ÇEİS

Solunum Yolu ile Bulaşan Hastalıklar:

YENİ KORONAVİRÜS SALGIN REHBERİ

NİSAN 2020

İÇİNDEKİLER

01 Bulaşıcı hastalık nedir?

02 Hangi hastalıklar solunum yolu ile bulaşır?

- Hastalıklar solunum yolu ile nasıl bulaşır?
- Bağışıklama ve aşı uygulamaları
- Korunma Yolları
  - Nasıl korunabilirsiniz?
  - İşyerinde alınacak ek önlemler nelerdir?

03 Solunum yolu hastalıkları virüs kaynaklı mıdır?

04 Virüs nedir?

05 Virüsün bakteriden farkı nedir?

06 Koronavirüs

- Yeni Koronavirüs nedir?
- Neden yeni, hangi türleri hastalık yapar?

07 Yeni Koronavirüs: Covid-19

- İnsanda ne tür hastalık yapar?
- Belirtileri nedir?
- Grip ve soğuk algınlığından farkı nedir?
- Hastalık nasıl ilerler?
- Tedavisi var mı? Antibiyotik işe yarar mı? Aşısı var mı?
- Ölüm oranı nedir?
- Nasıl tanı konur?
- Hangi durumlarda kişi kendini izole etmelidir?
- Hastalandığından şüphelenen biri ne yapmalı?

08

Bulaşma yolları

- Nasıl Bulaşır?
- Kuluçka süresi ne kadar?
- Bulaştırıcılık ne kadar sürer?

09

Korunma yöntemleri

A. Genel Önlemler
- Nasıl korunuruz?
- Eller ne sıklıkta yıkanmalı?
- Eller nasıl yıkanmalı?
- Evde nelere dikkat edilmeli?
- Güvenli mesafe nedir? Nasıl ölçülür?

B. İşyerinde Nasıl Korunabiliriz?
- Servislerde nasıl davranmalıyız?
- Yemekhanede nelere dikkat etmeliyiz?

Koronavirüse karşı 14 KURAL

C. Aklıma Takılan Sorular

1.Bulaşıcı Hastalık nedir?

İnsandan insana ya da hayvandan insana herhangi bir yolla bulaşma niteliği taşıyan hastalıklara bulaşıcı hastalık denir. Bu hastalıklar; solunum yolu, kan, vücut sıvıları veya cilt yolu ile bulaşırlar.

2.Hangi hastalıklar solunum yolu ile bulaşır?

Solunum yolu ile bulaşan başlıca hastalıklar; nezle, soğuk algınlığı, grip, verem, suçiçeği, kızamık, kızamıkçık, kabakulak, boğmaca, difteri, menenjit, lejyoner hastalığı, el-ayak hastalığı, kuş gribi, domuz gribi, MERS, SARS ve Covid-19'dur.

Hastalıklar solunum yolu ile nasıl bulaşır?

Mikroorganizmaları içeren partikül ya da toz parçacıkları havada uzun süre asılı kalır, hava akımları ile geniş alanlara yayılır ya da insanlara veya yüzeylere tutunurlar. Duyarlı konak tarafından solunarak ya da temas yolu ile alınırlarsa bulaş meydana gelir.

Bağışıklama ve aşı uygulamaları

Suçiçeği, difteri, grip, kızamık, kabakulak, verem, boğmaca gibi hastalıkların aşıları vardır. Aşılar solunum yolu ile bulaşan bazı hastalıklara yakalanma riskini azaltabilir.

Korunma yolları

Havadaki patojenlerden tamamen kaçınmak mümkün olmasa da, salgın hastalık dönemlerinde hastalığa yakalanma riskini azaltmak için;

Hastalık belirtileri olan kişilerle yakın temastan kaçının.

Başkaları ile aynı mekânda olmanız gerekiyorsa bir yüz maskesi takın.

Öksürdüğünüzde veya hapşırdığınızda ağzınızı kapatın. Ellerinize mikrop bulaşma olasılığını azaltmak için bir mendil veya dirseğinizi kullanın.

