Olası bir hasta ya da hastayla temaslı biri ile karşılaşmış olma (Bir metreden daha yakın ve korunmasız temas ya da 2 m mesafede ve on beş dakika kadar kapalı bir ortamda birlikte bulunma gibi) durumunda ne yapmam ve nasıl davranmam gerektiğini biliyor muyum?

Öncelikle aşağıdaki seçeneklerden hangisine uygun olduğumuzu belirlemeliyiz.

1- Olası hasta/hasta temaslı kişi (X) ile ilgili bilgilerimiz

- |   |                |
|---|----------------|
| a) X tanıdığımız biri (Hastalık süreci dahil)                     | (Evet / Hayır) |
| b) X ile ilk defa karşılaştık                                     | (Evet / Hayır) |
| c) X koruyucu ekipman (Maske,eldiven) kullanıyor                  | (Evet / Hayır) |
| d) X bir(sağlık çalışanı, market çalışanı, kargo elemanı vs.)'dir | (Evet / Hayır) |
| e) X görüşme esnasında semptom (Öksürük,hapşırık vs.) gösterdi    | (Evet / Hayır) |
| f) X ile fiziksel temas(Tokalaşma, öpüşme,sarıma vs.) var         | (Evet / Hayır) |
| g) X ile görüşme ortamı kapalı alan idi                           | (Evet / Hayır) |
| h) X takip edebileceğimiz birisi                                  | (Evet / Hayır) |

2- Kendimiz ile ilgili bilgiler

- |   |                |
|---|----------------|
| a) Koruyucu ekipmanım (Maske,eldiven) vardı               | (Evet / Hayır) |
| b) 60 yaş üzeri gruptayım                                 | (Evet / Hayır) |
| c) Kronik bir hastalığım (Hipertansiyon,diabet,astım) var | (Evet / Hayır) |
| d) İmmünitem yetersiz ( Kanser tedavisi vs.)              | (Evet / Hayır) |
| e) Evimde aile üyeleri var                                | (Evet / Hayır) |
| f) Evimde risk grubundaki insanlar var                    | (Evet / Hayır) |
| g) Çalışmak zorundayım/Evdekal grubu dışındayım           | (Evet / Hayır) |
| h) Kendimi izole edebilirim                               | (Evet / Hayır) |

Ne yapmalıyım?

- 1) Kesinlikle soğukkanlı olmalıyım, panik yapmamalıyım.
- 2) X ve kendim ile ilgili bilgileri kontrol etmeliyim.
- 3) X ile ilgili, kırmızı boyalı cevapların sayısı enfekte olma ihtimalimi artırıyor.
- 4) Kendim ile ilgili, kırmızı boyalı cevapların sayısı bulaştırıcı olma ihtimalimi artırıyor.
- 5) Kendimi erken izole etmeliyim.(Tam izolasyon ya da evde ev halkından izolasyon) Unutmayalım!!! Covid-19'un kuluçka süresi 1-14 gün olduğundan temasın ertesi günü bulaştırıcı olabilirsiniz
- 6) Çalışmak zorundayım.(Kişisel hijyen ve koruyucu ekipman kurallarına uymalıyım)
- 7) X olası hasta temaslı ise, onun test sonuçlarını ve belirtilerini takip etmeliyim.
- 8) Ben de ya da (X görüşmesi sonrasında) görüşmek zorunda olduğum kişilerde( Ev halkı, yakın çevre vs.) ateş ( 38°C ve ↑), öksürük ve solunum zorluğu belirtileri başlarsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna gitmeliyim/gitmeliyiz.

Kaynaklar:

- 1- Viral dynamics in mild and several cases of Covid-19. Yang Liu at al. The Lancet, March 19, 2020.
- 2- Sağlık Bakanlığı, Ayaktan başvuran hastalar için olası COVID-19 Vaka Sorgulama Kılavuzu.
- 3- Sağlık Bakanlığı, COVID-19 Olası Vaka Tanımı Kılavuzu.
- 4- Sağlık Bakanlığı, COVID-19 Polikliniğine/Acilde Hasta Kabulü ve Takibi (15 yaş ve üzeri vakalar için) Kılavuzu.
- 5- Şüpheli COVID-19 Olguları için Tarama Kriterleri. Handbook of COVID-19 Prevention and Treatment. The First Affiliated Hospital, Zhejiang University School of Medicine.



2.5.Olası bir hasta ile temas şüphem varsa ve evde beraber kaldığım 65 yaş üstü yakınım varsa onu korumak için yapmam gerekenler neler olduğunu biliyor muyum? Ne yapmalıyım?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
Dr. Dt. Gamze Bozcuk Güzeldemirci	COVID-19, ileri yaş ve eşlik eden hastalığı (astım, diyabet, kalp hastalığı gibi) bulunanlarda daha ağır seyretmektedir. Bugünkü verilerle hastalığın %10-15 olguda ağır seyrettiği, yaklaşık %2-3 olguda da ölümlerle sonuçlandığı bilinmektedir. Olası bir hasta ile temas şüphemiz varsa, özellikle evde 65 yaş üstü yaşayan yakınlarımızın bulunduğu durumlarda, 14 günlük takip sürecinde kendi ev karantinamızı ve izolasyonumuzu olabildiğince sağlamak, yaşlılarla ortak alan kullanımını minimize etmek, kişisel hijyen ve ortak alanların dezenfeksiyonuna (sabunlu su veya seyreltilmiş çamaşır suyuyla) ve sosyal mesafeyi korumak en uygun davranış biçimi olacaktır. ( <a href="https://mskueah.saglik.gov.tr/TR,435184/hastane-calisanmarimiz-a-corona-virus-egitimi-verildi.html">https://mskueah.saglik.gov.tr/TR,435184/hastane-calisanmarimiz-a-corona-virus-egitimi-verildi.html</a> )
Op. Dr. Vahit Onur Gül	COVID-19 tanılı veya şüpheli bir kişi ile yakın temas etmiş olanlar, son temaslarından sonraki 14 gün boyunca günde iki kez ateşlerini ölçmeli, öksürük, solunum sıkıntısı, boğaz ağrısı, bas ağrısı, vücut ağrıları, ishal, bulantı, kusma ve burun akıntısı gibi belirtiler açısından kendilerini takip etmeli, belirtiler baslar ise sağlık görevlilerine bilgi vermeli veya maske kullanarak sağlık kuruluşlarına başvurmalıdır. Bu süre içerisinde temas eden kişilerin ev karantinasında alınmaları önerilir. <ul style="list-style-type: none"><li>• Mümkün olduğunca, belirli bir odada ve evinizdeki diğer insanlardan uzak durmalısınız.</li><li>• Ayrıca, varsa ayrı bir banyo kullanın. Diğer insanlarla aynı odada olmanız gerekiyorsa, bir yüz maskesi takmalısınız. Bir yüz maskesi takamıyorsanız (bazıları için yüz maskeleri nefes darlığına neden olabilir), sizinle yaşayan insanlar sizinle aynı odada olmamalı veya odanıza girerse bir yüz maskesi takmalıdır.</li><li>• Elleri en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkayın. Sabun ve su hazır bulunmuyorsa, en az% 60 alkol içeren bir el dezenfektanı kullanın . Ellerinizin tüm yüzeylerini örtün ve kuruyana kadar birbirine sürün.</li><li>• Her gün, tezgahlar, masaüstü bilgisayarlar ve kapı tokmağı gibi sık sık dokunulan tüm yüzeyleri temizleyin</li><li>• Çamaşırı iyice yıkayın. Çamaşır kirliyse, tek kullanımlık eldivenler giyin ve yıkama sırasında kirli çamaşırınızı vücudunuzdan uzak tutun. Eldivenleri çıkardıktan hemen sonra ellerinizi yıkayın.</li><li>• Gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza dokunmaktan kaçının.</li><li>• Ziyaretçi kabul etmemelisiniz.</li></ul> Barbara Benham Jonathan Eichberger New Study on COVID-19 Estimates 5.1 Days for Incubation Period John Hopkins Bloomberg Public Health, 9March 2020
İktisatçı Barış Kortarla	Koronavirüs enfeksiyonunun en çok etkilediği yaşlı nüfus için hastalığın daha ağır seyretme ihtimali maalesef daha yüksek, bu nedenle 65 yaş üstü yakınlarıyla yaşayanlar eğer virüs taşıma şüphesi taşıyorlarsa çok daha dikkatli olmalı. Öncelikli olarak mutlaka maske kullanılmalı, hijyene fazlasıyla dikkat edilmeli, ev içerisinde sosyal mesafe korunmalı ve ortak eşya kullanımından kesinlikle kaçınılmalı. Bununla beraber evde geçirilen süre boyunca günlük hayatımızda olduğu gibi rutinler oluşturulmalı, uyku düzeni ve beslenme alışkanlıklarına da dikkat ederek onların vücut dirençlerini korumalıyız. Eğer tüm bu önlemlere rağmen yaşlılarımızda hastalık belirtileri görülürse vakit kaybetmeden hastaneye götürülmeli. 65 yaş üstü vatandaşlarımızın bu dönemde psikolojik olarak sağlıklı kalması, kaygı ve panik yaşamaması için koronavirüs hastalığı ve alınması gereken önlemler hakkında bilgilendirilmeleri çok önemli. Unutmamalıyız ki yaş alan insanların hayatlarının bu döneminde genç insanlar tarafından gösterilecek saygı ve sevgiye her zamankinden daha fazla ihtiyaçları var.  <i>Kaynaklar:</i> <i>Koronavirüs Bilim Kurulu Üyesi Prof Dr İlhami Çelik, Toroslar Kadın ve Çocuk Danışma Merkezi, Doç. Dr Serap Duru</i>

2.6. Çocukların hafif geçirdiği ve belirti göstermediği durumda bile bulaştırıcı olabildiği göz önüne alınırsa, aynı evde yaşayan çocuklar ve yaşlılar için almam gereken önlemleri biliyor muyum ?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<i>Dr. Dt. Gamze Bozcuk Güzeldemirci</i>	Aynı evde yaşayan çocuklar ve yaşlıların da uzun süreler sosyal mesafe korunmadan aynı ortamda kalmamalarına dikkat edilmeli, mecburen aynı ortamların paylaşılması durumunda, enfeksiyondan korunmada genel önlemler alınmalıdır. El temizliğine dikkat edilmelidir. Eller en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptikleri kullanılmalıdır. Antiseptik veya antibakteriyel içeren sabun kullanmaya gerek yoktur, normal sabun yeterlidir. Yüzey temizliğinde su ve deterjanla standart temizlik yapılması yeterlidir. Özellikle eller ile sık dokunulan yüzeyler kapı kolları, bataryalar, trabzanlar, tuvalet ve lavabo temizliğine dikkat edilmelidir. Evin odaları sıklıkla havalandırılmalı, beslenme ve genel sağlıklı yaşam önerilerine dikkat edilmelidir. ( <a href="https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/alinan-karalar.html">https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/alinan-karalar.html</a> )
<i>Op. Dr. Vahit Onur Gül</i>	COVID-19 tanılı veya şüpheli bir kişi ile yakın temas etmiş olan aynı evde yaşayan çocuk ve yaşlı kişilerde; <ul style="list-style-type: none"><li>● Hasta kişi ile temasından sonraki 14 gün boyunca temas eden çocukların özellikle riskli bireylerle temasının olabildiğince kesilmesi,</li><li>● Yaşlı ve risk kapsamında ki kişilerde yukarıda anlatılan kişisel karantina tedbirlerinin alınması</li><li>● Çocukları el yıkama alışkanlığı kazandırılması,</li><li>● Özellikle burunlarını, öksürdüklerinde veya hapşırıktan sonra ellerini en az 20 saniye sabun ve suyla yıkamaları öğretilmeli,</li><li>● Eğer mümkünse çocukların maske ile dolaşmaları,</li><li>● Sabun ve su yoksa, el dezenfektanı kullanmayı öğretilmeli. El dezenfektanı en az% 60 alkol içermelidir.</li></ul>
<i>Prof. Dr. Bülent Ünay</i>	Aynı evde yaşayan yaşlı varsa çocukları bu kişilerden uzak tutacak ekstra önlemler alınmalıdır. Anne-baba işe gidince çocuğa yaşlı biri bakıyorsa, çocukların diğer insanlarla ilişkileri sınırlandırılmalıdır. <a href="https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html">https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html</a>

