

Patient Education

COVID-19 ve Gebelik İçin 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. Doktorlar, COVID-19'un hamileliği nasıl etkilediğı hakkında fazla bilgi sahibi değildir. Ayrıca hamileyken bu virüsü bebeğinize geçirip geiremeyeceğinizi bilmemektedirler. Bebeğinizi erken doğurma riskiniz daha yüksek olabilir. Çok erken doğan bebeklerin ciddi sağlık problemleri olabilir.

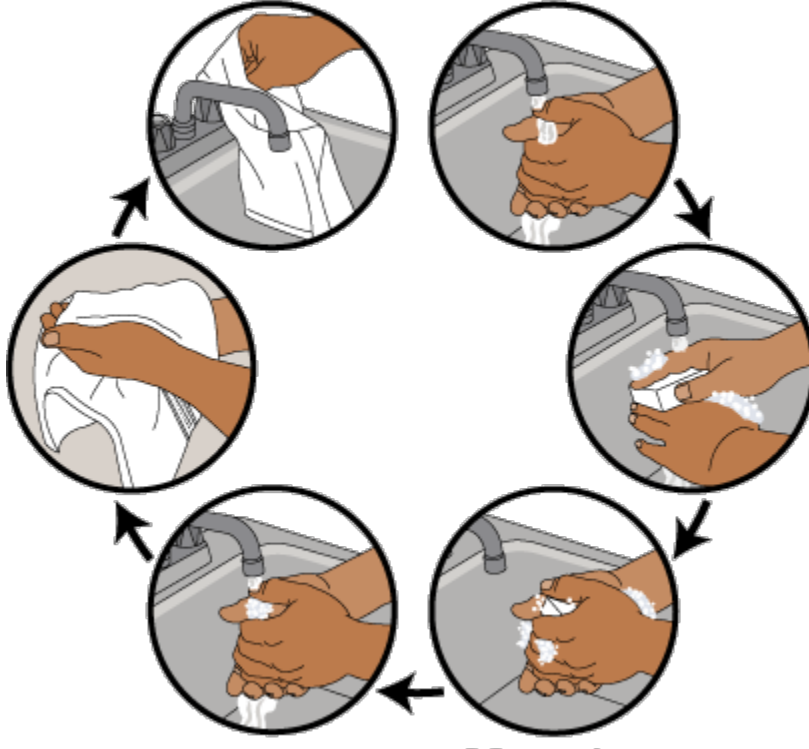
COVID-19'un belirtileri grip gibidir ancak çok daha ciddi olabilir. Öksürük, ateş, titremeli üşümeniz olabilir ve nefes almak zorlaşabilir. Çok yorgun olabilirsiniz, kas ağrılarınız, baş ağrınız veya boğaz ağrınız olabilir. Bazı kişilerde mide bulantısı veya ishal olabilir. Diđerlerinde ise koku veya tat alma duyuları kaybolabilir. Bu belirtileri her zaman göstermeyebilirsiniz ve belirtiler hastayken ortaya çıkıp kaybolabilir.

Virüs konuştüğünüzde, hapşırduğınızda veya öksürdüğünüzde damlacıklar aracılığıyla kolayca yayılır. Yakından konuşurken, şarkı söylerken, sarılırken, yemek paylaşıırken 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 kalabilirler. Hastaysanız ve hamileyseniz doktorunuz sizi daha yakından takip edebilir. Bazı kişilerin çok hastalanmaları durumunda hastaneye yatması gerekebilir. COVID-19'lu kişiler kendilerini karantinaya almalıdır. Doktorunuz güvenli olduğunu belirttiğinde başkalarının bulunduğu ortamlara girebilirsiniz.