Hapşırdıktan veya öksürdükten sonra ellerinizi mutlaka ılık su ve sabunla iyice yıkayın (en az 20 saniye). Su ve sabun bulunamıyorsa alkol bazlı el dezenfektanları kullanın.

Yüzünüze dokunmaktan kaçının.

Bulunduğunuz ortamı sık sık havalandırın.

Hasta olduğunuzda evde kalın ve korunmasız kişilerin sizinle yakın temas kurmasına izin vermeyin.

Kapalı ve az havalanan ortamlarda mümkün olduğu kadar bulunmamaya çalışın.

Beslenmenize dikkat edin. Günlük beslenmenizde taze meyve ve sebzelere daha fazla yer verin ve bol miktarda sıvı almaya çalışın.

Dinlenin ve egzersiz yapın. Yeterli uykunun fiziksel ve duygusal gücü artırdığı gibi bağışıklık sistemini de güçlendirdiğini unutmayın.

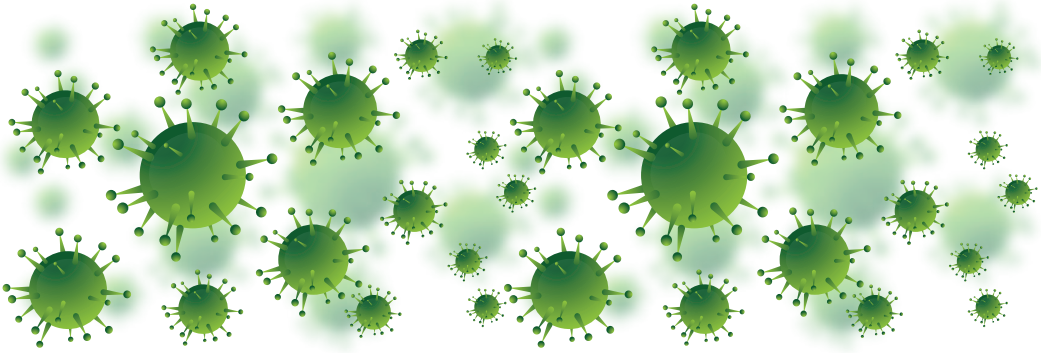
İşyerinde alınacak ek önlemler nelerdir?

Özellikle çalışma hayatı içerisinde insanların yemekhanede, serviste, üretim hatlarında, bakım çalışmaları sırasında yan yana, yakın teması söz konusu olduğu için hasta çalışanların işe gelmemesi önemlidir.

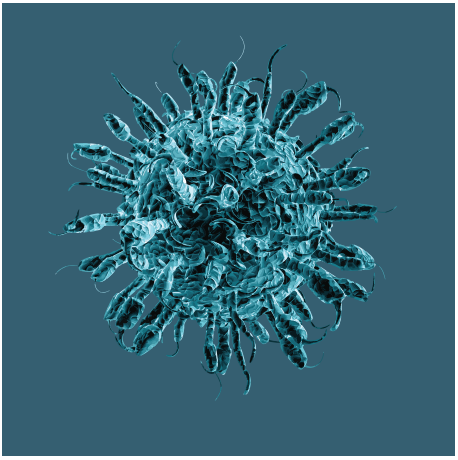
Hasta çalışanların tedavileri doktor tarafından yapılmalı ve tedavi süresince çalışanlar – şikayetler geçmiş olsa bile – ilaçlarını doktorun tavsiye ettiği şekilde ve sürede kullanmalı, yarıda kesmemelidir. Kapalı ortamların sık sık havalandırılması, havalandırma iklimlendirme (klima) ile yapılmak zorunda ise havalandırma sistemlerinin %100 taze hava ile çalıştırılması, yüksek verimli hava filtrelerinin takılması, filtrelerinin düzenli olarak değiştirilmesi ve bakımlarının düzenli yapılması gerekmektedir.

3.Solunum yolu hastalıkları virüs kaynaklı mıdır?

Solunum yolu hastalıklarının birçoğu virüs kaynaklı olmakla birlikte, bakteriler ve mantarlar da solunum yolu enfeksiyonlarına neden olabilirler.



