

# Patient Education

## COVID-19 ve Gebelik İçin Taburcu Etme Talimatları

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

### Bu konu hakkında

2019 Koronavirüs hastalığı, COVID-19 olarak da bilinir. Akciğerleri enfekte eden viral bir hastalıktır. SARS bağlantılı korona virüs olarak adlandırılan (SARS-CoV-2) bir virüsten kaynaklanır. Doktorlar, COVID-19'un hamileliği nasıl etkilediğı hakkında fazla bilgi sahibi değildir. Hamileyken, doğum sırasında veya bebek doğduktan sonra COVID'in bebeğinize geçmesinin mümkün olabileceğine inanıyorlar. Bebeğinizi erken doğurma riskiniz daha yüksek olabilir. Çok erken doğan bebeklerin ciddi sağlık problemleri olabilir.

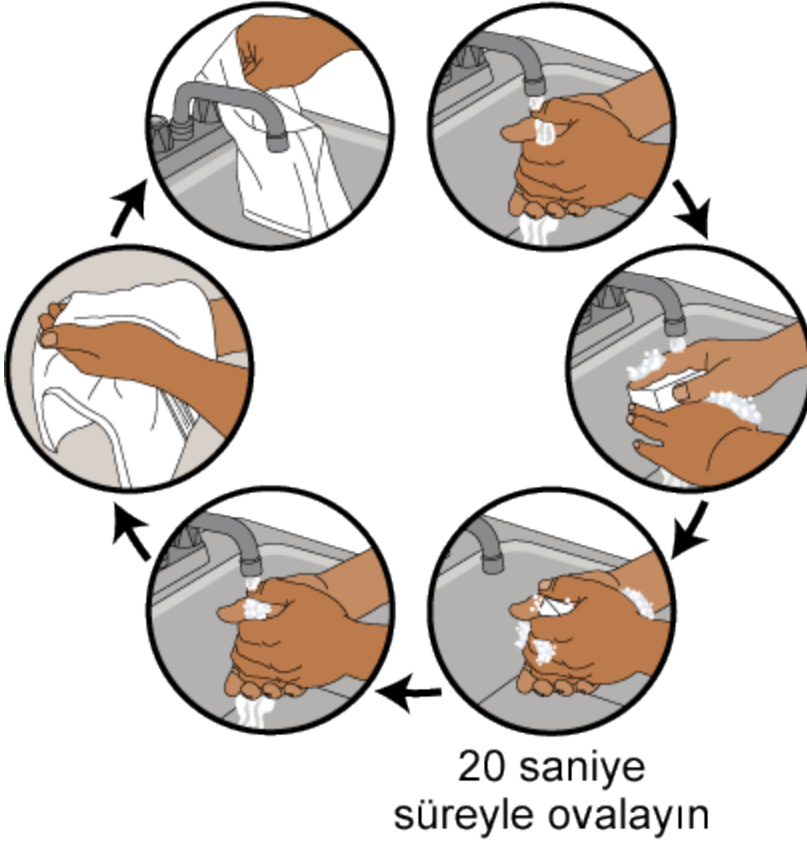
COVID-19'un belirtileri grip gibidir ancak çok daha ciddi olabilir. Öksürük, ateş, titremeli üşümeniz olabilir ve nefes almak zorlaşabilir. Çok yorgun olabilirsiniz, kas ağrılarınız, baş ağrınız veya boğaz ağrınız olabilir. Bazı kişilerde mide bulantısı veya ishal olabilir. Diğerlerinde ise koku veya tat alma duyuları kaybolabilir. Bu belirtileri her zaman göstermeyebilirsiniz ve belirtiler hastayken ortaya çıkıp kaybolabilir.

Virüs konuştuğunuzda, hapşırđınızda veya öksürdüğünüzde damlacıklar aracılığıyla kolayca yayılır. Yakından konuşurken, şarkı söylerken, sarılırken, yemek paylaşıırken veya el sıkışırken virüsü başkalarına geçirebilirsiniz. Doktorlar virüslerin ayrıca masa, kapı kolu ve telefon gibi yüzeylerde yaşadığını düşünmektedir. Ancak bu, COVID-19'un yayılmasına nadiren neden olan bir yoldur. Doktorlar, herhangi bir semptomunuz olmasa bile enfeksiyonu yayabileceğinizi düşünmekte ancak bunun nasıl olduğunu bilmemektedir. Bu yüzden aşı olmak, virüsün yayılmasını yavaşlatmanın en iyi yollarından biridir.

