

# Patient Education

## COVID-19 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 koronavirüs olarak adlandırılan (SARS-CoV-2) bir virüsten kaynaklanır.

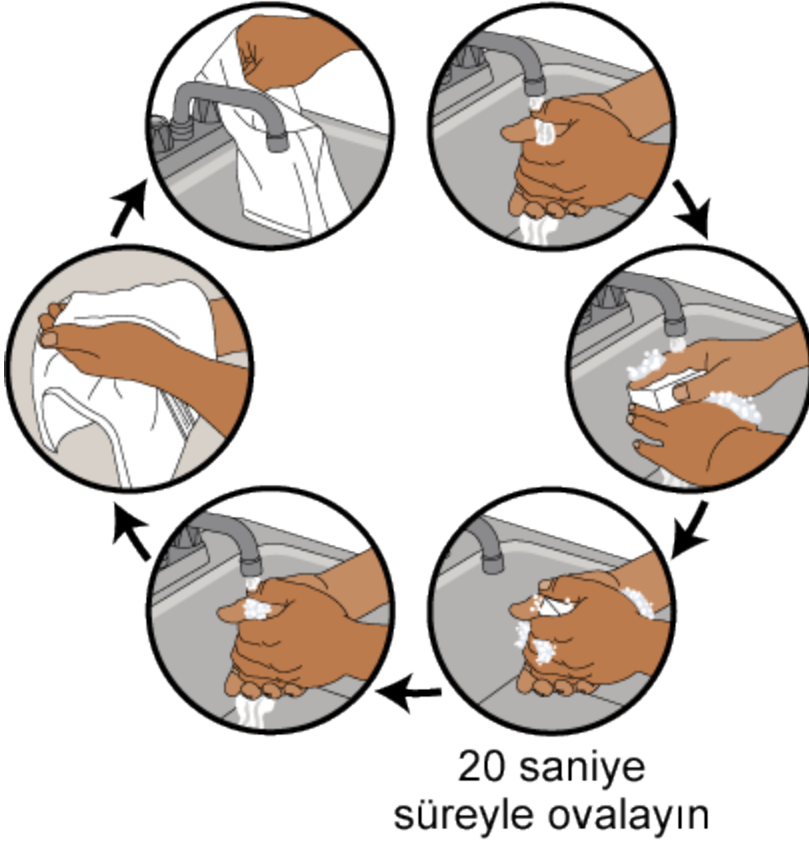
COVID-19 belirtileri, genellikle enfekte olduktan birkaç gün sonra başlar. Bazı kişilerde belirtilerin görülmesi daha uzun sürer. Diğerlerinde ise enfeksiyon belirtisi görülmez. Öksürük, ateş, titremeli üşümeniz olabilir ve nefes almak zorlaşabilir. Çok yorgun olabilirsiniz, kas ağrılarınız, baş ağrınız 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, hapşırduğunuzda veya öksürdüğünüzde damlacıklar aracılığıyla kolayca yayılır. Yakından konuşurken, şarkı söylerken, sarılırken, yemek paylaşırken 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, sağlığınıza korumanın ve virüsün yayılmasını yavaşlatmanın en iyi yollarından biridir.

