

Patient Education

COVID-19 Taburcu Etme Talimatları

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

Bu konu hakkında

2019 Koronavirüs hastalığı, COVID-19 olarak da bilinir. Akciğerleri enfekte eden viral bir hastalıktır. SARS bağlantılı korona virüs olarak adlandırılan (SARS-CoV-2) bir virüsten kaynaklanır.

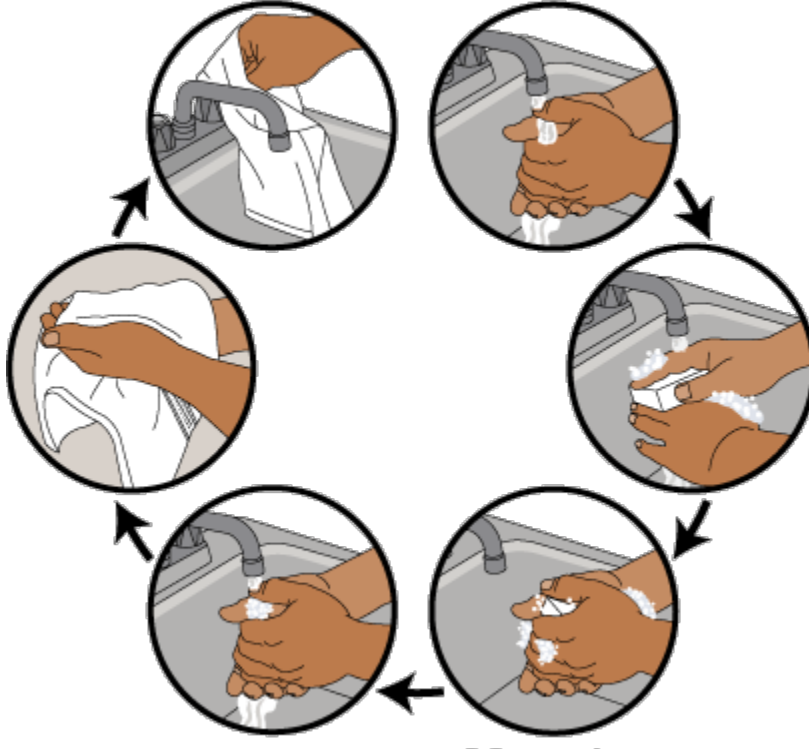
COVID-19 belirtileri, genellikle enfekte olduktan birkaç gün sonra başlar. Bazı kişilerde belirtilerin görülmesi daha uzun sürer. Diğerlerinde ise enfeksiyon belirtisi görülmez. Öksürük, ateş, titremeli üşümeniz olabilir ve nefes almak zorlaşabilir. Çok yorgun olabilirsiniz, kas ağrılarınız, baş ağrınız veya boğaz ağrınız olabilir. Bazı kişilerde mide bulantısı veya ishal olabilir. Diğerlerinde ise koku veya tat alma duyuları kaybolabilir. Bu belirtileri her zaman göstermeyebilirsiniz ve belirtiler hastayken ortaya çıkıp kaybolabilir.

Virüs konuştuğunuzda, hapşırduğunuzda veya öksürdüğünüzde damlacıklar aracılığıyla kolayca yayılır. Yakından konuşurken, şarkı söylerken, sarılırken, yemek paylaşırken veya el sıkışırken virüsü başkalarına geçirebilirsiniz. Doktorlar virüslerin ayrıca masa, kapı kolu ve telefon gibi yüzeylerde yaşadığını düşünmektedir. Ancak bu, COVID-19'un yayılmasına nadiren neden olan bir yoldur. Doktorlar, herhangi bir semptomunuz olmasa bile enfeksiyonu yayabileceğinizi düşünmekte ancak bunun nasıl olduğunu bilmemektedir. Bu yüzden insanların birbirinden uzak durması, virüsün yayılmasını yavaşlatmanın en iyi yollarından biridir.

Bazı kişilerde hafif bir COVID-19 vakası görülür ve bu kişiler kendilerini daha iyi hissedene kadar evde kalıp diğer insanlardan uzak durabilirler. Diğer kişilerin, çok hastalanmaları durumunda hastaneye yatması gerekebilir. COVID-19'lu bazı kişiler haftalarca veya aylarca bazı semptomları yaşayabilir. COVID-19'lu kişiler kendilerini karantinaya almalıdır. Doktorunuz güvenli olduğunu belirttiğinde başkalarının bulunduğu ortamlara girebilirsiniz.

