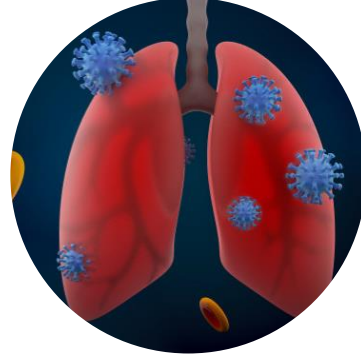


# *Koronavirüs* *COVID-19*

*Bilgilendirme Kitapçığı*

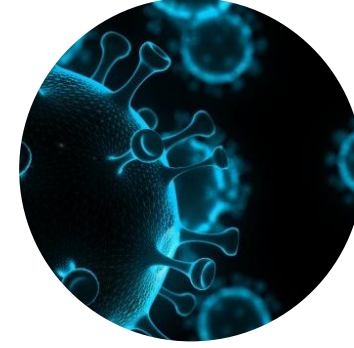
*Nisan 2020*

# *Koronavirüs nedir?*



## **Koronavirüs**

Solunum yolu şikayetlerine neden olan bir virüs ailesine verilen isimdir.



## **COVID-19**

İnsanların ilk kez karşılaştığı yeni bir tür koronavirüsün neden olduğu bulaşıcı bir hastalıktır.



COVID-19 ilk kez **Aralık 2019**'da Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkarak kısa sürede tüm dünyaya yayılmıştır.

# *Pandemi nedir?*

*COVID-19 hastalığı  
Dünya Sağlık Örgütü tarafından  
12 Mart 2020 tarihinde  
Pandemi olarak ilan edilmiştir.*



## **ENDEMİ**

Bir hastalığın belirli bir coğrafyada veya toplulukta sürekli görülmesidir.



## **EPİDEMİ**

Bir hastalığın bir topluluk veya belli bir bölgede yayılım göstermesidir.



## **PANDEMİ**

Bir hastalığın çeşitli ülkelerde veya bir kıtada yayılması, hatta tüm dünyada yayılım göstermesidir.

# Nasıl bulaşır?

*COVID-19 çok hızlı bulaşabilen bir enfeksiyon hastalığıdır.*



Koronavirüsler hayvanlar arasında yayılır ancak bazı koronavirüsler hayvanlardan insanlara da geçer.



COVID-19 insandan insana, esas olarak enfekte bir kişi konuştuğunda, öksürdüğünde veya hapşırıldığında ortaya çıkan damlacıklar yoluyla yayılır.



Bu damlacıklar, bir metreden yakın kişilerin burun ve ağızlarına erişebilir veya nesnelere yüzeyinde belli bir süre yaşayabilir.

# Belirtileri nelerdir?

COVID-19 belirtileri her bireyde farklılıklar göstermektedir. Bazı hastalarda burun tıkanıklığı ve akıntısı, kas ve eklem ağrıları, tat ve koku alamama, kusma ve ishal de görülmektedir. Şiddetli vakalarda zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölüm gelişebilir.



YÜKSEK ATEŞ



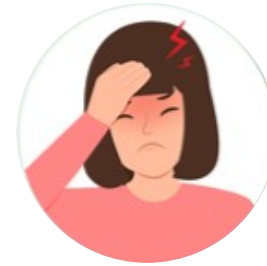
ÖKSÜRÜK



NEFES DARLIĞI



BOĞAZ AĞRISI














BAŞ AĞRISI



HALSİZLİK

# Nasıl ayırt edilir?

COVID-19 belirtileri her bireyde farklılıklar göstermektedir. Bazı belirtiler nezle, grip ve mevsimsel alerji ile karıştırılabilir.

BELİRTİLER	COVID-19* Belirtiler hafif ile şiddetli arasında değişmektedir.	Nezle Belirtilerin kademeli başlangıcı	Grip Ani belirti başlangıcı	Mevsimsel Alerji Ani belirti başlangıcı
 <b>Belirtilerin Süresi</b>	7-25 gün	14 günden az	7-14 gün	Birkaç hafta
 <b>Öksürük</b>	Yaygın (Genellikle kuru)	Yaygın (Hafif)	Yaygın (Genellikle kuru)	Nadir (Astımı tetiklemediği sürece genellikle kuru)
 <b>Nefes Darlığı</b>	Bazen	Yok**	Yok**	Yok**
 <b>Hapşırma</b>	Yok	Yaygın	Yok	Yaygın
 <b>Burun Akıntısı veya Tıkanıklığı</b>	Nadir	Yaygın	Bazen	Yaygın
 <b>Boğaz Ağrısı</b>	Bazen	Yaygın	Bazen	Bazen (Genellikle hafif)
 <b>Ateş</b>	Yaygın	Kısa ateş dönemi	Yaygın	Yok
 <b>Halsizlik</b>	Bazen	Bazen	Yaygın	Bazen
 <b>Baş Ağrısı</b>	Bazen	Nadir	Yaygın	Bazen (Sinüs ağrısıyla ilişkili)
 <b>Vücut Ağrıları</b>	Bazen	Yaygın	Yaygın	Yok
 <b>İshal</b>	Bazen	Yok	Çocuklarda bazen	Yok

\*Bu bilgiler halen gelişim sürecindedir.

\*\*Alerjiler, soğuk algınlığı ve grip, astımı tetikleyebilir ve böylece solunum güçlüğüne yol açabilir. COVID-19 kendi başına solunum güçlüğüne neden olabilir.  
Referans: Amerika Astım ve Alerji Vakfı, Dünya Sağlık Örgütü, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri Güncelleme 27/3/2020 aafa.org/covid19

# *Kuluçka ve bulaştırıcılık süresi nedir?*



COVID-19 için **kuluçka döneminin** (yani virüse maruz kalma ile semptomların başlangıcı arasındaki süre) şu anda 1 ila 14 gün arasında değiştiği tahmin edilmektedir.

