

Patient Education

Bulaşıcı Bir Hastalığın Yayılmasını Önleme

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

Bu konu hakkında

Kolayca yayılan hastalıklar her zaman var olmuştur. Bu hastalıklar bazen bir kişiden diğerine geçebilir. Ayrıca bazen hayvanlardan insanlara da geçebilir. Bazen de su, toprak, yiyecek veya havadaki virüsler yoluyla yayılabilirler.

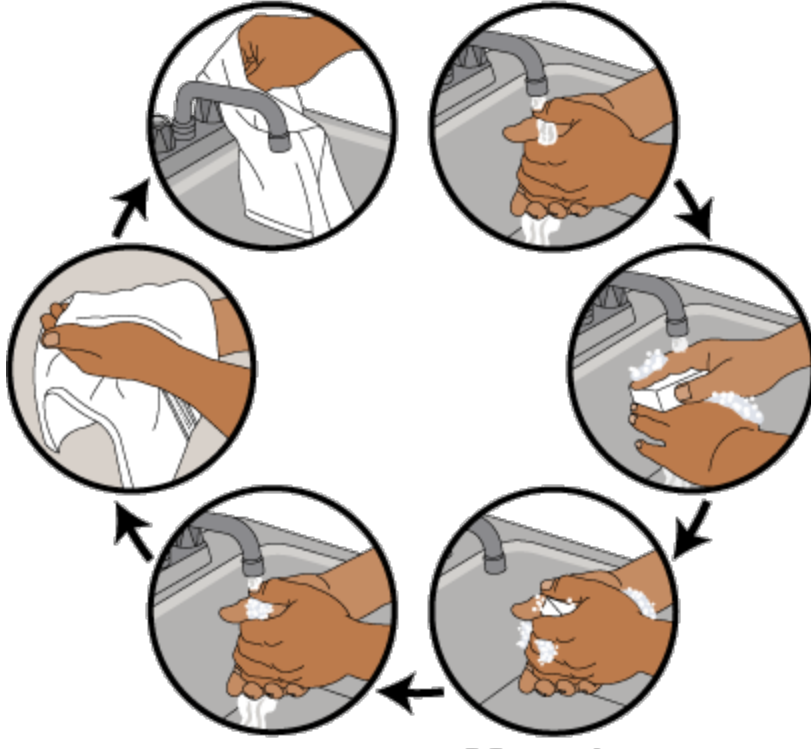
Bazı hastalıklar, kızamık hastalığında olduğu gibi bir aşı ile önlenbilir veya kontrol edilebilir. Diğer hastalıkların tedavi için bir aşısı veya ilacı olmayabilir. Bu nedenle, hastalıkların yayılmasını önlemek çok önemlidir.

Genel

Hükümetler ve hastaneler insanları birbirinden ayrı tutmak ve hareketlerini kısıtlamak için bazı uygulamalara başvurabilirler. Bunların her birinin hastalıkların yayılmasını durdurmaya veya sınırlandırmaya yardımcı olacak farklı bir rolü vardır.

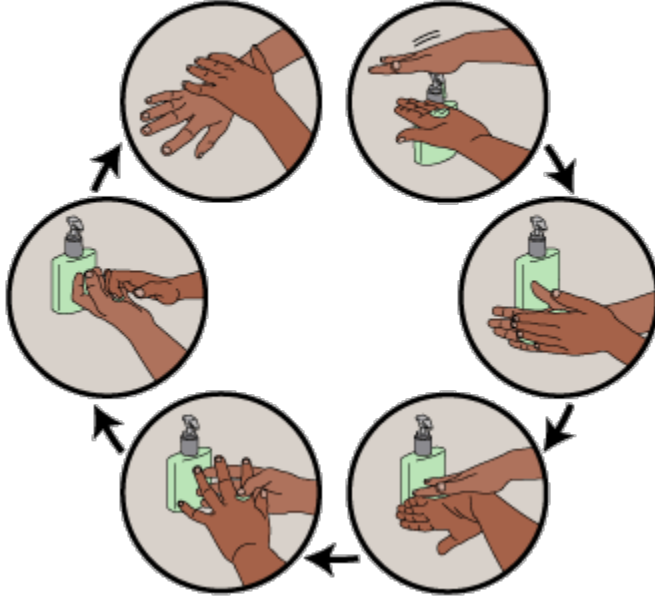
- İzolasyon
 - İnsanlar hasta olduğunda kullanılır
 - Evde, hastanede veya klinikte olabilir
 - Hasta olan kişi genellikle diğer kişilerden ayrı tutulur
- Karantina
 - Virüse maruz kalan ancak henüz hasta olmayan kişileri sağlıklı kişilerden uzak tutmak için kullanılır
 - Evde veya seçilmiş başka bir yerde olabilir
 - Sağlık görevlileri ateşinizi kontrol etmenizi ve belirtilerinizi onlara bildirmenizi isteyebilir
- Sosyal mesafe
 - Sağlıklı insanlar arasındaki yakın teması sınırlar. Bu da diğerlerinden en az 1,8 metre (6 fit) uzak durmak anlamına gelir.
 - Okullar ve işyerleri kapatılabilir ya da evden eğitim veya çalışma için başka yollar sunulabilir.
 - Sosyal etkinlikler iptal edilebilir. Bazı dükkanlar, restoranlar, spor salonları, sinemalar ve benzeri yerler halk sağlığını korumak için kapatılabilir.