4.Virüs nedir?



Virüsler mikropların en küçüğüdür. Hayatta kalmak ve çoğalmak için canlı hücreye ihtiyaç duyarlar. Kendi başlarına yani hücre dışında uzun süre hayatta kalamazlar. Canlı hücrelerin içine girerler ve orada çoğalırlar. Sonra vücuda dağılarak hastalık oluştururlar. Virüslere bağlı hastalıkların tedavisinde antibiyotiklerin faydası yoktur.

5. Virüsün bakteriden farkı nedir?

Bakteri, tek başına bir hücreden oluşur. Küçük bir organizmadır ve insan vücudu, hava, su, toprak ve bunun gibi herhangi bir ortamda kendi kendine hayatta kalabilir. Antibiyotiklerle tedavi edilir.

6.Koronavirüs

• Yeni Koronavirüs nedir?

Yeni Koronavirüs (COVID-19), ilk olarak Çin'in Wuhan Eyaleti'nde 2019 Aralık ayında solunum yolunda hastalık belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanan bir virüstür.

• Neden yeni, hangi türleri hastalık yapar?

Koronavirüsler, hayvanlarda veya insanlarda hastalığa neden olabilecek büyük bir virüs ailesidir.

İnsanda hastalık yapan Koronavirüsler;

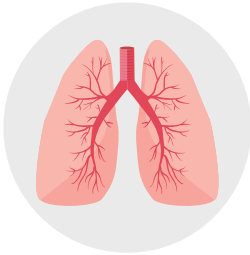
1/ Basit soğuk algınlığı yapan Koronavirüs çeşitleri
2/ Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS) yapan Koronavirüs (MERS-CoV)
3/ Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS) yapan Koronavirüs (SARS-CoV)
4/ Yeni Koronavirüs (COVID-19). Yeni Koronavirüs SARS Koronavirüsüne çok benzediği için bilim dünyasında (SARS-CoV-2) olarak tanımlanır.

7.Yeni Koronavirüs: COVID-19

•İnsanda ne tür hastalık yapar?

Yeni Koronavirüs insanda solunum yolu hastalığı oluşturur. Grip benzeri belirtiler gösterir. Ancak akciğerlere yerleşip solunum zorluğu oluşturduğu için çok daha ağır seyredebilir. Bu yüzden ağır solunum yetmezliği ve böbrek yetmezliği geliştirerek ölüme neden olma oranı gribe göre çok daha yüksektir.

•Belirtileri nedir?



En çok karşılaşılan belirtiler;

ATEŞ – KURU ÖKSÜRÜK – NEFES DARLIĞI

•Grip ve soğuk algınlığından farkı nedir?

COVID-19 bazı özellikleri açısından soğuk algınlığı ve grip ile benzerlik göstermektedir. En sık görülen semptomların; öksürük, ateş, tat ve koku bozuklukları, halsizlik ve eklem ağrıları olduğu belirtilmektedir.

•Hastalık nasıl ilerler?

Hastalık sıklıkla kuru öksürük ve ateş ile başlar. Bunlara bazen boğaz ağrısı, baş ağrısı vücut ağrıları eşlik edebilir. Virüsün akciğerlere yerleşmesi ile nefes darlığı görülmeye başlar.

Bazı vakalarda ateş veya öksürük gibi belirtiler görülmeyebilir. Hastalık farkına varmadan veya çok hafif bulgularla da seyredebilir.

Bu nedenle "bende hastalık yok" dememek, hastaymışçasına öksürükle ve diğer yollarla saçtığımız vücut sıvılarımıza dikkat etmemiz gereklidir.

•Tedavisi var mı? Antibiyotik işe yarar mı? Aşısı var mı?

Şu an için hastalığa özel bir tedavi yoktur. Hastadaki bulguların giderilmesine yönelik tedavi, ateşin düşürülmesi, oksijen verilmesi gibi destekleyici tedavi uygulanmaktadır.

Antibiyotikler virüslere etki etmezler, bakterilere bağlı hastalıklarda etkilidirler.