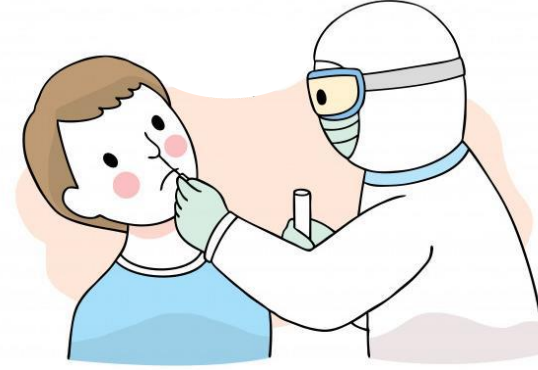
Virüs bulaşmış insanlar öksürük gibi belirtiler gösterdiğinde virüsün diğer kişilere bulaşabileceği bilinmektedir.

Semptomların gösterilmesinden iki gün önce bile enfekte olmuş bir kişiden bulaşmanın olabileceğini gösteren bazı kanıtlar da vardır.

**Bulaştırıcı dönem** semptomların ortaya çıkmasından bir ila iki gün önce başlayabilir, ancak semptomlar hafif ve çok belirgin olmasa bile hastalar en çok semptomatik dönemde bulaştırıcıdır.

Bulaştırıcılık süresinin ılımlı vakalarda 7-12 gün, şiddetli vakalarda ortalama iki haftaya kadar süreceği tahmin edilmektedir.

# Nasıl teşhis edilir?



Burun ve boğaz sürüntüsü alınarak PCR adı verilen bir test yöntemi ile tanı konulmaktadır. Test sonucu birkaç gün içerisinde e-nabız sistemine de işlenmektedir. Doktorunuz gerekli gördüğü takdirde bilgisayarlı tomografi (BT) de çekilebilir.

Hastalık belirtisi gösteren veya COVID-19 hastası ile temas etmiş kişilerin *maske takarak ve mümkünse toplu taşıma kullanmadan* en yakın pandemi hastanesine veya **112 Acil Sağlık Hizmetine** başvurması gerekir.

Detaylı bilgi almak için **Sabim 184** hattını arayabilir veya **0541 888 01 84 numaralı Sabim whatsapp** hattına başvurabilirsiniz.



# Nasıl tedavi edilir?



Hastaların tedavi ve izlem süreci hekim değerlendirilmesi sonrasında pandemi hastanelerinde veya evde yapılır. Kesin ve olası vakalar öncelikle bu hastalar için ayrılmış olan hastane, servis ve yoğun bakımlarda takip edilir.

Dünya genelinde COVID-19'a özgü bir ilaç veya aşı tedavisi henüz bulunmamaktadır.

Hastaya özel ilaç tedavisi, Sağlık Bakanlığı COVID-19 rehberi doğrultusunda hastanın takibini yapan hekim tarafından belirlenir.

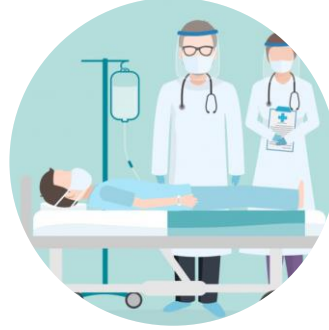
Hastalığı geçirdiğini düşünen kişiler hekime danışmadan kendi başlarına ilaç kullanmamalıdır!

Hastaların evde bakımı hakkında detaylı bilgi için aşağıdaki linki tıklayın.

[https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/Brosur/COVID-19\\_OLASI\\_VE\\_KESIN\\_VAKALARIN\\_EVDE\\_BAKIMI\\_EL\\_ILANI\\_A5.pdf](https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/Brosur/COVID-19_OLASI_VE_KESIN_VAKALARIN_EVDE_BAKIMI_EL_ILANI_A5.pdf)

# Kimler risk grubundadır?

COVID-19 çok hızlı bulaşabilen bir enfeksiyon hastalığıdır.



Vakaların %80'i hastalığı hafif geçirmektedir.

Vakaların %20'si hastane koşullarında tedavi edilmektedir.



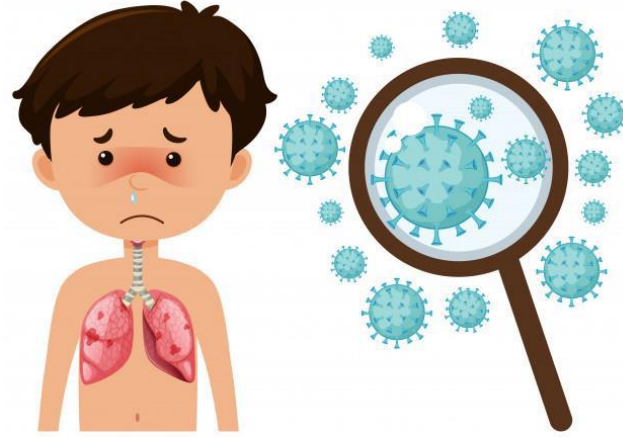
Hastalık, genellikle 60 yaş ve üzerindeki kişileri daha fazla etkilemektedir.



Ciddi kronik rahatsızlığı olanlar risk grubundadır:

- Kalp hastalığı
- Hipertansiyon
- Diyabet
- Kronik solunum yolu hastalığı
- Kanser gibi...

# Çocuklar risk grubunda mıdır?



Çocuklar COVID-19 hastalığına yakalanabilir ancak erişkinlere göre hastalığı genellikle hafif atlattığı gözlenmiştir.

Tüm COVID-19 vakalarının sadece %1'i 10 yaş altı çocuklardan, %4 'ü 10-19 yaş arası çocuklardan oluşmaktadır.

COVID-19 belirtileri tüm yaş gruplarında aynıdır. Bazen ateş, burun akıntısı ve öksürük gibi soğuk algınlığı benzeri belirtiler görülürken bazen de kusma ve ishal görülebilir. Nadir olarak ağır seyrebilir.

Karaciğer, böbrek ve kalp yetmezliği, kronik akciğer hastalığı ve lösemi, lenfoma gibi kanser hastası olan çocuklarda COVID-19 daha ağır seyrebilir.

# *Sigara içenler risk grubunda mıdır?*



Sigara içmek, parmakların (ve muhtemelen kontamine sigaraların) dudaklarla temas etmesi anlamına gelir, bu da virüsün elden ağza geçme olasılığını artırır.