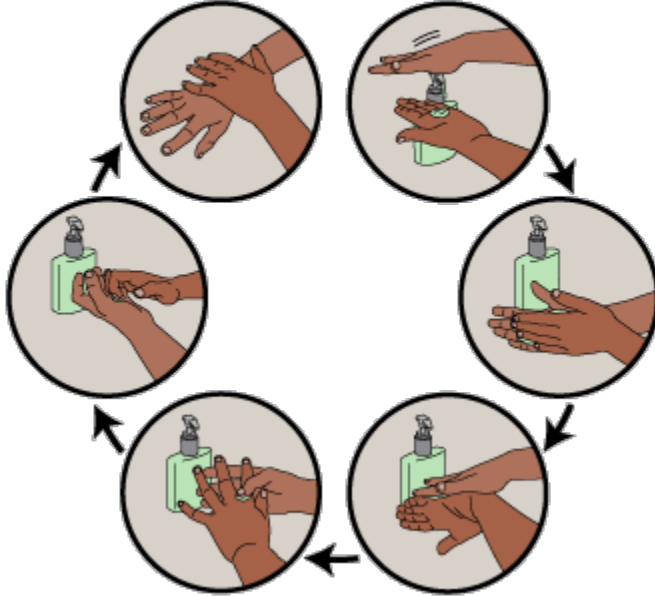
Image Filename

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.
- Personel, doğum sırasında ağızınızı ve burnunuzu kapatması için maske takmanızı isteyebilir. Bebeğinizi kucağınızda tutarken de maske takmanız gerekebilir. Bazen kendinizi daha iyi hissedene kadar bebeğinizi kucağınıza alamayabilir veya yanında olamayabilirsiniz.
- 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.
 - Bebeğinizi beslerken veya bebeğiniz için anne sütü pompalarken ağızınızı ve burnunuzu kapatan bir maske takın.
 - 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.
 - Ayrı tabaklar, kaplar, yatak takımları, havlular ve elektronik cihazlar kullanın.
 - Sık dokunulan nesnelere dezenfektanla silin. Bunlar arasında kapı kolları, lamba düğmeleri, uzaktan kumandalar, telefonlar, klavyeler, tezgahlar ve masalar gibi nesnelere bulunur.
 - Evcil hayvanlarla temastan kaçının.
 - Evinizde misafir ağırlamayın.

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:

- Ateşi düşürme

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. Ayrıca virüsü bebeğinize anne sütüyle bulaştırıp bulaştırmayacağınız hakkında bilgileri bulunmamaktadır. Bebeğinizi beslerken sağlıklı bir yetişkinin yardım etmesine ihtiyaç duyabilirsiniz. Yardıma ihtiyaç duymuyorsanız, ellerinizi yıkamaya ekstra özen gösterin ve maske takın. Yüzünüze, ağzınıza veya gözlerinize dokunmaktan kaçının ve bebeğinizin de yüzüne, ağzına veya gözlerine dokunmaktan kaçınin.

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
- Ayrıca, 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.

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. Doktorunuzla COVID-19 aşılı hakkında görüşün.

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 takarken gözlerinize, burnunuza veya ağızınıza dokunmamaya dikkat edin. Bu durum, maskenizi çıkartırken de önemlidir.
- Maskeleri yalnızca iplerinden tutun. Kullandıktan sonra hemen yıkayın veya tek kullanımlık olanları atın.
- Özellikle **öksürdükten** ya da hapşırdıktan sonra en az 20 saniye boyunca ellerinizi 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 kaçının. Olabildiğince evde kalın. Diğer kişilerle aynı grupta bulunmanız gerekiyorsa, ellerinizi sık sık yıkayın. Dışarı, muhtemelen içeride buluştuktan daha az risklidir. Diğer kişilerden en az 1,8 metre (6 fit) uzak durmaya çalışın. El sıkma, sarılma ve beşlik çakma gibi eylemlerden kaçının. Yüzünüze dokunmaktan kaçının.
- 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 hapşırıırken 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 kaçının.
- 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 ederseniz 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 konuştuktan 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 bebeğime ve başkalarına geçmesini önlemek için neler yapabileceğimi 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 etmeme konusunda karar vermek için kullanılmamalıdır. Sizin için uygun tavsiyeler verme konusunda sadece sağlık uzmanınız gerekli bilgi ve eğitime sahiptir.

Last Updated 7/14/21



Wolters Kluwer

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