Aşı ve tedavi edici ilaç geliştirme çalışmaları sürmektedir. Bazı ilaçlar tedavide denenmektedir.

•Ölüm oranı nedir?

Ölüm oranı tanı konulan hastalar arasında % 3,8'dir. Tanı konulmadan hastalığı geçirenlerin olduğu da düşünülürse bu oranın daha düşük olduğunu söylenebilir.

% 3,8

•Nasıl tanı konur?

Burundan, boğazdan, solunum yolundan veya akciğerlerden alınan numunelerin laboratuvarlarda incelenmesi ile kesin tanı konulmaktadır.

• Hangi durumlarda kişi kendini izole etmelidir?

Covid-19 virüsünün yayılımını azaltmak için;

o Yurt dışından gelen kişilerin,
o Enfeksiyonu hafif de olsa geçirenler de dahil olmak üzere hasta kişilerin,
o Hasta kişilerle temas edenlerin,
o Hastalık şüphesi olan kişilerle temas edenlerin (söz konusu kişinin hastalığı ekarte edilinceye kadar),
kendilerini **14 gün boyunca izole etmesi** kritiktir.

Bu izolasyon sırasında kişinin odasının, havlu, çatal, bıçak gibi kişisel malzemelerinin ayrılması, diğer bireylerle temasın kesilmesi, zorunlu halde maske kullanarak dışarı çıkılması gereklidir.

Hastalandığından şüphelenen biri ne yapmalı?

37,8 Derece Üstü Ateş Var ve/veya Öksürük Var

Nefes Darlığı var mı?

YOK

VAR

Son 14 günde yurt dışı ziyareti
veya
Son 14 günde yurt dışından gelen biri ile temas
veya
Son 14 günde tanı konan biri ile temas

EVET

HAYIR

Kendini hane halkından izole et
ve ateş ölçmeye devam et

Ateş 38 dereceden yüksek
ve /veya
Şiddetli öksürük var

ALO 184'ü ara

Aile Hekimini veya İşyeri Hekimini ara

8.Bulaşma Yolları

•Nasıl bulaşır?

Hastalık, esas olarak damlacık yoluyla bulaşmaktadır.

Virüs, hasta bireylerden öksürme, hapşırma yoluyla ortaya saçılan damlacıkların solunması veya virüsün tutunduğu yüzeylerden ellere oradan da göz, ağız, burun mukozasına temas etmesiyle bulaşabilir.

Hastalık bulgusu henüz oluşmayan kişilerin solunum yolu salgılarında da virüs tespit edilebilmekte, ancak esas bulaşma hasta bireylerden olmaktadır.

2-14

•Kuluçka süresi ne kadar?

Kuluçka süresi; virüsün vücuda girmesi ile hastalık oluşturması arasında geçen üreme dönemidir.

Yeni Koronavirüs için bu süre; 2 ile 14 gün arasında değişmektedir.
(ortalama 5-6 gün)

Bulaştırıcılık ne kadar sürer?

Kesin olarak bilinmemektedir.

Bulaştırıcılığın, bulguların ortaya çıkmasından 1-2 gün önce başlayıp, kişi tamamen iyileşinceye kadar sürdüğü düşünülmektedir.

9.Korunma Yöntemleri

A- Genel Önlemler

•Nasıl korunuruz?

Solunum yolu ile bulaşan hastalıklardan korunmak için aldığımız tüm önlemler, Yeni Koronovirüsten (COVID-19) korunmak için gerekli ve yeterli olan önlemlerdir.

Öksürük varsa;

• Öksürürken, hapşırırken ağız ve burun tek kullanımlık mendille kapatılmalıdır. Ardından mendil kapalı bir çöp kutusuna atılmalıdır.
• Mendil bulunamadığı takdirde dirseğin iç tarafı kullanılmalıdır.