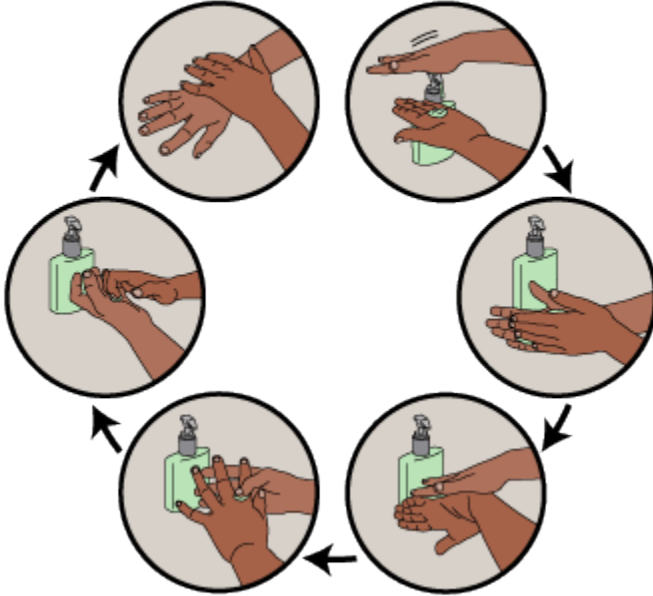
Bazı kişilerde hafif bir COVID-19 vakası görülür ve bu kişiler kendilerini daha iyi hissedene kadar evde kalabilirler. Hastaysanız ve hamileyseniz doktorunuz sizi daha yakından takip edebilir. Bazı kişilerin çok hastalanmaları durumunda hastaneye yatması gerekebilir. COVID-19'lu kişiler kendilerini karantinaya almalıdır. Doktorunuz güvenli olduğunu belirttiğinde başkalarının bulunduğu ortamlara girebilirsiniz.

### Image Filename

## El Yıkama



## El Sterilizasyonu



Evde nasıl bir bakım gerekir?

- Eve gittiğinizde yapmanız gerekenleri doktorunuza sorun. Doktorun söyledikleri arasında anlamadığınız noktalar varsa mutlaka sorun.
- Personel, doğum sırasında ağızınızı ve burnunuzu kapatması için maske takmanızı isteyebilir. Bebeğinizi kucağınızda tutarken de maske takmanız gerekebilir. COVID-19 hastasıysanız kendinizi daha iyi hissedene kadar bebeğinizi kucağınıza alamayabilir veya yanında olamayabilirsiniz.
- Ateşten dolayı kaybettiğiniz sıvıları geri kazanmak üzere bol bol su, meyve suyu veya et suyu için.
- Tıkanıklığı ve öksürüğü hafifletmek için soğuk buhar makinesi kullanabilirsiniz.
- Rahat nefes almanızı ve uyumanızı kolaylaştırmak üzere yatarken başınızı desteklemek için 2-3 yastık kullanın.
- Sigara kullanmayın ve bira, şarap ve kokteyl (alkollü) içmeyin.
- Enfeksiyonu başkalarına geçirme ihtimalini azaltmak için COVID-19 aşısı olun.
- Tamamen aşılanmadıysanız:
  - **Hasta olmayan kişilerin yanında bulunurken ağızınızı ve burnunuzu kapatan bir maske** takın. Kumaş maskeler, bir kattan fazla kumaşa sahip olduklarında en iyi sonucu verir.
  - Bebeğinizi beslerken veya kucağınızda tutarken veya bebeğiniz için anne sütü pompalarken ağızınızı ve burnunuzu kapatan bir maske takın.
  - Ellerinizi sık sık yıkayın.
  - Evde, mümkünse insanlardan uzakta ve ayrı bir odada kalın. Sadece tıbbi bakım için dışarı çıkın.
  - Mümkünse ayrı bir banyo kullanın.
  - Diğer kişiler için yiyecek hazırlamayın.

### **Nasıl bir takip bakımı gerekir?**

- Doktorunuz ilerleme durumunuzu kontrol etmek için muayenehaneye gelmenizi isteyebilir. Bu randevulara mutlaka gidin. Bu randevularda mutlaka maske takın.
- Mümkünse, COVID-19 taşıdığınızı personele önceden söyleyin; böylece hastalığın yayılmasını önlemek için daha dikkatli olmalarını sağlamış olursunuz.
- Sağlığınızın normale dönmesi birkaç hafta sürebilir.

### **Hangi ilaçlar gerekebilir?**

Doktor şunlar için ilaç yazabilir:

- Ateşi düşürme

### **Fiziksel aktivitenin kısıtlanması gerekecek mi?**

Fiziksel aktivitelerinizi sınırlandırmak zorunda kalabilirsiniz. Sizin için doğru aktivite miktarı hakkında doktorunuzla görüşün. COVID-19 nedeniyle ağır bir hastalık dönemi geçirdiyse gücünüzü geri kazanmanız biraz zaman alabilir.