• ŞÜPHE •



2.7. Temas şüphem olmasa bile bir sağlık kurumunda çalışan bir birey olarak eve gittiğimde ne tür önlemler almam gerektiğini biliyor muyum ?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<i>Dr. Dt. Gamze Bozcuk Güzeldemirci</i>	Standart enfeksiyondan korunma ve kontrol önlemlerine, solunum sekresyonları ile temas önlemlerine, mesaimiz boyunca ve sonrasında el hijyen önerilerine dikkat etmeli, çalışılan sağlık merkezindeki mesaide kullanılan kıyafetler, mümkünse ayakkabılar da dahil olmak üzere iş yerindeki soyunma ortamında bırakılmalıdır. Eğer iş kıyafetleri ile eve gelinecekse, ev halkı ile iletişime geçmeden önce kıyafetlerin havalanabilir, ayrı bir ortamda çıkarılmasını takiben tercihan duş alınması, kıyafetlerin sık sık yüksek ısıda (60°-90°C) yıkanması, kişisel ve genel hijyen kurallarına dikkatle uyulması uygun olacaktır.
<i>Op. Dr. Vahit Onur Gül</i>	COVID-19 vakalarına temas eden sağlık personel, semptomlar açısından yakından izlenmelidir. Hasta kişi ile temasından sonraki 14 gün içinde, hastalığı düşündürecek herhangi bir bulgu veya semptom görürse mutlaka ilgili hekimlere haber verilir ve Olası Vaka Algoritmasına göre yönetilir. Coronavirus, sağlık çalışanlarını toplumdaki çok daha fazla etkileyecektir. Bunun da en önemli nedeni onların bu hastaları daha çok görüyor ve tedavisini üstleniyor olmaları. Bunun dışında , olası bir teması olmayan sağlık çalışanları öksürüyorsa, hapşıırıyorsa ve burnunuz akıyorsa servisteki diğer kişileri korumak adına maske takmalarını öneriyoruz. Servisten sonra bölümlere geçmeden önce el hijyeninin yapılmasına özen gösterilmeli. Ailesinde risk grubunda olan bir sağlık çalışanı varsa, bu süreçte görüşmenin kesilmesinde yarar vardır. Aynı evde yaşamak zorunda olanlar ise yukarıda da anlatıldığı gibi el hijyeni, ayrı odalarda bulunup, bir metreden yakın temas etmeyerek, havluları ayırarak ve elleri düzenli yıkayarak önlem almaları önerilir.
<i>Doç. Dr. Aytekin Ünlü</i>	Covid-19 pandemisinin yayılmasının önlenmesi için kişinin kendisi ve yakın çevresine de bir organizasyon mantığı (ev içi hareket tarzları dahil) içerisinde yaklaşması, şüpheli tüm hususları risk değerlendirmesine tabi tutması gerekmektedir. Ulusal düzeyde organizasyonun altında bulunan ancak en kritik bölgesi olan evimizde kendimize karantina uygularken, şüpheli temas kriterlerine göre1 hareket etmek zorundayız. Covid-19 ile ilişkili olabilecek ve şüphe uyandıracak semptomlara algılanan yada ölçülen ateş, öksürük veya soluk alıp vermede güçlük, vb. dahildir.2 Bu organizasyon içerisindeki kişiler, kendileri ve aile çevrelerindeki kişilere yönelik gözlem ve monitörizasyon uygulamalıdır. Kişisel ve yakın çevre gözlemi esnasında; ateş, öksürük veya zor nefes alma şikayetleri yada farklı bir subjektif bulgu ortaya çıktığında mutlaka alarma geçmelidir. Ayrıca kişiler kendileri ve sorumlulukları altındaki bireylere günde iki defa vücut ısı ölçümü yapmalı, öksürük veya zor nefes alma şikayetlerine yönelik alarmlarda kalmalıdır.2 Ateşin çıktığı hissedilirse yada diğer semptomlar oluşursa, kişi kendini izole etmeli ve temas ile ilgili önlemler dikkatle uygulanmalıdır.1 Gözlem ve monitörizasyon ile farkına varılan şüpheli semptomlara yönelik olarak gerekli yol gösterici adımlar sağlık uzmanlarından alınmalıdır. Bu hususta ulusal düzeyde organizasyonun sağlayıcısı olan T.C. Sağlık Bakanlığı'nın Korona Bilgilendirme Websitesi3 içeriğinde yer alan güncel içerik takip edilmelidir. <i>Referans:</i> Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Risk Assessment and Management. Updated March 22, 2020. <a href="https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/risk-assessment.html">https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/risk-assessment.html</a> (Accessed March 29, 2020) T.C. Sağlık Bakanlığı Korona Bilgilendirme Websitesi. <a href="https://www.saglik.gov.tr/TR,64555/saglik-bakanligi-korona-bilgilendirme-websitesini-yayina-aldi-19032020.html">https://www.saglik.gov.tr/TR,64555/saglik-bakanligi-korona-bilgilendirme-websitesini-yayina-aldi-19032020.html</a> (Accessed March 29, 2020).



2.8. Temas şüphem olmasa bile temaslilarla karşılaşma riski olan sektörlerden birinde çalışıyorsam (hastane, eczane, kargo, market, güvenlik, temizlik vb.) eve gittiğimde ne tür önlemler almam gerektiğini biliyor muyum?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
Dr. Dt. Gamze Bozcuk Güzeldemirci	<p>Yüksek riskli gruplarla (65 yaş üstü ve/veya kronik hastalığı olanlar) korunmasız temas en aza indirgenmelidir. Enfeksiyondan korunmada genel önlemler alınmalıdır. El temizliğine dikkat edilmelidir. Eller en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptikleri kullanılmalıdır. Antiseptik veya antibakteriyel içeren sabun kullanmaya gerek yoktur, normal sabun yeterlidir. Yüzey temizliğinde su ve deterjanla standart temizlik yapılması yeterlidir. Özellikle eller ile sık dokunulan yüzeyler kapı kolları, bataryalar, tırabzanlar, tuvalet ve lavabo temizliğine dikkat edilmelidir. Bu virüse özel olarak etkili olduğu öne sürülen birtakım ürünlerin temizlikte kullanılmasının fazladan koruma sağladığına dair bilimsel kanıt yoktur. Erişilebilir yerlere alkol bazlı el antiseptiği konulması uygundur.</p> <p>Herhangi bir viral solunum yolu enfeksiyonu geçirmekte olan kişinin öksürme veya hapşırma sırasında burun ve ağızını tek kullanımlık kağıt mendil ile örtmesi, kağıt mendilin bulunmadığı durumlarda ise dirsek içini kullanması, mümkünse kalabalık yerlere girmemesi, eğer girmek zorunda kalınıyorsa ağız ve burnunu kapatması, mümkünse tıbbi maske kullanması önerilmektedir. (<a href="https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/sss/halka-yonelik.html">https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/sss/halka-yonelik.html</a>)</p>
Op. Dr. Vahit Onur Gül	<p>Ailesinde risk grubunda olan bir personelin, bu süreçte bu bireyle görüşmenin kesilmesinde yarar vardır. Aynı evde yaşamak zorunda olanlar ise yukarıda da anladığı gibi el hijyeni, ayrı odalarda bulunup, bir metreden yakın temas etmeyerek, havluları ayırarak ve elleri düzenli yıkayarak önlem almaları önerilir.</p>
Dr Fatih Yıldırım	<ul style="list-style-type: none"><li>● Hastalığı önlemenin en iyi yolu bu virüse maruz kalmaktan kaçınmaktır.</li><li>● Ellerinizi en az 20 sn su ve sabunla yıkayınız yada en az % 60 alkol içeren alkol bazlı bir el dezenfektanı ile ovarak temizleyiniz.</li><li>● Gözlerinize, burnunuza,ağızınıza ve evde herhangi bir yüzeye(örneğin: masalar, kapı kolları, ışık anahtarları, kulplar, tuvaletler, musluklar, lavabolar ve elektronik cihazlar) yıkanmamış ellerle dokunmaktan kaçınınız .</li></ul> <p>(Neden? Kontamine olabilecek nesnelere ve yüzeylere dokunmak için sık sık ellerimizi kullanırız. Farkına varmadan, yüzümüze dokunarak virüsleri gözlerimize, burnumuza ve ağızımıza aktarabiliriz. Ellerimizi sabun ve su ile yıkamak veya alkol bazlı dezenfektanlar ile ovma,yeni koronavirus de dahil olmak üzere ellerinizde olabilecek virüsleri öldürür.)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Kirli çamaşırlarınızı çıkarınız ve sallamayınız. Mümkünse çamaşırlar için en sıcak su ayarını kullanarak yıkayınız ve çamaşırları tamamen kurutunuz.</li><li>● Yakın temastan kaçınınız,başkaları ile aranızda en az 1 metre mesafe bırakınız. (Bu aynı zamanda insanları öpmekle veya el sıkışarak selamlamaktan kaçınmanız gerektiği anlamına gelir.)</li><li>● Öksürdüğünüzde,hapşırduğunuzda ağızınızı ve burnunuzu dirseğinizin iç kısmı yada kağıt mendil ile kapatınız. Kullandıktan sonra mendili çöpe atınız.</li></ul> <p><b>KAYNAKLAR</b></p> <p><a href="https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/risk-comms-updates/update-20-epi-win-covid-19.pdf?sfvrsn=5e0b2d74_2">https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/risk-comms-updates/update-20-epi-win-covid-19.pdf?sfvrsn=5e0b2d74_2</a> <a href="https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public">https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public</a> <a href="https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html">https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html</a> <a href="https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html">https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html</a></p>



2.9. COVID-19 enfeksiyonu dışında başka bir rahatsızlığım olursa hangi sağlık kurumuna başvurmam gerektiğini biliyor muyum ? (En yakın hastaneye mi? Aile Sağlığı Merkezi'ne mi?) Yoksa herhangi bir yere gitmeden önce telefonla mı aramam gerek?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<i>Dr. Dt. Gamze Bozcuk Güzeldemirci</i>	Başka bir hastalıktan mağdur isek, öncelikle aile hekimimizin önerisini almalı, eğer acil bir durum olduğunu düşünüyorsak 112'yi aramalıyız. Duruma göre, eğer bir hastaneye başvurmamız gerekiyorsa, COVID 19 için salgın hastanesi ilan edilmemiş bir hastaneye gidilme ihtimali düşünülmesi, mümkünse düşünülen hastane evden çıkmadan telefonla aranarak bilgi alınmalı, tedavi alınamayacak bir merkeze giderek gereksiz yere enfekte olma ihtimali en aza indirilmelidir.
<i>Op. Dr. Vahit Onur Gül</i>	COVID-19 dışında bir hastalığa maruz kalırsam acil bir durum olmadığı bir durumda kayıtlı olduğum Aile Hekimine başvurulmalı, Acil bir durum söz konusu ise 112 Acil Yardım merkezleriyle irtibata geçilmelidir. Durumunuzun acil olup olmadığını değerlendiremiyorsanız 112 Acil yardım merkezi size gerekli yardımı yapacaktır.
<i>Op. Dr. Mehmet Özer</i>	Eğer durumunuzu acil görüyorsanız 112'yi arayın. Eğer Acil değilseniz. Öncelikle Aile Hekiminizle görüşerek ona müracaat edin. Eğer Aile Hekiminiz bir hastaneye gitmenizi önermişse, Sağlık Bakanlığınca Pandemi Hastanesi olarak ilan edilmeyen (Bunu Aile Hekiminizden öğrenebilirsiniz) en yakın hastaneye mümkünse yalnız, eğer mümkün değilse sağlıklı ve genç bir yakınınız ile birlikte müracaat edin. Hastaneye giderken maske dahil kişisel hijyen kurallarına ve sosyal mesafeye dikkat edin. Mümkünse kendi aracınız ile gidin.

2.10. COVID-19 enfeksiyonu dışında başka bir rahatsızlığım olursa herhangi bir yere gitmeden önce ilgili kurumu telefonla mı aramalıyım ?

2.11. Aile hekimime ulaşmam gerektiğinde Aile Sağlığı Merkezine ne şekilde ulaşabileceğimi biliyor muyum ? (Telefon, yüzyüze görüşme, vb.)

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<i>Dr. Dt. Gamze Bozcuk Güzeldemirci</i>	Aile hekiminizin ve aile sağlığı merkezimizin numarasının bizde bulunduğundan emin olmalıyız. Aile hekiminizi e-devlet üzerinden sorgulayabilirsiniz.
<i>Op. Dr. Vahit Onur Gül</i>	ALO 182 Randevu Hattını arayarak veya İnternet üzerinden hastane randevu sistemine giriş yaparak Aile Hekiminizden randevu alınabilirsiniz.
<i>Uzm. Dr. Serdar Kuzu</i>	Aile Sağlığı Merkezlerinde Girişte Aile Sağlığı Merkezinin telefon numarası ve ayrıca o merkezin bütün hekimlerinin telefon numarası birimlerinin girişinde mevcuttur. Aile hekimliklerine kayıtlı hastalar şu salgını yaşadığımız dönemlerde ister telefonla ister şahsi olarak Aile Hekimlerine başvurabilirler.

# 3



# PLAN



AFET ARAŞTIRMALARI DERNEĞİ  
ASSOCIATION FOR RESEARCHES ON DISASTER

3.1.COVID-19 enfeksiyonu belirtilerim olursa bana yardım etmesi için arayabileceğim kimse var mı ?		
3.2.Aradığım kişiye ulaşamazsam alternatifli olarak kimleri arayabilirim? İletişim Numaraları Nelerdir ?	1. Seçenek	
	2. Seçenek	
	3. Seçenek	
	4. Seçenek	
3.3. Önemli bir bilgi için iş yerimi aramam gerektiği zaman alternatifli olarak kimlerle görüşebilirim ?	1. Seçenek	
	2. Seçenek	
	3. Seçenek	
	4. Seçenek	
3.4. Ben eşimin hastalığı ile ilgilenirken evdeki çocuklarım, anne babam, akrabalarım vb. İle ilgilenebilecek kimsem var mı ?	1. Seçenek	
	2. Seçenek	
	3. Seçenek	
	4. Seçenek	
3.5. Bir yakınım COVID-19 belirtileri gösteriyorsa kimi arayıp yardım isteyeceğim?	1. Seçenek	
	2. Seçenek	
	3. Seçenek	
	4. Seçenek	

3.7. COVID-19 enfeksiyonundan korunma amacıyla evinde yalnız yaşayan bir yakınım COVID-19 şüphesi ile beni aradığında ona yardımcı olmak için nasıl bir yol izlemeliyim?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<i>Dr Yönetici Turgut Arpacı</i>	Acil tıbbi müdahale gerektiren hayatı tehdit eden bir durum yada rahatsızlık varsa; Ücretsiz 112 Acil Yardım Hattına telefon ile müracaat edin. Onların önerilerine göre hareket edin. Mesai saatleri içinde bunun dışındaki sağlığınıza ilgili durumlarda önce Aile Hekiminize telefonla ulaşın, onun size önerilerine göre hareket edin. Aile Hekiminize telefonla ulaşmıyorsanız emniyet birimlerine telefonla Aile Sağlığı Merkezine gitmek istediğinizi bildirin ve Aile Sağlığı Merkezine Koruyucu Maske Takarak gidin. Aile Hekiminizin tavsiyelerine uygun olarak hareket edin. Tüm bunları uygulamada başarısız olursanız İlinizdeki Vefa Yardım Hattına ulaşabilirsiniz. Onların yardım ve önerileriyle hareket edin. Yine de tüm bu yollarla çözüm bulamadığınızda; Doğrudan En Yakın Sağlık Kuruluşuna Müracaat Edin...

3.8. 65 yaş üstü bir yakınım, farklı bir rahatsızlığının tanı ve tedavisi için hastaneye gitmek zorundaysa; onun için ve kendim için almam gereken önlemler konusunda nasıl bir yol izlemem gerektiğini biliyor muyum?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<i>Dr Yönetici Turgut Arpacı</i>	<a href="https://www.turkiye.gov.tr/aile-hekim-bilgisi">https://www.turkiye.gov.tr/aile-hekim-bilgisi</a> Bağlantısını kullanarak Aile Hekiminizi öğrenerek iletişime geçebilirsiniz. Aile Hekiminizin görev yaptığı Aile Sağlığı Merkezi (ASM) adres ve iletişim bilgilerini ilinizin Sağlık Müdürlüğü web sitelerinden bulabilir ve iletişim sağlayabilirsiniz.



