



SUNDHEDSSTYRELSEN

[corona | covid-19]

Risk altındaki hastaların yakınları için tavsiyeler

En savunmasız kişileri koruyalım

23.03.2020

Korona virüsü nedir?

Korona virüsü solunum yolu enfeksiyonlarına neden olur. Semptomlar soğuk algınlığından şiddetli zatürreye kadar değişebilir ve kişiden kişiye sıvı damlacıkları yoluyla bulaşır, örneğin öksürme veya hapşıрма, yüzeylere dokunma ve temasla (el sıkışma, nesneler yoluyla, kapı kollarına dokunma yoluyla).

Yeni korona virüsü öncelikle yaşlılarda (özellikle 80 yaş üstü yaşlılarda) ve kronik hastalığı olan kişilerde ciddi hastalıklara neden olabilir. Kendinizi koruyarak yaşlıları ve özellikle hassas gruptaki kişileri korumada yardımcı olabilirsiniz.

Hassas gruplar kimlerdir?

Bazı gruplar, yeni korona virüsü ile enfekte olmaları durumunda ciddi şekilde hasta olmakla karşı karşıyalar

- Yaşlılar (özellikle 80 yaş üstü)
- Hamile kadınlar (önlem olarak)

Kronik hastalığı olan kişiler

- Kalp damar hastaları (iyi tedavi edilmiş hipertansiyon hastalarını kapsamaz)
- Kronik akciğer hastaları (iyi tedavi edilmiş astım hastalarını kapsamaz)
- Bağışıklık sistemi bozuk olan kişiler
- Diyabet hastaları
- Kanser hastaları
- Kronik hastalığı olan çocuklar

Orta veya şiddetli kronik hastalığı olan kişiler, örneğin ilaçla iyi düzenlenmemiş yüksek tansiyon veya astım hastaları, kendini belirli bir risk altında görebilirler. Eğer bir hasta yakınıysanız ve belirli bir risk altında olup olmadığı konusunda veya özel bir tavsiyeye ihtiyaç duymaları halinde, doktorla görüşmenizi tavsiye ediyoruz.

Risk grubunda olan bir hastanın yakınıysam nelere dikkat etmeliyim?

Hasta yakını olarak, özellikle genel hijyen tavsiyelerine uymanızı öneririz.

- Ellerinizi sık sık yıkayın veya alkol  el antiseptiği ile ovalayın. Buna özellikle yemekten önce veya başka insanlarla bir arada olduktan sonra dikkat etmelisiniz.
- Kolunuza  ks r n veya hap sr n – elinize deđil.
- D  ariya çıkmanız halinde eldiven giyin/takın.
- Hastalık belirtileriniz varsa, hafif semptomlar olsa bile, iyile ene kadar evden d  arı çıkmayın.
- Fiziksel teması azaltın (el sıkışma, sarılmak ve öpmek) ve sosyal faaliyetlerden uzak durun.
- Geçici olarak sosyal faaliyetlerden ve başka insanlarla yakın temas olan yerlerden kaçının ( r. market alı veri i, fitness merkezleri, koro, jimnastik takımı, briç kulübü, aile etkinlikleri, aile ziyaretleri / torun ziyaretleri gibi).
- Başkalarına dikkat etmelerini isteyin.

Özel  nlemler alın

Ayrıca, kendinizi mümkün olduğunca hastalıktan koruyarak hasta yakınlarınıza bula tırmamanız için ekstra önlemler almanızı öneriyoruz.

- Kalabalık toplu taşıma araçları da dahil olmak üzere kalabalığın içinde seyahat etmekten kaçının, özellikle hasta görünen insanlardan uzak durun.
- Hastaysanız evden d  arı çıkmayın ve iyi olana kadar i e gitmeyin.
- Özel risk gruplarındaki kişileri ve kesinlikle gerekmedikçe hastanede ya da bakım merkezlerinde yaşayanları ziyaret etmemelisiniz. Bunun yerine yakınlarınızı telefonla veya görüntülü görüşme yapın.
- Yakınınızın alı veri i konusunda yardımcı olabilirsiniz, kapıda teslim edebilirsiniz, yemeğini de hazırlamada yardımcı olabilirsiniz.
- Genel olarak, yakınlarınıza dikkat edin.
- Başkalarına da dikkat etmelerini isteyin.



Ne zaman doktora başvurmalıyım?

Aşağıdaki belirtileri hasta yakınınızda görmeniz halinde doktora başvurmalsınız:

- ▶ Yeni başlangıçlı öksürük
- ▶ Ateşlenme
- ▶ Solunum güçlükleri
- ▶ Birkaç gün süren hastalık
- ▶ İyileşme olmaması
- ▶ Semptomların kötüleşmesi

Lütfen risk grubunda olan kişileri ve bu risk gruplarıyla temasta bulunan kişileri de bilgilendirdiğimizi unutmayın. Ayrıca hem genel hem de diğer tavsiyelere özellikle dikkat etmelerini rica ediyoruz.

Ulusal Sağlık Kurulu'nun web sitesinden yeni korona virüsü hakkında güncellemeleri takip edebilirsiniz: www.sst.dk/corona-eng