

# Patient Education

## Bulaşıcı Bir Hastalığın Yayılmasını Önleme

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

### Bu konu hakkında

Kolayca yayılan hastalıklar her zaman var olmuştur. Bu hastalıklar bazen bir kişiden diğerine geçebilir. Ayrıca bazen hayvanlardan insanlara da geçebilir. Bazen de su, toprak, yiyecek veya havadaki virüsler yoluyla yayılabilirler.

Bazı hastalıklar, kızamık hastalığında olduğu gibi bir aşı ile önenebilir veya kontrol edilebilir. Diğer hastalıkların tedavi için bir aşısı veya ilacı olmayabilir. Bu nedenle, hastalıkların yayılmasını önlemek çok önemlidir.

### Genel

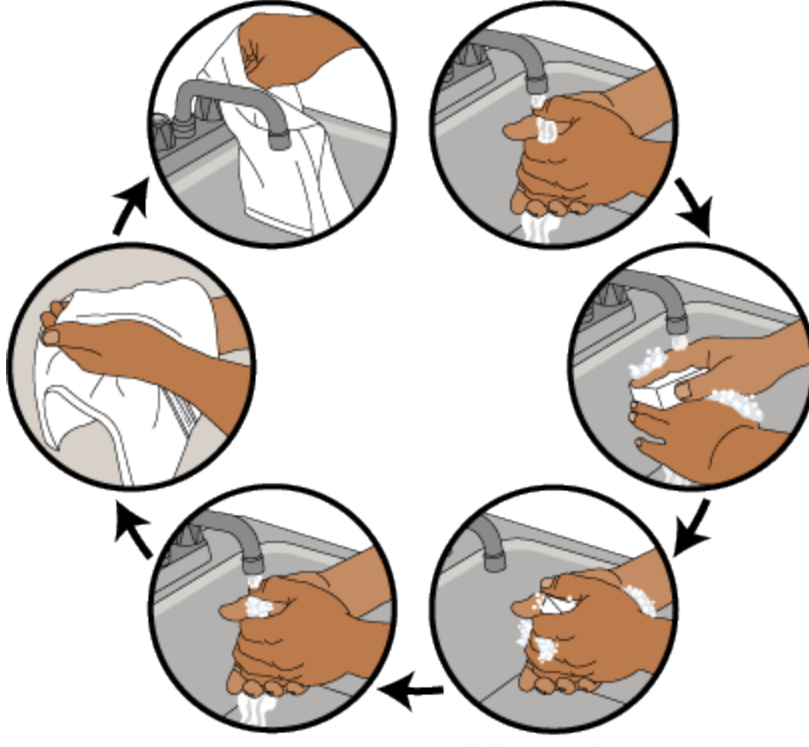
Hükümetler ve hastaneler, insanların hareketlerini ayırmak ve kısıtlamak için birkaç uygulama kullanabilir. Bunların her birinin, hastalıkların yayılmasını durdurmaya veya sınırlamaya yardımcı olmak için farklı bir rolü vardır.

- İzolasyon
  - İnsanlar halihazırda hasta olduğunda kullanılır.
  - Evde, hastanede veya klinikte uygulanabilir.
  - Hasta olan kişi genellikle diğer insanlardan ayrılır.
  - Başkaları size bakım sağlarken eldiven, maske, gözlük ve önlük kullanabilir.
  - Bazı hastane odalarında enfeksiyonun yayılmasını önlemek için özel hava akımı bulunur.
  - Bazı ekipman türleri kullanımdan sonra atılabilir.
- Karantina
  - Maruz kalan ancak henüz hasta olmayan kişileri sağlıklı insanlardan uzak tutmak için kullanılır.
  - Evde veya seçilen bir yerde uygulanabilir.
  - Sağlık görevlileri ateşinizi kontrol etmenizi ve belirtilerinizi kendilerine bildirmenizi isteyebilir.

- Sosyal mesafe
  - Sağlıklı insanlar arasındaki yakın teması sınırlar. Bu, diğerlerinden en az 1,8 metre (6 fit) uzak durmak anlamına gelir.
  - Okullar ve iş yerleri kapanabilir ya da evden eğitim veya çalışma yolları sağlanabilir.
  - Sosyal etkinlikler iptal edilebilir. Bazı dükkanlar, restoranlar, spor salonları, tiyatrolar vb. toplumu korumak için kapanabilir.
  - Çalışanlar ve sizin aranızda bariyerler kullanılabilir.