# 4

# TANI



AFET ARAŞTIRMALARI DERNEĞİ  
ASSOCIATION FOR RESEARCHES ON DISASTER

4.1. Hasta olduğundan şüphelendiğim bir yakınımı hemen hastaneye götürmem gerekiyor mu? Buna nasıl karar vereceğim?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
Dr Öğr Üye Onur Tezel	<p>Kendisini kötü hisseden yakınınızı baş ağrısı ve hafif burun akıntısı gibi hafif semptomlar bile olsa, iyileşene kadar evde izole edip takip edin.</p> <p>Neden? Başkalarıyla temastan kaçınmak ve tıbbi tesisleri gereksiz meşgul etmemek, bu tesislerin daha etkili çalışmasına ve sizi ve diğerlerini olası COVID-19 ve diğer virüslerden korumaya yardımcı olacaktır.</p> <p>Ateş, öksürük ve nefes almada zorluk çekiyorsa, derhal tıbbi yardım alın, çünkü bu solunum yolu enfeksiyonu veya diğer ciddi durumlardan kaynaklanabilir. Seyahat hikayeniz varsa veya seyahat etmiş herhangi bir kişiyle temas etti iseniz bunu belirtin.</p> <p>Neden? Seyahat hikayesi; sağlık uzmanınızın sizi hızlı bir şekilde doğru sağlık kuruluşuna yönlendirmesini sağlayacaktır. Bu ayrıca COVID-19 ve diğer virüslerin olası yayılmasını önlemeye yardımcı olacaktır.</p> <p><i>Kaynak:</i></p> <p><a href="https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public">https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public</a></p>
Dr Yahya Ayhan Acar	<p>COVID-19 pandemisinin önlenilebilir olduğu bildirilmiştir. Bunun için en önemli yöntem de izolasyon yöntemleridir. Olgular ilk görülmeye başladıktan sonra gittikçe artacak ve bu durumda sağlık tesislerinin yetersiz kalabileceği akılda tutulmalıdır. Ayrıca gereksiz hastaneye gitmek ile virüse maruziyet ve hastalık riskinin artacağı da bilinmelidir. Yaşlılar, sağlık çalışanları, hasta ile yakın teması olanlar yüksek risk taşımaktadır. Çocuklar erişkinlere göre düşük riskli olsa da süreç ilerledikçe bulaş riski artmaktadır. Hipertansiyon, diyabet, kalp hastalığı olanlarda COVID-19 daha ciddi seyredebilir. Erken tanı da hastalığın ciddi seyretmemesi için önemlidir (1). Bu nedenlerle, gerekli durumlarda erken dönemde profesyonel yardım almak fakat sağlık kuruluşlarına gereksiz gitmemek uygun olacaktır. Kesin tanı koyduran bir bulgusu olmamakla birlikte en sık başlangıç bulguları ateş, halsizlik ve kuru öksürüktür. Bunun yanında kas ağrıları, boğaz ağrısı ve ishal de görülebilir. Pandemi döneminde ateş, öksürük ve nefes darlığı olanların mutlaka tıbbi yardım alması gerekmektedir (2).</p> <p>Hastanın acil durum bulguları (ateş, öksürük, nefes darlığı, göğüs ağrısı, bilinç değişikliği, dudaklarda morarma) açısından takip edilmesi ve bunlardan birisinin gelişmesi durumunda hastaneye başvurusu önerilmektedir (3).</p> <p>Yine de her afet durumunda bölgesel yetkili makamların önerilerine göre hareket etmek gerekir. TC Sağlık Bakanlığının risk değerlendirme web sitesi ve 184 hattı üzerinden risk değerlendirmesi yapıp ücretsiz danışmanlık alınabilir.</p>

4.2. Covid-19 enfeksiyonundan şüphelendiğim yakınım uzakta (şehir dışı-ülke dışı vb.) ise nasıl bir yol izlemem gerektiğini biliyor muyum ?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
Dr Öğr Üye Yahya Ayhan Acar	<p>Yakınınız eğer kendisi risk açısından ilgili kaynaklara erişebilir durumdaysa yukarıdaki bilgiler ışığında takibi önerilir. Eğer bunları yapamayacak durumda ve Türkiye Cumhuriyeti sınırları içindeyse onun yerine risk değerlendirmesi yapabilir veya yine onun yerine 184'ü arayarak danışmanlık alabilirsiniz. Yüksek riskli olması durumunda risk seviyesinde göre 1nci, 2nci veya 3ncü basamak sağlık kuruluşuna başvurusunu önerebilirsiniz. Eğer sağlık kuruluşuna tek başına gidemeyecek durumda ise 112'yi arayarak bulunduğu adresten alınmasını sağlayabilirsiniz.</p> <p>Eğer yakınınız yurt dışında ise, mümkünse en yakın Türkiye Cumhuriyeti temsilciliğine ulaşmasını sağlamak faydalı olacaktır. En kısa sürede uygun bir yol ile yurda dönüş ve burada yeterli süre karantina işlemlerini takiben eve gelmesi yolunu tercih ediniz. Pandemi boyunca çok acil durumlar haricinde şehir, ülke değişikliği yapmayınız.</p> <p><i>Kaynaklar</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Li R, Pei S, Chen B et al. Substantial undocumented infection facilitates the rapid dissemination of novel coronavirus (SARS-CoV2). Science. 2020 Mar 16. pii: eabb3221. doi: 10.1126/science.abb3221.</li><li>2. Cascella M, Rajnik M, Cuomo A et al. Features, Evaluation and Treatment Coronavirus (COVID-19). StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020-.</li><li>3. Guo YR, Cao QD, Hong ZS et al. The origin, transmission and clinical therapies on coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak - an update on the status. Mil Med Res. 2020 Mar 13;7(1):11. doi: 10.1186/s40779-020-00240-0.</li></ol> <p><i>Faydalı linkler:</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <a href="https://koronaonlem.saglik.gov.tr/">https://koronaonlem.saglik.gov.tr/</a></li><li>2. <a href="https://covid19.saglik.gov.tr/">https://covid19.saglik.gov.tr/</a></li><li>3. <a href="https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html">https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html</a></li><li>4. <a href="https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses#:~:text=symptoms">https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses#:~:text=symptoms</a></li></ol>



5

YARDIM



AFET ARAŞTIRMALARI DERNEĞİ  
ASSOCIATION FOR RESEARCHES ON DISASTER



5.1.Hastam olduğunda bir şeyler danışmak için her zaman aradığım yakınım/tanıdığım doktor/hemşire/sağlık çalışanı telefonuna yanıt vermiyor, belki meşgul, başka kimi arayabilir, durumu başka hangi sağlık personeli yakınıma danışabilirim ?

5.2. Alo 184 Sabim Coronavirüs Danışma Hattı'nın varlığını biliyor muyum?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<i>Dr Öğr Üyesi Nezi Akkapulu</i>	<p>Sağlık Bakanlığı İletişim Merkezi (SABİM) 14.03.2020 tarihinden itibaren COVID-19 ile ilgili danışmanlık hizmeti vermeye başlamıştır. Tüm sabit ve cep telefonları hatlarından 184 tuşlanarak ulaşılabilir1,2 .</p> <p>1) <a href="https://www.saglik.gov.tr/TR,11425/sabim.html">https://www.saglik.gov.tr/TR,11425/sabim.html</a> 2) <a href="https://www.aa.com.tr/tr/koronavirus/korona-danisma-hatti-faaliyete-gecti/1766084">https://www.aa.com.tr/tr/koronavirus/korona-danisma-hatti-faaliyete-gecti/1766084</a></p>

5.3. Herhangi bir acil rahatsızlık durumumda 112 Acil Sağlık Hizmetleri yoğunlukları nedeniyle ne yapmam gerektiğini biliyor muyum ?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<i>Dr Öğr Üyesi Nezi Akkapulu</i>	<p>Acil sağlık hizmetlerinin aranması ve çağrı alıcının acil çağrı nedeniyle vaka kaydı oluşturduğu her durumda mutlaka ambulans yönlendirilmektedir1.</p> <p>Aksi durumda size en yakın sağlık kuruluşu, karakol veya itfaiye ile temasa geçerek yardım isteyebilirsiniz veya çevreniz ya da kendi imkanlarınızla en yakın sağlık kuruluşuna ulaşmanız gerekebilir, bu süre içerisinde hastaya mutlaka maske takılmalıdır ve temel yaşam desteği ilkelerini bilmeniz yararınıza olacaktır.</p> <p>1) 112 Acil Çağrı Merkezleri Kuruluş, Görev Ve Çalışma Yönetmeliği 2) <a href="https://www.sos112.be/en/faq-112.html#12">https://www.sos112.be/en/faq-112.html#12</a> 3) <a href="https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html#warning-signs">https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html#warning-signs</a> 4) <a href="https://sagligim.gov.tr/yasam-destegi">https://sagligim.gov.tr/yasam-destegi</a></p>



6

**HASTANE**



**AFET ARAŞTIRMALARI DERNEĞİ**  
ASSOCIATION FOR RESEARCHES ON DISASTER

6.1. Hastamı COVID-19 enfeksiyonu şüphesi ile hangi sağlık kuruluşuna götüreceğimi biliyor muyum?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
Op. Dr. Serap Ulusoy	<p>En yakın sağlık kuruluşuna başvurabilirsiniz. 1. basamak sağlık kuruluşlarında hastanın risk değerlendirilmesi yapıp gerekli görülen durumlarda 2. ve 3. basamak sağlık kuruluşlarına sevki sağlanır. 2. ve 3. basamak sağlık kuruluşlarında ise hastalar değerlendirilecek ve belirlenmiş olan rehber ve algoritmalar çerçevesinde takip ve tedavileri yapılacaktır. COVID-19 tanısı kesinleşen hastalar belirlenmiş pandemi hastanelerine sevk edilebilir.</p> <p><i>Kaynak:</i></p> <p><a href="https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/COVID-19_Rehberi.pdf">https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/COVID-19_Rehberi.pdf</a> <a href="https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/algoritmalar/ALGORITMA1.pdf">https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/algoritmalar/ALGORITMA1.pdf</a> <a href="https://dosyamerkez.saglik.gov.tr/Eklenti/36907,pandemi-hastaneleripdf.pdf?0">https://dosyamerkez.saglik.gov.tr/Eklenti/36907,pandemi-hastaneleripdf.pdf?0</a></p>

6.2. T.C. Sağlık Bakanlığı, üniversite veya özel hastane olması farkeder mi?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
Op. Dr. Serap Ulusoy	<p>Fark etmez. Hastaların COVID-19 tanısı kesinleşinceye kadar Sağlık Bakanlığı hastaneleri, Devlet ve Vakıf Üniversitesi hastaneleri ile tüm özel sağlık kuruluşlarınca kabul ve tedavi süreçlerinin yapılması zorunludur.</p> <p><i>Kaynak:</i></p> <p><a href="https://dosyamerkez.saglik.gov.tr/Eklenti/36907,pandemi-hastaneleripdf.pdf?0">https://dosyamerkez.saglik.gov.tr/Eklenti/36907,pandemi-hastaneleripdf.pdf?0</a></p>

6.3. Pandemi hastanesi ne demek biliyor muyum?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
Uzm. Dr. Macide Ateş	<p>Küresel salgınlarda birçok alanda alınan önlemlerle birlikte hasta ve yakınları için sağlık kuruluşlarındaki yoğunluğu belli merkezlerde toplamak ve sağlık personeli üzerindeki yükün azaltılması amacı ile belirlenen hastaneler pandemi hastaneleridir.</p> <p>Pandemi hastanelerinde pandemi hastalarına ayrılan bir klinik ve bir yoğun bakım ünitesi belirlenir ve bu vakalar için rezerve edilir. Vaka sayısının artması durumunda diğer yoğun bakım ünitesi ve servislerinin hangi sıra ile hizmete gireceği önceden belirlenir.</p> <p>Pandemi hastalarına ayrılmış klinik ve yoğun bakım yataklarına gidiş güzergahı belirlenir. Pandemi hastanelerinde çalışacak personelin vardiyalar şeklinde isim ve unvanları belirlenir.</p> <p>Daha önce tedavisi başlayan ve devam eden hastaların bulunduğu hematoloji-onkoloji klinikleri , organ nakli klinikleri ve kemik iliği merkezlerindeki yataklar bu amaçla kullanılmaz.</p> <p>Pandemi hastanesi bulunmayan il ve ilçe hastaneleri bu hastaları belirlenen hastanelere gerekli önlemleri alarak sevkini gerçekleştirmelidir.</p>



