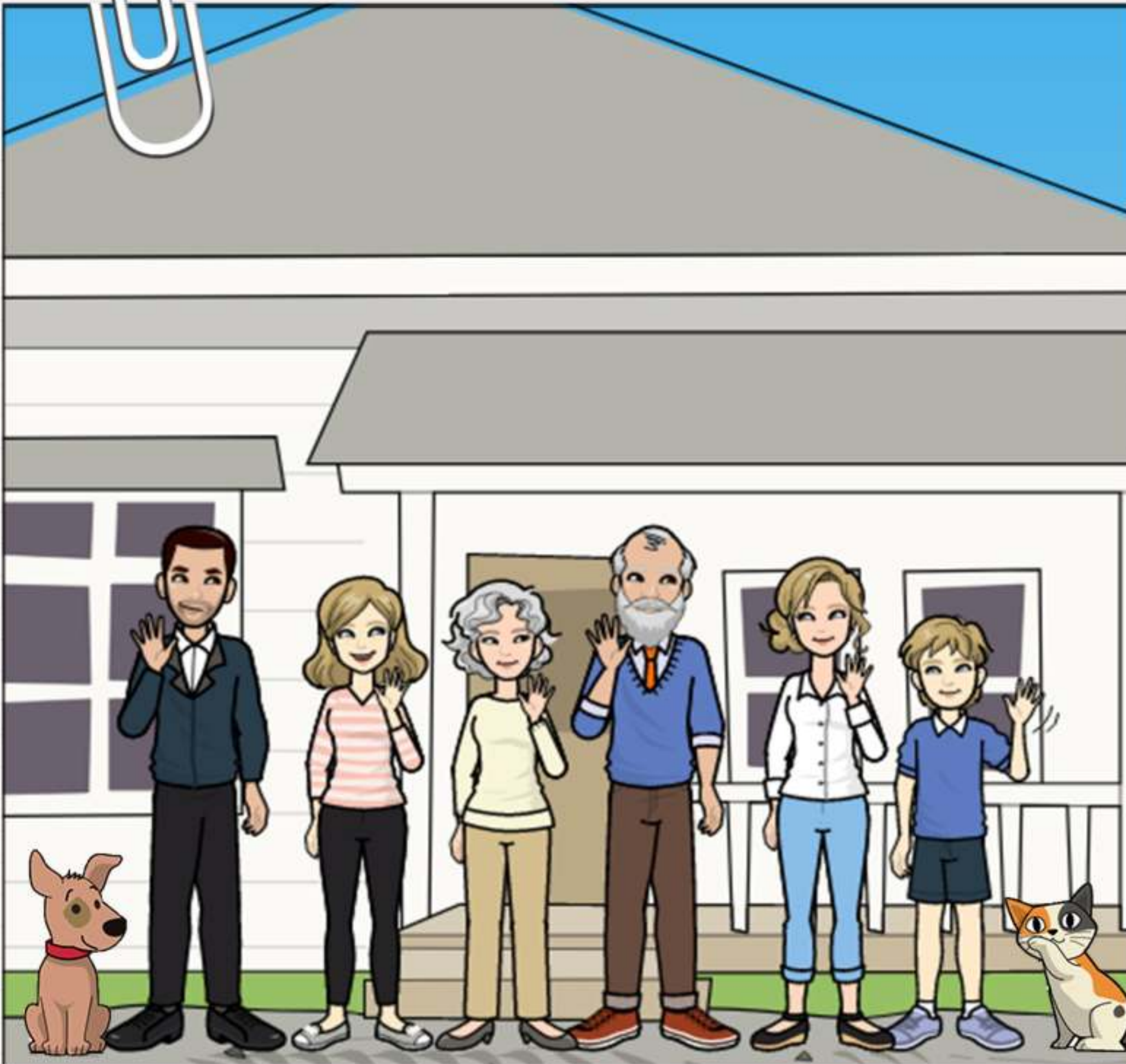




Sağlık Ailesi



Doktor Baba

Merhaba, ben Uður. Hepimizin bildiği gúncel problemimiz olan Covid-19 hakkında ailemle birlikte sizi bilgilendireceğiz. Haydi başlayalım. :)

Koronavirüs çok eskiden beri var olduğu bilinen bir virüstdür. Gúnumúzdeki halinin mutasyona uğramış olduğunu düşünölmektedir.

Yeni Koronavirüs solunum yolu enfeksiyonu yapan bir virüstdür.