Sigara içenlerde zaten ciddi bir hastalık riskini büyük ölçüde artıracak akciğer hastalığı veya azalmış akciğer kapasitesi söz konusudur. Oksijen ihtiyacını artıran bu tip durumlar, hastaları zatürre gibi ciddi akciğer rahatsızlıkları açısından yüksek risk grubuna sokar. Ayrıca sigara içen kişinin yakınındakiler de pasif içici olarak aynı riskleri taşır. Özellikle astım hastası çocuklar için bu durum tehlike arz edebilir.

Nargile gibi ürünler ise ağız parçaları ve hortumların paylaşılması nedeniyle virüsün iletimini kolaylaştırır.

# Hamileler risk grubunda mıdır?



COVID-19 enfeksiyonunun hamile kadınlar üzerindeki etkilerini anlamak için araştırmalar devam etmektedir. Veriler sınırlıdır, ancak řu anda genel popölasyondan daha ağır hastalık riski altında olduklarına dair bir kanıt bulunmamaktadır.

Bununla birlikte, vücutlarındaki ve bağışıklık sistemlerindeki değişiklikler nedeniyle, hamile kadınların bazı solunum yolu enfeksiyonlarından kötü şekilde etkilenebileceği bilinmektedir. Bu nedenle, kendilerini COVID-19'a karşı korumak için önlemler almaları ve olası semptomları (ateş, öksürük veya nefes almada zorluk dahil) sağlık uzmanlarına bildirmeleri önemlidir.

Rutin gebelik kontrollerini ve testlerini aksatmamaları gerekir.

# Korunma yolları nelerdir?



Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burnunuzu tek kullanımlık mendille kapatın, mendil yoksa dirseğinizin iç kısmını kullanın.



Ellerinizi en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkayın, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol içerikli el antiseptiği kullanın.



Mümkün olduğunca evde kalın, özellikle kalabalık ortamlardan uzak durun.



Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalığı olanlarla temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın.

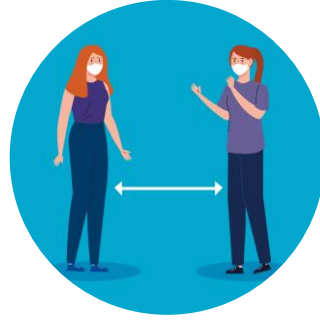


Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin.

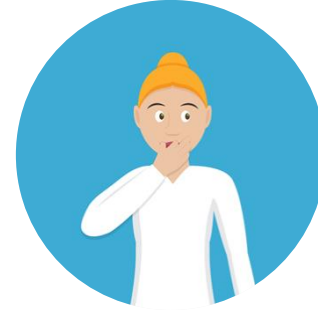


Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranıza en az 3-4 adım mesafe koyun.

# Korunma yolları nelerdir?



Tokalaşma, sarılma gibi yakın temastan kaçınin, kişilerle aranızda en az 3-4 adım mesafe koyun.



Ellerinize gözlerinize, ağzınıza ve burnunuza dokunmayın.



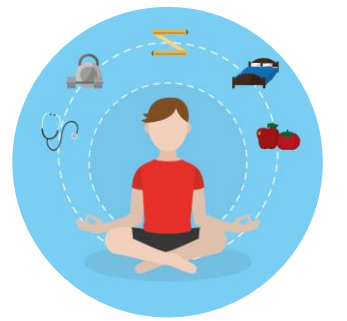
Bulduğunuz ortamları sık sık havalandırın.



Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın.



Havlü gibi kişisel eşyalarınızı ortak kullanmayın.

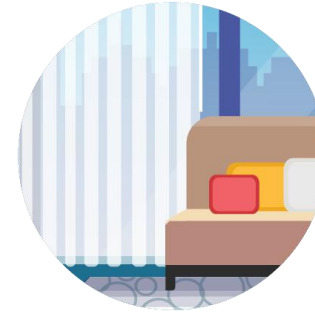


Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin.

# Korunma yolları nelerdir?



Yüzey temizliğinde 1/100 oranında\* tercihen organik çamaşır suyu kullanın.



Kumaş yüzeyleri sabunlu su ile silebilirsiniz. Perdeleri kumaşına uygun olan en yüksek ısıda yıkayın.



Telefon, bilgisayar, uzaktan kumanda gibi elektronik aletleri en az %70 alkol içeren temizleyiciler ile her gün dezenfekte edin.



Evde Covid-19 hastası varsa ayrı oda ve mümkünse ayrı banyo kullanmasını sağlayın. Yanına maskesiz girmeyin, odadan çıkınca maskeyi atın.



Hastanın kendi odasında yemek yemesini sağlayın. Kullandığı tüm gereçleri eldiven ile tutarak sıcak suda deterjanla ayrıca yıkayın.

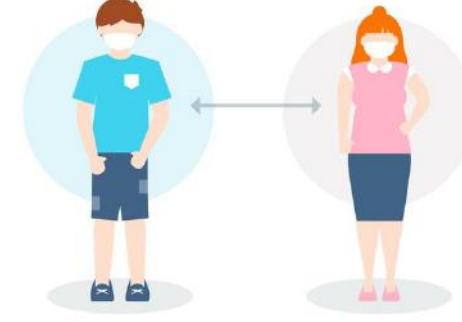


Hastanın kullandığı çöpü eldivenle tutarak atın. Eldivenleri de attıktan sonra ellerinizi su ve sabunla yıkayın.

\* 1/100'lük çamaşır suyu elde etmek için pratik olarak 10 litre su içine 1 küçük çay bardağı çamaşır suyu koyulur. Tuvalet temizliği için 1/10 sulandırılmış çamaşır suyu kullanılmalıdır.



# Sosyal mesafe nedir?



**Sosyal** ya da **fiziksel mesafe**, damlacık yoluyla bulaşan hastalıkların yayılmasını önlemek için kişiler arasında bırakılması gereken yaklaşık 2 metrelik boşluğu ifade eder. Kişiler henüz hastalık belirtilerini göstermeye başlamadan da bulaştırma riskleri olduğu için bu mesafe her zaman korunmalıdır.

Daha detaylı bilgi için aşağıdaki linki tıklayın.