# 7

# NAKİL



AFET ARAŞTIRMALARI DERNEĞİ  
ASSOCIATION FOR RESEARCHES ON DISASTER

7.1. Sağlık kuruluşuna nasıl gideceğimi (ya da hastamı nasıl götüreceğimi) biliyor muyum ?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
Dr Yönetici Kaan Patoglu	<p>Siz ya da aynı evde yaşadığınız kişilerden birisinin COVID-19 Enfeksiyonuna yakalanmış olabileceği ve hastaneye götürülmesi gerektiği düşüncesi/ihtiyacı ortaya çıktığı zaman hastaneye ulaşım süreci ve sonrası ile ilgili önerilerimiz aşağıdaki gibidir;</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bu durumda iki seçeneğiniz olacaktır;<ol style="list-style-type: none"><li>a. Hastalık belirtileri gösteren kişinin durumu yürüyerek sağlık kuruluşuna gitmeye müsait ise ulaşım için kendi özel aracınız kullanınız.</li><li>b. Kişinin sağlık durumu yürüyerek hastaneye gitmeye uygun değil ise 112 aranarak ambulans talep etmelisiniz.</li></ol></li><li>2. Kendi aracınızın olmaması, 112 ye ulaşamaması vb. durumlar için önceden hazırlık yapmış olmanız, alternatif ulaşım ve destek kanallarına erişmek için gerekli bilgilere sahip olmanız önemlidir;<ol style="list-style-type: none"><li>a. Bölgenizde hizmet veren özel ambulans servislerini öğreniniz, numaralarını kaydediniz,</li><li>b. Semt karakolunun yerini ve numarasını öğreniniz, bilgileri kaydediniz,</li><li>c. İhtiyaç halinde gitmek üzere, size en yakın hastaneyi belirleyiniz. Aksi bir duyuru yapılmadığı sürece en uygun sağlık kuruluşu size en yakın olanıdır.</li></ol></li><li>3. COVID-19 enfeksiyonu şüpheli hastanın hastaneye transferinin, kendi aracınız ve kamu hizmeti veren resmi ve özel kuruluşlara ait araçlar dışında bir araç ile yapılmamasına özen gösterilmelidir.</li><li>4. Her şeye rağmen eş, dost, akraba, komşu aracını kullanmak zorunda kalınır ise aracın, hastanın aynı evde yaşadığı bir kişi ya da kendisi tarafından kullanılması, hasta ile aynı evde yaşayan sadece bir kişi haricinde başka bir kimsenin araçta olmaması uygun olacaktır.</li><li>5. COVID-19 Enfeksiyonu şüpheli hastanın Taksi ile hastaneye transferi, yayılımı artırabileceği düşüncesi ile uygun görülmemektedir. Zorunlu olarak kullanılacak ise taksi şoförü mutlaka bilgilendirilmeli ve hizmet sonrasında aracına dezenfeksiyon işlemi uygulaması gerektiği hatırlatılmalıdır.</li><li>6. Kendi aracınız ya da resmi araç ile transfer sırasında mecbur isek hastaya sadece bir kişi refakat etmelidir. Süreç sonunda bu kişi yakın temaslı olarak kabul edilmeli, alacağı önlemler konusunda sağlık görevlilerinden bilgi almalı, önerilen tedbirlere mutlaka uymalıdır.</li><li>7. Hastalık şüphesi ortaya çıktığı andan itibaren, hastaneye gitmek üzere evden çıkacağı/çıkarılacağı ana kadar, hasta olduğu düşünülen kişiye bir maske takılmalı, evde ayrı bir odaya alınmalı, ihtiyaç halinde kullanacağı banyo ve tuvalet belirlenmeli, kişiye özel hijyenik malzeme belirlenmeli, hastaneye giderken giyeceği kıyafetler belirlenip bulunduğu odaya konulmalı, çıkardığı kıyafetler bir çöp poşetine konularak hasta gidene kadar bu odada bırakılmalı, kişi ile ev halkından sadece bir kişi ( mümkünse hastaneye birlikte gideceği kişi) ilgilenmelidir.</li><li>8. Hasta ile ilgilenecek bu kişi de maske kullanılmalı, hasta odasına her girişten önce ve çıktıktan sonra elini su ve sabunla yıkamalı ya da uygun dezenfektan ile el dezenfeksiyonu yapmalıdır.</li><li>9. Hastanın kendi aracımız ile transferi sırasında hasta ile sürücü mümkün olan en uzak mesafelerde oturmalı, her ikisi de maske kullanılmalıdır. Maskenin özelliği önemli değildir. Elinizde olan en basit maske dahi uygundur. Maskeniz yok ise eşarp, tülbent, mendil, peçete vb. malzeme ile ağız ve burunun kapatılması da mümkün olan korunmaya destek olacaktır.</li><li>10. Özel araç ile transfer sırasında hastaya, ağız ve burnunu açmaması, mümkün olduğunca az yere dokunması, ellerini kendi üzerinde sabit tutması önerilmelidir.</li><li>11. Transfer sırasında, araç içerisinde yoğun hava sirkülasyonu oluşturacak şekilde havalandırma ve klima açılması önerilmemektedir. Ulaşım yarım saatten fazla sürecek ise yarım saat aryla mola verilerek 5-10 dakika aracın içinin kapılar açılmak sureti ile havalandırılması uygun olacaktır. Mola sırasında araçtakilerin araçtan uzaklaşmaması, sosyal tesislere girmemeleri uygun olacaktır.</li><li>12. Transfer sırasında hastanın öksürmesi, kusması vb. nedenler ile hasta çıkartıları ile kirlenen yüzeylerin temizliği, hastanın hastaneye tesliminden sonrasına bırakılmalı, sürücü ve hasta hastaneye ulaşana kadar bunları temizlemeye çalışmamalı, yalnızca bu yüzeylere dokunmaktan kaçınılmalıdır.</li><li>13. Hasta bırakıldıktan sonra araç temizlenip dezenfekte edilene kadar, araca, aracı kullanan sürücüdün başkasının binmemesi gerekir.</li><li>14. Araç temizliği ve dezenfeksiyonu için öneriler aşağıdadır;<ol style="list-style-type: none"><li>a. Aracı temizleyecek kişinin maske ve eldiven kullanması zorunludur. Mümkün ise temizlikten sonra hemen çıkarılabilecek koruyucu bir kıyafet ( önlük, iş elbisesi, uzun kollu yağmurluk vb.) giyilmesi uygun olacaktır.</li><li>b. Görülebilir düzeyde kir içeren yüzeyler için önce su ve sabunla, bu kirleri uzaklaştırmaya yönelik mekanik temizlik işlemi yapılmalıdır.</li><li>c. Bu temizliğin ardından dezenfeksiyon uygulaması yapılır.</li><li>d. Dezenfektan olarak kullanılacak ürünler;</li></ol></li></ol>

• NAKİL •



Dr Yönetici Kaan Patoglu	<p>i. En az %70 Etil Alkol, İzopropil alkol içeren hazır ürünler, ii. Kendimizin yapabileceği çamaşır suyu çözeltisi: 100 ml (yarım su bardağı) çamaşır suyu 1 (bir) litreye tamamlanmak üzere su ile karıştırılarak %10 luk çözelti elde edilir. e. Bu karışımlar ile ıslatılan bir temizlik bezi ile aracın her tarafının, yüzeyde hafif bir ıslaklık ve ya nem oluşacak şekilde silinmesi istenilen düzeyde dezenfeksiyon sağlanmasına yetecektir. f. Uygulamadan yaklaşık 20 dakika sonra, sonra aracın içinin iki saat kadar havalandırılması gereklidir. 15. Hasta evden ayrıldıktan sonra, bulunduğu oda, dokunduğu yüzeyler ve evin genelinde temizlik ve dezenfeksiyon işlemi uygulanmalı, giysi ve temizlik için kullanılan eşyalar hemen çamaşır makine atılarak 60 derece üzeri bir ısıda yıkanmalıdır. 16. Ev dezenfeksiyonu için %10 luk çamaşır suyu çözeltisi uygundur. 17. Evde kalanlar hastaneden haber gelene kadar yakın temaslı olduklarını bilmeli, evde izolasyon kurallarına harfiyen uymalıdır.</p> <p><i>Kaynaklar:</i></p> <p>1. Hastane Öncesi Acil Sağlık Hizmetlerinde Enfeksiyon Hastalıklarından Korunma Rehberi. 2. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü COVID-19 (Sars COV-2 Enfeksiyonu) Rehberi.</p>
--------------------------	---

7.2. Hastamı kendim nakletmek zorunda kaldığımda hangi araçla götüreceğim? Taksi bulamadım? Eş, dost, akraba, vs. müsait arabam yok dedi, ne yapacağım?	
---	--

7.3. Hastamı hastaneye götürürken koruma ve korunma yöntemlerim nasıl olmalı?	
---	--

Derleyen	Yararlı Bilgiler
Müh. Ali Aykut Ece	<p>Hasta ile temastan önce ve sonra mutlaka el hijyeni sağlanmalı ve el yıkaması mutlaka yapılmalıdır. Hasta ile temas sırasında el hijyeni ve el yıkamasından sonra mutlaka eldiven giyilmelidir. Hasta nakli sırasında mutlaka maske kullanılmalıdır. Hastaya maske takılmalıdır.</p> <p><i>Kaynak:</i></p> <p>Hastane Öncesi Acil Sağlık Hizmetlerinde Enfeksiyon Hastalıklarından Korunma Rehberi <a href="https://acilafet.saglik.gov.tr/TR,64217/hastane-onesi-acil-saglik-hizmetlerinde-enfeksiyon-hastaliklarindan-korunma-rehberi.html">https://acilafet.saglik.gov.tr/TR,64217/hastane-onesi-acil-saglik-hizmetlerinde-enfeksiyon-hastaliklarindan-korunma-rehberi.html</a></p>

7.4. Araba içinde hangi önlemleri almam gerektiğini biliyor muyum?	
--	--

Derleyen	Yararlı Bilgiler
Müh. Ali Aykut Ece	<p>Hasta ile aranızda mümkünse 1 m. mesafe olacak şekilde aralık bırakılmalıdır. (Hasta araç arka koltuğunda) Hastanın sizinle ve varsa yanınızda bulunan diğer hasta yakınları ile ilişkisi kesilmeli ve teması önlenmelidir.</p> <p><i>Kaynak:</i></p> <p>Hastane Öncesi Acil Sağlık Hizmetlerinde Enfeksiyon Hastalıklarından Korunma Rehberi <a href="https://acilafet.saglik.gov.tr/TR,64217/hastane-onesi-acil-saglik-hizmetlerinde-enfeksiyon-hastaliklarindan-korunma-rehberi.html">https://acilafet.saglik.gov.tr/TR,64217/hastane-onesi-acil-saglik-hizmetlerinde-enfeksiyon-hastaliklarindan-korunma-rehberi.html</a></p>

### 7.5. Hastamı naklettiğim arabanın nasıl dezenfekte edileceğini biliyor muyum ?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
Müh. Ali Aykut Ece	<p>Hastalığa neden olabilecek mikroorganizmalar, nesnelere ve yüzeyler üzerinde çok uzun süre canlı kalabilirler ve kontamine nesne ve yüzeyler enfeksiyonun yayılmasında kaynak olabilirler. Bu nedenle enfeksiyonu olan hastaların nakli sonrasında araçlar uygun temizlik yapılmadan kullanılmamalıdır. Temizliğin, mikroorganizmaları ortamdaki uzaklaştırdığı ancak öldürmediği unutulmamalıdır. Yüzeydeki görülebilir artıkların, fiziksel olarak uzaklaştırılması öncelikle su, sabun ya da uygun bir deterjan yardımı ile eldiven giyilerek yapılır. Temizlik her zaman temiz alandan kirli alana doğru uygulanmalıdır. Temizlemede kilit nokta debriserleri (kalıntılar, artıklar, maddeler) uzaklaştırmak ve mikroorganizma miktarını azaltmak için ovalama yapılmasıdır. Yüzeyler dezenfekte edilmeden önce iyice temizlenmelidir. Temizlik yaparken, kenarlar, köşeler, birleşme yerleri gibi debriserlerin birikmeye elverişli olduğu ulaşılması zor alanlar çok daha dikkatli temizlenmelidir.</p> <p>Dezenfeksiyon ise nesnelere ve yüzeyler üzerindeki mikroorganizmaları öldürmek ve çoğalmalarını engellemek için uygulanan bir işlemdir. Dezenfeksiyon işlemi çeşitli kimyasal ürünlerin kullanımı yoluyla gerçekleştirilir.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Hastanın sağlık kuruluşuna tesliminden sonra araç tam havalandırma sağlanıncaya dek en az bir saat kullanılmamalıdır.</li><li>● Temizlik yapacak kişi uygun KKD / Kişisel Koruyucu Donanım ( ağız iş eldiveni, önlük, gözlük veya yüz koruyucu, yüz maskesi, lastik çizme ) giymelidir.</li><li>● Temiz alanların kontaminasyonundan kaçınmak için ilk önce temiz alanlar sonra kirli alanlar ( hasta taşınan yer ) temizlenmelidir.</li><li>● Kan veya diğer vücut sıvıları ile kontamine olmuş yüzeyler veya nesnelere mümkün olduğunca kısa sürede dezenfekte edilip temizlenmelidir. Vücut sıvıları ile temas etmiş yüzeylerin temizlenmesinde klor solüsyonu ( %0,5 ) kullanılmalıdır.</li><li>● Yüzeylerin veya nesnelere üzerindeki organik maddeler ( örneğin, kan, kusmuk veya dışkı ) dezenfektan uygulamadan önce tek kullanımlık bir havlu veya ped ile temizlenmeli ve daha sonra Sağlık Bakanlığında ruhsatlı %0,5'lik klor içeren ürün 5 dakika temas edecek şekilde uygulanarak dezenfekte edilmelidir.</li></ul> <p><i>Kaynak:</i></p> <p><i>Hastane Öncesi Acil Sağlık Hizmetlerinde Enfeksiyon Hastalıklarından Korunma Rehberi</i> <a href="https://acilafet.saglik.gov.tr/TR,64217/hastane-onesesi-acil-saglik-hizmetlerinde-enfeksiyon-hastaliklarindan-korunma-rehberi.html">https://acilafet.saglik.gov.tr/TR,64217/hastane-onesesi-acil-saglik-hizmetlerinde-enfeksiyon-hastaliklarindan-korunma-rehberi.html</a></p>

• NAKİL •



# 8

## EVDE BAKIM / TAKİP



AFET ARAŞTIRMALARI DERNEĞİ  
ASSOCIATION FOR RESEARCHES ON DISASTER



8.1. Beni / Hastamı muayene eden hekimler hastanede yatış gerekeceğine karar verdiler. COVID-19 enfeksiyonu şüphesi ile evde nasıl bir bakım veya takip uygulamam gerektiğini biliyor muyum ?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<i>Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Sofuoğlu Dr. Turhan Sofuoğlu</i>	Hastanızın izleyin; ateşini ölçün, öksürük, boğaz ağrısı veya nefes darlığı gelişirse doktorunuza bilgi verin.
<i>Dr Ulaş Yakut</i>	Hafif hastalık bulgusu taşıyan ve eşlik eden kronik hastalığı bulunmayan olası/kesin COVID-19 vakaları, semptomları düzeline kadar evde takip edilebilir. Evden takip sağlık bakım hizmetinin sürdürülebilirliği açısından önem taşımaktadır. Hasta izlem sürecini evde geçirmeli, kişisel hijyen ve enfeksiyondan korunma/kontrol tedbirleri konularına dikkat etmeli ve cezai sorumluluklarını yerine getirmelidir. Bakım hizmeti hastaya tek bir kişi tarafından verilmeli, o esnada kişisel koruyucu ekipman (eldiven, maske vb.) kullanılmalıdır. Hasta ile temas sonrasında eller su ve sabun kullanılarak yıkanmalı veya alkol bazlı el dezenfektanları ile temizlenmelidir. Kurulama için kağıt havlu kullanılmalı, pamuklu havlular kullanacak ise sık aralıklarla değiştirmelidir. Bakım esnasında hasta ile 1 metreden yakın mesafede 15 dakikadan fazla yüz yüze kalmamaya dikkat edilmelidir. Hasta, ev sakinlerini damlacıklardan korumak için tıbbi maske kullanılmalı, günlük değiştirilmelidir. Ev sakinleri de hasta ile aynı odada bulduklarında ağız ve burunlarını kapatacak şekilde tıbbi maske kullanmalıdırlar. Tıbbi maskeler tek kullanımlık olup uygun teknik ile çıkarılmalı, ön yüzüne temas edilmemelidir.