İlk olarak Çin'in Wuhan şehrinde 31 Aralık 2019'da nedeni bilinmeyen solunum yolu belirtileri gelişen bir grup hasta saptanmıştır. Bu grup üzerinde yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de virüs tanımlanmıştır.

Salgın ilk bu bölgedeki deniz ürünleri ve hayvan pazarında bulunanlarda tespit edilmiştir. Daha sonra insandan insana bulaşarak Wuhan başta olmak üzere diğer şehirlere ve diğer eyaletlere oradan da diğer dünya ülkelerine yayılmıştır.



Mart 2020 başı itibariyle dünya genelinde 100'ün üzerinde ülkede olgu bildirilmiştir. Ülkemizde ilk COVID-19 vakası 11 Mart 2020'de saptanmıştır.



Hastalık esas olarak damlacık yoluyla bulaşmaktadır. Hasta bireylerin öksürme, hapsirme yoluyla ortaya saçtıkları damlacıklara diğer kişilerin temas etmesi sonrasında ellerini ağız, burun veya gözlerine götürmesi ile bulaşmaktadır.



Esas bulaşmanın hasta bireylerden olduğu kabul edilmektedir.



Ancak semptom göstermeyen kişilerin solunum yolu örneklerinde virüs tespit edilebilmektedir. Bundan dolayı virüs tespit edilen kişinin bu süreçte temas halinde bulunduğu tüm kişilere virüsü bulaştırma ihtimali vardır.



Dolayısıyla bu süreçte kalabalık ortamlardan uzak kalmanız hastalığın yayılmasını ciddi ölçüde azaltacaktır.



COVID-19'un bulaştırmıcılık süresi kesin olarak bilinmemektedir. Belirtilerin görülmesinden 1-2 gün önce başlayıp bu belirtilerin kaybolmasıyla sona erdiği düşünülmektedir.



Koronavirüsün cansız yüzeylerdeki dayanıklılığı ortamın nem ve sıcaklığına, bulaştığı yüzeyin dokusu gibi faktörlere göre değişiklik gösterir.



Yapılan çalışmalarda virüsün değişik yüzeylerde farklı sürelerde canlı kalabildiği görülmüştür. Önemli olan ortak kullanım alanlarına dokunduktan sonra ellerimizi su ve sabunla yıkamaktır.



Enfeksiyonun yaygın belirtileri solunum semptomları, yüksek ateş, kuru ve balgamli öksürüktür. Daha ciddi vakalarda pnömoni, ağır akut solunum yolu enfeksiyonu, sepsis şok, böbrek yetmezliği ve hatta ölüm gelişebilir.



Belirttiğim üzere bazı bireylerde bulgu göstermeyen virüs bulaştırmaları gösterebilmektedir. Dolayısıyla herkes tedbir almalı ve hafif bulgu gösteren bireyler de izlenilmelidir.



Ayrıca hastalığa yakalanan herkeste görülen belirtiler de aynı değildir. Yaş grubuna göre görülen semptomlar hem derece bakımından hem de belirti bakımından farklılık gösterir.



Bunların dışında şu belirtiler de görülebilir:

- Burun akıntısı • Vücut ağrısı
- Nefes darlığı • Bulantı ve kusma
- İshal • Tat ve koku duyusunun azalması



Eğer bahsettiğim semptomlardan en az birini gösteriyorsanız, bu semptomlar başka bir hastalıkla açıklanamıyorsa ve semptomların başlamasından önceki 14 gün içerisinde riskli olabilecek kişilerle yakın temas ettiyseniz olası vaka grubuna giriyorsunuz demektir.



Olası vaka tanımına uyan kişilere yapılan testin pozitif çıkması olası vakayı kesinleştirir.



Vakaların tedavi ve izlem süreci hekim değerlendirmesi sonrasında pandemi hastanelerinde veya evde yapılır.



Ağır hastalık gelişme riskinin, hastalığın ikinci haftasında daha yüksek olduğu bilinmeli; ev takibine alınan hastalara, nefes darlığı gelişmesi, ateşin düşmemesi gibi durumlarda mutlaka hastaneye başvurulması gerektiği bildirilmelidir.



Risk grubundaki insanlarda hastalığın ağır seyretme ihtimali söz konusu olduğundan bu hastaların özellikle hastaneye yatırılarak izlenmesi gerekmektedir.



Hastalığın şiddeti ve ölüm ihtimali her bireyde aynı değildir. Bazı gruplar için ciddi risk oluşturan hastalık, bazı kesimlerde hissedilmeden dahi atlatılabilir.



Korona virüs sadece 60 yaş üstü için tehdit oluşturmaz. Her yaş grubu içerisinde yer alır.



