

KORONAVİRÜS BELİRTİLERİ GÖSTEREN VE EVDE İZOLE EDİLEN HASTALAR İÇİN HİJYEN TAVSİYELERİ

Kovid-19 virüsü nedeniyle hastalanmışsan ya da Kovid-19 virüsünün sana bulaştığından şüpheleniyorsan, bu hastalık belirtileri gösterdiğiniz anlamına gelir. Bundan dolayı Kovid-19 virüsünün evdeki diğer insanlara ve topluma yayılmasını önlemek için aşağıdaki tavsiyeleri takip edin.

Belirtiler olduğu sürece evde kalın

Ev dışındaki aktivitelerinizi sınırlamak zorundasınız. İşinize, okulunuza ya da halka açık yerlere gitmeyin. Toplu taşıma araçlarını kullanmayın. Her çeşit ev ziyaretlerinden kaçınin.

Belirtilerinizi takip edin

Eğer hastalık belirtileriniz artarsa (nefes alma problemleri, yüksek ateş, ... gibi) muayene zamanı planlamak için aile hekiminizi telefonla arayın. Eğer direkt olarak acil servise giderseniz hasta kabul çalışanlarını Kovid-19 hastası olduğunuz konusunda bilgilendirin. Böylece diğer insanlarla temas kurmamanız için önlemler alınabilir.

Eğer evinizden bir birey hastalık belirtileri (ateş, öksürme, ... gibi) göstermeye başlarsa aile hekiminizle iletişim kurun.

Yakınızdaki insanlardan uzak durun

Eğer mümkünse, uyku dâhil, ayrı ve iyi havalandırılmış bir odada kalın. Evin ortak kullanım alanlarından mümkün olduğunca kaçınin. Eğer varsa, diğer aile bireylerinden ayrı bir banyo ve tuvalet kullanın.

Ağız maskesi takın

Başkalarının bulunduğu ortamlarda, cerrahi bir maske takın veya arada 1,5 metreden daha uzun bir mesafe bırakın, eğer maske yoksa ağızınızı bir şal ile veya başka bir bezle kapatın. Virüs, 1,5 metrelik bir mesafe boyunca

konuşurken, öksürürken, hapşırırken, ... damlacıklar yoluyla bulaşır. Eğer bir bez kullanıyorsanız, bezi her gün yıkamalısınız. Eğer bir cerrahi maske kullanıyorsanız, değiştirdiğinizde (3 saat süreyle taktıktan sonra değiştirin) eskisini hemen çöp kutusuna atın.

Yaşam alanlarınızı havalandırın

Hastanın kaldığı odanın pencerelerini günde birkaç kez 30 dakika boyunca açık tutarak odayı havalandırın.

Bu önlemlerin süresini aile hekiminizle görüşün, ancak en azından belirtiler ortadan kalkana kadar uygulayın (en az 7 gün).

Öksürdüğünüzde veya hapşırdığınızda ağızınızı ve burnunuzu kapatın.

Bunun için bez veya kâğıt mendil kullanın. Eğer yanınızda yoksa dirseğinizi bükün ve dirsek iç bölgesine, kazağınızın iç kısmına doğru,... öksürün ya da hapşırın. Kullandığınız mendilleri hemen atın ya da bez mendilleri günün sonunda yıkanacak olan bez bir torbaya atın. Sonra ellerinizi yıkayın.

Ellerinizi yıkayın

Her öksürdüğünüzde veya hapşırdığınızda, her tuvalet ziyaretinden sonra ve kirli bezleri her elinize aldığınızda ellerinizi yıkayın ... ve ayrıca günde birkaç kez sabun ve suyla veya (en az 60 % alkol içerikli) el antiseptiğiyle ellerinizi yıkayın. Ellerinizi en az 20 saniye ovalayın ve sonra kurulayın. Ev arkadaşlarınız da ellerini düzenli olarak yıkamalı ve onlar da gözlerine, burnuna ve ağızına yıkanmamış ellerle dokunmaktan kaçınmalıdır. Ellerinizi kurulamak için tek kullanımlık havluları tercih edin veya bez havlularınızı ıslanır ıslamaz yıkayın (bir bez torbada toplayın ve torbayı çamaşır makinesine atın).

Eşyalarınızı paylaşmayın

Tabak, kupa, diş fırçası, havlu veya yatak takımlarını gibi eşyalarınızı başkalarıyla paylaşmayın. Bu eşyaları kullandıktan sonra, su ve sabunla iyice yıkayın. Başkasının sigara dumanını içinize çekmeyin. Yemeklerinizi ayrı alın.

Kullandığınız yüzeyleri dezenfekte edin

Mümkünse, yüzeyleri (masa, komodin, kapı kolu, klozet, zemin, ... gibi) günde bir kez, % 1 çamaşır suyu içeren su ile temizleyin (1 litrelik şişeye 10 ml çamaşır suyu koyun ve musluk suyu ile doldurun).

Büyük tuvalet sonrası tuvaleti temizleyin

Tuvalete büyük ihtiyacınızı yaptıktan sonra tuvaletin kapağını kapatın, şifonu çekin, 5 dakika bekleyin. Ardından tuvaleti % 1 çamaşır suyu içeren suyla temizleyin. Klorlu ürünleri diğer temizlik ürünleriyle birbirine karıştırmayın. Gerekli el hijyeni kurallarına uyun.

Bu önlemlerin süresini aile hekiminizle görüşün, ancak en azından belirtiler ortadan kalkana kadar uygulayın (en az 7 gün).

Daha geniş bilgi için: <https://www.info-coronavirus.be/nl/>