8.2. Bana veya hastama evde bakım ve takip kararı verildiği takdirde izolasyonun nasıl sağlanması gerektiğini ve ne kadar olması gerektiğini biliyor muyum ?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<i>Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Sofuoğlu Dr. Turhan Sofuoğlu</i>	Ev izolasyonu, evinizde veya otelinizde kalmanız ve normal faaliyetlerinizi kısıtlamanız gerektiği anlamına gelir. Kendinizi evinizdeki diğer insanlardan ayırın. Mümkün olduğunca; diğerlerinden ayrı kalın, başka biriyle aynı odada iken cerrahi maske takın varsa ayrı bir banyo / tuvalet kullanın, ortak alanlardan kaçının ve bu alanlarda hareket ederken cerrahi maske takın. Yaşlılar, kalp, akciğer veya böbrek rahatsızlıkları ve diyabet gibi ciddi hastalık riski olan kişilerle bir aynı odayı paylaşmayın. Odanın çok iyi havalandırılması gerekmektedir. Tecrit edilme süresi 14 gündür. <ul style="list-style-type: none"><li>● Virüs teşhisi konan hasta ile son temastan sonra 14 gün boyunca yakın temas evde karantinaya alınmalıdır. Bu, dönem boyunca koronavirüs için negatif test etmiş olsanız bile geçerlidir.</li><li>● COVID-19 ile izole edilen kişilerin ev bireyleri olan yakın temaslar, hasta için ev izolasyonu sona erene kadar ve karantina başladıktan sonra en az 14 gün boyunca evde karantinada olmalıdır.</li><li>● Klinik semptomlara ve test sonuçlarına göre izolasyonun ne zaman kesilebileceği konusunda bireysel bir değerlendirme yapılır.</li></ul>
<i>Dr Ulaş Yakut</i>	Hasta havalandırılabilen bir odaya yerleştirilmeli, ev içi hareketi sınırlandırılmalıdır. Ziyaretçi kabul edilmemelidir. Ev sakinleri mümkünse başka bir odada, mümkün değilse hastanın en az 1 metre mesafe uzağında olmalıdırlar. Kabul gören yaklaşım kesin tanı almış COVID-19 hastalarının şikayetlerinde izlenen düzelmelerden sonra 14 gün daha tecritlerini sürdürmeleri yönündedir.



### 8.3. Kendimde veya hastamda hangi bulgular gelişirse yeniden hastaneye başvurmam gerektiğini biliyor muyum ?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Sofuoğlu Dr. Turhan Sofuoğlu	Hasta da ateş, solunum sıkıntısı ve /veya öksürük varsa hastaneye götürülmelidir Ya da hastadan alınan testin pozitif çıktığı bilgisi gelirse hastanın tekrar hastaneye gitmesi gerekir
Dr Ulaş Yakut	İzolasyon amacıyla evde olan hastalar aile hekimleri tarafından takip edilmelidir. Hastaya ait tıbbi bilgiler her gün telefonda aile hekimi ile paylaşılmalı, hastanın sağlık durumu bulgular yönünden değerlendirilmelidir. Ateş ve/veya solunum semptomları (öksürük, nefes darlığı) gelişmesi ya da kişiyi rahatsız eden herhangi bir şikayet varlığında hasta maske takarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurmalıdır. Ev sakinleri de kendi sağlık durumlarını takip etmeli ve herhangi bir belirti ortaya çıkması durumunda sağlık kurumuna müracaat etmelidir. Sağlık kuruluşuna giderken toplu taşıma tercih edilmemeli, gerektiğinde 112 aranarak tıbbi yardım talep edilmelidir.

### 8.4. Hastamın yemek, tuvalet ve temizlik konularındaki davranışları nasıl olması gerektiğini biliyor muyum?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Sofuoğlu Dr. Turhan Sofuoğlu	Banyo ve tuvaletler günde en az bir kez sulandırılmış çamaşır suyuyla (1:100 normal sulandırmada) (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681-52-9) temizlenmelidir. Solunum yolu sekresyonları veya vücut çıkartıları ile kontamine olması mümkün olan tüm yüzeylerin sulandırılmış çamaşır suyuyla (1:100 normal sulandırmada) (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681-52-9) temizlenir ve belirgin şekilde kirlenme olduğunda ise (1:10 normal sulandırmada) kullanılır. Banyo ve tuvaletler günde en az bir kez sulandırılmış çamaşır suyuyla (1:100 normal sulandırmada) (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681-52-9) temizlenir.
Dr Ulaş Yakut	Yemek için hastanın kendisine ait tabak, çatal ve bıçağı olmalı, gerektiğinde yıkanarak tekrar kullanılmalıdır. Hasta yakınları, yemek esnasında hastanın ağız ve solunum yolu salgıları ile tuvalet esnasında idrar ve dışkıya doğrudan temastan kaçınmalıdır. İhtiyaç halinde destek tek kullanımlık eldiven ve maske yardımı ile sağlanmalı, takmadan önce ve çıkardıktan sonra eller yıkanmalıdır. Hasta, varsa ayrı bir tuvalet/banyo kullanılmalıdır. Kullandığı oda, tuvalet ve banyoda yüzeylerin günlük temizliği sırasıyla sabunlama, durulama, dezenfeksiyon (%0,1 Sodyum Hipoklorit, Cas No: 7681-52-9) şeklinde yapılmalıdır. Temizlik esnasında temizlik eldiveni kullanıldı ise eldiven su ve sabun ile yıkandıktan sonra dezenfekte edilmeli, tek kullanımlık tıbbi eldiven kullanıldı ise kapaklı çöp kovasına atılmalıdır. Enfeksiyöz atık kabul edilen bu çöpler yerel yetkililerin belirlediği şekilde imha edilmelidir. Hastaya ait kirli kıyafetler, nevresimler ve havlular ayrı bir torbada toplanmalı, çamaşır makinesi/ su/ deterjan yardımı ile 60-90 °C'de yıkanmalıdır. Hastanın kullandığı bulaşık malzemeler (diş fırçası, sigara, havlu vb.) ile temastan kaçınılmalıdır.  <i>Kaynaklar:</i> 1. Home Care for Patients with COVID-19 Presenting with Mild Symptoms and Management of Their Contacts Interim Guidance, 17 March 2020. 2. TCSB Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü COVID-19 Rehberi, 23 Mart 2020.

# 9

## HASTANEYE YATIŞ



AFET ARAŞTIRMALARI DERNEĞİ  
ASSOCIATION FOR RESEARCHES ON DISASTER

### 9.1. Kendim veya hastam hastaneye yatırılırsa, bizlerle temas etmiş evdeki diğer yakınlarım için nasıl bir bildirimde bulunmalı ve nasıl bir önlem almalıyım?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<i>Prof. Dr. Gökhan Akbulut</i>	<p>Covid-19 Enfeksiyonu Hastalığı bildirim zorunlu bir hastalıktır. Bu sebeple hem bu hastalığa sahip olanlar hem de hasta kişi ile temas edenler İl Sağlık Müdürlüğü'ne bildirilmek zorundadır. Bu kişileri doktorunuza bildirmeniz halinde o gerekli bildirim yapacaktır.</p> <p>Hasta ile temas: dokunma, 1 metreden yakın alan içinde bulunma, hastanın öksürük ve hapsürmesine maruz kalma, vücut sıvıları (idrara, büyük abdest, salya) ile temas etmek demektir. Aynı odada 1 metreden yakın mesafeden yüksek sesle konuşma ve hapsüran öksüren hasta ile aynı odada bulunma da temas anlamına gelir. Aynı ev içinde farklı odalarda bulunma bu kapsama girmez.</p> <p>Temas eden kişiler il halk sağlığı müdürlükleri tarafından kayıt altına alınırlar. Temas sonrası 5 gün içerisinde boğaz sürüntüleri alınır.</p> <p>Temas eden kişiler enfeksiyon belirtileri gösterirse, bunu bildirmelidirler. Hafif ve orta şiddetteki hastalık evde tedavi edilirler ancak, evde karantina altına alınmalıdırlar.</p> <p>Evde karantina, ayrı bir odada bulunma, maske takma, hasta bakımı gerekiyorsa 1 metreden daha fazla yaklaşacak kişiler, koruyucu gözlük, N95 maske, cerrahi maske ve eldiven kullanılmalı, odayı sıkça havalandırılmalı, aynı odada uyumamalı, uzun süre aynı odada vakit geçirmemelidir. Mümkünse ayrı tuvalet ve lavabo kullanılmalıdırlar. Hasta kişilerin temas ettiği yüzeyler kloraklı su ile 4-6 saatte bir silinmelidir. Silen kişi kişisel koruyucu ekipmanlarını kullanmalıdır. Hasta kişilerin çarşaf ve kıyafetleri 60 derece suda deterjanla yıkanmalıdır. Güneşte kurutulmalıdır.</p> <p>Temas eden kişiler evde karantina altındayken nefes darlığı belirtileri gösterirse hastaneye başvurulmalıdır. Bu kişiler yatırılarak tedavi edilirler.</p>
<i>Psikolog Özge Dinçbaşı</i>	<p>Öncelikle yapılan test sonucu çıkmadan hasta yakınlarının hastaneye olan teması azami tutulmalıdır. Hastaneler enfekte durumu riskinin en fazla bulunduğu alanlardır. Hastanın temasa geçtiği, aynı evde yaşadığı bireylerin kendilerini karantina altına almaları, kimseyle temasa geçmemeleri bulaş riskini azaltır. Hastanın ve yakınlarının ruhsal olarak kendilerini korumaları için bilgi kirliliğinden kaçınması ve sadece muhattabı sağlık çalışanıyla bilgi alışverişinde bulunması gerekir. Eğer hasta yakınlarında hastalık belirtileri varsa, bu belirtiyi geçirmesi için ilaç kullanmamaları olası virüsün şiddetini engelleyecektir. Hastanın test sonucu pozitif çıkarsa temas ettiği yakınlarının da bu testten geçirilmesi gerekir.</p>

### 9.2. Hastaneye yatırılan yakınımın durumu nasıl takip edeceğim?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<i>Prof. Dr. Gökhan Akbulut</i>	<p>COVID-19 ve başka bir sebeple hastanede yatan hastanızın bu dönemde ziyareti uygun değildir. Hastanede ve evde hasta ziyareti yapmayınız. Bilgi almak için de olsa hastaneye gelmeniz uygun değildir. Sağlık bakanlığı bu ziyaretleri yasaklamıştır. Karantina süresi boyunca bu şekilde devam edecektir.</p> <p>Hastaneye gelmeniz zorunlu ise, lütfen yalnız yada yanınızda en fazla bir refakatçi ile geliniz. Hastane içinde kalabalık yaratmayınız. Hastane içinde ve kapalı alanlarda uzun süre vakit geçirmeyiniz. Beklemeniz gerekli ise mümkün olduğunca hastane dışında bekleyiniz.</p>
<i>Psikolog Özge Dinçbaşı</i>	<p>Hastaneye yatırılan yakınınızın durumunu hastaneye gitmeden hastanenin telefon aracılığı ile öğrenebilirsiniz. İlgili sağlık çalışanları en doğru bilgiyi verecektir.</p>

### 9.3. Durumu hakkında nasıl bilgi alacağımı biliyor muyum?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<i>Prof. Dr. Gökhan Akbulut</i>	<p>Hastanızın durumu ile ilgili bilgiyi takip eden doktorundan alabilirsiniz. Hastanızın yatışı sırasında sizden telefon numarası ve adres istenecektir. Bu telefon numarasını sürekli açık tutunuz. Size bu telefon aracılığı ile bilgi verilecektir. Mümkünse iki telefon numarası bırakınız. Kısa mesajları da kontrol etmeyi unutmayınız. İçinizde bir temsilci seçiniz ve o kişi doktorunuzla irtibat kursun. Hastaneyi ve hekimi sürekli aramayınız. Bütün hasta yakınları ayrı ayrı bilgi almaya çalışmayınız. Doktor'dan bilgi alan hasta yakını kim ise onunla irtibat kurunuz. Karantinanın yoğun ortamında hastanızı takip eden doktorunuzu bütün akrabalarınızın araması, ilgili doktorun hastalarla (buna sizin hastanız da dahil) ilgilenmesi gereken zamanı azaltacaktır.</p> <p>Genellikle bilgilendirme saatleri eğer farklı bir saat dilimi doktorunuz tarafından bildirilmediyse, gündüz saatlerindedir. Anılan saatlerde telefonunuzun başında olunuz. Sormak istediğiniz soruları hekiminize sormanız için daha geniş bir zaman aralığı olacaktır. Bu saatler, iş yoğunluğunun kısmen azaldığı saatlerdir.</p>