Risk grubu içerisinde dahil olan ve ciddi tehlike taşıyan kişiler kısaca şöyle sıralanabilir;



- 60 yaş ve üzerinde olan kişiler,
- Kalp-akciğer rahatsızlığına sahip olanlar (KOAHA ya da tüberküloz gibi),
- Bağışıklık sistemi zayıf ve vücut direnci düşük olan kişiler,
- Diyabet ve hipertansiyon gibi kronik rahatsızlığı bulunan insanlar,
- Kanser hastalığı teşhisi konulan ve bu hastalığa karşı tedavi gören kişiler.

COVID-19 salgını için şimdilik belirli bir tedavi yöntemi yoktur. Virüsü kesin olarak tedavi ettiği tespit edilen bir ilaç henüz bulunamamıştır. Ancak benzer virüslerde etkisi olan ilaçlar ile tedavi denenmektedir.



Hastalığın tedavisi ve önlenmesi ile ilgili çalışmalar ülkemiz dahil tüm dünyada aktif bir şekilde devam etmektedir.



Diyetisyen Anne

Koronavirüsün bulaşmasını tek başına engelleyebilecek veya tedavi edebilecek herhangi bir besin olmasa da; sağlıklı ve dengeli beslenmenin, fiziksel aktivite ve düzenli uyku ile beraber bağışıklık sistemini güçlendirdiği kanıtlanmıştır.



Türkiye Beslenme Rehberi'nde önerilen "Sağlıklı Yemek Tabakası" örnek alınabilir. Her öğünde her besin grubunun bulunmasına dikkat edilmelidir.



Süt, yoğurt ve peynir grubu günde 2-3 porsiyon; et, yumurta ve kurubaklagil günde 2-3 porsiyon; sebze ve meyve grubu günde 5 porsiyon; tahıl grubu ekmek, bulgur, pirinç, makarna günde 3-7 porsiyon tüketilmelidir.



Bağışıklık sistemimiz için gerekli olan vitamin ve mineralleri içermeleri nedeniyle meyve/sebze grubundan günde 5 porsiyon tüketilmelidir.







Bu süreçte takviye alınmalı mıdır?



Dışarıdan Alınanlar



El dezenfektanlarının alkol oranı en az %60 olmalıdır.

Sabun, amaşır suyu ve alkol virüs üzerinde etkilidir. Ev temizliği yaparken uygun miktarlarda çamaşır suyu kullanımı basit ve etkili bir yöntemdir.



Çocuklar

Merhaba, ben Mert. Ailenin küçük çocuğuyum. Evde neler yaşadığımızı size anlatacağım.

Merhaba, ben Cansu. Ailenin kızım.

Ev temizliği, alışveriş yapmak, çocuklarla oynamak gibi aktiviteler fiziksel aktivite sayılır.

Çoğumuz tamamen inaktif değiliz. Ama evimizde aktivite yapmak istediğimizde bu biraz zorlaşabiliyor.

Ablamla sürekli kavga ediyorum. Annem ve babam işten geldiğinde onlara sarılıp onları öpemiyorum bu yüzden çok üzülüyorum.

Anneler haberlerden etkilenmemi istemediği için kendileri beni bilgilendiriyor.

Ailem düzenimin bozulmamasına özen gösteriyor, arkadaşlarımla görüntülü konuşuyorum, ablamla ödevlerimi yapıyoruz.



Sevdiklerimi korumak için dışarı çıkmıyorum. Annem ve babam da işten geldiklerinde bana bu yüzden sarılamıyorlar.



Dans etmek, çocuklarla oynamak, temizlik gibi ev işleri yapmak evde aktif kalmanın yollarındandır. Çevrimiçi egzersiz derslerinden yararlanabiliriz.



Ellerimi yıkamaya özen gösteriyorum. Hapşırıken ve öksürürken ağzımı kapatıyorum.



Kalabalık olmayan ortamlarda doğa yürüyüşü yapmak veya ev içinde yürümek aktif kalmanıza yardımcı olabilir.



Hareketsiz zamanınızı azaltın. Örneğin; ev işlerine yardım edebilirsiniz.



Yurt dışından gelen ürünlerden Koronavirüs bulaşma riski var mıdır?

Uzun süre yolda kalmış ürünlerle virüs taşınması mümkün değildir.



Antibiyotikler Koronavirüs enfeksiyonunu tedavi edebilir mi?

Hayır, antibiyotikler virüslere etki etmez. Sadece bakterilere karşı etkilidir.





