



KADIN EMEĞİNİ
DEĞERLENDİRME
VAKFI

KADINLARIN LİDERLİĞİNDE MAHALLE DÜZEYİNDE HALK SAĞLIĞININ GÜÇLENDİRİLMESİ PROGRAMI



"Covid 19 Pandemi Sürecinde Türkiye'deki Hassas Grupların Dayanıklılığının Güçlendirilmesi" projesi kapsamında Bilkent Üniversitesi, Başkent Üniversitesi, Kadın Emeğini Değerlendirme Vakfı ve T.C. Sağlık Bakanlığı'ndan katılan araştırmacıların ortak çalışmalarıyla hazırlanmıştır. Bu notta yer alan bilgilerin sorumluluğu tamamıyla proje uzmanlarına aittir ve İngiltere Büyükelçiliği'nin görüşlerini yansıtmamaktadır."

**Sayın Prof. Dr. Semra Ulusoy Kaymak ve
Sayın Kanuni Keklik'in
27 Ekim 2020 tarihli sunumu temel alınarak hazırlanmıştır.**

COVID-19 SALGINI DÖNEMİNDE SAĞLIK HİZMETLERİ KULLANIMI-BİLGİ NOTU

COVID-19 döneminde özellikle **rutin aşılama, bulaşıcı olmayan hastalıkların tanı ve tedavisi, doğum kontrolü, ruhsal hastalıkların izlenmesi ve kanser tanı ve tedavisi gibi** sağlık hizmetleri **kesintiye uğramamalıdır.**

Her birey, kendi sağlığı ile ilgili farkındalığa sahip olmalıdır. Bu noktada ilk yapılması gereken kronik hastalığa sahip olup olmadığını bilmektir. Eğer sahipsek “İlaç kullanımı önerildi mi, o ilaca sahip miyim, sahip olmam için ne yapmam gerekiyor, ilacı düzenli alabiliyor muyum?” sorularını kendimize sormalıyız.



Düzenli ve doğru ilaç kullanımı için gün içerisinde bir zaman belirlemek, örneğin gün içerisinde almamız gereken ilaçları belirlemek için her sabah 10 dakika zaman ayırmak önemlidir. İmkân olduğunda tansiyonumuzu ölçmek/ölçtürmek, doktorumuzdan daha önce öğrendiğimiz tansiyon düşmesi veya yükselmesi belirtileri konusunda bilinçli olmak sağlığımızı korumamız için önemlidir.

Tedavi altında bir kronik hastalığımız var ise (örneğin yüksek tansiyon) verilen tedaviyi **en son reçete edildiği doz, sayı ve uygun zamanda kesintisiz olarak almalı**, ilacımız bitmeye yakın ise eczaneden yeniden temin etmeliyiz. Rapor süresi biten ilaçlarımızın sürelerinin pandemi nedeniyle **tarih belirtilmeksizin uzatıldığını** bilmemiz, detaylı bilgi için eczacımıza sormamız önemlidir.

- İlaçlara ücretsiz ulaşmada ve sağlık kuruluşlarından yararlanmada sıkıntı yaşıyorsanız, sosyal güvenceniz ile ilgili bir sorun var demektir. İlaç, aşılama ve diğer sağlık hizmetlerinden ücretsiz ve problem yaşamadan yararlanmak istiyorsanız, valilikler bünyesinde bulunan **Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakıflarına** giderek **gelir testi** yaptırmalısınız. **Bu gelir testi sonucunuza göre prim ödemeksizin Genel Sağlık Sigortasından yararlanabilir, bu sayede ilaçlarını ve sağlık hizmetlerini ücretsiz olarak alabilirler.**

**Sayın Prof. Dr. Semra Ulusoy Kaymak ve
Sayın Kanuni Keklik'in
27 Ekim 2020 tarihli sunumu temel alınarak hazırlanmıştır.**

Sağlık hizmetlerinden yararlanmak kısmında aklımıza hastaneye ya da aile hekimine gitmek gelir, ancak imkânımız varsa telefon ve internet aracılığı ile de sağlık hizmetlerine erişim sağlayan uygulamalar mevcuttur:

- 184 SABİM (Sağlık Bakanlığı İletişim Hattı): Bu hattı ücretsiz olarak arayarak herhangi bir hastalık belirtimiz varsa, COVID-19 şüphesi olup olmadığına ilişkin sağlık profesyonellerinden destek alabilir, ne yapmamız gerektiği konusunda yönlendirilebiliriz.
- Hayat Eve Sığar Mobil Uygulaması: 10 milyonun üzerinde kullanıcısı olan bu uygulamayı ücretsiz olarak telefonumuza indirerek, koronavirüsün olası riskleri ve bu risklere karşı nasıl önlem alabileceğimiz konusunda rehberlik alabiliriz.



Bu dönemde herhangi bir COVID-19 belirtiniz ya da acil bir durumunuz yoksa hastaneye gitmemeliyiz. Ancak acil olmasa da gidilmesi gerekiyorsa öncesinde **ALO 182 Merkezi Hekim Randevu Sistemi** hattından randevu almalıyız. Acil bir durumumuz yoksa bu dönemde hastanelerce randevusuz hasta kabul edilmediğini unutmamalıyız. Gerekirse hekimimizle konuşarak hastaneye gitme periyotlarımızı sağlığımız elverdiğince mümkün mertebe geniş tutmalıyız. Acil sağlık hizmeti ihtiyacımız olması halinde **112 Hızır Acil** hattını arayarak ambulans talep edebilir ya da kendi imkânlarımızla sağlık kuruluşlarının acil servislerine başvurabiliriz.