<https://www.youtube.com/watch?v=nBGz7DlrMzs>

Hastalık riski taşıyan kişilerin diğer kişilerden ayrı tutulmasına **karantina**, hastalığa yakalanan kişilerin sağlıklı kişilerden ayrı tutulmasına ise **izolasyon** adı verilir.

Sağlıklı hissediyor olmanıza karşın COVID-19 tanısı almış bir kişi ile temas ettiyseniz kendinizi 14 gün karantinaya almalısınız. Eğer hastalık belirtileri göstermeye başladıysanız hemen maske takarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurmalısınız. Test sonucunuzu beklerken veya tanı aldıktan sonra şikayetleriniz hafif olduğu için evde kalmanız önerildiyse kendinizi ev içinde de izole etmelisiniz.

# Eller nasıl yıkanmalıdır?

Eller; öksürük ve hapşırık sonrası, tuvalete girerken ve çıkınca, yemek hazırlamadan önce ve hazırladıktan sonra, yemekten önce ve sonra, toplu taşıma araçlarını kullandıktan sonra, dışarıdan eve geldiğimizde, hayvanlarla temas sonrasında mutlaka yıkanmalıdır.



El yıkama videosu için aşağıdaki linki tıklayın.

<https://www.youtube.com/watch?v=IPH82KOW4Cc>

Çocuklarınıza el hijyeni hakkında bilgi vermek için aşağıdaki linki tıklayın.

<https://www.youtube.com/watch?v=JfyYO-e6XQQ>

# *El antiseptiği nasıl kullanılmalıdır?*



Su ve sabunun olmadığı zamanlarda elleri dezenfekte etmek için el antiseptiği veya kolonya kullanılabilir. İçeriğinde en az %60 alkol olmasına dikkat edilmelidir.

Avucunuza sıkacağınız bir miktar antiseptik tüm el iç ve dış yüzeylerine, parmak ve tırnak aralarına en az 20 saniye boyunca ovalayarak yayılmalı ve kuruması beklenmelidir. Durulama yapılmasına gerek yoktur.

Antiseptik gözlerle temas etmemelidir.

# Maske nasıl takılmalıdır?

*Toplu taşıma ve market gibi toplu alanlarda maske takmak zorunludur. Maskenizi e-devlet üzerinden başvuru yaparak SMS geldiğinde eczanenizden ücretsiz olarak alabilirsiniz.*



Maskenizi takmadan önce ellerinizi yıkayın. Maskeyi lastik kısımlarından tutarak kulaklarınıza takın. Lateks alerjiniz varsa lastikli yerine ip bağcıklı maske kullanabilirsiniz. Maskenizin varsa burun kısmındaki teli sıkıştırın. Burun ve çenenizi kapatacak şekilde yüzünüze yerleştirin. Kullanım sonrası lastiklerinden tutarak çıkartın, ayrı bir poşet içinde çöpe atın ve ellerinizi yıkayın.

Daha detaylı bilgi için aşağıdaki linki tıklayın.

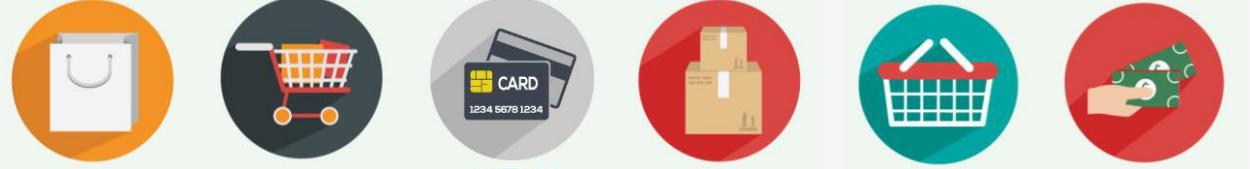
<https://www.youtube.com/watch?v=put5F3wfbEk>

# *Kimler maske takmamalıdır?*



Özellikle bez maske, 2 yaş altı çocuklarda, solunum sıkıntısı olanlarda, şuru kapalı olanlarda ve maskeyi yardımsız çıkarıp takmada engeli olanlarda **kullanılmamalıdır!**

# *Koronavirüs nesnelere bulaşır mı?*

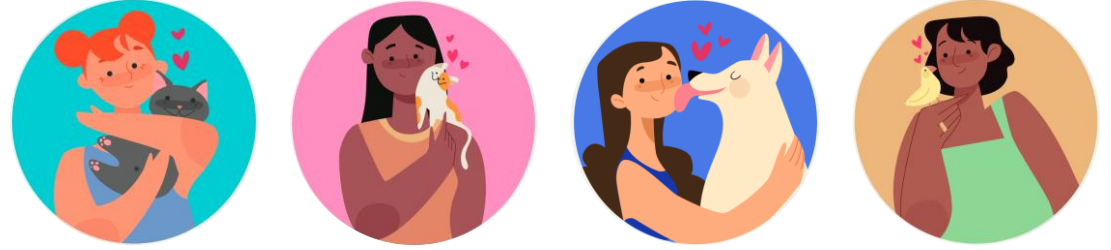


COVID-19'a neden olan virüsün yüzeylerde ne kadar süre hayatta kaldığı kesin değildir, ancak diğer koronavirüsler gibi davranmaktadır. Çalışmalar, koronavirüslerin yüzeylerde birkaç saat veya birkaç güne kadar yaşamaya devam edebileceğini göstermektedir. Bu süre; yüzey tipi, ortam sıcaklığı veya nemi gibi farklı koşullar altında değişebilir.

Sık sık temas edilen nesne ve yüzeyleri olası virüsleri öldürmek, kendinizi ve diğerlerini korumak için bir dezenfektanla temizleyin. Temizleme sonrası ellerinizi sabun ve su ile yıkayın, yıkama imkanınız yoksa alkol bazlı bir dezenfektan ile ovarak temizleyin.

Şu anda COVID-19 virüsünün madeni paralar veya banknotlar yoluyla bulaşabileceğini doğrulayan veya çürüten bir kanıt yoktur. Ancak nesnelere enfekte olmuş bir kişinin solunum damlacıkları ile kontamine olabilir. Bozuk para veya banknot da dahil olmak üzere sık dokunulan herhangi bir nesneye veya yüzeye dokunduktan sonra ellerinizi iyice yıkayın. Gözlerinize, ağızınıza veya burnunuza dokunmaktan kaçınınız.

