

## Patient Education

Hamilelikte Koronavirüs Hastalığı 2019 (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

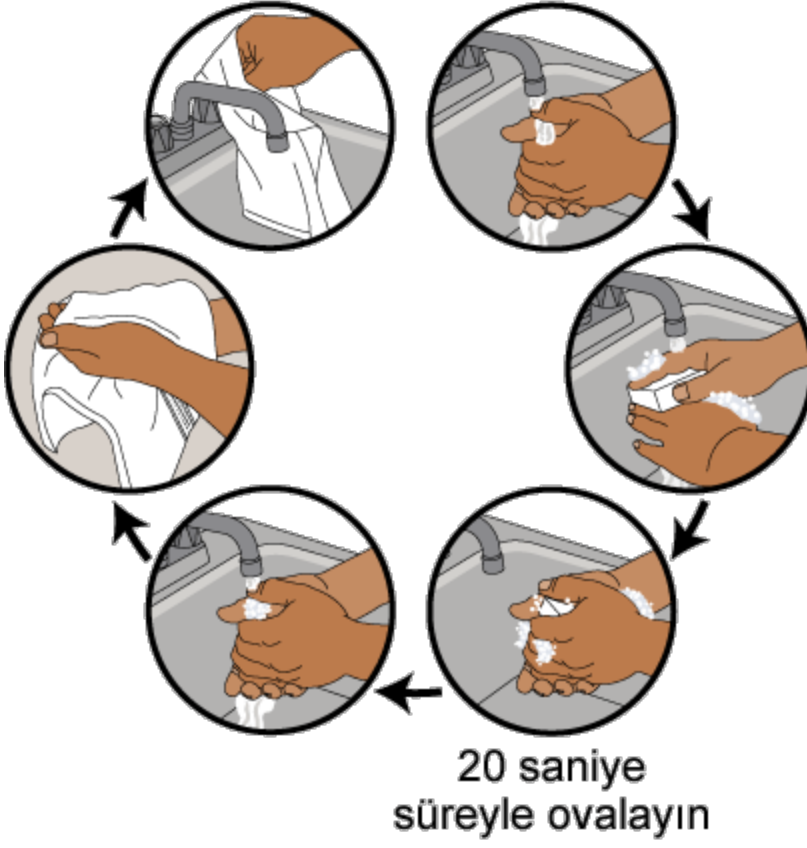
2019 koronavirüs hastalığı, COVID-19 olarak da bilinir. Akciğerleri enfekte eden viral bir hastalıktır. SARS bağlantılı koronavirüs olarak adlandırılan (SARS-CoV-2) bir virüsten kaynaklanır. Doktorlar COVID-19'un hamileliği nasıl etkilediği hakkında yeterli bilgi sahibi değildir. Ayrıca hamileyken bu hastalığı bebeğinize geçirip geçiremeyeceğinizi bilmemektedirler. Bebeğinizin erken doğma riski daha yüksek olabilir. Çok erken doğan bebeklerde ciddi sağlık problemleri görülebilir.

COVID-19 belirtileri gribe benzemektedir ancak çok daha ciddi olabilir. Öksürüğünüz, ateşiniz ve titremeli üşümeniz olabilir ve nefes almakta zorlanabilirsiniz. Çok yorgun olabilirsiniz ve kaslarınız, başınız veya boğazınız ağrıyabilir. Bazı kişilerde mide bulantısı veya ishal görülür. Bazıları ise koku veya tat alma duyularını kaybeder. Bu belirtilere her zaman sahip olmayabilirsiniz ve siz hastayken gelip geçebilirler.

