

## COVID-19 SALGINI İLE BAŞ ETME SÜRECİ



### Covid-19 Nedir?

2019 Aralık ayında Çin Vuhan'da ortaya çıkan ve dünyaya yayılan, solunum yolu enfeksiyonu yapan bir virüstür.

### Belirtileri Nelerdir?

**En yaygın görülen belirtiler;** Ateş, öksürük, solunum güçlüğü  
**Diğer Belirtiler;** ağrı-sızı, boğaz ağrısı, ishal



Belirtiler varsa hemen bir sağlık kurumuna başvurulmalıdır.

Kuluçka dönemi 2-14 gün arasındır

### Nasıl Bulaşır

Hasta kişilerin hapsirme, öksürme ile saçılan damlacıkların ağız burun ve göze teması ile bulaşır.

Bu nedenle kirli ellerle ağız burun ve gözlere dokunulmamalıdır



### **Kimler En Çok Risk Altında**

60 yaş ve üzeri kişiler ve Kronik hastalığı olan kişilerde enfeksiyonun ağır seyretme riski yüksektir.

### **Çocuklar Risk Altında mı?**

Çocuklarda hastalık nadir ve hafif görülmektedir.

### **Salgın Sürecinde Kendimizi Nasıl Koruyabiliriz?**

#### **1-El hijyenine dikkat edilmeli**

Eller özellikle çevreye temas edince 20 sn sabunla yıkanmalı, yıkamadan ağız, burun ve göze dokunulmamalı  
El dezenfektanları da kullanılmalı



#### **2-Sosyal mesafe korunmalı(1,5 m)**

Tokalaşma ve sarılmadan kaçınılmalı  
Kalabalık alanlara mümkün olduğunca girilmemeli

#### **3-Hapsirme, öksürme sırasında ağız mendille kapatılmalı veya dirsek içi kullanılmalı**



#### **4-Kapalı alanlar sık sık havalandırılmalı, temiz hava sağlanmalı**

#### **5-Fiziksel sağlığa dikkat edilmeli Beslenme, uyku, dinlenme,spor vb.**



### **Çocuklarımızın Sağlığını Korumak için:**

Her gün temiz kıyafet sağlanmalı  
Ayakkabı ve kıyafetler günlük havalandırılmalı  
Okulda kullandığı malzemeleri dezenfekte edilmeli