El Yıkama



20 saniye
süreyle ovalayın

El Sterilizasyonu



Sağlıklı Kalma



Bu sağlık sorununu önlemek için neler yapılabilir?

- Ellerinizi özellikle öksürdükten ya da hapsirdikten sonra su ve sabunla en az 20 saniye süreyle yıkayın. Sabun ve su yoksa en az yüzde 60 oranında alkol içeren alkol bazlı el temizleme jelleri kullanın. Ellerinizi en az 20 saniye boyunca el temizleme jeliyle ovalayın.
- Ellerinizi burnunuzdan, gözlerinizden ve ağzınızdan uzak tutun. Virüsler çoğunlukla bu bölgelerden vücudunuza girer.
- Hasta kişilerle havlu, mendil, yiyecek veya içeceklerinizi paylaşmayın.
- Kalabalığa girmekten kaçının. Olabildiğince evde kalın. Diğer 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.
- Her yıl grip aşısı olun.

Evde ya da diğer ortamlarda mikropların yayılmasını önlemek için:

- Hastaysanız evde kalın. Mümkünse ayrı bir odada kalın. Genellikle, belirtilerinizi fark ettikten birkaç gün öncesine kadar ve belirtileriniz devam ettiği sürece virüsleri yayabilirsiniz.
- Öksürürken veya hapsirirken ağzınızı ve burnunuzu mendille kapatın. Dirseğinizin iç kısmına doğru da öksürebilirsiniz. Mendilleri çöpe atın ve kullanılmış mendillere dokunduktan sonra ellerinizi yıkayın.
- Tezgahları, lavaboları, muslukları, kapı kollarını, telefonları, uzaktan kumandaları ve aydınlatma düğmelerini çamaşır suyu veya farklı bir dezenfektan içeren bir temizleyici ile silerek evinizi temiz tutun. Bulaşıkları bulaşık makinesinde ya da sıcak sabunlu su ile yıkayın. Pek çok virüs sert yüzeylerde 24 saat veya daha uzun süreyle yaşayabilir.

Faydalı İpuçları

Karantınada olmak strese neden olabilir. Aşağıda durumu kolaylaştırmak için faydalanabileceğiniz bazı ipuçları yer almaktadır.

- Karantina başlamadan önce bir plan yapın. Tüm aile bireyleri ve evcil hayvanlarınız için evinizde en az 2 hafta kalacak şekilde hazırlanın.
- Herkes için yeterli miktarda yiyecek ve su depolayın.
- Çalışan bir termometreye ve asetaminofen gibi ateş düşürücü bir ilaca sahip olduğunuzdan emin olun.
- Bol miktarda peçete, el temizleme jeli ve temizlik malzemesi bulundurun.
- Evdeki her aile bireyinin birkaç hafta boyunca ihtiyaç duyabileceği yeterli miktarda reçeteli ilaç bulduğunuzdan emin olun. Planınızı yaparken iş, okul ve çocuk bakımı gibi unsurları göz önünde bulundurun. İş veya okul gibi normal aktivitelere evden devam etmeniz gerekebilir.
- Bu süre zarfında aileniz ve arkadaşlarınızla nasıl iletişim kuracağınızı planlayın.
- Karantina hakkında güvenilir bir bilgi kaynağına sahip olun. Küçük çocuklara durumu açıklamak için basit terimler kullanın.
- Hastalanırlarsa bir aile bireyine nasıl bakabileceğinizi düşünün. Bu kişiyi evinizdeki diğer kişilerden ayırabilecek misiniz?

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.



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All Rights Reserved.