

COVID-19 Hastası ile Yaşarken Kendimizi Korumak



**COVID-19 hastası ile aynı evdeyseniz,
siz de evden çıkmamalısınız, sağlık
durunuza dikkat etmelisiniz!
Eve misafir kabul etmemelisiniz!**

Aynı evde nelere dikkat edilmeli? Hipertansiyon, diyabet, kronik akciğer hastalığı, kalp hastalığı, böbrek yetmezliği, kanser ve benzeri nedenlerle bağışıklığı düşük olan veya 65 yaşından büyük kişiler, hasta ile aynı evde bulunmamalıdır. Hastayla aynı evde yaşamak zorundaysa, aynı odada maske takarak en az 1,5 metre mesafede 15 dakikadan fazla zaman geçirmemelidirler.

Hasta aynı evde yaşayan diğer kişilerle aynı odada uyumamalı ve tuvalet, mutfak gibi ortak alanlarda az zaman geçirmelidir. Eğer ayrı odada kalması mümkün değilse, kalınan oda sık sık havalandırılmalı ve 1,5 metreden daha fazla mesafede durulmalı/ oturulmalı ve herkes maske

takmalıdır. Evde birden fazla tuvalet/banyo varsa, bir tanesi sadece hasta tarafından kullanılmalıdır. Tuvalet/banyo hastayla ortak kullanılacaksa, sık sık havalandırılmalı ve günde en az iki kere temizlenmelidir.

Hastanın havlusu ayrı olmalı, başka kişilerin havlusuyla temas etmemelidir.

Hasta odasına girilirken ve hasta ile ortak kullanılan tüm alanlarda hem hasta hem diğer kişiler maske takmalıdır! Maske en azından günde 1 kez değiştirilmelidir. Hasta ile aynı evde yaşarken kumaş maske kullanımı hasta olmayanlar için yeterli değildir. Maske çıkartılırken kulağa geçirilen lastiklerinden tutarak çıkarılmalı, maskenin ön kısmı ellenmemelidir. Çıkarılan maske naylon bir poşete konulmalı ve poşetin ağzı kapatılarak

*Hipertansiyon,
diyabet, kronik akciğer hastalığı,
kalp hastalığı, böbrek yetmezliği,
kanser ve benzeri nedenlerle*

**bağışıklığı düşük olan veya
65 yaşından büyük kişiler,
hasta ile aynı evde
bulunmamalıdır.**



öpe atılmalıdır.

Maske çıkarıldıktan

sonra hemen eller

yıkanmalı, yüz ya

da göze elle temas

edilmemelidir. Hasta

ile aynı evde yaşayan

herkes tuvalet kullandıktan

ve yemekten sonra en az 20

saniye ellerini sabunla yıkamalıdır. Eğer sular

akmıyorsa, eller kolonya ya da dezenfektanla

temizlenebilir.

Hasta ve evdeki diğler kişiler

hapşırtdıklarında ya da öksürdüklerinde

ağızlarını kağıt mendille kapamalıdır. Kağıt

mendil tekrar kullanılmamalı ve naylon

poşete atılmalıdır. Ardından kişi ellerini

yıkamalı, naylon poşeti başka bir naylon

poşetin içine koyarak ağızını kapamalı ve

tekrardan ellerini yıkamalıdır. Hapşırırken ya

da öksürürken kullanılan kağıt mendiller evin

ortak kullanılan çöp kutusuna atılmamalıdır.

Kağıt mendilin, maskelerin, temizlik

eldivenlerinin atıldığı naylon poşetler evdeki

çocukların ulaşamayacağı bir yerde en az 72

saat bekletilmeli ve sonra çöpe atılmalıdır.

Bu işlem başkalarının çöpu ellemeleri sonrası

hastalanmalarını önlemek için gereklidir.

Tuvalet/banyo hastayla ortak kullanılacaksa, sık sık havalandırılmalı ve kapı kolları, musluklar, elektrik düğmeleri günde en az iki kere temizlenmelidir.



Sağlık Őikayetleriniz olursa, ne yapmalısınız?

Hasta ve evdeki diğer kişiler hapŐırdıklarında ya da öksürdüklerinde ağızlarını kağıt mendille kapamalıdır. Kağıt mendil tekrar kullanılmamalı ve naylon poşete atılmalıdır.



Hasta ile aynı evde yaşayan kiŐilerden biri COVID-19 ile iliŐkili herhangi bir sağlık sorunu yaŐarsa, örnek ateŐ, koku alamama, öksürük, nefes alma zorluğu gibi, sağlık birimlerine ya da 112'ye haber vermelidir! Eğer gerek duyuyorsanız sağlık kuruluŐlarına gidebilirsiniz ancak toplu taŐıma araçlarına binmemelisiniz!

Kadın DanıŐma ve DayanıŐma Merkezi
projesi kapsamında üretilmiŐtir.

Mavi Kalem Ücretsiz DanıŐma Hattı: **0850 441 62 84**

www.mavikalem.org

Toplum Merkezlerinin ve Yerel İniŐiyatıflerin Desteklenmesi Yoluyla Türkiye'deki Mülteciler ve Ev Sahibi Topluluklar İçin Sosyal Hizmetlerin GeliŐtirilmesi projesi, Federal Alman Ekonomik İŐbirliđi ve Kalkınma Bakanlığı (BMZ) ve Avrupa Birliđi Sivil Koruma ve İnsani Yardım Operasyonları Biriminin (ECHO) müŐterek finansmanıyla, Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) tarafından yürütölmektedir. Bu broŐür, Avrupa Birliđi'nin maddi desteğiyle yürütölen insani yardım faaliyetlerini kapsamaktadır. İçerik tamamıyla Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) sorumluluğu altındadır. Federal Alman Ekonomik İŐbirliđi ve Kalkınma Bakanlığı (BMZ) ve Avrupa Birliđi'nin görüŐlerini yansıtmak zorunda değildir ve görevlendirici kurumlar bu belgenin içeriğine dayanılarak gerçekleŐtirilen hiçbir kullanımdan sorumlu tutulamaz.