



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 yansıtılmaktadır."

Sayın Prof. Dr. Özlem Kurt Azap'ın 21 Ekim 2020 tarihli sunumu temel alınarak hazırlanmıştır.

COVID DÖNEMİNDE SAĞLIK VE KORUNMA- BİLGİ NOTU

COVID-19 sürecinde yaşanan bilgi kirliliği nedeniyle doğru bilgiye erişim oldukça önem taşımaktadır.

Kişiler, ihtiyaçları olan güvenilir bilgiye erişmek için Türk Tabipler Birliği, T.C. Sağlık Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütü'nün internet sayfalarını birincil kaynak olarak kullanılması önerilir.



Cerrahi maske, basit maske ve tıbbi maske aynı anlama gelmektedir.

COVID-19 hastalığının etkeni olan SARS-CoV-2 virüsü, damlacık yoluyla (ağızdan çıkan damlacığın karşı tarafa gitmesi), temas yoluyla (damlacık yoluyla bulaşan parçacıkların düştüğü yüzeye dokunmamız ve virüsü vücudumuza yaklaştırmamız) ve aerosolizasyon yoluyla (bu sadece deneysel ortamlarda söz konusudur, günlük hayatta karşılaşılmamaktadır) olmak üzere 3 yolla bulaşmaktadır.

Damlacıklar ağızdan çıktıktan sonra en fazla 1,5 metre uzağa kadar gidebilmektedir. Bu nedenle diğer insanlar ile aramızda **en az 1,5 metrelik fiziksel mesafeyi** korumak gerekmektedir.



Maske kullanımının ve el hijyeninin sağlanmasının toplum genelinde yaygınlaşması, virüsten korunma ihtimalini oldukça arttırmaktadır. Maske takılsa bile yüzeylerin iyi temizlenmediği bir ortamda virüsün bulaşma ihtimali yüksektir. Bu nedenle **el hijyeni ve maske kullanımı, birbirini tamamlayan unsurlardır.**

Hastalığa sahip 100 kişiden 80'i, hastalık sürecini hafif belirtiler ile ya da hiç belirti olmadan yaşamaktadır. Bu nedenle toplumda maske kullanımı yaygınlaşmalıdır.

Sayın Prof. Dr. Özlem Kurt Azap'ın 21 Ekim 2020 tarihli sunumu temel alınarak hazırlanmıştır.

Maske Nasıl Çıkarılır?+



1
Maske burun, ağız ve çeneyi içine alan, yoğun kirlenmenin gerçekleştiği ön kısmına dokunulmadan çıkarılmalıdır.



2
Lastikli ise kulak arkasındaki lastiklerden, ipli ise önce ense bölgesindeki alt ipleri, sonra başın arkasındaki üst ipleri çözülerek çıkarılır.



3
Çıkarılan maske lastiklerinden veya iplerinden tutularak çöpe atılır ve çöpün sürekli kapalı kalması sağlanır.



4
Maskeyi çıkardıktan sonra eller en az 20 saniye, su ve normal sabunla yıkanır.

Maske burun ve ağız tam kapatacak şekilde takılmalı, her zaman **ipinden tutularak** çıkarılıp takılmalıdır.

Cerrahi maskeler **kesinlikle yıkanmamalı**, günler boyunca **kullanılmamalıdır**.

Maskelerin kullanım süresine ilişkin özel bir saat kısıtlaması yoktur, ancak maske nemlenirse, direkt damlacığa maruz kalırsa (örneğin biri size karşı öksürürse veya hapsirirse) maske değiştirilmelidir. Nemlenen maske virüsü filtreleme işlevini yitirmektedir.

Kronik hastalığı olmayan, risk grubunda olmayan kişiler cerrahi maske yerine bez maskeleri tercih edebilir. Bez maskeler günde bir kere çamaşır makinesinde 60-90 derecede ya da elde sıcak suda sabun ile yıkanmalıdır.

Maskeler (bez, cerrahi) bir başkası ile ortak kullanılmamalıdır. Maskeler kişiye özgü olmalıdır.

Evde birkaç kat kumaş (en az 3 kat) bir araya getirilerek bez maske yapılabilir. Ancak bu durumda maske kumaşlarının yırtık olmamasına dikkat edilmektedir.

Maskeler gün ışığında bırakıldığında temizlenebilir, 5 gün dışarıda hava alan, güneş alan maskelerdeki virüslerin öleceğine dair çalışmalar mevcut. Ancak maskeler oda sıcaklığında kullanmak amacıyla tasarlandığı için bu uygulama maskenin filtre sistemine hasar vermektedir. Cerrahi maskelerde bu yöntem kullanılmamalıdır, N95 gibi özel tasarlanan maskeler için bu yöntem kullanılabilir.



Çamaşır suyu oldukça güçlü bir dezenfektandır. Tuvalet ve banyo gibi yerlerde 1/10 yöntemi ile (1 litre suya 1 küçük çay bardağı çamaşır suyu), diğer yüzeylerde ise 1/100 yöntemi ile (10 litre suya 1 küçük çay bardağı çamaşır suyu veya 5 litre suya yarım küçük çay bardağı çamaşır suyu) dezenfeksiyon sağlanabilir.