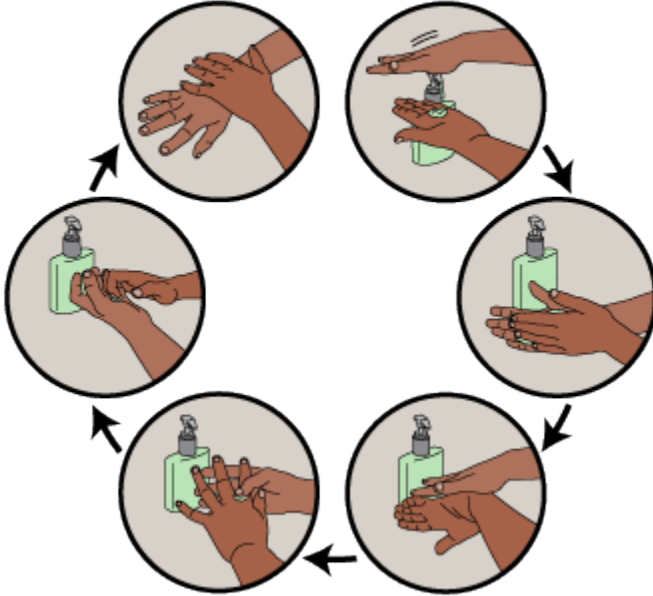
**Image Filename**

## El Yıkama



20 saniye  
süreyle ovalayın

## El Sterilizasyonu



## Sağlıklı Kalma



### Bu sağlık sorununu önlemek için neler yapılabilir?

- Ellerinizi özellikle öksürdükten ya da hapsirdikten sonra su ve sabunla en az 20 saniye süreyle yıkayın. Sabun ve su yoksa en az yüzde 60 oranında alkol içeren alkol bazlı el temizleme jelleri kullanın. Ellerinizi en az 20 saniye boyunca el temizleme jeliyle ovalayın.
- Ellerinizi burnunuzdan, gözlerinizden ve ağzınızdan uzak tutun. Virüsler çoğunlukla bu bölgelerden vücudunuza girer.
- Hasta kişilerle havlu, mendil, yiyecek veya içeceklerinizi paylaşmayın.
- Kalabalığa girmekten kaçınin. Olabildiğince evde kalın. Diğer kişilerle aynı grupta kalmanız gerekiyorsa, ellerinizi sık sık yıkayın. Diğer kişilerden en az 1,8 metre (6 fit) uzak durmaya çalışın. El sıkma, sarılma ve beşlik çakma gibi eylemlerden kaçınin.
- Her yıl grip aşısı olun.

Evde ya da diğer ortamlarda mikropların yayılmasını önlemek için:

- Hastaysanız evde kalın. Mümkünse ayrı bir odada kalın. Genellikle, belirtilerinizi fark ettikten birkaç gün öncesine kadar ve belirtilerin devam ettiği sürece virüsleri yayabilirsiniz.
- Öksürürken veya hapsirirken ağzınızı ve burnunuzu mendille kapatın. Dirseğinizin iç kısmına doğru da öksürebilirsiniz. Mendilleri çöpe atın ve kullanılmış mendillere dokunduktan sonra ellerinizi yıkayın.
- Tezgahları, lavaboları, muslukları, kapı kollarını, telefonları, uzaktan kumandaları ve aydınlatma düğmelerini çamaşır suyu veya farklı bir dezenfektan içeren bir temizleyici ile silerek evinizi temiz tutun. Bulaşıkları bulaşık makinesinde ya da sıcak sabunlu su ile yıkayın. Pek çok virüs sert yüzeylerde 24 saat veya daha uzun süreyle yaşayabilir.

## Faydalı İpuçları

Karantinaya alınmak stresli olabilir. Bunu biraz daha kolaylaştırabilecek bazı ipuçları burada yer almaktadır.

- Karantina başlamadan önce bir plan yapın. Tüm aile üyeleri ve evcil hayvanlar için evinizde en az 2 hafta geçirecek şekilde hazırlanın.
- Herkese yetecek kadar yiyecek ve su bulundurun.
- Çalışan bir termometreniz ve asetaminofen veya ibuprofen gibi ateş düşürücü bir ilacınız olduğundan emin olun.
- Bol miktarda mendil, el temizleme jeli ve temizlik malzemeleri bulundurun.
- Her kişinin birkaç hafta boyunca ihtiyaç duyabileceği kadar reçeteli ilacınız olduğundan emin olun. Planınızı yaparken iş, okul ve çocuk bakımı gibi unsurları göz önünde bulundurun. İş veya okul gibi normal aktivitelerinizi evden yapmanız gerekebilir.
- Bu süreç boyunca aileniz ve arkadaşlarınızla nasıl iletişim halinde kalacağınızı planlayın.
- Karantina hakkında güvenilir bir bilgi kaynağına sahip olun. Küçük çocuklara durumu açıklamak için basit terimler kullanın.
- Hastalanırsa bir aile üyesine nasıl bakabileceğinizi düşünün. Onları evinizdeki diğer kişilerden ayırabilecek misiniz?
- Bu stresli dönemde ihtiyacınız olursa, ailenizden ve arkadaşlarınızdan yardım ve destek isteyin.

### 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.