

SOLUNUM YOLU İLE BULAŞAN HASTALIKLARDAN KORUNMA

Deprem sonrası yaşam alanları gibi kalabalık yaşamın sürdürüldüğü geçici yerleşim yerleri solunum yolu hastalığı salgınları için çok elverişlidir.

SOLUNUM YOLUYLA BULAŞAN HASTALIKLAR

- Solunum yolu hastalıklarına neden olan mikropların çoğu öksürük ve hapşırıkla ortaya çıkan damlacıklarla yayılır.
- Mikroplar insandan insana bulaşır. Bazen de üzerinde mikrop olan bir nesneye dokunduktan sonra elleri ile ağız veya buruna dokunma sonucu bulaşabilir.



HASTALIKLARI ENGELLEMEK İÇİN NE YAPILMALI?

- Öksürük, hapşırık, burun akıntısı olan kişilerle sarılmaktan, el sıkışmaktan, dokunmaktan ve 1,5-2 metreden daha kısa mesafeden konuşmaktan kaçınin.
- Ellerinizi düzenli olarak güvenli su ile yıkayın. Sabun ve temiz su bulunamadığı durumlarda alkol bazlı el dezenfektanları kullanılabilir.
- Özellikle damlacıkların bulunabileceği yüzeylerle veya hasta kişilerle temas ettikten sonra elleri yüzünüze, ağızınıza, gözünüze sürmeyin ve hemen yıkayın.
- Çatal, kaşık, bardak, havlular ve diş fırçası gibi kişisel eşyalarınızı paylaşmayın..
- Çevrenizi temiz tutmaya çalışın.
- Öksürürken veya hapşırırken tek kullanımlık mendil kullanılmalı; bunlar bulunamıyorsa ya da hemen ulaşılamıyorsa ağız dirsek iç kısmı ile kapanmalıdır (elleri ile değil).
- Hasta olan kişiler başta olmak üzere toplu yaşam alanlarında maske takılması (basit cerrahi maske) da yardımcı olabilir.
- **Grip (influenza), COVID-19, kızamık gibi bazı solunum yolu ile bulaşan hastalıklar aşı ile önlenir. Bu aşılarda bilgi almak için en yakın sağlık kuruluşuna başvurun**



EĞER SIK DOKUNULAN YÜZEYLERE SOLUNUM YOLU DAMLACIKLARI GELDIYSE

- Damlacıkları kağıt havlu ile silin ve kağıt havluyu mümkünse poşete koyarak çöpe atın.
- Herhangi bir ev dezenfektanı ile yüzeyi temizleyin ve ellerinizi yıkayın.

Kaynak: CDC: Respiratory Infections in Evacuation Centers.
<https://www.cdc.gov/disasters/disease/respiratoryic.html>

Çeviren ve derleyen : Dr. Ebru Şenol