

Koronavirüs ve Grip

SAĞLIĞINIZ İÇİN ÖNEMLİ BİLGİLER



Virüs nasıl bulaşır?

Çok minik bir enfeksiyonun solunum yollarına ulaşmayı başarması yeterlidir. Soğuk algınlığında ve gripde de olduğu gibi koronavirüs, öncelikle enfekte kişilerin vücut sıvılarından, en çok da tükürüklerinden ve burun salgısından bulaşır. Virüs bulaşmış yüzeylere veya hasta kişilere dokunmayla da hastalık kapılabilir. O yüzden, ellerinizi yıkamadan, örneğin gözünüze dokunmaktan kaçının.

Bana hastalık bulaştığını nasıl anlarım?

Çoğu kişide bu hastalık **ağır bir soğuk algınlığı gibi seyredir**. Ancak kolayca zatürreye dönüşebilir.

Tipik belirtileri şunlardır:

- Boğazda kuruluk
- Ateş
- Solunum güçlüğü

Bulaşmadan itibaren ilk şikayetlerin ortaya çıkışına kadar geçen süre şu andaki bilgilere göre bir ila 14 gündür (ortalama 5 ila 6 gün). Bu sürede kişi hastalığı büyük ihtimalle başkalarına da geçirmiş olur. Yine bugünkü bilgimize göre hastalık özellikle yaşlılarda ve önceden başka hastalığı bulunan kişilerde ağır seyretmektedir. Çocukların ve başka sağlık sorunu bulunmayan yetişkinlerin o kadar kötü etkilenmediği görülmektedir.

Enfeksiyon nasıl tedavi edilir?

Koronavirüse karşı henüz bir aşı geliştirilmiş olmadığı gibi etkili bir ilaç da yoktur. Hekimler, hastalığın yol açtığı şikâyetleri hafifletebilir, ilave bakteri enfeksiyonlarına karşı antibiyotik tedavisi, solunumu rahatlatmak için oksijen uygulayabilirler. Bu durumda hastanın klinikte tedavi altına alınması gerekir.

Koronavirüs hakkında çevrimiçi ayrıntılı bilgi için:
www.apotheken-umschau.de

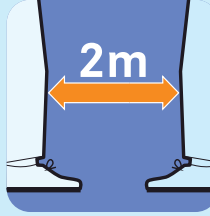
Bulaşmaya karşı nasıl korunabilirim?



En önemli koruyucu önlem, **elleri sık sık ve iyice yıkamaktır**, çünkü virüsler çoğunlukla ellerden yüze, oradan vücuda geçmektedir.



El sıkışmaktan ve vücut temasından **kaçının**.



Mümkün olduğu kadar, **diğer insanlarla aranızda mesafe bırakın**, ideal olarak en az iki metre.



Sizin durumunuzda gribe veya zatürreye karşı aşının uygun olup olmadığı hususunu doktorla konuşun. Eczaneniz de size tavsiyede bulunmaktan memnuniyet duyacaktır.

Başkalarını bulaşmaya karşı nasıl koruyabilirim?



Enfeksiyon taşıma şüphesi bulunanlar öksürür, hapşırır veya aksırırken **mutlaka ağız ve burunlarını mendille kapatmalı**, ardından mendili tercihen kapaklı bir çöp tenekesine atmalıdır. Mendil yoksa **kolunuzu ağzınıza siper ederek öksürüp hapşırın**. Burnunuzu sildikten sonra daima ellerinizi yıkayın.

Ağız koruyucusu ne kadar uygundur?

Ağız koruyucusu, örneğin normal kumaş maske takmanız, size enfeksiyon bulaşmışsa bunu diğer insanlara bulaştırma riskini düşürebilir. Başka bir deyişle maske, taşıyan kişiyi enfeksiyona karşı korumaz. enfeksiyona karşı korumaz. Bunu sadece şu anda piyasada yeterince bulunmayan enfeksiyondan koruyucu maskeler yapabilir.

Bu konuda eczacınıza danışabilirsiniz.

El temizliği: Korona ve diğer virüslere karşı etkilidir



1. Adım

Bilekleriniz de dahil olmak üzere ellerinizi akan suyun altında tutarak iyice ıslatın. Su sıcaklığının bir önemi yoktur.



2. Adım

Ellerinizin her tarafını iyice sabunlayın.



3. Adım

Bilinçli bir şekilde parmakların ızın uçlarını ve başparmağınızı yıkayın. Özellikle buralarda genellikle çok mikrop bulunur.



Elleri iyice yıkamak yaklaşık 30 saniye sürer (bu sürede „İyi ki Doğdun“ şarkısını iki kere söyleyebilirsiniz).



4. Adım

Ellerinizi sabun parmak aralarınıza da erişecek şekilde ovuşturun.



5. Adım

Sabunu bol suyla tamamen durulayıp ellerinizi iyice kurulayın. Mümkünse el kremi de sürün.

Kendinizi hasta hisseder ve koronavirüs enfeksiyon kapmış olduğunuzdan şüphelenirseniz **aile hekiminize** (doğrudan bekleme odasına gidip oturmayın), yetkili sağlık dairesine veya tıbbi acil yardım hizmetlerine telefonla başvurun: **116 117**.

Acil durumlarda Avrupa'nın her yerinden, hem sabit hem mobil hatlardan **112** numaralı telefonu ücretsiz arayarak kurtarma hizmetlerine erişebilirsiniz

Eczanenizin damgası

Koronavirüs hakkında çevrimiçi ayrıntılı bilgi için:
www.apotheken-umschau.de



Sağlık için okuyun