

COVID-19 ve Kronik Hastalıklar



Pandemi sürecinde özellikle şeker, kronik akciğer, kronik kalp ve yüksek tansiyon hastalığı olan kişiler günlük alışkanlıklarına dikkat etmelidir. Kronik hastalıkları olan kişiler pandemi boyunca ilaçlarını düzenli kullanmaya devam etmelidir.

En az bir aylık tedavilerinin evde bulunduğunu kontrol etmeli, ihtiyaç varsa hekiminden reçete etmesini talep etmeli ya da eczaneden tedarik etmelidir.

Kronik hastalığı olanlar ilaçlarını düzenli kullanmanın yanı sıra;

- **Sağlıklı beslenmeli,**
- **Bol sıvı -özellikle su- tüketmeli,**
- **Uyku düzenine dikkat etmeli,**
- **Haftanın belirli günleri yürüyüş veya evde düzenli hareketler yapmalı,**
- **Sigara tüketmemelidir.**

Kronik hastalıkları olanlar en az bir aylık tedavilerini evde bulundurmalıdır.



Sağlıklı beslenme için vücudun bağışıklık sistemini güçlendirici etkisi olan C ve A vitamini açısından zengin karnabahar, lahana, kabak, brokoli, turp, havuç gibi sebzeler ve portakal, mandalina, limon, greyfurt, elma gibi meyveler tüketin.

Menapoz dönemindeki kadınlar kemik erimesi ve kalsiyum eksikliği riskine karşı, D vitamini açısından zengin yumurta sarısı, peynir, yoğurt ve bazı deniz ürünlerini tüketmeye çalışmalıdır. Şekerli yiyecekler ve karbonhidrat oranı yüksek beyaz undan yapılan ekmek, makarna ve benzeri unlu/hamurlu yiyecekler daha az tüketilmeli, yemeklerde tuzun kullanımı azaltılmalıdır. Her gün 2-2.5 litre su tüketilmeli ve su dışında bitki çayları tercih edilmeli, kahve ve siyah çay tüketimi azaltılmalıdır.

Pandemide günlük hareket azaldığı için beslenmenizi buna göre düzenleyin ve kilo almamaya dikkat edin.

Gündelik birçok alışkanlıkta değişiklik olduğu için günlük yeni bir düzen kurun ve her gün buna uymaya çalışın.

Endişe, düzensiz beslenme ve fiziksel aktivitenin azalması, kilo alımına ve kronik hastalıkları olan kişilerin sağlığının kötüleşmesine neden olur. Kronik hastalığınızın gidişatını kötüleştirecek tutumlardan kaçının!

Kronik hastalıkları olan kişiler maske kullanımı, el yıkama ve fiziksel mesafe kurallarına herkesten çok dikkat etmelidir çünkü COVID-19 kronik hastalıkları olan kişilerde daha ağır seyretmektedir.

Akraba ve arkadaşlarla açık havada görüşün.

Başkasına misafirliğe gitmemeye ve evinize misafir kabul etmemeye, kapalı alanlarda buluşmamaya çalışın. Kapalı alanlarda en az 1.5 metre mesafede olduğunuza ve herkesin maske takmış olmasına dikkat edin.

Endişe, düzensiz beslenme ve fiziksel aktivitenin azalması, kilo alımına ve kronik hastalıkları olan kişilerin sağlığının kötüleşmesine neden olur.



COVID-19 hastası olan ya da hasta biriyle temas etmiş kişilerle hiçbir şekilde görüşmeyin, bu şartlarda bulunan

komşularınız varsa onlarla yemek veya malzeme alışverişi yapmayın. Özellikle

kronik akciğer ve astım hastalarının olduğu evlerin temizliğinde solunum sıkıntısına yol açabilecek çamaşır suyu ve benzeri ürünleri kullanmayın. Temizlik sonrasında camları açın ve evi havalandırın.

COVID-19 belirtileri arasında olan ateş, öksürük, solunum sıkıntısı, göğüs ağrısı, yorgunluk ya da kas ağrısı gibi belirtilerden herhangi birini yaşıyorsanız hemen sağlık kuruluşunu arayın.

Kadın Danışma ve Dayanışma Merkezi

projesi kapsamında üretilmiştir.

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

www.mavikalem.org

Toplum Merkezlerinin ve Yerel İnisiyatiflerin Desteklenmesi Yoluyla Türkiye'deki Mülteciler ve Ev Sahibi Topluluklar İçin Sosyal Hizmetlerin Geliştirilmesi projesi, Federal Alman Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Bakanlığı (BMZ) ve Avrupa Birliği Sivil Koruma ve İnsani Yardım Operasyonları Biriminin (ECHO) müşterek finansmanı ile, Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) tarafından yürütülmektedir. Bu broşür, Avrupa Birliği'nin maddi desteğiyle yürütülen insani yardım faaliyetlerini kapsamaktadır. İçerik tamamıyla Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) sorumluluğu altındadır. Federal Alman Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Bakanlığı (BMZ) ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir ve görevlendirici kurumlar bu belgenin içeriğine dayanılarak gerçekleştirilen hiçbir kullanımdan sorumlu tutulamaz.