Büyükanne & Büyükbaba



Dünyadaki ölümlerin %90'ı 60 yaş ve üzerinde gerçekleşti.



D vitamini herkeste olduğu gibi yaşlılar için de çok önemlidir. D vitamini sentezinin kaynağı olan uv-b ışınlarının derimizle temas etmesi gerekir. Ancak cam gibi yüzeler güneş ışınlarına geçirgen değildir.

Bu süreçte evde olduğumuz için D vitamini alımımız eksik kalabilir ve eksikliğimizi besinlerle gideremeyiz.



Her gün 15-30 dk bahçede ya da camlarımızı açarak güneşleniyoruz.

Güneşlenirken yüzümüzün ve kollarımızın açık olmasına dikkat ediyoruz.



Sokağa çıkma yasağımız ve kronik hastalıklarımız olduğu için tüm ihtiyaçlarımızı çocuklarımız karşılıyor.

Eğer yalnız yaşıyorsanız ihtiyaçlarınız için valilik, kaymakamlık, belediye destek hatlarını ya da 155'i arayabilirsiniz.



Bir ile üç aylık ilaçlarımızı, en az 2 haftalık yiyeceklerimizi, evcil hayvan gereçlerini ve diğer gerekli malzemelerimizi evimizde bulundurmamız.





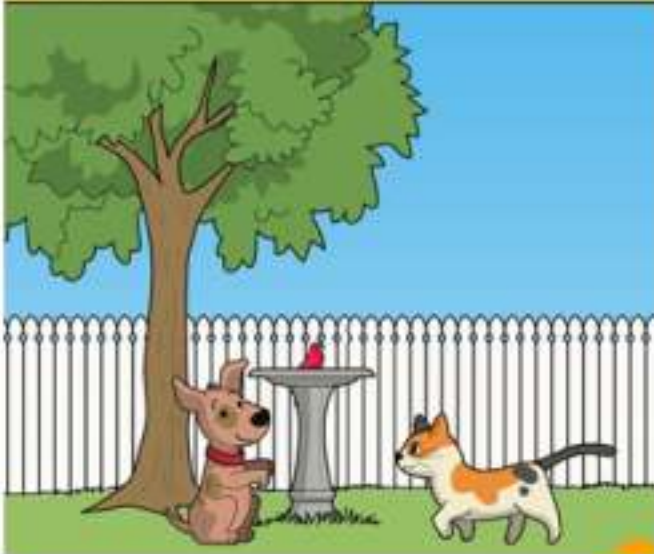
Evcil Hayvanlar



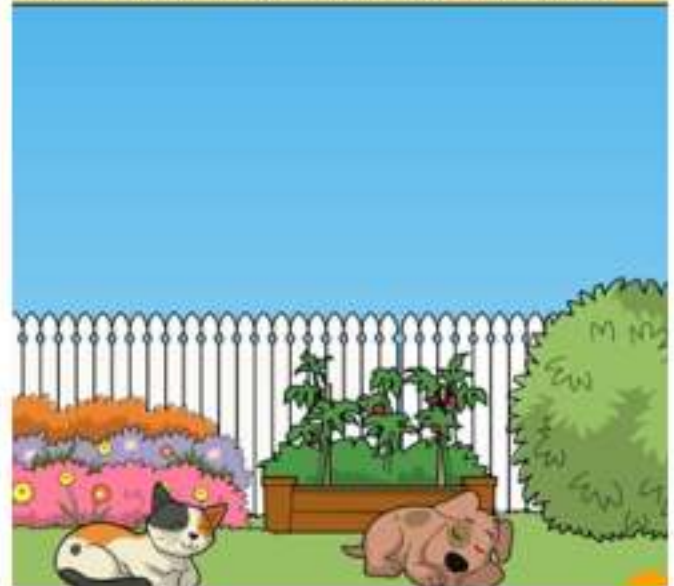
Merhaba.Biz bu ailenin evcil hayvanlarıyız.



Covid-19'un çıkış yerinin Çin'in Wuhan kentindeki canlı hayvan pazarlarında hayvandan insana bulaşmayla başladığı düşünülmektedir.



Coronavirüsler geniş bir virüs ailesidir, bazıları insanlarda bazıları hayvanlarda hastalığa neden olur.



Covid-19 insandan insana yayılıyor ancak bizlerde de koronavirüs var fakat bu covid-19 değil, farklı bir tür ve buna karşı aşılarımız var.



Lütfen bizden uzak durmayın. Bizi aç, susuz bırakmayın ve ölüme terk etmeyin.



— SON —

