

Koronavirüs

Sağlığınız İçin Önemli Bilgiler

Çevrimiçi ayrıntılı bilgi için:

www.apotheken-umschau.de



Virüs nasıl bulaşır?

Çok minik bir enfeksiyonun solunum yollarına ulaşmayı başarması yeterlidir. Soğuk algınlığında ve grip de olduğu gibi koronavirüs, öncelikle enfekte kişilerin vücut sıvılarından, en çok da tükürüklerinden ve burun salgısından bulaşır. Virüs bulaşmış yüzeylere veya hasta kişilere dokunmayla da hastalık kapılabilir. O yüzden, ellerinizi yıkamadan, örneğin gözünüze dokunmaktan kaçının.

Bana hastalık bulaştığını nasıl anlarım?

Çoğu kişide bu hastalık **ağır bir soğuk algınlığı** gibi seyrederek. Ancak kolayca zatürreye dönüşebilir.

Tipik belirtileri şunlardır:

- Boğazda kuruluk
- Ateş
- Solunum güçlüğü

Enfeksiyonu kaptıktan sonra ilk şikâyetler baş gösterene kadar geçen süre, şu anki bilgilere göre 27 günü bulabilmektedir. Bu sürede kişi hastalığı büyük ihtimalle başkalarına da geçirmiş olur. Yine bugünkü bilgimize göre hastalık özellikle yaşlılarda ve önceden başka hastalığı bulunan kişilerde ağır seyretmektedir. Çocukların ve başka sağlık sorunu bulunmayan yetişkinlerin o kadar kötü etkilenmediği görülmektedir.

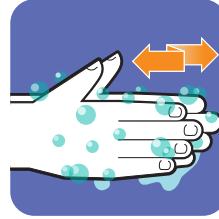
El temizliği: Korona ve diğer virüslere karşı etkilidir



1. Adım

Bileklerin de dahil olmak üzere ellerinizi akan suyun altında tutarak iyice ıslatın. Su sıcaklığının bir önemi yoktur.

2. Adım
Ellerinizin her tarafını iyice sabunlayın.



3. Adım

Bilinçli bir şekilde parmaklarınızın uçlarını ve başparmağınızı yıkayın. Özellikle buralarda genellikle çok mikrop bulunur.



Elleri iyice yıkamak yaklaşık 30 saniye sürer (bu sürede „İyi ki Doğdun“ şarkısını iki kere söyleyebilirsiniz).

5. Adım
Sabunu bol suyla tamamen durulayıp ellerinizi iyice kurulayın. Mümkünse el kremi de sürün.



4. Adım

Ellerinizi sabun parmak aralarınıza da erişecek şekilde ovuşturun.



Kendinizi hasta hissederek ve koronavirüs enfeksiyonu kapmış olduğunuzdan şüphelenirseniz aile hekiminize (doğrudan bekleme odasına gidip oturmayın), yetkili sağlık dairesine veya tıbbi acil yardım hizmetlerine telefonla başvurun:

116 117



Sağlık için okuyun

Acil durumlarda Avrupa'nın her yerinden, hem sabit hem mobil hatlardan

112

numaralı telefonu ücretsiz arayarak kurtarma hizmetlerine erişebilirsiniz