# *Koronavirüs evcil hayvanlardan bulaşır mı?*



Bazı hayvanlarda COVID-19 hastalığı saptanmıştır. Ancak mevcut verilere göre bu hayvanların virüsü enfekte olan insanlardan kapıldığı düşünülmektedir.

Dünya Hayvan Sağlığı Örgütü (OIE) halen bu konu üzerine araştırmalar yapmaktadır. Bu süreçte evcil hayvanlarınızın rutin aşılarını ihmal etmeyin ve hayvanlarla temas sonrası ellerinizi su ve sabunla yıkayın.

# *Koronavirüs gıdalardan bulaşır mı?*



Şu ana kadar gıda veya gıda ambalajı yoluyla COVID-19'a yakalanan teyit edilmiş bir vaka bulunmamaktadır.  
Satin aldığınız ürünleri yerleştirmeden önce ve sonra ellerinizi iyice yıkayın.  
Paketini değiştirebileceğiniz ürünleri evinizde cam kavanozlara aktarabilirsiniz.  
Sebze ve meyvelere dokunmadan önce ellerinizi su ve sabunla yıkayın.  
Ardından, özellikle çiğ yenilen meyve ve sebzeleri temiz suyla iyice yıkayın.  
Çiğ et ile süt ve yumurta gibi hayvansal ürünlerin diğer gıdalarla temas etmesini engelleyin.  
Çiğ veya az pişmiş hayvansal ürünleri tüketmekten kaçının.



# *Alışverişte nelere dikkat edilmelidir?*



İmkanınız varsa ihtiyaçlarınızı internet üzerinden sipariş edin. Aksi takdirde alışverişinizi günlük değil mümkün olduğu kadar uzun bir süre için yapmaya çalışın. Alışveriş öncesi liste yaparak markette geçirilecek süreyi kısaltın.

Dışarıya maskenizi takarak çıkın, yanınızda yedek bulundurun.

Market alışverişinde, diğerlerinden en az 1 metre (3-4 adım) uzakta durun ve gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmaktan kaçının. Mümkünse, alışveriş yapmadan önce alışveriş arabasının veya sepetinin kulplarını dezenfekte edin.

Açıkta satılan ürünleri tercih etmeyin. Sadece alacağınız ürüne dokununuz. Mümkünse alışverişinizi temassız kredi kartı ile yapın. Parayı elledikten sonra ellerinizi dezenfekte edin. Eve gelince alışveriş poşetlerinizi tek kullanımlıksa atın, bez torba ise 60°C'de yıkayın.

Satın aldığınız ürünleri yerleştirmeden önce ve sonra ellerinizi iyice yıkayın.

Şu ana kadar gıda veya gıda ambalajı yoluyla COVID-19'a yakalanan teyit edilmiş bir vaka bulunmamaktadır.

# *Ev temizliğinde nelere dikkat edilmelidir?*



Sizin veya ailenizin sık sık temas ettiği yüzeyleri temizleyin ve dezenfekte edin.

Evde temizliği mümkünse astımı olmayan birisi yapmalıdır.

Temizlik ve dezenfeksiyon ürünlerini kullandığınızda astımı olan kişilerin odada olmadığından emin olun.

Astım krizine neden olabilecek dezenfektanların kullanımını en aza indirin, tercihen parfümsüz, kokusuz, bitkisel özlü organik çamaşır suyu kullanın.

*Çamaşır suyu kullanımı için Sayfa 16'ya bakın.*

Temizlik esnasında pencereleri veya kapıları açın, penceresiz bir oda temizliyorsanız dışarıya hava üfleyen bir fan kullanın.

Telefonlar, uzaktan kumandalar, klavyeler, masalar, kapı kolları, elektrik düğmeleri, tezgahlar, kulplar, tuvaletler, musluklar ve lavabolar gibi yüzeyleri günlük olarak temizleyin ve dezenfekte edin .

Yüzeylere göre temizlik ürünü seçin, ürün etiketindeki talimatları izleyin.

Temizleyici ürünü doğrudan yüzeye püskürtmek yerine (ürün etiketi izin veriyorsa) temizleme bezine veya kağıt havluya püskürtün veya dökün.

# Astım hastaları nelere dikkat etmelidir?



Hafif alerjik astım dahil olmak üzere alerjiler, şu ana kadarki mevcut çalışmalarda COVID-19 açısından önemli bir risk faktörü olarak tanımlanmamıştır. Öte yandan, hastaların günlük tedaviye ihtiyaç duyduğu **orta** ve **şiddetli astım**, risk grubunda yer alan kronik akciğer hastalıklarına dahil edilmektedir. COVID-19 solunum yollarınızı (burun, boğaz, akciğerler) etkileyebilir, astım atağına neden olabilir ve muhtemelen zatürre ve akut solunum yolu hastalığına yol açabilir.

Astım mutlaka kontrol altında tutulmalıdır, bu nedenle astım tetikleyicilerinden kaçınin. İnhalasyon kortizon içeren ilaçlar **kesmemelidir!** İlaç kullanımı aksatılmamalıdır. Atak anında ise hazne-maskeli aletlerle inhalasyon tedavisi uygulanmalıdır. Nebülizatör kullanımından, hastalığı yayabildiğinden dolayı sakınılmalıdır.

Keskin kokular alerjik rinitli ve astımlı hastalarda şikayetlerde artışa yol açar. COVID-19 önlemleri açısından evde yapılan dezenfeksiyon ve temizlik , bu hastalarda şikayetleri arttırabilir. Bu şikayetleri en aza indirmek için mümkün olduğunca parfümsüz, renksiz ve kokusuz temizlik ürünleri tercih edilmeli, kişisel hijyen sağlamada ağırlıklı el dezenfektanları yerine saf doğal sabunlar kullanılmalı, odaların temizliği hastaların odada olmadığı zamanlarda yapılmalı, en az 2 saat havalandırıldıktan sonra hastanın kullanıma açılması faydalı olacaktır.

Astım ve inhaler kullanımı hakkında daha detaylı bilgi için aşağıdaki linki tıklayın.

