



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğI (HASUDER) COVID-19 GÖREV GRUBU

GÜNÜN KONUSU:

YENİ KORONAVİRÜS HASTALIğI (COVID-19)

“EV ORTAMINDA 10 ÖNCELİK”

Doküman Dr. Dilek Aslan tarafından 20.4.2020 tarihinde hazırlanmıştır.^{1,2}

Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) mücadele nedeniyle evde yaşamın daha fazla geçirildiği bugünlerde aşağıda yazılı olan **10** konuyu akılda tutmak yararlı olabilir.

1. Gelişmelerden haberdar olmak amacıyla COVID-19 ile ilgili güncel bilgileri **güvenilir bilgi kaynaklarından** takip etmek
2. Günlük ev içi uygulamaları aksatmamak
 - a. Sık sık kurallarına göre el yıkamak
 - b. Elleri ağız, burun ve gözlere götürmemek
 - c. Öksürme, hapşırma durumunda ağız ve burnu kapatmak için tek kullanımlık mendil kullanmak ya da mendile hemen erişilemiyor ise giysi olan kolun iç bölümünü kullanmak
 - d. Ev içinde yüzey temizliğini ve diğer temizlik uygulamalarını düzenli olarak yapmak
 - e. Ev içi ortamları sık sık havalandırmak
 - f. Fiziksel mesafe konusunda dikkatli olmak
3. Başkaları ile yapılması gereken görüşmeleri ve aile bireyleri ve arkadaşlarla sosyal ilişkileri sanal ortamda gerçekleştirmek
4. Sağlık hizmetlerine, vb. ulaşmak gerekmesi durumunda kullanılmak üzere yararlanılacak liste oluşturmak
5. Herhangi bir gereksinim olması durumunda aile içinde iletişim kurulabilecek kişileri belirlemek
6. Evde risk gruplarından birisi yaşıyor ise özel durumları ve riskleri akılda tutmak
7. Ev içi organizasyonu COVID-19 nedeniyle oluşabilecek “yeni” durumlara uygun şekilde düzenlemek için plan yapmak, planı uygulamak
8. Okulların kapalı olmasından dolayı ev içi faaliyetleri ve zaman yönetimini süreçle uyumlu bir şekilde organize etmek
9. Çalışma koşullarında değişiklik olması ile ilgili iletişim kanallarını açık tutmak ve hayatı yeni olabilecek durumlara göre düzenlemek
10. Hastalık belirtileri görüldüğünde önerildiği şekilde cerrahi maske takarak sağlık kurumuna bařvurmak³

Önlemler ve konular 10 başlıktan daha fazla olabilir, gereksinimlere göre değişebilir. Yazılı olan bu konuların kişilerin yaşamını kolaylaştırmasına katkı olarak düşünölmelidir.

¹ [Internet] <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>
Erişim:20.4.2020.

² [Internet] <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/checklist-household-ready.html> Erişim:20.4.2020.

³ [Internet] https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/Kitapcik/COVID-19_YENI_KORONAVIRUS_HASTALIGI_KITAPCIK_A6.pdf
Erişim:20.4.2020.