9.4. Yakınımın durumunda bir kötüleşme olursa nasıl (diğer yakınlarla haber verme, vs.) davranmalıyım?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
Prof. Dr. Gökhan Akbulut	<p>Hastanızın yatışı sırasında hastanıza kimlere bilgi verilmesini istediğini sorunuz. Mümkünse bunu yazılı olarak alınız. Yazılı olarak alınmıyorsa, en az bir şahitle birlikte bilgi verilmesini istediği kişileri öğreniniz.</p> <p>Bu şekilde bir bilgi alamadıysanız örneğin hastanın bilinci kapandıysa, durumu hakkında bilgiyi ve kötü haberleri birinci derece akrabaları ile paylaşınız. Bunun dışında hasta özellikle bilgi verilmesini istediği kişi var ise o kişiye de durumu hakkında düzenli bilgi verilmelidir.</p> <p>Bunun dışında hastanın hastalığı ile ilgili herhangi bir bilgi 3. Şahıslara verilmemelidir. Hastalığı ve tanısı paylaşılmamalıdır. Özellikle sosyal medya paylaşımı yapılmamalıdır. Bu hukuki açıdan uygun olmayan sonuçlar doğurabilir.</p> <p><i>Kaynaklar:</i></p> <p><a href="https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019">https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019</a> <a href="https://www.unicef.org/lebanon/coronavirus">https://www.unicef.org/lebanon/coronavirus</a> <a href="https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/">https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/</a></p>
Psikolog Özge Dinçbaş	<p>COVID-19 Enfeksiyonu hastalığı tanısı konulan ya da şüphesiyle değerlendirilen hastaların olası ölümcül sonuçları olabilecek bir virüsün bulaşmasının sonuçlarıyla ilgili korku duyması, karantinada olanların yalnızlık, öfke ve sıkıntıdan yakınmaları beklenebilir. Dahası enfeksiyonun ateş, hipoksi, öksürük gibi belirtileri, kortikosteroidlerin uykuya ilgili etkilerine benzer şekilde uygulanan tedavilerin yan etkileri, anksiyete ve ruhsal zorlanmanın kötüleşmesine neden olabilmektedir (1). Hastaların yaşadığı zorluk, enfeksiyonla ilişkili kendileri ve yakınlarının deneyimlediği ya da beklediği damgalanma ile ilgili kaygı, bulaştırma ile ilgili suçluluk hissiyle artmaktadır. Daha önce SARS salgınının erken evresinde depresyon, anksiyete, panik nöbetleri, psikomotor ajitasyon, psikotik belirtiler, deliryum, intihar düşüncesi ve davranışları gibi geniş bir aralıkta ruhsal bozukluklar bildirilmiştir. Hastanın durumunun kötüleşmesi halinde ortaya çıkacak stres belirtilerini hafifletmek ve durumu sağlıklı biçimde anlamak için koruyucu ruh sağlığı yöntemleri bulunmaktadır. Diyafram nefesi, aşamalı kas gevşetme egzersizleri ve dengeleme yöntemi olası bir stres durumunda başa çıkmak için etkili yöntemlerdir. Daha çok evde vakit geçiriyor olsanız da düzenli bir rutin belirlemek önemlidir. Belirli uyuma ve uyanma saatlerine uyun. Günlük zamanınızı planlarken bedeninizi ve zihninizi aktif tutacak aktiviteleri eklemeyi unutmayın. Belirsizlik yaşadığımız zamanlarda minnettar olmaya çalışmak, iyi hissetmemize, keyifli ve sevinçli zamanlarımızı hatırlamamıza yardımcı olur. Bu sağlık durumu büyüdükçe bütün haberleri ve sosyal medyadaki gelişmeleri takip etmemiz gerekiyor gibi hissedebiliriz. Ama bunun kaygınızı arttırdığını fark etmişsinizdir. Günün belli bir zamanında ve belli bir süreyle haberleri izlemeye karar verebilirsiniz. Ya da sosyal medyayı sadece günde birkaç kez kontrol etmeyi deneyebilirsiniz.</p> <p>Türkiye Psikiyatri Derneği, "COVID-19 Salgınında Psikiyatri: Krize Müdahale", erişim: 19 Mart 2020, <a href="https://www.psikiyatri.org.tr/2152/covid-19-salgininda-psikiyatri-krize-mudahale">https://www.psikiyatri.org.tr/2152/covid-19-salgininda-psikiyatri-krize-mudahale</a></p> <p>Türkiye Psikiyatri Derneği, "GERGİNLİKLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN UYGULANABİLECEK YÖNTEMLER", erişim: 19 Mart 2020, <a href="https://www.psikiyatri.org.tr/uploadFiles/2132020115258-gevsemebrosur.pdf">https://www.psikiyatri.org.tr/uploadFiles/2132020115258-gevsemebrosur.pdf</a></p> <p>World Health Organization, "Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic", <a href="https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019">https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019</a></p> <p>Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, "Yeni Koronavirüs Hastalığı", <a href="https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/sss/halka-yonelik.html">https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/sss/halka-yonelik.html</a></p> <p>Psychologytools, "Guide to Living With Worry and Anxiety Amidst Global Uncertainty", <a href="https://www.psychologytools.com/assets/covid-19/guide_to_living_with_worry_and_anxiety_amidst_global_uncertainty_tr.pdf">https://www.psychologytools.com/assets/covid-19/guide_to_living_with_worry_and_anxiety_amidst_global_uncertainty_tr.pdf</a></p>



# 10

# SONUÇ



AFET ARAŞTIRMALARI DERNEĞİ  
ASSOCIATION FOR RESEARCHES ON DISASTER

10.1.Taburculuk sonrasında yeni bir ataktan kaçınmak için yapılacak şeylerin neler olduğunu biliyor muyum ?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<i>Kimyager Hilal Almak Yavuz</i>	<p>Yapılan çalışmalar iyileşerek taburcu edilen bazı hastaların evlerine gönderildikten sonraki 2 hafta boyunca da virüsü taşıyabildiklerini veya dışarıdan virüse maruz kalarak tekrar hastanabildiklerini göstermiştir. Bu nedenle tekrar hastalanmamak ve ya sevdiğiniz virüsü bulaştırmamak için lütfen aşağıdaki hususlara dikkat ediniz.</p> <p>Eve girmeden önce;</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hastaneden ayrılmadan önce hekiminiz/hemşirenizle görüşün. Taburculuk sonrası dikkat edilmesi gereken konular ve gerekli ise ilaç kullanımı konusunda bilgi alın.</li><li>2. Eve gitmeden önce eczaneden ilaçlarınızı alın, tekrar dışarı çıkmak zorunda kalmayın.</li><li>3. Evde ihtiyacınız olabilecek kolonya, el dezenfektanı ve cerrahi maskenizi alın.</li></ol> <p>Eve girdikten sonra;</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. İlaçlarınızı aksatmadan, düzenli olarak kullanın.</li><li>2. Siz ya da aile bireylerinizden herhangi biri Covid-19 taşıyormuş gibi düşünerek, tedbirli hareket edin.</li><li>3. Kendinize 14 gün karantina uygulayın, ziyaretçi kabul etmeyin.</li><li>4. Odanız dışına çıkacağınız zamanlarda maskenizi takın.</li><li>5. Kendiniz ve aile bireylerinizin hijyenine dikkat edin;</li></ol> <ul style="list-style-type: none"><li>• Eve geldiğinizde hiçbir yere temas etmeden hemen banyoya gidin, kıyafetlerinizi burada çıkarın.</li><li>• Kıyafetlerinizi (ayakkabı, terlik, mont, pijama vb.) hemen yıkayamayacaksanız balkonunuzda en az 7-8 saat havalandırın.</li><li>• Hastaneden gelir gelmez ve en az gün aşırı duş alın, tüm vücudunuzu sabunla ovalayarak yıkayın.</li><li>• Hastaneden getirdiğiniz eşyalarınızı evinizin genel kullanım alanlarında bulundurmuyun.</li><li>• Evinizin içinde diğer aile bireylerinizle fiziksel mesafenize dikkat edin. Tokalaşmayın, sarılmayın ve aranızda en az 1 metre mesafe olmasına özen gösterin. Mümkün olduğunca ayrı odalarda bulunmaya çalışın.</li><li>• Yemeklerden önce ve sonra, yüzünüze dokunmadan önce ve her fırsatta ellerinizi en az 20 saniye, katı sabunla ovalayarak yıkayın. Sıvı sabun kullanıyorsanız ellerinizi biraz daha uzun süre yıkayın.</li><li>• Cildinizin kurumasıyla oluşabilecek çatlaklar enfeksiyona neden olabilir, bu nedenle her yıkama sonrası ellerinizi nemlendirin.</li><li>• Hapşırma, öksürme gibi refleksleriniz oluşursa ağzınızı peçete ile yoksa kolunuz ile kapatmaya dikkat edin.</li><li>• Elinizle kapatmanız halinde ellerinizle hiçbir yere temas etmeden derhal sabun ile ovalayarak yıkayın.</li><li>• Ağız ve diş bakımınıza özen gösterin.</li><li>• Nevresimlerinizi, özellikle yastık kılıfı ve çarşafınızı mümkünse her gün değiştirin.</li><li>• Yastık ve yorganlarınızı mümkünse her gün balkonda havalandırın.</li><li>• Ev içinde giydiğiniz kıyafetlerle yatmayın.</li><li>• Havlularınızı diğer aile bireyleriyle ortaklaşa kullanmayın. Mümkünse her gün değiştirin ya da kağıt havlu kullanın.</li><li>• Çamaşırlarınızı en az 60 °C sıcaklıkta yıkayın ve mümkünse güneşte kurutun</li><li>• Bulaşıklarınızı en az 60 °C sıcaklıkta yıkayın.</li><li>• Çamaşır ve bulaşık makinelerinizi haftada 1 boş çalıştırın. Bunu yaparken makinenize bir miktar çamaşır suyu koyun.</li><li>• Başucunuzda ağız kapatılmış su ve peçete bulundurun.</li><li>• Aile bireylerinizde soğuk algınlığı, yüksek ateş, öksürük vb. semptomlar görülürse maske takarak hemen sağlık kuruluşuna başvurmasını sağlayın.</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>6. Bağışıklık sisteminizi güçlü tutun;</li></ol> <ul style="list-style-type: none"><li>• Beslenmenize dikkat edin. Vitamin, mineral ve proteinden zengin, meyve sebze ve kuru bakliyatlarla beslenin.</li><li>• Bol sıvı (su, bitki çayı) tüketin.</li><li>• Sigara ve alkol kullanmayın.</li><li>• Uyku düzeninize dikkat edin, 8-10 saat uyuyun.</li><li>• Evinizde hafif egzersizler yapın.</li><li>• TV ve internette çok fazla haber izlemeyin, moralinizi yüksek tutacak uğraşlarla vaktinizi geçirmeye çalışın.</li><li>• Virüsün evinize girmesini önleyecek tedbirler alın.</li></ul>



## Kimyager Hilal Almak Yavuz

7. Mutfağınızın, gıdalarınızın hijyenine dikkat edin;
  - Yemeklerinizi evinizde pişirmeye özen gösterin.
  - Paket servis hazır yemekleri tüketmeden önce ambalajlarını yemekle temas ettirmeden dikkatlice çıkarın ve yemeğinizi temiz bir kaba aktarın. Yemeye başlamadan önce mutlaka ellerinizi yıkayın.
  - Yemek yapmaya başlamadan önce ellerinizi yıkayın.
  - Sebzelere çiğ tüketmemeye, en az 60°C de pişirmeye dikkat edin.
  - Aldığınız paketli gıdaları balkonda 7-8 saat havalandırarak, paketlerini dezenfekte ederek veya paketinden temiz bir kaba aktararak mutfağınıza güvenle yerleştirebilirsiniz.
  - Meyve gibi paketli olmayan gıdaları sabunlu su ile ovalayarak yıkayabilir, duruladıktan sonra buzdolabınıza yerleştirebilirsiniz.
  - Virüs soğuk ortamlarda çok daha uzun süre varlığını sürdürebileceğinden, dondurulmuş ürünleri hemen kullanmayacaksınız varsa dış ambalajından çıkararak ya da ambalajını dezenfekte ederek derin dondurucuya yerleştirin.
8. Ev ortamı hijyenine dikkat edin;
  - Evinizi 1 ölçü çamaşır suyu ve 100 ölçü su ile hazırlayacağınız karışım ile dezenfekte edebilirsiniz. Hazırladığınız bu karışımı ağız kapalı kapta 24 saat süresince saklayabilirsiniz.
  - Çamaşır suyu ve su karışımını temizlenecek yüzeyde en az 5 dakika bekletin ve durulayın.
  - Dezenfeksiyon yaparken ellerinizin tahriş olmaması için genel amaçlı temizlik eldiveni giyin.
  - Lavabo, wc ve banyolarınızı mümkünse ayrıştırın ya da her kullanımdan sonra dezenfekte edin.
  - Kapı kolları, dolap kapak ve kolları, elektrik anahtarları, bazı mutfak gereçleri (buzdolabı kapağı, elektrikli su ısıtıcısı, ocak düğmeleri) vb. gibi ev içinde ortak temas edilebilecek yüzeyleri günde en az 2 kere dezenfekte edin.
  - Bilgisayar, tablet, cep telefonu, tv kumandaları vb. elektronik aletlerinizi mümkünse her kullanımdan önce veya günde en az 2 kere dezenfekte edin.
  - Yatak odanız başta olmak üzere evinizin tüm alanlarını gün içinde 1-2 saat havalandırın. Cereyanda kalmayın.
  - Ayakkabılarınızı dışarıda çıkarın, mümkün olduğunca temas etmeyin. Kapınızın önünde ya da poşet içerisine alarak balkonunuzda muhafaza edin.
  - Dışarıdan eve döndüğünüzde kıyafetlerinizi çıkarın, mümkünse duş alın. Duş alamıyorsanız elleriniz ve yüzünüzü sabunla ovalayarak yıkayın sonrasında ev içinde giyeceğiniz kıyafetlerinizi giyin.
  - Dışarıda giydiğiniz kıyafetlerinizden yıkanabilir olanlarını yıkayın.
  - Palto, kaban, mont, çanta gibi yıkanamayacakları ise açık havada havalandırın, bunları diğer kıyafetlerinizle aynı dolapta muhafaza etmeyin.
  - Dışarıdan getirdiğiniz malzeme ve eşyaları balkonda 7-8 saat havalandırınız ya da dezenfektan su ile temizleyiniz. Bu işlemi yaptıktan sonra malzemeleri ev içine alınız.
9. Karantina süreniz içinde evden dışarı çıkmanız gerekirse;
  - Dışarı çıkmanız gereken durumlarda kendinize "dışarı çıkmam gerçekten gerekli mi?" sorunu sorun ve zorunlu olmadıkça dışarıya çıkmayın.
  - Çıkarken yanınıza peçete, kolonya veya el dezenfektanı aldığınızdan emin olun. Dışarıda bulunduğunuz süre boyunca aralıklı olarak ellerinizi dezenfekte edin.
  - İşinizi en az temasla, en kısa sürede tamamlayın ve evinize geri dönün.
  - Asansör, merdiven tırabzanı vb. yerlere temas etmemeye çalışın. Temas etmeniz gerekirse peçete kullanın.
  - Mümkün olduğunca toplu taşıma araçlarını kullanmayın, kullanacak olursanız da önünüz ve arkanızdakilerle birer koltuk boşluk olmasına, yanınızda kimsenin oturmamasına dikkat edin.
  - Araç içindeki yüzeylere mümkün olduğunca az temas edin.
  - Gideceğiniz yerin kalabalık olmayacağı saatleri göz önünde bulundurarak evden çıkın.
  - Dışarıda bulunduğunuz sürelerde 1,5 metre mesafe kuralına dikkat edin, kalabalık ve havasız ortamlardan uzak durun.
  - Dışarıda ellerinizi yıkarsanız kağıt havlu ya da peçeteye kurulaşın, hava ile kurutan sistemleri kullanmayın. Kullandığınız lavabonun kapisını peçete yardımıyla açın, temiz elinizle dokunmayın.
  - Nakit para yerine temassız kredi kartı kullanmaya, kartınıza kimseyi dokundurtmamaya dikkat edin.
  - Dışarıdan getirdiğiniz alışveriş poşetlerini derhal çöpe atın, ev içinde saklamayın.
  - Dışarıda yanınızda bulunan anahtar, cüzdan, kredi kartı, cep telefonu vb. kişisel eşyalarınızı evinizin girişinde dezenfekte ederek içeri alın.
10. Merkezi yönetim veya yerel yönetim tarafından duyurulan tedbirlerle uyun.