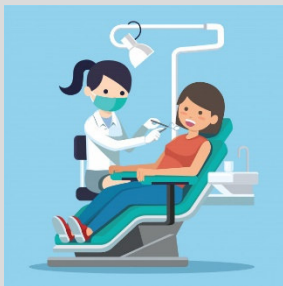
**Sayın Prof. Dr. Semra Ulusoy Kaymak ve
Sayın Kanuni Keklik'in
27 Ekim 2020 tarihli sunumu temel alınarak hazırlanmıştır.**

Koruma altında olan Suriyeli ve diğer yabancı uyruklu misafirlerimizin dil konusunda sıkıntı yaşamamaları için önemli bilgi:

- **182 MHRS hattı** yalnızca Türkçe dilinde hizmet vermektedir. Bu hat aracılığı ile size çeviri konusunda yardımcı olabilecek biri vasıtasıyla randevu alabilirsiniz.
- **Hayat Eve Sığar (HES)** mobil uygulamasının Türkçe ve İngilizce versiyonları bulunmaktadır. Telefonunuzun ayarlanmış dili Türkçe ise uygulama Türkçe olarak, İngilizce ise İngilizce olarak telefonunuza yüklenmektedir.
- **112 Hızır Acil ve 184 SABİM hatlarında** 6 dilde (İngilizce, Almanca, Rusça, Arapça, Fransızca ve Farsça) hizmet verilmektedir.
- Yabancı uyruklu misafirlerimizin tercüme konusunda problem yaşamaması adına Şehir Hastanelerimizde en az 3 dilde (Genel olarak, İngilizce, Arapça ve Rusça dillerinde tercümanlar bulunmaktadır) tercüme desteği verilmektedir.

Özellikle **gebeler, kanser teşhisi olanlar, riskli kronik hastalığı olanlar** yalnızca çok acil durumlarda ve randevu alarak hastaneye gitmelidir.

Acil bir durumumuz, COVID-19 şüphemiz yoksa ve aşılama, gebelik takibi, ilaç yazdırma, çocuk ve bebeklerin takibi vb. gibi rutin sağlık ihtiyaçlarımız varsa, **Aile Hekimliği, Toplum Sağlığı Merkezleri ve Ana Çocuk Sağlığı Merkezlerini** tercih etmeliyiz. Ayrıca **Sağlıklı Hayat Merkezlerinden** de yaşamsal sorunlarımızı çözmek için destek alabileceğimizi unutmamalıyız.



Ağız ve diş sağlığı ile ilgili bir rahatsızlık yaşadığımızda yine 182 hattını arayarak evinize en yakın Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi ya da Diş Hastanesinden randevu alabilir, ücretsiz olarak muayene olabiliriz. Diş tedavilerinin damlacık yoluyla bulaşan COVID 19 açısından bulunmaz bir zemin oluşturduğunu unutmamalıyız. Bu nedenle vaktimiz ne kadar dar olursa olsun dişlerini düzenli fırçalamalarını ve ağız ve diş hijyenine dikkat etmelerini sağlamalıyız.

**Sayın Prof. Dr. Semra Ulusoy Kaymak ve
Sayın Kanuni Keklik'in
27 Ekim 2020 tarihli sunumu temel alınarak hazırlanmıştır.**



Grip aşısına ücretsiz olarak ulaşmak isteyen bireylerin Aile Hekimlerine ve Göçmen Sağlığı Merkezlerine bu taleplerini bildirerek aşılarını reçete ettirmeleri gerekmektedir. Risk grubunda bulunan bireyler aşılarını reçete ettirebilecek ve ücretsiz olarak Aile Hekimliklerinde ve Göçmen Sağlığı Merkezlerinde yaptırabilecektir.

Evde bakım hizmeti almakta olan bakıma muhtaç bireylere ve yaşlılarımıza evde bakım ekiplerince hastalıkları ve kullandıkları ilaçlara göre hekim değerlendirmesi sonucunda grip aşısı yapılmaktadır. Alternatif olarak, evde bakım hizmeti alan bireyler bir yakını vasıtasıyla aile hekimlerine grip aşısını reçete ettirerek ücretsiz alabilir ve bir sağlık profesyoneline aşılarını yaptırabilirler

SAĞLIK HİZMETLERİNİN KULLANIMINA DAİR DETAYLI BİLGİ İÇİN İNTERNET SİTELERİ:

1.Sağlık Bakanlığı Koronavirüs Bilgilendirme Sayfası:

<https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66116/yayinlar.html>

(Bu sayfadaki yayınları inceleyerek koronavirüsten etkili şekilde korunmak için neler yapabileceğinize dair detaylı bilgiye ulaşabilirsiniz.)

**Sayın Prof. Dr. Semra Ulusoy Kaymak ve
Sayın Kanuni Keklik'in
27 Ekim 2020 tarihli sunumu temel alınarak hazırlanmıştır.**