



SUNDHEDSSTYRELSEN

[corona | covid-19]

# Risk grubunda olanlar için yeni korona virüsü hakkında 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 dokunmalar ve temasla (el sıkışma, nesneler yoluyla, kapı kollarına dokunma yoluyla).

Yeni korona virüsü öncelikle yaşlılarda ve kronik hastalığı olan kişilerde ciddi hastalıklara neden olabilir. Risk grubundaysanız, 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 bir hastalığınız varsa kendinizi risk altında görmelisiniz. Örneğin ilaçla iyi tedavi edilmemiş çok yüksek tansiyon veya astım hastasıysanız. Eğer iyi tedavi altındaysanız ve kronik hastalığınız kontrol altındaysa, risk grubuna ait DEĞİLSİNİZ. Özel bir risk altında olup olmadığınızı veya özel bir tavsiyeye ihtiyacınız olursa, sizi tedavi eden doktorla görüşmenizi öneririz..

# Özel risk grubu altındaysam ne yapmalıyım?

## Genel hijyen tavsiyelere uyun

Özel risk grubundaysanız, özellikle genel hijyen tavsiyelerine ve toplum yaşamıyla ilgili tavsiyelere uymanızı öneririz.

- Ellerinizi sık sık yıkayın veya alkollü el antiseptiği ile ovalayın. Buna özellikle yemekten önce veya başka insanlarla bir arada olduktan sonra dikkat etmelisiniz.
- Kolunuza öksürün veya hapşırın – elinize değil.
- Dışarıya çıkmanız halinde eldiven takının.
- Hastalık belirtileriniz varsa, hafif semptomlar olsa bile, iyileşene kadar evde kalın.
- Fiziksel teması azaltın (el sıkışma, sarılmak ve öpmek) ve sosyal faaliyetlerden kaçının.
- Sosyal faaliyetlerden ve başka insanlarla yakın temas olan yerlerden kaçının (ör. market alışverişi, fitness merkezleri, koro, jimnastik takımı, briç kulübü, aile etkinlikleri, aile ziyaretleri / torun ziyaretleri).
- Başkalarına dikkat etmelerini isteyin.

## Özel önlemler alın

Ayrıca, kendinizi hastalıktan en iyi nasıl koruyacağınız konusunda dikkatli olmanızı öneririz.

- Mümkün olduğunca evden dışarı çıkmayın.
- Çok sayıda insanın bulunduğu yerlerden kaçının. Özellikle yoğun saatlerde toplu taşıma araçlarını kullanmamanızı öneriyoruz.
- Özellikle el hijyenine dikkat edin. Örneğin kapı kulpllarına dokunduysanız eve geldiğinizde ellerinizi iyice yıkayın. Dışarı çıkarken eldiven takmanız iyi bir fikir olabilir.
- Ellerinizi temiz değilse, burun, ağız ve gözünüze dokunmaktan kaçının, çünkü virüsler genellikle ellerden burun, ağız ve göz mukozasına zarlarından yayılır.
- Özellikle hasta görünen insanlardan uzak durun. Öksürük ve hapşırmadan gelen damlalar, 1-2 metre mesafeden havaya yayılıp başkalarına bulaşabilir. Ancak, uzun süre havada kalamazlar.



## Daha az ölçüde insanlar arasına çıkacaksam nelere dikkat etmeliyim?

İnsanlarla normalden daha az temasiniz olacağı için, bunun yerine ne yapabileceğinizi düşünebilirsiniz. Durumunuza bağlı olarak, örneğin çok fazla insanın olmadığı bir alanda yürüyüşe çıkabilirsiniz, bahçede yürüyebilirsiniz, tanıdıklarınızı görüntülü arayabilirsiniz. Spor salonuna gitme alışkanlığınız varsa, evde spor egzersizleri yapmayı deneyebilirsiniz.

## Ne zaman doktora başvurmalıyım?

**Aşağıdaki belirtileri görmeniz halinde doktoru aramalısınız:**

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

Doktoru önce telefonla arayıp, bekleme odasında bulunmamanız önemlidir, çünkü burada başkalarına hastalığı bulaştırabilirsiniz.

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