## Referanslar:

1. Lan Lan, MD1; Dan Xu, MD1; Guangming Ye, MD2; et al. Şubat 2020, Positive RT-PCR Test Results in Patients Recovered From COVID-19
2. T.C Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü COVID-19 Rehberi 26 Mart 2020, sayfa 21 ve 37
3. WHO Disease Outbreak News [https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_2)
4. [https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected-20200125](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125)
5. CDC, Prevent Getting Sick <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/index.html>
6. <https://pandemic.internationalsos.com/2019-ncov/ncov-faq>



10.2. Tedavi tamamlandıktan sonra eve taburcu edildiğim veya hastamın edildiği durumda ilerleyen zamanlarda evde yapmam gerekenlerin neler olduğunu biliyor muyum?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<p><i>Kimyager Hilal Almak Yavuz</i></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>Hastanızın bakımı ve izolasyonuna dikkat edin;<ul style="list-style-type: none"><li>Hastanız Covid-19 taşıyormuş gibi düşünerek, tedbirli hareket edin.</li><li>Evinize ziyaretçi kabul etmeyin.</li><li>Reçete edilen ilaçlarını düzenli olarak içirin.</li><li>Hastanızın 14 gün süreyle, evde karantinası devam edeceğinden mümkün olduğunca odalarınızı ve özel eşyalarınızı ayırın.</li><li>Hastanızın banyo, kıyafet değişimi, ağız diş bakımı gibi kişisel bakımlarını her gün yapmalarına yardımcı olun.</li><li>Hastanızın havlusunu mümkünse her gün değiştirin ya da kağıt havlu kullanın. Ortaklaşa kullanmayın.</li><li>Hastanızın nevresimlerini özellikle yastık kılıfı ve çarşafını mümkünse her gün değiştirin, mümkün değilse açık havada 1-2 saat havalandırın.</li><li>Ev içinde hastanız ve diğer aile bireyleriniz arasında fiziksel mesafenin korunmasına dikkat edin.</li><li>Hastanızın odasından çıkması halinde maske takmasını ve ellerini sık sık yıkamasını sağlayın.</li><li>Lavabo, wc ve banyolarınızı mümkünse ayrıştırın ya da her kullanımdan sonra dezenfekte edin.</li><li>İzolasyondaki hastanızın odasına girerken maske ve eldiven takın.</li><li>Hastanızın odasında peçete, kolonya veya el dezenfektanı bulundurun.</li><li>Kullanılmış maske ve eldivenleri hastanızın odasından çıkarken bir poşet içine koyarak çöp kovana atın.</li><li>Hastanıza ait çamaşır ve bulaşıkları mümkün olduğunca diğer bireylerden ayrı ve en az 60° de yıkayın.</li><li>Hastanızın odasına girmeden önce ve çıktıktan sonra ellerinizi 20 sn süre ile, sabunla ovalayarak yıkayın.</li><li>Hastanızın hastalık bulgularını öksürük vb. semptomlarını dikkatle takip edin. Ateşini belirli aralıklarla ölçerek kaydedin.</li><li>Ateş düşürücü ilaç vermenize rağmen ateşi düşmüyorsa 112 yi arayarak yardım talep edin.</li></ul></li><li>Salgın hali geçinceye kadar ev hijyeninize dikkat ederek hastanızın ve aile bireylerinizi virüsün olumsuz etkilerinden koruyun;<ul style="list-style-type: none"><li>Evinizi 1 ölçü çamaşır suyu ve 100 ölçü su ile hazırlayacağınız karışım ile dezenfekte edebilirsiniz. Hazırladığınız bu karışımı ağız kapalı kapta 24 saat süresince saklayabilirsiniz.</li><li>Çamaşır suyu ve su karışımını temizlenecek yüzeyde en az 5 dakika bekletin ve durulayın.</li><li>Dezenfeksiyon yaparken ellerinizin tahriş olmaması için genel amaçlı temizlik eldiveni giyin.</li><li>Kapı kolları, dolap kapak ve kolları, elektrik anahtarları, bazı mutfak gereçleri (buzdolabı kapağı, elektrikli su ısıtıcısı, ocak düğmeleri) vb. gibi ev içinde ortak temas edilebilecek yüzeyleri günde en az 2 kere dezenfekte edin.</li><li>Bilgisayar, tablet, cep telefonu, tv kumandaları vb. elektronik aletlerinizi mümkünse her kullanımdan önce veya günde en az 2 kere dezenfekte edin.</li><li>Yatak odaları başta olmak üzere evinizin tüm kullanım alanlarını 1-2 saat havalandırın.</li><li>Eve giriş ve evden çıkış kurallarınızı belirleyin. Mümkünse bir odanızı dışarıdan gelen eşya ve malzemeleri muhafaza etmek için kullanın.</li></ul></li><li>Hastanızın ve aile bireylerinizin bağışıklık sistemini güçlü tutun;<ul style="list-style-type: none"><li>Ailenizin beslenmesine dikkat edin. Vitamin, mineral ve proteinden zengin, meyve sebze ve kuru bakliyatlarla ağırlık verin.</li><li>Bol sıvı (su, bitki çayı) tüketin.</li><li>Sigara ve alkol kullanmayın, kullandırmayın.</li><li>Uyku düzeninize dikkat edin, 8-10 saat uyuyun.</li><li>Evinizde hafif egzersizler yapın.</li><li>TV ve internette çok fazla haber izlemeyin, moralinizi yüksek tutacak uğraşlarla vaktinizi geçirmeye çalışın.</li><li>Virüsün evinize girmesini önleyecek tedbirler alın.</li></ul></li><li>Mutfağınızın, gıdalarınızın hijyenine dikkat edin;<ul style="list-style-type: none"><li>Yemeklerinizi evinizde pişirmeye özen gösterin.</li></ul></li></ol>



## Kimyager Hilal Almak Yavuz

- Paket servis hazır yemekleri tüketmeden önce ambalajlarını yemekle temas ettirmeden dikkatlice çıkarın ve yemeğinizi temiz bir kaba aktarın. Yemeye başlamadan önce mutlaka ellerinizi yıkayın.
  - Yemek yapmaya başlamadan önce ellerinizi yıkayın.
  - Sebzelere çiğ tüketmemeye, en az 60°C de pişirmeye dikkat edin.
  - Aldığınız paketli gıdaları balkonda 7-8 saat havalandırarak, paketlerini dezenfekte ederek veya paketinden temiz bir kaba aktararak mutfağınıza güvenle yerleştirebilirsiniz.
  - Meyve gibi paketli olmayan gıdaları sabunlu su ile ovalayarak yıkayabilir, duruladıktan sonra buzdolabınıza yerleştirebilirsiniz.
  - Virüs soğuk ortamlarda çok daha uzun süre varlığını sürdürebileceğinden, dondurulmuş ürünleri hemen kullanmayacaksınız varsa dış ambalajından çıkararak ya da ambalajını dezenfekte ederek derin dondurucuya yerleştirin.
5. Aile bireyleriniz ya da sizin iş, alışveriş vb. nedenlerle evden çıkması gerekiyor;
- Dışarı çıkmanız gereken durumlarda kendinize "dışarı çıkmam gerçekten gerekli mi?" sorunu sorun ve zorunlu olmadıkça dışarıya çıkmayın.
  - Mümkünse gideceğiniz yerin kalabalık olmayacağı saatleri göz önünde bulundurarak evden çıkın.
  - Kalabalık ve havasız ortamlardan uzak durun.
  - Dışarıya çıkan aile bireylerinizi temiz olduğundan emin olunmayan yüzeylerle temas etmemeleri, sık sık ellerini dezenfekte etmeleri konularında uyarın.
  - Evden çıkarken yanlarında peçete, kolonya veya el dezenfektanı bulunmasını kontrol ettirin.
  - Asansör, merdiven tırabzanı vb. yerlere temas etmemeleri, temas gerekirse peçete kullanılması konusunda uyarın.
  - Toplu taşıma araçlarının kullanılması gerekiyorsa fiziksel mesafeye dikkat etmeleri ve araç içindeki yüzeylere mümkün olduğunca az temas etmeleri konusunda uyarın.
  - Eve dönüşte ayakkabılarını dışarıda çıkarması, mümkün olduğunca temas etmemesi konusunda bilgilendirin. Kapının önünde ya da poşet içerisine alarak balkonunuzda muhafaza edin.
  - Aile bireylerinizi eve döndüğünde kıyafetlerini banyo ya da kirli odada çıkarması, mümkünse duş alması konularında bilgilendirin. Duş alınmıyorsa, eller ve yüzün sabunla ovalayarak yıkanması sonrasında ev içinde giyilen kıyafetlerinizi giyilmesi konusunda bilgilendirin.
  - Dışarıda giyilen kıyafetlerin yıkanabilir olanlarını günlük olarak yıkayın.
  - Palto, kaban, mont, çanta gibi yıkanamayacakları ise açık havada havalandırın, bunları diğer kıyafetlerle aynı dolapta muhafaza ettirmeyin.
  - Dışarıdan getirilen malzeme ve eşyaların hemen balkona balkonda 7-8 saat havalandırınız ya da dezenfektan su ile temizleyiniz. Bu işlemi yaptıktan sonra malzemeleri ev içine alınız.
  - Dışarıda bulunduğunuz sürelerde 1 metre mesafe kuralına dikkat edin, Dışarıda ellerinizi yıkarsanız kağıt havlu ya da peçeteye kurulaştırın, hava ile kurutan sistemleri kullanmayın. Kullandığınız lavabonun kapısını peçete yardımıyla açın, temiz elinizle dokunmayın.
  - Nakit para yerine temassız kredi kartı kullanmaya, kartınıza kimseyi dokundurtmamaya dikkat edin.
  - Dışarıdan getirilen alışveriş poşetlerini derhal çöpe atın, ev içinde saklamayın.
  - Dışarıda yanınızda bulunan anahtar, cüzdan, kredi kartı, cep telefonu vb. kişisel eşyalarınızı evinizin girişinde dezenfekte ederek içeri alın.
6. Merkezi yönetim veya yerel yönetim tarafından duyurulan ilave tedbirlere uyun.

## Referanslar:

1. T.C Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü COVID-19 Rehberi 26 Mart 2020, sayfa 21 ve 37
2. WHO, Outbreak of Coronavirus (Covid-19) disease <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
3. WHO, Technical Guidance - Coronavirus disease (COVID-19) [https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)
4. CDC, Prevent Getting Sick <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/index.html>
5. CDC, Cleaning And Disinfecting Your Home <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>
6. CDC, Preventing the Spread of Coronavirus Disease 2019 in Homes and Residential Communities <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html>
7. <https://pandemic.internationalsos.com/2019-ncov/ncov-faq>

10.3. COVID-19 enfeksiyonu nedeniyle olası bir vefat durumunda işleyecek sürecin detaylarını biliyor muyum?

Derleyen

*İmam Veli Düzkaya*

Yararlı Bilgiler

Enfeksiyon hastalıkları kliniğinde yatarak takip ve tedavisi devam ederken test sonucu pozitif veya negatif olarak vefat edip morga gönderilen her olgu pozitif vaka gibi kabul edilmelidir.

10.4. Dini görevlerin yerine getirilmesinde nasıl bir yol izlemem gerektiğini biliyor muyum?

Derleyen

*İmam Veli Düzkaya*

Yararlı Bilgiler

Türkiye Halk Sağlığı Başkanlığının, İl Sağlık Müdürlüğü'nün ve Diyanet İşleri Başkanlığının son günlerde yayınlamış oldukları resmi beyanatlara dayanarak o il ve ilçelerde bulunan mezarlıklar müdürlüğü ile koordineli olarak vefat edenler yetkililere teslim edilmektedir.

• SONUÇ •



11

# DİĞER KONULAR



AFET ARAŞTIRMALARI DERNEĞİ  
ASSOCIATION FOR RESEARCHES ON DISASTER

11.1. Acil durum(-lar)da evden dışarı çıkmak zorunda kalırsam yanımda neler bulundurmanın faydalı olabileceğini biliyor muyum?

Derleyen	Yararlı Bilgiler		
<i>Op. Dr. Fahri Yılmaz</i>	<table border="1"><tr><td>1. Kimlik 2. Nakit para ve kredi kartı 3. Maske 4. Eldiven 5. Dezenfektan ya da kolonya 5. Ev ve araba anahtarı, ruhsatı 6. Cep telefonu ve şarj aleti, 7. Sürekli kullandığım ilaçlar 8. Allerji, kronik hastalık vb sağlık durumunu gösteren belgeler</td><td>Bir günden uzun süre geri dönülemez söz konusu ise bu listeye 9. Diş fırçası, diş macunu 10. Tarak 11. Şampuan 12. Deodorant 13. Tıraş bıçağı ve tıraş jeli 14. Cilt bakım kremi 15. Tırnak makası ve küçük bir makas 16. İç çamaşır, havlu ve yedek kıyafet ilave edilmelidir.</td></tr></table>	1. Kimlik 2. Nakit para ve kredi kartı 3. Maske 4. Eldiven 5. Dezenfektan ya da kolonya 5. Ev ve araba anahtarı, ruhsatı 6. Cep telefonu ve şarj aleti, 7. Sürekli kullandığım ilaçlar 8. Allerji, kronik hastalık vb sağlık durumunu gösteren belgeler	Bir günden uzun süre geri dönülemez söz konusu ise bu listeye 9. Diş fırçası, diş macunu 10. Tarak 11. Şampuan 12. Deodorant 13. Tıraş bıçağı ve tıraş jeli 14. Cilt bakım kremi 15. Tırnak makası ve küçük bir makas 16. İç çamaşır, havlu ve yedek kıyafet ilave edilmelidir.
1. Kimlik 2. Nakit para ve kredi kartı 3. Maske 4. Eldiven 5. Dezenfektan ya da kolonya 5. Ev ve araba anahtarı, ruhsatı 6. Cep telefonu ve şarj aleti, 7. Sürekli kullandığım ilaçlar 8. Allerji, kronik hastalık vb sağlık durumunu gösteren belgeler	Bir günden uzun süre geri dönülemez söz konusu ise bu listeye 9. Diş fırçası, diş macunu 10. Tarak 11. Şampuan 12. Deodorant 13. Tıraş bıçağı ve tıraş jeli 14. Cilt bakım kremi 15. Tırnak makası ve küçük bir makas 16. İç çamaşır, havlu ve yedek kıyafet ilave edilmelidir.		