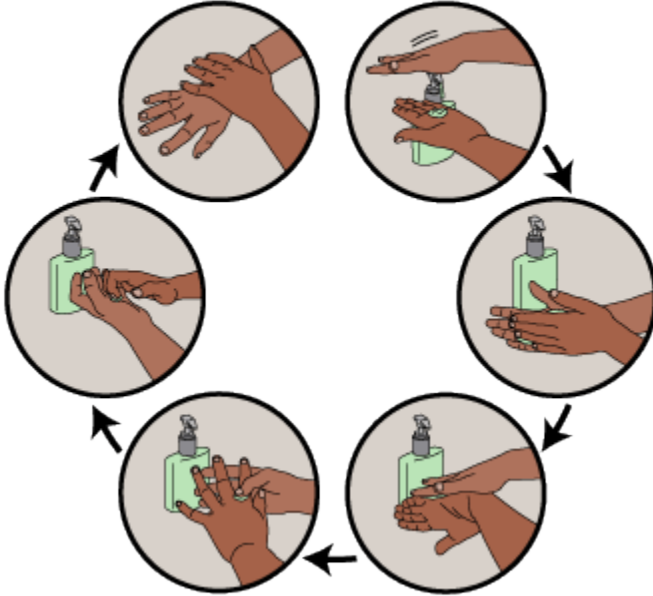
Bazı kişilerde hafif bir COVID-19 vakası görülür ve bu kişiler kendilerini daha iyi hissedene kadar evde kalıp diğer insanlardan uzak durabilirler. Diğer kişilerin, çok hastalanmaları durumunda hastaneye yatması gerekebilir. COVID-19'lu bazı kişiler haftalarca veya aylarca bazı semptomları yaşayabilir. 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.
- 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.
- Enfeksiyonunuz geçtikten sonra 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.
  - 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:

- Solunuma yardımcı olma
- Ateşi düşürme
- Solunum yolları ve akciğerinizdeki şişliği geçirme
- Öksürüğü kontrol altına alma
- Boğaz ağrısını hafifletme
- Burun akıntısını veya tıkanıklığını azaltma

### **Fiziksel aktivitenin kısıtlanması gerecek 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. Bu nedenle, hasta olduğunuzda mümkünse ayrı bir odada kalmak önemlidir. Şimdilik doktorlar, hastalandıktan sonra uygulamanız için genel yönergeler vermektedir. Başkalarının bulunduğu ortamlara girmeden önce şu özellikleri taşımanız gerekir:

- Ateşi düşürmek için herhangi bir ilaç kullanmadan 24 saat ateşinin olmaması
- Öksürük veya nefes darlığı belirtisi olmaması
- Semptomları göstermeye başladıktan veya testiniz pozitif çıktıktan sonra en az 10 gün bekleyip yukarıda belirtildiği şekilde semptomsuz olmanız gerekir. Bazı uzmanlar, daha şiddetli bir enfeksiyon geçirdiyse 20 gün beklemenizi önerir.

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?**

- Nefes almakta çaktığınız büyük güçlük nedeniyle bir seferde sadece bir veya iki kelime söyleyebiliyorsanız.
- Nefes alabilmek için her zaman dik oturmanız gerekiyor ve/veya yatamıyorsanız.
- Kafanız çok karışık ya da uyanık kalamıyorsanız.
- Dudaklarınız veya cildiniz maviye veya griye dönmeye başlıyorsa.
- Tıbbi bir acil durumunuz olabileceğini düşünüyorsanız. Tıbbi acil durumlara bazı örnekler:
  - Şiddetli göğüs ağrısı.
  - Normal konuşamamak veya hareket edememek.
- Konuşurken veya hareketsiz otururken solunum güçlüğü çekiyorsanız.
- Yeni nefes darlığı yaşıyorsanız.
- Halsizseniz veya başınız dönüyorsa.

- Çok koyu idrarınız varsa veya 8 saatten fazla idrara çıkmıyorsanız.
- Aşağıdakiler gibi yeni veya kötüleşen COVID-19 semptomlarınız varsa:
  - Ateş
  - Öksürük
  - Aşırı yorgunluk hissi
  - Titremeli üşüme
  - Baş ağrısı
  - Yutmada güçlük
  - Kusma
  - İshal
  - Parmaklarınızda veya ayak parmaklarınızda kırmızımsı mor lekeler

### **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.
- Enfeksiyonun başkalarına geçmesini önlemek için neler yapabileceğimi size anlatabilirim.
- Size, nefes almakta zorlandığımda; kendimi uykulu ve kafası karışık hissettiğimde; veya parmak uçlarım, tırnaklarım, cildim veya dudaklarım mavi renk aldığımda ne yapacağımı 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 etmemeye 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

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