<https://alerjiakademisi.alerjidernegi.org.tr/solunum-yolu-alerjileri/>

# Alerjik rinit hastaları nelere dikkat etmelidir?



Avrupa Hastalık Önleme ve Kontrol Merkezi verilerine göre Avrupa nüfusunun büyük bir kısmı (% 15-20 kadar) polenle ilgili mevsimsel semptomlar bildirmektedir; bunlardan en yaygın olanları kaşıntılı gözler, burun tıkanıklığı, burun akıntısı ve bazen hırıltılı solunum ve deri döküntüsüdür. Tüm bu semptomlara genellikle saman nezlesi, polen alerjisi veya alerjik rinit denir. Alerjik rinit genellikle çocuklarda ve yetişkinlerde alerjik astım ile ilişkilidir.

Alerji ilaçları kullanan çocuklar ve yetişkinler (örn. antihistaminik, inhaler) doktorları tarafından reçete edildiği gibi tedavilerine devam etmelidir ve COVID-19 korkuları nedeniyle ilaçlarını **kesmemelidir!** İlaçların kesilmesi, artan hapşırık ve öksürük ile olası taşıyıcıların da virüsü daha çok yaymalarına neden olacaktır. Ayrıca burun ve gözleri kaşıymaktan kaçınılmalı, el hijyenine çok dikkat edilmelidir.

COVID-19 ile uyumlu semptomlar gelişirse, kendinizi izole etmeniz ve doktorunuzu bilgilendirmeniz gerekir. Eğer solunum güçlüğü gelişirse, derhal tıbbi yardım almalısınız.

Ev içinde daha fazla zaman geçirilen bu süreçte polen alerjisi olanlar polene daha az maruz kaldığı için şikayetleri azalabilir. Evinizi her gün havalandırırken havadaki polen miktarının daha düşük olduğu öğleden sonra saatlerini tercih edebilirsiniz.

Öte yandan ev içinde geçirilen zaman, ev akarı ve olası küf mantarlarına maruz kalınan süreyi ve dolayısıyla alerjik şikayetleri arttırabilir. Bunu önlemek için ev içi nem oranını ve ev akarı çoğalmasını engellemek için evinizdeki tekstil yüzeyleri azaltın.

Alerjik rinit ve ev içi alınabilecek tedbirler hakkında daha detaylı bilgi için aşağıdaki linki tıklayın.

<https://alerjiakademisi.alerjidernegi.org.tr/solunum-yolu-alerjileri/>

# Atopik dermatit hastaları nelere dikkat etmelidir?



Uygun şekilde elinizi yıkamak virüslerin yayılmasını önlemenin en iyi yollarından birisidir. Ancak egzama gibi bir cilt rahatsızlığınız varsa, ellerinizi sık yıkamak genellikle kuru ve çatlamış cilt, kaşıntı, ağrı ve muhtemel enfeksiyonlara yol açabilir.

- El yıkamada parfüm, paraben içermeyen tercihen organik, doğal sabunları kullanın.
- Her el yıkamadan sonra uygun nemlendirici kullanmanız, el yıkamanın sebep olduğu kuruluğu önemli derecede azaltacaktır.
- Parfüm ve paraben içermeyen, özellikle cilt bariyerini onaran ve içeriğinde kaşıntı karşıtı içerikler bulunan nemlendiricileri kullanmanız cilt sağlığınız için önem arz etmektedir.
- Ellerinizi yıkama imkanınız olmayan zamanlarda kolonya veya el antiseptiği ile dezenfekte ediyorsanız, bu işlemin ellerinizi kurutma etkisini en aza indirmek için sonrasında mutlaka nemlendirici uygulayın.
- Cildinizi kuru iken ovalamamaya dikkat edin, tırnaklarınızı mümkün olduğunca kısa tutun.
- Yüzey temizliği ürünlerini kullanırken eldiven giymeye özen gösterin. Kullandığınız eldivenin malzemesine, lateks ve benzeri maddelere karşı hassasiyetiniz bulunuyorsa lateks-free eldiven tercih edin veya temizlik eldiveninin içine pamuklu bir eldiven giyin.

Atopik Dermatit hakkında daha detaylı bilgi için aşağıdaki linki tıklayın.

<https://alerjiakademisi.alerjidernegi.org.tr/deri-alerjileri-2/>

# Besin alerjisi olanlar nelere dikkat etmelidir?



Besin alerjilerinin COVID-19 yakalanma riskini arttırdığına dair hiçbir bilimsel veri bulunmamaktadır.

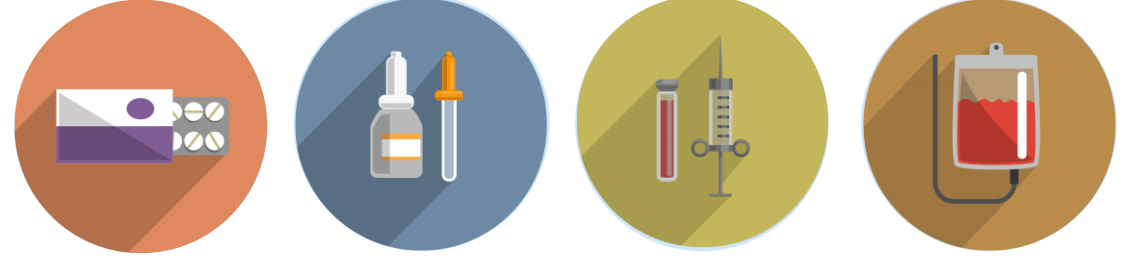
Ancak salgın süresince besin alerjisi olanların dikkat etmesi gereken bazı noktalar bulunmaktadır:

- Besin alerjinizi kontrol altında tutmak için diyetinize dikkat edin.
- Doktorunuza danışmadan riskli besin denemeleri yapmayın.
- İçeriği belli olmayan besinleri tüketmeyin.
- Anafilaksi riskiniz varsa adrenalin oto-enjektörünüzü her zaman yanınızda bulundurun.
- Olası bir karantina veya sokağa çıkma yasağına karşın diyetinize uygun besinleri hazırda bulundurun. Ancak aynı besinlere ihtiyaç duyabilecek diğer hastaları da düşünerek stok miktarınızı 2 haftalık olacak şekilde ayarlayın.
- Hastalığa yakalanma ve hastaneye kaldırılma ihtimalinize göre önceden hazırlık yapın. Diyet içeriğinizi hastane personeline yazılı olarak teslim edin.
- Besin alerjisi olan bir çocuğunuz varsa ve izolasyon nedeniyle sizden ayrı kalması gerekirse diyet ve ilaç listesini refakatçisine teslim etmeyi ihmal etmeyin.
- Bağışıklık sistemini güçlendirdiği iddia edilen gıda takviyelerini ezbere kullanmadan önce mutlaka doktorunuza danışın. İçeriğindeki bir maddenin çocuğunuzda ciddi alerji belirtileri oluşturabileceğini unutmayın.

