

CORONA VİRÜSTEN KORUNMAK İÇİN BİLMENİZ GEREKENLER

CORONA NE DEĞİLDİR?

Corona bir grip değildir. Solunum yolu ile insandan insana bulaşan, **ÖLÜMCÜL OLABİLEN** bir zatürre (pnömoni) salgınıdır. “**Yüksek Ateş**”, “**Öksürük**”, “**Nefes Darlığı**” şikâyetleriniz varsa hemen en yakın sağlık kuruluşuna gidin.

“BELİRTİLERİN HİÇBİRİ BENDE YOK. HAYATIMA NORMAL DEVAM EDEBİLİR MİYİM?”

65 yaş üstündeyse;
Başka kronik hastalığınız varsa;

Acil durumlar haricinde evden çıkmayın!
Yüksek risk grubundasınız!

65 yaş altındaysanız;

- Mecbur kalmadıkça **evden çıkmayın**.
- Çıkmanız gerekiyorsa **mutlaka MASKE takın**. (Bez maskeler hastalıktan korumaz. Ancak taşıyıcı olmanız durumunda bulaştırma riskinizi azaltır. Koruyucu olan maskelerle ilgili eczacınıza danışın)
- Kalabalık ortamlara girmeyin. Girmeniz gerekiyorsa çevrenizde **yaklaşık 1,5 metrelik güvenli alan** bırakın.
- **Mutlaka el dezenfektanı**, mümkünse eldiven kullanın.
- Hiçbir durumda elinizi **yüz, göz ve burnunuza sürmeyin**.
- Alerjik hapşırdığınız olsa bile **aynı mendili ikinciye kullanmayın** ve mutlaka kapaklı bir çöp kutusuna atın.

Eve geldiğinizde;

- Ellerinizi **20 saniye** yıkadıktan sonra tekrar el dezenfektanı kullanın.
- **Kıyafetlerinizi** mutlaka (mümkünse güneşli ortamda) havalandırın.

CORONA VİRÜS HERKESE BULAŞABİLİR!

“BELİRTİLERİN HİÇBİRİ BENDE YOKKEN NEDEN EVDE KALMALIYIM?”

Belirtilerin olmaması hasta olmadığınız anlamına gelmez. Belirti vermeden geçen (en fazla 14 günlük) süreçte, hasta olduğunuzu bilmeden başka insanlara bulaştırma riskiniz vardır.

“Evden çıkmamak” bireysel olarak sizi korumanın ötesinde toplumsal bir salgının yayılmasını engellemek içindir.

Bunun dışında; bulunduğunuz ortamlara, kişisel hijyeninize dikkat etmenize rağmen risk teşkil eden alanlarda bulunmanız Corona virüsün size bulaşma ihtimalini artıracaktır.

“KORUNMAK İÇİN ALABİLECEĞİM İLAÇ VAR MI?”

Hayır, yok. Ancak riski azaltmak için **doktor veya eczacınızın tavsiyesiyle bağışıklığınızı güçlendirici takviyeler kullanabilirsiniz.**

“BİTKİSEL ÇAYLAR İŞE YARAR MI?”

Bitki çaylarının tüketilmesinin, Corona virüse karşı koruma sağladığına dair veri yoktur. Bilinçsiz, kulaktan dolma kullanımları ciddi **sağlık problemlerine sebep olabilir.**

“EVDEKİ HİJYENİ NASIL SAĞLAYACAĞIM?”

Evdeki yüzeyleri (tuvalet ve banyolar dâhil) her gün %1 çamaşır suyu çözeltisi ile temizleyebilirsiniz.

%1'lik çamaşır suyu çözeltisi için 1 litre suya 10ml (1 yemek kaşığı) çamaşır suyu eklemeniz yeterli olacaktır.

Düzenli olarak evi havalandırmalı ve dış ortamdan gelen (kargo gibi) herhangi bir objeyle temas halinde mutlaka ellerinizi yıkayıp, el dezenfektanı kullanmalısınız.

PANİK YAPMADAN, GEREKLİ ÖNLEMLERİ ALARAK TOPLUMSAL SALGINI DURDURABİLİRİZ.

