

VİRÜSLERDEN KORUNMA

Okul doktorumuz Dr. Onur Fıstıkoğlu, her yıl öğrencilerimizi bilgilendirdiği hijyen kurallarını tekrar hatırlatmanın uygun olacağını belirterek bu duyuru hazırlamıştır.

Corona virüsler, çoğu insanın hayatının bir anında karşılaştığı virüslerdir. Corona virüsleri genellikle hafif ve orta şiddette üst solunum yolu hastalıklarına neden olur.

Influenza ise bir virüs tarafından oluşturulan, ani olarak 39°C üzerinde ateş, şiddetli kas ve eklem ağrıları, halsizlik, bitkinlik, titreme, baş ağrısı ve kuru öksürük gibi belirtilerle başlayan bir enfeksiyon hastalığıdır.

Virüsten korunma:

- Kişisel hijyen kurallarına dikkat etmek, ellerin bol su ve sabunlu sıklıkla yıkanmasıdır.
- Grip bulaşmasında etkili olduğundan kalabalık ortamlarda uzun süre bulunmamak, gerekli olmadıkça bu gibi ortamlardan uzak durulması önerilir.
- Hasta kişiler ile yakın temastan kaçınılmalıdır.
- Ağız, burun ve gözlere kirli eller ile temas edilmemelidir.
- Hastanın temas ettiği veya virüsün bulaşmış olabileceği sık kullanılan ve dokunulan yüzeyler sık sık temizlenmelidir. Bu yüzeylerin sık sık temizlenmesi ve ellerin sık sık yıkanması, bulaşma riskini de en aza indirecektir. Virüsün yayılmasını önlemek için, yüzeylerin (masalar, kapı kolları, banyo yüzeyleri, mutfak tezgâhı, oyuncaklar, vb.) günlük temizlikte kullanılan deterjanlar ve çamaşır suyu ile temizlenmesi yeterlidir.
- Hastalara ait çarşaf, çamaşır, havlu ve kap kumaşın ayrı olarak yıkanmasına gerek yoktur. Ancak hastaya ait eşyalar yıkanmadan başkası tarafından kullanılmamalıdır.
- Soğuk algınlığı ile grip karıştırılmamalıdır, olası durumda doktora başvurulmalıdır.

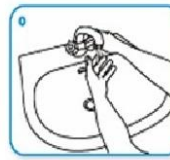
| Belirtiler | Soğuk Algınlığı/Nezle | Grip |
|----------------------|---|--|
| Yüksek ateş | Bazen | 38-39 °C |
| Baş ağrısı | Bazen | Genellikle |
| Genel ağrı ve sızı | Az | Genellikle |
| Yorgunluk | Hafif | 2-3 hafta |
| Burun tıkanıklığı | Genellikle | Bazen |
| Burun akıntısı | Genellikle | Bazen |
| Hapşırma | Genellikle | Bazen |
| Boğaz Ağrısı | Genellikle | Bazen |
| Öksürük | Nadiren | Genellikle |
| Yarattığı tehlikeler | Sinüzit ve orta kulak iltihabı | Bronşit, zatürree |
| Korunma | Odaları havalandırma ve elleri sık sık yıkama | Aşılama ve antiviral ilaçlar |
| Tedavi | Belirtileri gidermeye yönelik tedavi | Belirtileri gidermeye yönelik, virüslere etkili ilaç tedavisi (1.-2. gün başlanmalı) |

HASTAYSANIZ ETRAFINIZDAKİ İNSANLARI GRİPTEN NASIL KORUYABİLİRSİNİZ?

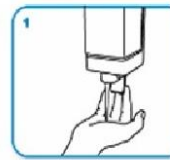
Öksürdüğünüzde ya da hapşırduğunuzda;
ağzınızı ve burnunuzu tek kullanımlık kağıt mendil ya da mendil bulamadığınızda giysinizin kolu ile kapatın.



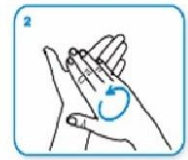
DOĞRU EL YIKAMA YÖNTEMİ



0 Ellerinizi su ile yıkayın.



1 Her iki elinizin bütün yüzeylerini sabunlayın.



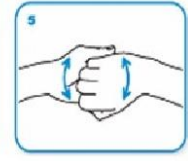
2 Avuç içlerini ovun.



3 Sağ el ile sol elin sırtını ve parmakların arasını ovun, diğer el için de aynı hareketleri tekrarlayın.



4 Parmaklarınızın arasını parmaklarınızı birbirine geçirerek ovun.



5 Parmaklarınızın sırtı el ayaklarınıza gelecek şekilde parmaklarınızı kenetleyin.