### **Başka bir bakım gerekir mi?**

Doktorlar, hastalandıktan sonra virüsü ne kadar süre boyunca başkalarına bulaştırabileceğinizi bilmemektedir. Uzmanlar, anne sütünden virüsün bebeğinize geçme ihtimalinin çok düşük olduğuna inanıyor. Bebeğinizi beslerken sağlıklı bir yetişkinin yardım etmesine ihtiyaç duyabilirsiniz. Yardıma ihtiyaç duymuyorsanız, ellerinizi yıkamaya ekstra özen gösterin ve maske takın. Yüzünüze, ağzınıza veya gözlerinize dokunmaktan kaçının ve bebeğinizin de yüzüne, ağzına veya gözlerine dokunmaktan kaçının.

Şimdilik doktorlar, hastalandıktan sonra uygulamanız için genel yönergeler vermektedir. Başkalarının bulunduğu ortamlara girmeden önce şu özellikleri taşımanız gerekir:

- Ateşinizi düşürmek için herhangi bir ilaç kullanmadan 3 gün ateşinizin olmaması
- Öksürük veya nefes darlığı belirtisi olmaması
- Ayrıca, semptomları göstermeye başladıktan veya testiniz pozitif çıktıktan sonra en az 10 gün bekleyip yukarıda belirtildiği şekilde semptomsuz olmanız gerekir. Bazı uzmanlar 14 gün beklemeyi önermektedir.

Doktorunuzla COVID-19 aşısı olmak hakkında görüşün.

### **Ne gibi sorunlar ortaya çıkabilir?**

- Sıvı kaybı. Buna dehidrasyon adı verilir.
- Kısa süreli veya uzun süreli akciğer hasarı
- Kalp problemleri
- Ölüm

### **Doktoru ne zaman aramalıyım?**

- Enfeksiyon belirtileri. Bunlar arasında 38°C (100,4°F) veya üzeri ateş, üşüme, öksürük, daha fazla balgam veya balgam renginde değişiklik yer alır.
- Nefes almakta çaktığınız büyük güçlük nedeniyle bir seferde sadece bir veya iki kelime söyleyebiliyorsanız.
- Nefes alabilmek için her zaman dik oturmanız gerekiyorsa ve/veya yatamıyorsanız.
- Konuşurken veya hareketsiz otururken solunum güçlüğü çekiyorsanız.
- Çok koyu idrarınız varsa veya 8 saatten fazla idrara çıkmıyorsanız.
- Bebeğiniz normalden daha az hareket ediyor veya hareket etmeyi bırakıyorsa.
- Çok kötü olan veya geçmeyen bir baş ağrısı, görmede değişiklikler veya üst karın bölgesinde ağrı gibi, "preeklampsisi" adı verilen tehlikeli bir durumun belirtileri.

## Geri Öğretme: Anlamanıza Yardımcı Olur

Öğrenileni Geri Anlatma Yöntemi, size verdiğimiz bilgileri anlamanıza yardımcı olur. Personel ile konuştuktan sonra, öğrendiklerinizi kendi kelimelerinizi kullanarak onlara anlatın. Bu yöntem, personel tarafından açıklanan noktaların tam olarak kavrandığını doğrulamaya yardımcı olur. Aynı zamanda, kafa karışıklığına yol açan konuların açıklanmasına da yardımcı olur. Eve gitmeden önce şunları yapabildiğinizden emin olun:

- Size kendi durumumu anlatabilirim.
- Size daha rahat nefes almama yardımcı olacak şeyleri anlatabilirim.
- Enfeksiyonu bebeğime ve başkalarına geçirmemi önlemek için neler yapabileceğimi size anlatabilirim.
- Solunum güçlüğü çekiyorsam, bebeğim daha az hareket ediyorsa veya idrarım çok koyu renkliyse ne yapacağımı size anlatabilirim.

### Tüketici Bilgileri Kullanımı ve Sorumluluk Reddi:

Bu bilgiler, spesifik tıbbi öneri değildir ve sağlık uzmanınızdan aldığınız bilgilerin yerine geçmez. Bu sadece genel bilgilerin kısa bir özetidir. Bu özet, sizin için geçerli olabilecek durumlar, hastalıklar, yaralanmalar, testler, prosedürler, tedaviler, terapiler, taburcu etme talimatları veya yaşam tarzı tercihlerine ilişkin tüm bilgileri İÇERMEZ. Sağlığınız ve tedavi seçenekleri hakkında tam bilgi için sağlık uzmanınızla konuşmalısınız. Bu bilgiler, sağlık uzmanınızın tavsiyesini, talimatlarını veya önerilerini kabul edip etmeme konusunda karar vermek için kullanılmamalıdır. Sizin için uygun tavsiyeler verme konusunda sadece sağlık uzmanınız gerekli bilgi ve eğitime sahiptir. <https://www.wolterskluwer.com/en/know/clinical-effectiveness-terms>

Last Updated 4/13/22



Wolters Kluwer

© 2022 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.