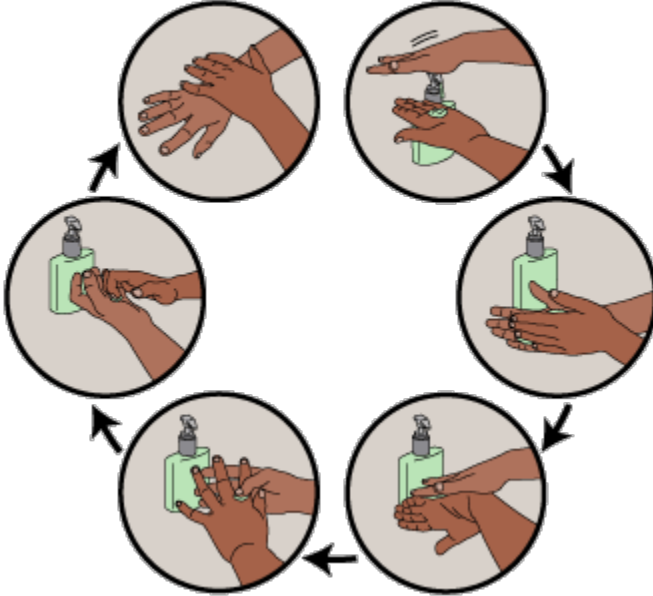
Hapşırduğunuzda ve öksürdüğünüzde virüs, damlacıklar aracılığıyla kolayca yayılır. Virüsler ayrıca masa, kapı kolu ve telefon gibi yüzeylerde yaşar. Bu, virüs içeren bir yüzeye dokunduktan sonra yüzlerine dokunduklarında başka kişilerin de hastalanabilecekleri anlamına gelir. Doktorlar, herhangi bir belirtiniz olmasa bile enfeksiyonu yayabileceğinizi de düşünmekte ancak bunun nasıl gerçekleştiğini bilmemektedir.

Bazı kişilerde hafif bir COVID-19 vakası görülür ve bu kişiler kendilerini daha iyi hissedene kadar evde kalabilirler. Hasta ve hamileyseniz doktorunuz sizi daha yakından izleyebilir. Bazı kişilerin çok hastalanmaları durumunda hastaneye yatması gerekebilir. COVID-19'a yakalanan kişilerin kendilerini izole etmesi gerekir. Doktorunuz güvenli olduğunu söylediğinde diğer kişilerle bir arada bulunmaya başlayabilirsiniz.

## El Yıkama



## El Sterilizasyonu



Evde nasıl bir bakım gerekir?

- Eve gittiğinizde yapmanız gerekenleri doktorunuza sorun. Doktorun söyledikleri arasında anlamadığınız noktalar varsa mutlaka sorun.
- Personel, doğum yaparken maske takmanızı isteyebilir. Bebeğinizi tutarken de maske takmanız gerekebilir. Bazı durumlarda kendinizi daha iyi hissedene kadar bebeğinizi tutamayabilir veya etrafında bulunamayabilirsiniz.
- 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 **başka kişilerin yanında bulunurken maske takın.**
  - Bebeğinizi beslerken maske takın veya bebeğinizi için meme pompasıyla süt sağın.
  - Ellerinizi sık sık yıkayın.
  - Evinizdeki ayrı bir odada diğer kişilerden uzakta kalın. Yalnızca tıbbi bakım almak için dışarı çıkın.
  - Mümkünse ayrı bir banyo kullanın.
  - Diğer kişiler için yiyecek hazırlamayın.
  - Yemeğinizi ayırın ve mutfak eşyaları, yatak takımı, havlu ile elektronik cihazları ayrı bir şekilde kullanın.
  - Sık dokunulan nesnelere dezenfektanla sıkça silin. Bu nesnelere arasında kapı kolları, aydınlatma düğmeleri, uzaktan kumandalar, telefonlar, klavyeler, tezgahlar ve masalar bulunur.
  - Evcil hayvanlara temas etmekten kaçının.
  - Eve ziyaretçi almaktan kaçının.

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 gerecek mi?

Doktorlar, hastalandıktan sonra virüsü başka kişilere ne kadar süreyle bulaştırabileceğinizi bilmemektedir. Virüsü anne sütünüzden bebeğinize geçirip geçiremeyeceğiniz hakkında da bilgi sahibi değildirler. Bebeğinizi beslemek için sağlıklı bir yetişkinin yardım etmesini isteyebilirsiniz. Yardım almayacaksanız el yıkamaya son derece özen gösterin ve maske takın. Yüzünüze, ağzınıza veya gözlerinize dokunmaktan ve ayrıca bebeğinizin yüzüne, ağzına veya gözlerine dokunmaktan kaçının.

