

# COVID-19

## COVID-19 nedir?

Koronavirüs hastalığı (COVID-19), SARS-CoV-2 virüsünün neden olduğu bulaşıcı bir hastalıktır. Virüsler değişebilir çünkü genetik mutasyona uğrarlar, bu nedenle COVID-19'un farklı varyantları vardır.

## COVID-19'un belirti ve semptomları nelerdir:

Semptomlar, soğuk algınlığı ve grip gibi diğer hastalıklara çok benzer.

- yüksek sıcaklık veya titreme (titreme) – yüksek sıcaklık, göğsünüze veya sırtınıza dokunduğunuzda sıcak hissettiğiniz anlamına gelir (ateşinizi ölçmeniz gerekmez)
- yeni, sürekli bir öksürük - bu, bir saatten fazla öksürme veya 24 saat içinde 3 veya daha fazla öksürük atağı anlamına gelir
- koku veya tat alma duyunuzda bir kayıp veya değişiklik
- nefes darlığı
- yorgun veya bitkin hissetmek
- ağrıyan bir vücut
- baş ağrısı
- boğaz ağrısı
- tıkalı veya burun akıntısı
- iştah kaybı
- ishal
- hasta hissetmek veya hasta olmak

## COVID-19'u nasıl yakalayabilirsiniz?

COVID-19, virüsü taşıyan kişilerle yakın temas yoluyla yayılır. Virüsü olan kişiler, semptomları olmasa bile virüsü yayabilirler. Tamamen aşılanmış olsanız veya virüsü daha önce geçirmiş olsanız bile yine de yakalayabilir veya yayabilirsiniz. Virüsü olan biri nefes aldığı anda, konuştuğunda, öksürdüğünde veya hapşırduğunda virüsü içeren küçük damlacıklar salar. Bu damlacıkları soluduğunuzda veya damlacıklarla kaplı yüzeylere dokunduğunuzda COVID-19'a yakalanabilirsiniz.

COVID-19'a yakalanma riski, kapalı mekanlarda ve kalabalık yerlerde en yüksektir.

## COVID-19'un yayılmasını durdurmaya nasıl yardımcı olabilirsiniz?

- COVID-19'a karşı aşı olun
- mümkünse dışarıda insanlarla tanışın
- içeride insanlarla buluşuyorsanız temiz hava almak için kapıları ve pencereleri açın
- tanıştığınız kişi sayısını sınırlayın ve kalabalık yerlerden kaçın
- diğer insanlardan uzak durmanın zor olduğu durumlarda - özellikle iç mekanlarda veya kalabalık yerlerde - bir yüz maskesi takın
- ellerinizi sabun ve suyla yıkayın veya gün boyunca düzenli olarak el dezenfektanı kullanın

Yapmayın:

- elleriniz temiz değilse gözlerinize, burnunuza veya ağızınıza dokunmayın

## COVID-19'u tedavi etmek

- iyice dinlen

- susuz kalmayı önlemek için bol miktarda sıvı için (su en iyisidir) - ışinizin açık sarı ve berrak olması için yeterince için
- Kendinizi rahatsız hissediyorsanız parasetamol veya ibuprofen alın

**Kendinizi nefessiz hissediyorsanız:**

- yavaşça burnunuzdan nefes alıp ağızınızdan verin, dudaklarınız bir mumu hafifçe üfler gibi bir arada
- bir sandalyede dik oturmak
- omuzlarınızı gevşetin, böylece kamburlaşmazsınız
- hafifçe öne eğilerek – ellerinizi dizlerinize veya sandalye gibi sabit bir şeye koyarak kendinizi destekleyin

Kendinizi gerçekten iyi hissetmiyorsanız ve endişeleniyorsanız 111 veya 999'u arayın.

**Burada daha fazla bilgi edinin**

- <https://vimeo.com/505344565>
- <https://daymer.org/tr/covid-19/>

**Referanslar:**

- [https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)
- <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/how-to-avoid-catching-and-spreading-coronavirus-covid-19/>
- <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/how-to-avoid-catching-and-spreading-coronavirus-covid-19/>
- <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-care-and-treatments-for-coronavirus/how-to-treat-symptoms-at-home/>