

El temizliği: Korona ve diğer virüslere karşı etkilidir



1. Adım

Bilekleriniz de dahil olmak üzere ellerinizi aka n suyun altında tutarak iyice ıslatın. Su sıcaklığının bir önemi yoktur.

2. Adım

Ellerinizin her tarafını iyice sabunlayın.



3. Adım

Bilinçli bir şekilde parmakların ızın uçlarını ve başparmağınızı yıkayın. Özellikle buralarda genellikle çok mikrop bulunur.



4. Adım

Ellerinizi sabun parmak aralarınıza da erişecek şekilde ovuşturun.



5. Adım

Sabunu bol suyla tamamen durulayıp ellerinizi iyice kurulayın. Mümkünse el kremi de sürün.



Elleri iyice yıkamak yaklaşık 30 saniye sürer (bu sürede „İyi ki Doğdun“ şarkısını iki kere söyleyebilirsiniz).

Koronavirüs hakkında çevrimiçi ayrıntılı bilgi için:

www.apotheken-umschau.de

Kendinizi hasta hisseder ve koronavirüs enfeksiyon kapmış olduğunuzdan şüphelenirseniz **aile hekiminize** (doğrudan bekleme odasına gidip oturmayın), yetkili sağlık dairesine veya tıbbi acil yardım hizmetlerine telefonla başvurun: **116 117.**

Acil durumlarda Avrupa'nın her yerinden, hem sabit hem mobil hatlardan **112** numaralı telefonu ücretsiz arayarak kurtarma hizmetlerine erişebilirsiniz

Eczanenizin damgası



Sağlık için okuyun



Koronavirüs ve Grip

Sağlığınız için Önemli Bilgiler



Sağlık için okuyun

Virüs nasıl bulaşır?

Çok minik bir enfeksiyonun solunum yollarına ulaşmayı başarması yeterlidir. Soğuk algınlığında ve grip de olduğu gibi koronavirüs, öncelikle enfekte kişilerin vücut sıvılarından, en çok da tükürüklerinden ve burun salgısından bulaşır. Virüs bulaşmış yüzeylere veya hasta kişilere dokunmayla da hastalık kapılabilir. O yüzden, ellerinizi yıkamadan, örneğin gözünüze dokunmaktan kaçının.

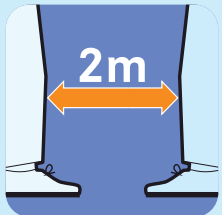
Bulaşmaya karşı nasıl korunabilirim?



En önemli koruyucu önlem, **elleri sık sık ve iyice yıkamaktır**, çünkü virüsler çoğunlukla ellerden yüze, oradan vücuda geçmektedir.



El sıkışmaktan ve vücut temasından **kaçın**.



Mümkün olan yerlerde başkalarıyla aranıza mesafe koyun, bu ideal durumda en az iki metre olmalıdır. Ayrıca, hastalıktan etkilenen bölgelerde **kalabalıklardan uzak durmak** da akıllıca olur.

Bu konuda eczacınıza danışabilirsiniz.



Gribi önlemek için şimdi aşı olmak da akıllıcadır. Belli risk gruplarının yanı sıra yaşı 60'ın üstünde olan herkesin aşı yaptırması resmen önerilmektedir. Bu konuda hekiminiz veya eczacınız size memnuniyetle danışmanlık yapacaktır.

Başkalarını bulaşmaya karşı nasıl koruyabilirim?



Enfeksiyon taşıma şüphesi bulunanlar öksürür, hapsirir veya aksırırken **mutlaka ağız ve burunlarını mendille kapatmalı**, ardından mendili tercihen kapaklı bir çöp tenekesine atmalıdır.



Mendil yoksa **kolunuzu ağızınıza siper ederek öksürüp hapsirin**. Burnunuzu sildikten sonra daima ellerinizi yıkayın.

Elleri dezenfekte etmek ve ağız bölgesini korumaya almak gerekir mi?

Muayenehane ve hastanelerde ikisi de gerekli ve akıllıcadır. Genel nüfus içinse hekimler şimdilik bunu gerekli bulmuyor. Bu değişir veya sizin için başka önlemler gerekirse hekiminiz veya eczacınız sizi bilgilendirecektir.



Sağlık için okuyun

Bana hastalık bulaştığını nasıl anlarım?

Çoğu kişide bu hastalık **ağır bir soğuk algınlığı gibi seyredir**. Ancak kolayca zatürreye dönüşebilir.

Tipik belirtileri şunlardır:

- Boğazda kuruluk
- Ateş
- Solunum güçlüğü

Enfeksiyonu kaptıktan sonra ilk şikâyetler baş gösterene kadar geçen süre, şu anki bilgilere göre 27 günü bulabilmektedir. Bu sürede kişi hastalığı büyük ihtimalla başkalarına da geçirmiş olur. Yine bugünkü bilgimize göre hastalık özellikle yaşlılarda ve önceden başka hastalığı bulunan kişilerde ağır seyretmektedir. Çocukların ve başka sağlık sorunu bulunmayan yetişkinlerin o kadar kötü etkilenmediği görülmektedir.

Enfeksiyon nasıl tedavi edilir?

Koronavirüse karşı henüz bir aşı geliştirilmiş olmadığı gibi etkili bir ilaç da yoktur. Hekimler, hastalığın yol açtığı şikâyetleri hafifletebilir, ilave bakteri enfeksiyonlarına karşı antibiyotik tedavisi, solunumu rahatlatmak için oksijen uygulayabilirler. Bu durumda hastanın klinikte tedavi altına alınması gerekir.

Koronavirüs hakkında çevrimiçi ayrıntılı bilgi için:

www.apotheke-umschau.de