11.2. Covid-19 virüsüne karşı yapmam gereken kişisel temizlik aşamasında su tasarrufu ile ilgili yapmam gerekenleri biliyor muyum?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<i>Em. Öğr. Nuray Ünsal</i>	Kuraklığında bir afet olduğu unutulmadan hijyen esnasında su tüketimine dikkat edilmelidir. 20 sn olarak öngörülen el temizliği esnasında su tüketimi (musluğu açıp kapatarak) denetlenmelidir. Ayrıca duşta geçirdiğimiz süreyi 1 dk. kısaltmak suretiyle kişi başı yıllık su tasarrufunun 18 ton olduğu unutulmamalıdır. Geçen yıl İstanbuldaki barajların doluluk oranı %94 iken bu yıl % 63.92'ye gerilemiştir (DSİ). Bu dönemde herbirimizin su tüketimine ilişkin hassasiyetimizi koruması önerilir.

11.3. Gerekli durumlarda evime davet ettiğim teknik destek ekiplerini (tesisat, cihaz, beyaz eşya arızaları vs) hangi önlemlerle içeri almam gerektiğini biliyor muyum?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<i>Hemşire Gülsüm Nalan Tarı</i>	Mecburiyet halinde evime davet ettiğim teknik destek ekiplerini (tesisat, cihaz, beyaz eşya arızaları vs) evime alabilmem için hangi tedbirleri uygulamam gerektiğini biliyor muyum? Teknik ekip elemanı gelmek zorundaysa eve girmeden galoş giymesi, mümkünse ellerini yıkamalı mümkün değilse dezenfektanla silmeli, işini mümkün olan en kısa sürede yapıp gitmeli. Gittikten sonra ev havalandırılmalı kapı kolları silinmeli ve tamir edilen makine yada bölgenin temizliği 1/10 oranında sulandırılmış çamaşır suyuyla yapılmalıdır. Temizlik bittikten sonra da temizliği yapan kişi ellerini sabun ve suyla yıkayarak temizlemelidir.



11.4. Eve dışarıdan gelen (paket, kargo vb) gibi şeyler için ne tür önlemler alacağımı biliyor muyum ?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<i>Hemşire Gülsüm Nalan Tarı</i>	COVID-19 enfeksiyonuna neden olan virüsün yüzeylerde ne kadar süre hayatta kaldığı kesin değildir, ancak diğer koronavirüsler gibi davrandığı düşünülmektedir. Çalışmalar, koronavirüslerin (COVID-19 virüsü hakkında ön bilgiler dahil) yüzeylerde birkaç saat veya birkaç güne kadar canlı kalmaya devam edebileceğini göstermektedir. Bu süre, farklı koşullar altında değişebilir (örn. Yüzey tipi, ortam sıcaklığı veya nemi). Evimize gelen kargolar yada paketlerin enfekte olduğunu düşünüyorsanız, virüsü öldürmek ve kendinizi ve diğerlerini korumak için basit bir dezenfektanla temizleyin. Ellerinizi alkol bazlı bir el dezenfektanıyla temizleyin veya sabun ve su ile yıkayın. Kirli ellerle gözlerinize, ağızınıza veya burnunuza dokunmaktan kaçının. (SAĞLIK BAKANLIĞI TÜRKİYE HUDUT VE SAHİLLER GENEL MÜDÜRLÜĞÜ SEYAHAT SAĞLIĞI REHBERİNDEN FAYDALANILDI)

11.5. Evdeki evcil hayvanlar için COVID-19 enfeksiyonu açısından ne tür önlemler alacağımı biliyor muyum ?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<i>Op. Dr. Vahit Onur Gül</i>	Mevcut bulgular, evcil hayvanlar da dahil olmak üzere, herhangi bir hayvanın, COVID-19 enfeksiyonuna neden olan bu yeni koronavirüs ile ilgili veya ilişkili bir enfeksiyon kaynağı olabileceğini düşündürmek için son derece yetersizdir. Böyle suçlanması için hiçbir neden yoktur. Evcil hayvanların, köpek ve kedi koronavirüsleri gibi onları hasta edebilecek diğer koronavirüs tipleri vardır. Bu diğer koronavirüsler insanları enfekte edemez ve mevcut COVID-19 salgını ile ilişkili değildir.

11.6. Evde izolasyonun - karantinanın ne zaman sona erdirilebileceğini biliyor muyum ?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<i>Op. Dr. Vahit Onur Gül</i>	COVID-19 enfeksiyonlu kişiler ile temas etmiş insanlar aşağıdaki şartlarda ev izolasyonu durdurabilir: Hala bulaşıcı olup olmadıklarını belirlemek için bir test yapmazlarsa, bu üç şey gerçekleştikten sonra evden ayrılabilirler: En az 72 saat boyunca ateşleri olmaması (ateşleri azaltan ilaç kullanmadan tam üç gün) VE diğer semptomlar düzelmesi (örneğin öksürük veya nefes darlığı düzeldiğinde) VE semptomlarının ilk ortaya çıkmasından bu yana en az 7 gün geçti Hala bulaşıcı olup olmadıklarını belirlemek için test edileceklerse , bu üç şey gerçekleştikten sonra evden ayrılabilirler: Artık ateşleri yok (ateşleri düşürücü ilaç kullanmadan) VE diğer semptomları düzelen (örneğin öksürük veya nefes darlığı düzeldiğinde) VE 24 saat arayla arka arkaya iki negatif test aldıklarında.

11.7. Çocuklar arkadaşlarıyla dışarıda oynayabilirler mi ?

Derleyen	Yararlı Bilgiler
<i>Op. Dr. Vahit Onur Gül</i>	COVID-19 enfeksiyonunu yayılmasını yavaşlatmanın anahtarı teması mümkün olduğunca sınırlamaktır. Çocukların diğer hanelerden gelen çocuklarla oyun oynamamalıdır. Çocuklar kendi evlerinin dışında oynuyorlarsa, kendi evlerinde olmayan herkesten 2 metre uzakta olmaları önemlidir.

# 12

## PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK



AFET ARAŞTIRMALARI DERNEĞİ  
ASSOCIATION FOR RESEARCHES ON DISASTER

12.1.COVID-19 Enfeksiyonun kendimde ve sorumlu olduğum kişilerde yaratabileceği psikolojik etkileri biliyor muyum ?	Evet	
	Hayır	
12.2.COVID-19 enfeksiyonunun psikolojik etkilerini en aza indirmek için koruyucu önlemler almayı biliyor muyum ve uyguladım mı?	Evet	
	Hayır	
12.3. Sorumlu olduğum kişiler COVID-19 enfeksiyonunun psikolojik etkilerini en aza indirmek için koruyucu önlemler almayı biliyorlar mı ve uyguladılar mı?	Evet	
	Hayır	
12.4. Kendimde çok yoğun duygular ve rahatsız edici davranışlar ( aşırı kaygı, öfke, dikkat dağınıklığı, kaçınma gibi) gözlemliyor muyum ?	Evet	
	Hayır	
12.5. Sorumlu olduğum kişilerde çok yoğun duygular ve rahatsız edici davranışlar ( aşırı kaygı, öfke, dikkat dağınıklığı, kaçınma gibi) gözlemliyor muyum ?	Evet	
	Hayır	
12.6. Kendimde rahatsız edici psikolojik tepkiler gözlemlersem kimden yardım isteyeceğimi biliyor muyum ?	Evet	
	Hayır	
12.7. Sorumlu olduğum kişilerde psikolojik tepkiler gözlemlersem kimden yardım isteyeceğimi biliyor muyum ?	Evet	
	Hayır	



12.8. Kendimde veya sorumlu olduğum kişilerde çok yoğun psikolojik tepkiler gözlemlersem ne yapmam gerektiğini biliyor muyum?	Evet	
	Hayır	
12.9. Kendimde ya da sorumlu olduğum kişilerde yoğun psikolojik tepkiler gözlediğimde nereden yardım alabileceğimi biliyor muyum?	Evet	
	Hayır	
12.10. Psikolojik sıkıntılarımı hafifletmem için neler yapmam gerektiğini biliyor muyum?	Evet	
	Hayır	
12.11. Sorumlu olduğum kişilerin psikolojik sıkıntılarını hafifletmek için neler yapmam gerektiğini biliyor muyum?	Evet	
	Hayır	

Derleyen	Yararlı Bilgiler
Prof. Dr. Ayşe Nuray Karancı	<p>Psikolojik Tepkiler</p> <p>Salgın ve alınması gereken önlemler, sosyal izolasyon ve bununla gelen sevdiklerimizden/arkadaşlarımızdan uzak kalmak, okuduğumuz ya da duyduğumuz haberler, yaşamımıza gelen kısıtlamalar, ekonomik sıkıntılar yaşadığımız bu dönem herkes için olağan dışı ve devamlılığı olan stresli ve zor bir dönem. Böyle zamanlarda yoğun duygusal tepkiler, zihinsel zorluklar ve davranışlarda sorunlar olması oldukça normaldir. Önemli olan bu tepkilerin neler olabileceğini bilmemiz, kendimizde ve sorumlu olduğumuz kişilerde bunları fark edebilmemiz ve nelerin iyi geleceğini öğrenmemiz ve uygulamamızdır. Bu durumlarda görülen tepkiler herkeste farklı yoğunlukta veya görünümde olabilir. Bunların en yaygın olarak görülenleri şunlardır:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Yoğun olarak hissedilen olumsuz duygular (örneğin, kaygı, üzüntü, çaresizlik, suçluluk, utanç, öfke)</li> <li>● Olumsuz düşünceler ve beklentiler (örneğin, dünyanın tamamen tehlikeli bir yer olduğunu, hiçbir şeyin iyiye gitmeyeceğini düşünmek, kendinin tamamen yalnız olduğunu düşünmek gibi)</li> <li>● Tüm duyguları bastırmak, olaylarla ilgili düşünmekten kaçınmak</li> <li>● Olayları ve olası tehlikeleri sürekli olarak düşünmek ve bazen korkutucu şeyler hayal etmek</li> <li>● Olanları gerçek dışı, bir film gibi hissetmek</li> <li>● Fiziksel hastalık belirtilerine benzer somatik tepkiler göstermek (baş ağrıları, mide-bağırsak sorunları vb.)</li> <li>● Eskiden zevk alınan şeylere karşı ilgisizlik</li> <li>● Dikkati odaklayamamak</li> <li>● Günlük işleri ya da etkinlikleri yapamama, felç olmuş gibi hissetme</li> <li>● Uyku ve yeme düzeninde bozulma (örneğin, aşırı uyuma, uykuya dalamama, sık uyanma, kabuslar)</li> </ul>



Prof. Dr. Ayşe Nuray Karancı

Psikolojik Sağlığını korumak ve yakınlarınıza destek olmak için neler yapabilirsiniz ?

Kendinizin ve yakınlarınızın psikolojik tepkilerine dikkat edin. Gözlemediğiniz duyguların ve davranışların bu olağanüstü durumda verilebilecek normal tepkiler olduğunu hatırlayın.

- Duygularınızı başkaları ile paylaşın ve yakınlarınızın duygularını ifade etmesine olanak tanıyın. Paylaşmak tüm gerginliklerin azaltılması, yaşananlara anlam verilebilmesi ve yalnız olmadığınızı hissetmeniz için çok etkileyici bir yoldur. Sorumlu olduğunuz kişilerle duygularınızı paylaşın ve onları da duygularını ifade etmeleri için teşvik edin. Herkesin farklı tepkileri olabileceğini göz önünde tutun ve sizinle paylaşılan duygulara saygılı olun.
- Kendinize iyi gelen faaliyetlere ve ihtiyaçlarınıza odaklanın. Böyle durumlarda yeni rutinler yaratmak önemlidir. Size kontrol duygusu verir.
- Bilgi almak için güvenilir kaynaklara (örneğin, T.C. Sağlık Bakanlığı, Dünya Sağlık Örgütü web siteleri) yönelin. Güncellemeleri takip edin. Ancak, aşırı medya kullanımından kaçınmanız önemlidir. Örneğin, sosyal medyada geçirdiğiniz süreyi kısıtlayabilirsiniz (günde iki kez en fazla otuz dakika gibi).
- Dinlenin ve kendinizi gevşetecek faaliyetler yapın. (örneğin müzik dinlemek, evde egzersiz yapmak, kitap okumak, yemek pişirmek gibi). Size neyin iyi geleceğini en iyi siz bilebilirsiniz.
- Olumlu düşünmeye çalışın. Yapamadıklarınıza değil yapabildiklerinize odaklanın.
- Sorumlu olduğunuz kişilerle olumlu ilişkiler sürdürmeye çalışın, onları dinleyin ve birlikte faaliyetler düzenleyin.
- Başkalarına mümkün olduğunca yardım edin. Sevdiklerinizi arayıp ilginizi gösterin.
- Çok yoğun psikolojik stres altındaysanız ya da sorumlu olduğunuz kişilerde bunu gözlemlerseniz bir psikiyatri uzmanı veya bir klinik psikologa başvurun.

*Kaynakça*

<https://www.etu.edu.tr/tr/bolum/psikoloji/duyuru/psikolojik-sagligimiz-onemli-covid-19-salgini>

<https://www.psikolog.org.tr/tr/blog/www/covid-19-salgini-sirasinda-ruh-sagligi-x656/>



[www.afet.org.tr](http://www.afet.org.tr)



www.afet.org.tr



@afetorgtr



@afetorgtr



@afetorgtr



@afetorgtr



**AFET ARAŞTIRMALARI DERNEĞİ**  
ASSOCIATION FOR RESEARCHES ON DISASTER

Gen Dr. Tevfik Sağlam Cad. Fatih İş Hanı 2. Kat 59/86 Aşağıeglence-Keçiören/Ankara  
0 312 321 23 38  
www.afet.org.tr • bilgi@afet.org.tr