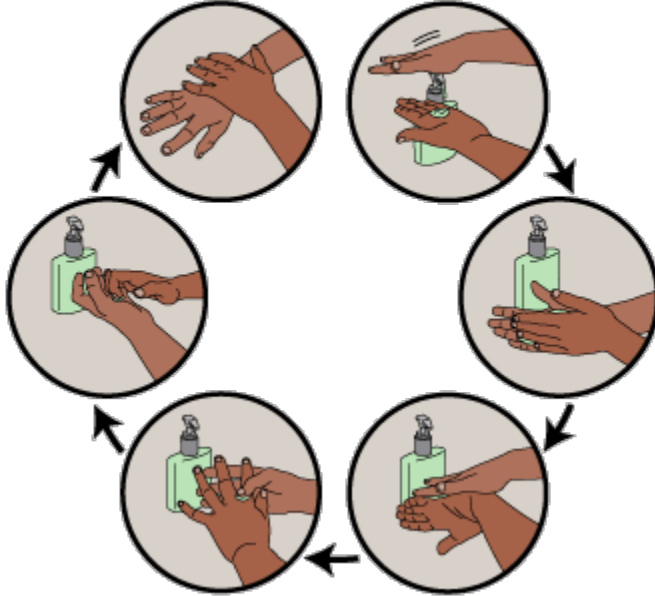
Image Filename

El Yıkama



20 saniye
süreyle ovalayın

El Sterilizasyonu



Evde nasıl bir bakım gerekir?

- Eve gittiğinizde yapmanız gerekenleri doktorunuza sorun. Doktorun söyledikleri arasında anlamadığınız noktalar varsa mutlaka sorun.
- Ateşten dolayı kaybettiğiniz sıvıları geri kazanmak üzere bol bol su, meyve suyu veya et suyu için.
- Tıkanıklığı ve öksürüğü hafifletmek için soğuk buhar makinesi kullanabilirsiniz.
- Rahat nefes almanızı ve uyumanızı kolaylaştırmak üzere yatarken başınızı desteklemek için 2-3 yastık kullanın.
- Sigara kullanmayın ve bira, şarap ve kokteyl (alkollü) içmeyin.
- Enfeksiyonu başkalarına geçirme ihtimalini azaltmak için:
 - **Hasta olmayan kişilerin yanında bulunurken ağızınızı ve burnunuzu kapatan bir maske** takın. Kumaş maskeler, bir kattan fazla kumaşa sahip olduklarında en iyi sonucu verir.
 - Ellerinizi sık sık yıkayın.
 - Evde, insanlardan uzakta ve ayrı bir odada kalın. Sadece tıbbi bakım için dışarı çıkın.
 - Mümkünse ayrı bir banyo kullanın.
 - Diğer kişiler için yiyecek hazırlamayın.

Nasıl bir takip bakımı gerekir?

- Doktorunuz ilerleme durumunuzu kontrol etmek için muayenehaneye gelmenizi isteyebilir. Bu randevulara mutlaka gidin. Bu randevularda mutlaka maske takın.
- Mümkünse, COVID-19 taşıdığınızı personele önceden söyleyin; böylece hastalığın yayılmasını önlemek için daha dikkatli olmalarını sağlamış olursunuz.
- Sağlığınızın normale dönmesi birkaç hafta sürebilir.

Hangi ilaçlar gerekebilir?

Doktor şunlar için ilaç yazabilir:

- Solunuma yardımcı olma
- Ateşi düşürme
- Solunum yolları ve akciğerinizdeki şişliği geçirme
- Öksürüğü kontrol altına alma
- Boğaz ağrısını hafifletme
- Burun akıntısını veya tıkanıklığını azaltma

Fiziksel aktivitenin kısıtlanması gerekecek mi?

Fiziksel aktivitelerinizi sınırlandırmak zorunda kalabilirsiniz. Sizin için doğru aktivite miktarı hakkında doktorunuzla görüşün. COVID-19 nedeniyle ağır bir hastalık dönemi geçirdiyse gücünüzü geri kazanmanız biraz zaman alabilir.

