

SOLUNUM YOLU ENFEKSİYONLARINDAN NASIL KORUNURUZ?

KORONAVİRÜS BİLGİLENDİRME NOTU

Sevgili Çocuklar, Değerli Velilerimiz;

Özellikle kış aylarında, solunum yolu enfeksiyonlarında artış görülmektedir. Solunum yolu enfeksiyonları, öksürme veya hapşırma ile ortalığa saçılan küçük damlacıklar ile kişiden kişiye bulaşabilen hastalıklardır.

Bildiğiniz üzere, yine bir solunum yolu enfeksiyonu etkeni olan koronavirüsler yakın zamanda gündeme gelmiştir. Çin'de başlayan yeni koronavirüs enfeksiyonu (2019-nCoV) bugüne kadar ülkemizde tespit edilmemiştir ve hastalığın ülkemize girişini önlemeye yönelik bütün tedbirler alınmıştır. Tüm bunlarla birlikte hastalıkların çıktığı ve yayıldığı ülkelerin insanların herkesten daha fazla zor durumda olduklarını, kendilerine karşı olumsuz düşünceler beslenmemesi gerektiğini, insanlığın salgın hastalık ve doğal afetlerden de, evrensel sevgi, anlayış ve güç birliğiyle çıkacağını unutmayalım.

Bu vesileyle solunum yolu enfeksiyonlarına yönelik olarak aşağıdaki önlemlerin bir kere daha hatırlatılması uygun görülmüştür:

- Sağlıklı beslenme ve düzenli uykuya özen gösterilmeli, egzersiz yaparak hareketli hayat tarzı benimsenmelidir.
- Okullarda, kış ayları da dahil, sınıflar ve diğer kapalı alanlar sık havalandırılmalıdır.
- Enfeksiyonların yayılmasını engellemek için eller sık yıkanmalıdır. Eller; parmak araları, tırnak ucu ve avuç içlerini de ovalayarak, sabun ve suyla en az 20 saniye yıkanmalıdır. Kirli eller ile göz, burun ve ağıza dokunmaktan kaçınılmalıdır.
- Özellikle hapşırma ya da öksürme sonrasında ellerin su ve sabun ile yıkanması önemlidir.
- Her tuvalet kullanımı öncesinde ve sonrasında eller mutlaka yıkanmalıdır.
- Her tuvalet kullanımı sonrasında klozet kapağı kapatılmalı ve sonra sifon çekilmelidir.
- Özellikle kış aylarında tokalaşma, sarılma ve öpüşmeden kaçınılmalıdır. Öksürüldüğünde ya da hapşırıldığında ağız ve burun mendille kapatılmalı; mendil bulunmadığı durumlarda dirsek içi ile kapatılmalıdır.
- Kâğıt mendil kullanıldıktan sonra çöp kovasına atılmalı ve eller yıkanmalıdır.
- Öğrencide solunum sistemi enfeksiyonu belirtisiyle (ateş, öksürük, hapşırma, burun akıntısı, vb.) karşılaşıldığında, vakit kaybetmeden bir sağlık kuruluşu ile temasa geçilmelidir. Belirtilerin devam ettiği dönemde, öğrencinin evde istirahat etmesi sağlanmalıdır.
- Hastalık döneminde bol sıvı tüketilmesine özen gösterilmeli, sağlıklı beslenmeye dikkat edilmeli, özellikle taze sebze ve meyve tüketilmelidir.
- Bulaşıcı hastalıklar konusunda daha detaylı bilgi almak için Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü web sayfası (www.hsgm.saglik.gov.tr) ziyaret edilebilir.

Sağlıklı günler dileğiyle...