Sayın Prof. Dr. Özlem Kurt Azap'ın 21 Ekim 2020 tarihli sunumu temel alınarak hazırlanmıştır.

COVID-19 HASTALARININ / OLASI HASTALARIN EVDE BAKIMI:

- Eve ziyaretçi kabul edilmemelidir.
- Hasta/olası hastalar ilaçlarını düzenli şekilde bol sıvı tüketerek almalıdır.
- Hasta/olası hastanın durumunun ağırlaşması durumunda 112'ye haber verilmelidir.
- Hasta mümkünse ayrı bir odada izole edilmeli;
mümkün değilse 1.5-2 metre fiziksel mesafe korunmalı ve hastanın bulunduğu oda sık sık havalandırılmalı ve 1/100 çamaşır suyu ile temizlenmelidir.
- Hasta medikal maske kullanılmalı, maskesi nemlendikçe değiştirmelidir.
- Evde risk gurubundaki kişiler varsa hasta/olası hastadan uzak durmalıdır.
Riskli kişi semptomlar göstermeye başlar ise doktor aranmalıdır.
- Evdeki ortak alanlar çamaşır suyu ile günde 1 kez temizlenmelidir.
Ancak kusma, ishal gibi durumlar yaşandıysa her yaşandığında temizlenmelidir.
- Hasta kişi ile bütün eşyalar (örneğin havlu, mutfak eşyaları) ayrılmalıdır.
Hasta kişinin eşyaları en az 60 derecede yıkanmalıdır.
- Eller yıkanırken her yeri sabunla yıkanmalı, durulanmalı ve mutlaka kurulanmalıdır.
- Öksürme, hapşırma gibi durumlarda tek kullanımlık peçeteler kullanılmalı,
kullanım sonrası peçete direkt çöpe atılmalıdır.
Ani hapşırmalarda ise kol içine hapşırılmalıdır.
- Kullanılmış mendil ve maskeler evde ayrı bir poşette biriktirilmeli,
sonrasında çöpe atılmalıdır.

COVID-19 İLE İLGİLİ YANLIŞ BİLİNENLER

- Eldiven kullanımının virüse karşı koruyuculuğu yoktur, kullanımı gereksizdir.
- Virüsün hasta etmesi için elimize gelmesi gerekmektedir.
Bu nedenle damlacık kolumuza, omzumuzu, sırtımıza gelirse virüs kapmayız.
- Grip aşısı, yaptırın kişileri COVID-19'dan korumamaktadır.
- Çift maske kullanımı koruyuculuğu arttırmamaktadır.
- Siperlik gibi tıbbi malzemeler topluma 1 metreden fazla yaklaşan insanlar için (örneğin güvenlik görevlileri, sağlık çalışanları, market çalışanları) gereklidir,
bu kişiler haricindeki kişilerin kullanmasına gerek yoktur.

Sayın Prof. Dr. Özlem Kurt Azap'ın 21 Ekim 2020 tarihli sunumu temel alınarak hazırlanmıştır.

COVID-19 İLE İLGİLİ YANLIŞ BİLİNENLER

- Virüse yakalanan ve iyileşen kişilerin yeniden test yaptırmasına gerek yoktur; kişiler hastalığı hafif geçiriyorsa 10, normal geçiriyorsa 14, ağır geçiriyorsa 20 gün sonra normal hayatlarına dönebilir.
- Virüsün soğuk/sıcak havalarda farklı şekilde yayıldığına dair bir bilgi mevcut değildir, yalnızca soğuk havalarda ortamın havalandırılması zor olduğu için virüse daha kolay yayılma şansı doğmaktadır.
- Antibiyotik kullanımı COVID-19'a yakalanma riskini azaltmamaktadır.
- Yiyeceklerden COVID-19 bulaşmaz, çünkü virüs sindirim sistemi ile değil solunum sistemi ile bulaşmaktadır. Bu nedenle meyve-sebzelerden virüs bulaşmaz, yapılması gereken yiyecekleri kullanmadan önce normal şekilde yıkadıktan sonra ellerimizi sabun ile yıkamaktır.
- Kişinin virüse daha önceden yakalanıp yakalanmadığını ölçen testler henüz deney aşamasındadır, piyasadaki mevcut testler yalnızca kafa karışıklığı yaratmaktadır.
- Virüsü atlatan kişinin sonraki 3 ay içerisinde virüse yeniden yakalanmayacağı öngörülmektedir.
- 5 yaş altı çocukların maske kullanması kesinlikle önerilmemektedir, 6-12 yaş arası çocuklar ise yalnızca belirli durumlarda velilerinin gözetiminde kullanılmalıdır.
- Pandeminin ne kadar süreceği belli olmadığı için zorunlu sağlık kontrollerine aksatmadan gidilmelidir.

DOĞRU BİLGİYE ERİŞEBİLECEĞİNİZ İNTERNET SİTELERİ:

<http://www.hekimlik.org/koronavirus/>

<https://covid19.saglik.gov.tr>

<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Sayın Prof. Dr. Özlem Kurt Azap'ın 21 Ekim 2020 tarihli sunumu temel alınarak hazırlanmıştır.