Başka bir bakım gerekir mi?

Doktorlar, hastalandıktan sonra virüsü ne kadar süre boyunca başkalarına bulaştırabileceğinizi bilmemektedir. Bu nedenle, hasta olduğunuzda mümkünse ayrı bir odada kalmak önemlidir. Şimdilik doktorlar, hastalandıktan sonra uygulamanız için genel yönergeler vermektedir. Başkalarının bulunduğu ortamlara girmeden önce şu özellikleri taşımanız gerekir:

- Ateşinizi düşürmek için herhangi bir ilaç kullanmadan 3 gün ateşinizin olmaması
- Öksürük veya nefes darlığı belirtisi olmaması
- Semptomları göstermeye başladıktan veya testinizin pozitif çıktıktan sonra en az 10 gün bekleyip yukarıda belirtildiği şekilde semptomsuz olmanız gerekir. Bazı uzmanlar 14 gün beklemeyi önermektedir. Diğer insanlardan uzak durmanız gereken süre, semptomlarınızın ne kadar şiddetli olduğuna veya bağışıklık sisteminizle ilgili problemlerin olup olmadığına bağlı olabilir.

Bazı durumlarda doktorlar, en az 1 gün arayla COVID-19 için 2 negatif test sonucunuzun olmasını isteyecektir. Doktorlar da bu virüsün size tekrar bulaşıp bulaşmayacağını bilmemektedir. Uzmanlar, uygun olduğunda bir COVID-19 aşısı yaptırmanızı tavsiye etmektedir.

Ne gibi sorunlar ortaya çıkabilir?

- Sıvı kaybı. Buna dehidrasyon adı verilir.
- Kısa süreli veya uzun süreli akciğer hasarı
- Kalp problemleri
- Ölüm

Bu sağlık sorununu önlemek için neler yapılabilir?

- Şu durumlarda ağız ve burnu kapatan bir kattan fazla kumaşa sahip bir bez maske kullanın:
 - Evden çıkarken. Olabildiğince evde kalmak en iyi seçenektir. Sadece gıda veya ilaç için dışarı çıkın. Başkalarının bulunduğu ortamlara girmeniz gerekiyorsa, en az 1,8 metre (6 fit) uzakta kalmaya çalışın.
 - COVID-19 hastasıysanız ve diğer kişilerle aynı odada bulunmanız gerekiyorsa. COVID-19 hastasıysanız insanlardan uzak bir odada kalmak en iyi seçenektir.
 - Evinizde COVID-19 hastası biriyle ilgilendiğinizde. Eldiven de takabilirsiniz.
 - COVID-19 semptomlarınız varsa ve başkalarının bulunduğu ortamlara giriyorsanız. İnsanlardan uzak bir odada kalmak en iyi seçenektir.
 - COVID-19 riskiniz yüksekse ve başkalarının bulunduğu ortamlara giriyorsanız.

- Kumaş maskenizi çıkarır çıkarmaz ellerinizi yıkayın. Maskenizi çıkarırken gözlerinize, burnunuza veya ağızınıza dokunmamaya dikkat edin.
- Ellerinizi sıklıkla, özellikle öksürdükten ya da hapşırdıktan sonra en az 20 saniye boyunca su ve sabunla yıkayın. En az yüzde 60 alkol içeren alkol bazlı el temizleme jelleri de virüslerin yok edilmesine yardımcı olur. Ellerinizi en az 20 saniye boyunca el temizleme jeliyle ovalayın.
- Kalabalığa girmekten kaçınin. Küçük gruplar bile riskli olabilir. Olabildiğince evde kalın. Diğer kişilerle aynı grupta bulunmanız gerekiyorsa, ellerinizi sık sık yıkayın. Dışarı, muhtemelen içeride buluşmaktan daha az risklidir. Diğer kişilerden en az 1,8 metre (6 fit) uzak durmaya çalışın. El sıkma, sarılma ve beşlik çakma gibi eylemlerden kaçınin. Yüzünüze dokunmaktan kaçınin.
- Şehir ve devlet yöneticileri, bir araya gelebilecek kişi sayısını sınırlayabilir. Evde kalmanız istenebilir ve bu bilgileri elinizden geldiğince takip etmeniz önemlidir.
- Seyahat etmeniz gerekiyorsa, COVID-19'dan etkilenen ülke ve yerlere ilişkin uyarılar olup olmadığını kontrol edin ve bu bölgelerden uzak durun. Bazı yerleri ziyaret etmeden önce kendinizi karantinaya almanız gerekir. Bu durum, seyahate çıkmadan en az 14 gün önce halka açık bir yere veya başkalarının bulunduğu ortamlara girmemeniz anlamına gelir.
- Öksürürken veya hapşırdığınızda ağızınızı ve burnunuzu mendille kapatın. Dirseğinizin iç kısmına doğru da öksürebilirsiniz. Mendilleri çöpe atın ve kullanılmış mendillere dokunduktan sonra ellerinizi yıkayın.
- Yüzünüze, özellikle burnunuz ve ağızınızın çevresine elinizle dokunmaktan kaçınin.
- Sıklıkla dokunulan nesne ve yüzeyleri, ev temizliği için kullanılan ıslak bezlerle veya spreylerle silin. Ürünün virüsleri öldürdüğünden emin olmak için etiketi kontrol edin.
- COVID-19 taşıyan bir kişinin kan, mukus ya da diğer vücut sıvılarıyla temas edecekseniz önlük, yüz maskesi ve eldiven kullanın. Konuşurken veya öksürürken mikrop bulaşabileceği için buna COVID-19'lu bir kişinin etrafında bulunmak dahildir.