Besin alerjisi hakkında daha detaylı bilgi için aşağıdaki linki tıklayın.

<https://alerjiakademisi.alerjidernegi.org.tr/besin-alerjisi-egitim-videolari/>

# İlaç alerjisi olanlar nelere dikkat etmelidir?



Bilinen bir ilaç alerjiniz varsa:

- Tüm doktorlarınızın alerjinizden ve yaşadığınız semptomlardan haberdar olduğundan emin olun.
- Tanı aldıktan sonra kaçınmanız gereken ilgili ilaçları sorun.
- Alerjik reaksiyonunuza neden olan ilacın alternatiflerini danışın.
- Alerjinizi tanımlayan acil tıbbi uyarı bileziği veya kolye takın.
- Hastanede yoğun bakımda kalma olasılığınıza karşın yakınlarınızın ilaç alerjinizi doktorlara bildirmesini önceden planlayın. Alerjiniz olan ilaç veya etken maddelerin listesini yazılı olarak verin.

Eğer evde tedavi görüyorsanız ve kullandığınız ilaca karşı reaksiyon geliştirdiyse mutlaka doktorunuza bilgi verin. Anafilaksi adı verilen hayati risk taşıyan ciddi bir reaksiyon oluşursa, adrenalin oto enjektörünüzü kullanın ve hemen 112'yi arayın.

İlaç alerjisi ve anafilaksi hakkında daha detaylı bilgi için aşağıdaki linki tıklayın.

<https://alerjiakademisi.alerjidernegi.org.tr/ilac-alerjileri-2/>

# *İmmün yetmezlik hastaları nelere dikkat etmelidir?*



İzolasyon kurallarına çok dikkat etmelidirler.  
Dışarıda maske kullanımına ve sosyal mesafe kurallarına mutlak surette uyulmalıdır.

Profilaktik kullandıkları antibiyotik ve intravenöz ya da subkutan aldıkları immünglobülin (İVİG/SKİG) uygulamalarına aksatmadan devam etmelidirler.



# *İmmünoterapi (aşı tedavisine) nasıl devam edilmelidir?*

*İmmünoterapi tedavinizin hangi aralıklarla  
hangi poliklinikte yapılacağını mutlaka tedaviyi  
uygulayan doktorunuza danışın.*



Alerjik rinit ve alerjik astım için subkutan inhalan alerjen immünoterapisi alan hastalarda tedavi programı mümkünse enjeksiyon aralıkları biraz açılarak devam edilebilir (örneğin 4 haftada bir yerine 6 haftada bir). Sublingual immünoterapi alanlarda tedaviye düzenli bir şekilde devam edilir.

Venoma karşı sistemik reaksiyon öyküsü olan hastaların venom immünoterapisi (VIT) hayatı tehdit eden durum olduğundan ertelenmemelidir/bekletilmemelidir.

Pandemi döneminde yeni immünoterapi başlanmamalıdır.

Anti-IgE tedavisi gibi biyolojik ajanlarla yapılan tedaviye aralıklar esnetilerek (4 yerine 6 haftada bir) devam edilebilir.

İmmünoterapi hakkında daha detaylı bilgi için aşağıdaki linki tıklayın.

<https://alerjiakademisi.alerjidernegi.org.tr/solunum-yolu-alerjileri/>

# Rutin aşılar nasıl yapılmalıdır?



Aşılama, mevcut COVID-19 pandemisinden etkilenebilecek önemli bir sağlık hizmetidir. Kısa bir süre için bile aşılama hizmetlerinin aksaması, aşısız bireylerin sayısının artmasına neden olacak ve kızamık gibi aşı ile önlenemez, salgın eğilimli hastalıkların olasılığını artıracaktır. Bu nedenle Dünya Sağlık Örgütü'nün 26.3.2020 tarihinde yayımladığı rehber, COVID-19 salgını sırasında (toplu aşılama faaliyetleri hariç) aşılama hizmetlerinin devam ettirilmesini önermektedir.

Bu süreçte aşı karnenizi takip ederek rutin aşılarınızı zamanında yaptırmak için Aile Hekiminizle iletişime geçiniz. Rutin aşılamamanın aksamaması için Aile Sağlığı Merkezlerinde tüm güvenlik koşulları sağlanmaktadır.

Aşılar ve alerji hakkında daha detaylı bilgi için aşağıdaki linki tıklayın.

<https://alerjiakademisi.alerjidernegi.org.tr/genel-alerjiler-videolari/>

# COVID-19 hastası anneler emzirebilir mi?



COVID-19'a yakalanan anneler bebeklerini emzirebilirler.