Şu an için doktorlar, hasta olduktan sonra takip etmeniz için genel talimatlar vermektedir. Başka kişilerle aynı ortamda bulunmadan önce:

- Ateşinizi düşürmek için herhangi bir ilaç almadan 3 gün boyunca ateşinizin olmaması gerekir
- Hiçbir öksürük veya nefes darlığı belirtisi göstermemeniz gerekir
- Semptomlarınızın ilk görüldüğü tarihten veya ilk pozitif testinizden sonra en az 10 gün beklemeniz ve aynı zamanda yukarıda açıklanan semptomları göstermemeniz gerekir. Bazı uzmanlar 14 gün beklenmesini önermektedir.

Doktorlar, bazı durumlarda COVID-19 için en az 1 gün arayla 2 test yaptırmanızı ve bu testlerin sonuçlarının negatif çıkmasını da isteyebilir. Doktorlar ayrıca bu virüse tekrar yakalanıp yakalanmayacağınızı da bilmemektedir.

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?

- Bez maske takın veya yüzünü kapatacak bir aksesuar kullanın:
  - Evinizden çıkarken bunu yapmaya dikkat edin. Mümkün olabildiğince evde kalmak izleyebileceğiniz en iyi yöntemdir. Yalnızca market veya tıbbi ihtiyaçlarınız için dışarı çıkın.

- COVID-19 hastasıysanız ve diğer kişilerle aynı odada bulunmanız gerekiyorsa. COVID-19 hastasıysanız aynı odadayken diğer kişilerden uzakta durmak izleyebileceğiniz en iyi yoldur
- Evinizde COVID-19 hastası olan biriyle ilgileniyorsanız. Eldiven de takmanız faydalı olabilir.
- COVID-19 belirtileriniz varsa ve başkalarıyla aynı ortamda bulunuyorsanız. Aynı odadayken başka kişilerden uzakta durmak izleyebileceğiniz en iyi yoldur.
- COVID-19'a yakalanma riskiniz yüksekse ve başkalarıyla aynı ortamda bulunuyorsanız
- Bez maskenizi veya yüzünüzü kapatmak için kullandığınız aksesuarı çıkarır çıkarmaz ellerinizi yıkayın. Maskenizi takarken gözlerinize, burnunuza veya ağızınıza dokunmamaya dikkat edin. Bu durum maskenizi çıkarırken de önemlidir.
- Maskeleri yalnızca ip kısmından tutun. Kullanımdan hemen sonra yıkayın veya tek kullanımlıksa atın.
- 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 kaçının. Olabildiğince evde kalın. Başka kişilerle aynı grupta kalmanız gerekiyorsa ellerinizi sık sık yıkayın. Diğer kişilerden en az 1,8 metre (6 fit) uzak durmaya çalışın. El sıkma, sarılma ve beşlik çakma gibi eylemlerden kaçının. Yüzünüze dokunmamaya dikkat edin.
- Konuyla ilgilenen şehir ve eyalet görevlileri, kaç kişinin bir arada bulunabileceğini sınırlayabilir. Evde kalmanız istenebilir ve bu bilgileri mümkün olan en iyi şekilde takip etmeniz oldukça önemlidir.
- Seyahat etmeniz gerekiyorsa, COVID-19'dan etkilenen ülke ve yerlere ilişkin uyarılar olup olmadığını kontrol edin ve bu bölgelerden uzak durun.
- 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 burun ve ağız çevrenize 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. COVID-19'a yakalanmış kişiler konuşurken veya öksürdüğünde virüs bulaşabileceği için bu kişilerin yakınında bulunmak da buna 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 anlamanıza yardımcı olur. Personel ile konuştuğuktan 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.