Doktoru ne zaman aramalıyım?

- Enfeksiyon belirtileri. Bunlar arasında 38°C (100,4°F) veya üzeri ateş, üşüme, öksürük, daha fazla balgam veya balgam renginde değişiklik yer alır.
- Solunum durumu kötüleşiyorsa; solunum öncesine kıyasla daha zor veya daha hızlıysa ya da vücudunuza giren hava miktarının azaldığını hissediyorsanız
- Düz bir şekilde sırt üstü yatarken solunum güçlüğü çekiyorsanız
- Otururken, nefes almak için öne doğru eğilmeniz gerekiyorsa
- Parmak uçları, tırnaklar, cilt ya da dudaklarda mavimsi renk varsa

Geri Öğretme: Anlamanıza Yardımcı Olur

Öğrenileni Geri Anlatma Yöntemi, size verdiğimiz bilgileri anlamana yardımcı olur. Personel ile konuştuğundan sonra, öğrendiklerinizi kendi kelimelerinizi kullanarak onlara anlatın. Bu yöntem, personel tarafından açıklanan noktaların tam olarak kavrandığını doğrulamaya yardımcı olur. Aynı zamanda, kafa karışıklığına yol açan konuların açıklanmasına da yardımcı olur. Eve gitmeden önce şunları yapabildiğinizden emin olun:

- Size kendi durumumu anlatabilirim.
- Size daha rahat nefes almama yardımcı olacak şeyleri anlatabilirim.
- Enfeksiyonun başkalarına geçmesini önlemek için neler yapabileceğimi size anlatabilirim.
- Size, nefes almakta zorlandığımda; kendimi uyuklu ve kafası karışık hissettiğimde; veya parmak uçlarım, tırnaklarım, cildim veya dudaklarım mavi renk aldığımda ne yapacağımı anlatabilirim.

Tüketici Bilgileri Kullanımı ve Sorumluluk Reddi:

Bu bilgiler, spesifik tıbbi tavsiye niteliğinde değildir ve sağlık uzmanınızdan aldığınız bilgilerin yerine geçmez. Bu sadece genel bilgilerin kısa bir özetidir. Bu özet, sizin için geçerli olabilecek rahatsızlıklar, hastalıklar, yaralanmalar, testler, prosedürler, tedaviler, terapiler, taburcu talimatları veya yaşam tarzı tercihlerine ilişkin tüm bilgileri İÇERMEZ. Sağlığınız ve tedavi seçenekleri hakkında tam bilgi almak için sağlık uzmanınızla konuşmalısınız. Bu bilgiler sağlık uzmanınızın tavsiyesini, talimatlarını veya önerilerini kabul edip etmemeye konusunda karar vermek için kullanılmamalıdır. Sizin için uygun tavsiyeler verme konusunda sadece sağlık uzmanınız gerekli bilgi ve eğitime sahiptir.

Last Updated 7/14/21



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.