Bebeginizin güvenliği için bazı konularda önlem almanız gerekir:

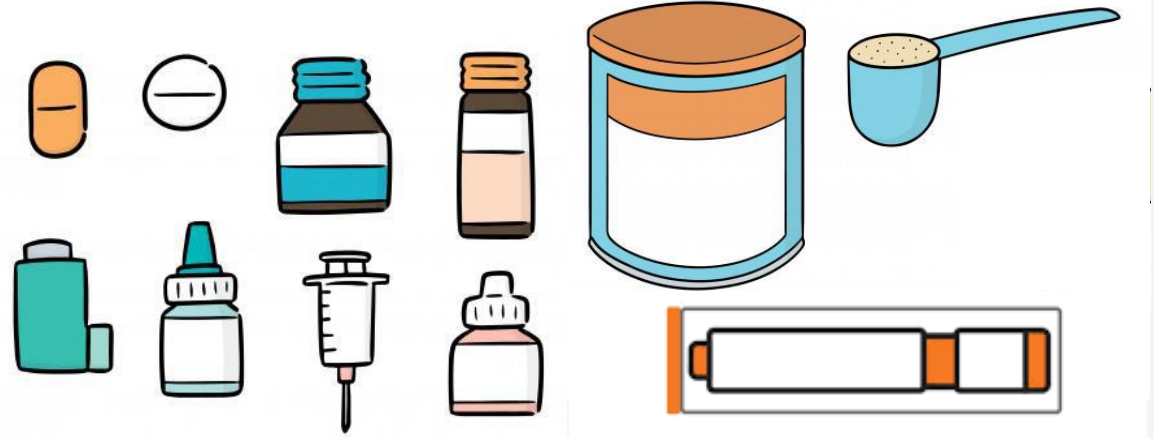
- Bebeđinize dokunmadan önce ve sonra ellerinizi mutlaka yıkayın.
- Emzirme sırasında maske takarak solunum hijyeni sağlayın.
- Dokunduđunuz yüzeyleri rutin olarak temizleyin ve dezenfekte edin.

Önlemleri aldıktan sonra bebeğinizle ten teması kurmanız mümkündür. Eğer emziremeyecek kadar kötü hissediyorsanız bebeğinizin doğru şekilde beslenebilmesi için uygun seçenekleri doktorunuzla görüőün.

Besin alerjisinde emziren annenin diyeti hakkında bilgi almak için aşağıdaki linki tıklayın.

<https://www.youtube.com/watch?v=N-wj6GgFON4&t=47s>

# Raporlu ilaçlar nasıl temin edilir?



TC Sosyal Güvenlik Kurumu Başkanlığı tarafından 16.03.2020 tarihinde yayımlanan ve 01.04.2020 tarihinde güncellenen genelge doğrultusunda, kronik hastalığı olan kişilerin sağlık hizmetine erişiminde aksamaya neden olunmaması, olası bulaş riskinin azaltılması amacıyla aşağıdaki düzenlemeler yapılmış olup sonradan belirlenecek tarihe kadar uygulanacaktır.

- 01 Ocak 2020 tarihi itibarı ile sonlanmış veya bu tarihten sonra sonlanacak olan ve kronik hastalığı nedeniyle kişilere düzenlenmiş ilaç teminine yönelik MEDULA sisteminde kayıtlı olan sağlık raporları (sağlık kurulu raporu ve/veya uzman hekim raporu) **geçerli** sayılacaktır.
- Birinci maddede belirtilen sağlık raporlarına istinaden reçete düzenletmeksizin doğrudan sözleşmeli eczanelerden ilaca ilişkin en son karşılanan reçetede belirtilen kullanım dozu dikkate alınarak, **3 ayı** geçmeyecek sürelerde olmak üzere **reçetesiz** ilaç temini yapılması halinde bedelleri karşılanacaktır.
- Hasta bazında "endikasyon dışı ilaç kullanım onayı" verilmiş ilaçların temini aşamasında endikasyon dışı ilaç kullanım izni süreleri kontrol edilerek, bu süreler içerisinde bulunan ilaçlar karşılanacaktır.

# Doğru bilinen yanlışlar



- ✗ COVID-19 virüsü 5G istasyonları ile yayılmaktadır.
- ✓ Virüsler sadece canlılardan canlılara bulaşır. 5G istasyonu olmayan ülkelerde de vaka bulunmaktadır.
  - ✗ 25°C üzeri sıcaklık ve güneş ışınları COVID-19'a karşı tam koruma sağlar.
  - ✓ Virüs sıcak iklim süren ülkelerde de görülmektedir.
- ✗ Nefesinizi 10 sn boyunca rahat tutabiliyorsanız COVID-19 taşıyamıyorsunuz demektir.
- ✓ Bu yöntem virüsü taşıyıp taşımadığınızı göstermez. Belirteleriniz varsa en yakın sağlık merkezine başvurmanız gerekir.
  - ✗ COVID-19'a yakalanırsanız virüsü ömür boyu taşırsınız.
  - ✓ İyileşme sonrası vücudumuzda virüs kalmaz.
- ✗ Alkol virüsü öldürdüğü için alkol içerek virüsten korunabilirsiniz.
- ✓ Alkol içerek virüsten korunma sağlanamaz. Alkol tüketimi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.
  - ✗ COVID-19 sivrisinekler aracılığıyla bulaşabilir.
  - ✓ Virüs sivrisinek ısırıkları ile bulaşmaz.
- ✗ Sıcak su ile yıkanmak virüsü öldürür.
- ✓ Virüsten korunmak için en etkili yöntem çok sıcak olmayan su ve sabunla sık sık elleri yıkamaktır.
  - ✗ COVID-19 sadece yaşlıları etkiler.
  - ✓ Virüs her yaştan insana bulaşabilir.
- ✗ Burnu tuzlu su ile sık sık yıkamak COVID-19'dan korur.
- ✓ Burnu tuzlu su ile yıkamak soğuk algınlığına karşı işe yarsa da virüsten korumaz.
  - ✗ Sarımsak yemek COVID-19'a karşı koruma sağlar.
  - ✓ Sarımsak antimikrobiyal bir besin olmasına rağmen virüsten korumaz.

# *Salgınla mücadelede 3 önemli adım*

1

## **Bilgi Edinin**

Sadece resmi makamların açıklamalarını dikkate alın. Spekülatif haberlere inanmayın.

2

## **Önlem Alın**

Salgını durdurmak için gereken tüm önlemleri alın, çevrenizde kurallara uymayanlar varsa uyarın.

3

## **Psikolojik Sağlamlığınızı Koruyun**

Psikolojik Sağlamlığı Korumak konulu yazımız için aşağıdaki linki tıklayın.

<https://alerjiakademisi.alerjiderneji.org.tr/makalelerimiz/>



# ALERJİ İLE YAŞAM AKADEMİSİ

<https://alerjiakademisi.alerjidernegi.org.tr/>

**SABANCI VAKFI**

Hibe Programı ile desteklenmiştir.