Şikayetimiz yoksa;
(ateş yok, kuru öksürük yok, nefes darlığı yok)

• Tokalaşmak yerine uzaktan selamlaşmalı,
• Kalabalıktan uzak durulmalı,
• Eller, ağıza, buruna, göze sürülmemeli,
• Eller sık sık su ve sabunla yıkanmalı,
• Evde basit egzersizler yapılmalı,
• Sebze ve meyve tüketimi arttırılmalı,
• Günde 2,5 – 3 litre su tüketilmeli,
• Düzenli uyumalı,
• Evler sık sık havalandırılmalı,
• Ev içinde keyifli zaman geçirmeye, morali yüksek tutmaya çalışılmalıdır.

Eller ne sıklıkta yıkanmalı?

• Başkalarının dokunduğu yüzeylere dokunulduğunda,

• Bilgisayar, telefon kullanınca,

• Alışveriş yapınca,

• Kalabalık ortamlara girip çıkınca,

• Toplu taşıma kullanınca (dolmuş, servis, otobüs vb.),

• Eve girince (girer girmez, hiçbir yere dokunmadan),

• Yemek hazırlamadan ve yemek yemeden önce,

• Tuvalet öncesi ve sonrası,

• Birileriyle tokalaşınca,

• Çöpe dokunduktan sonra,

• Vücut salgılarına (kusmuk, sümük vb.) dokunduktan sonra,

• Bütün bunlar olmadığı halde eller gözle görülecek denli kirlendiğinde yıkanmalıdır.

Eller nasıl yıkanmalı?

• El yıkama öncesinde takı ve mücevher gibi aksesuarlar (yüzük, saat vb.) çıkarılır.

• Kollar, en azından el bilekleri açığa çıkacak şekilde tercihen dirseklere kadar sıyrılır,

• Akmakta olan su altında eller ve kolların açık kısımları ıslatılır (su israfı olmaması için musluk kapatılır),

• El bilekleri, avuç içi, baş parmak etrafı, ellerin sırtı, parmak araları ile tırnakların kenar ve uçları sabun ile köpürtülerek en az 20 saniye boyunca kuvvetlice ovuşturulur.

• Eller akan su altında sertçe ovuşturarak iyice durulanır,

• Ardından kağıt havlu ile iyice kurulanır. Ellerin kurutulması için jet kurutucular veya hava üfleyen kurutucular havada asılı olan mikropları ellere üflediği için tercih edilmemelidir.

• Aynı kağıt havlu ile musluk kapatılır ve kapı açılır.

Dünya Sağlık Örgütü El Yıkama videosu için;

Etkin bir el yıkama için 3 mekanik etki kritik önem taşır.

3

* Ellerin köpürtülerek ovuşturulması,
* Ellerin akan su altında ovuşturarak durulanması ve
* Ellerin kağıt havlu kullanarak sertçe kurulanması.

Su ve sabunun bulunmadığı durumlarda;

• El dezenfektanı veya %70 ve üzeri alkol içeren kolonya ile ellerimizi temizleyebiliriz.

• El dezenfektanları su ve sabun bulunamadığı durumlarda elleri mikroplardan arındırmak için kullanılan kimyasal içerikli sıvılardır.

• Dezenfektanların etkinliği açısından ıslak olmayan, kuru ellere uygulanması, iyice ovulması ve kendi kendine kuruması gereklidir.

• El hijyenini sağlamak için önceliğimiz mutlaka su ve sabun olmalıdır.

Evde nelere dikkat edilmeli ?

Evlerde günlük temizlik yeterli olmakla birlikte sık temas edilen ve özellikle misafir veya yabancıların temas edebileceği yüzeylerin temizlik sıklığı arttırılmalıdır. Sık temas edilen yüzeylerde 1 ölçek çamaşır suyu, 9 ölçek su ile hazırlanmış solüsyon (çözelti) dezenfeksiyon (mikrop öldürme) amacıyla kullanılabilir.

Bu amaçla bir kovaya 9 ölçü su konulmalı (mesela 9 bardak), suyun içerisine 1 bardak çamaşır suyu eklenmeli ve karıştırılmalıdır. Ardından bu sıvıya batırılan bez sıkılarak riskli yüzeyler temizlenir.

Bu solüsyon özellikle; kapı kolları, merdiven korkulukları, musluk başları, klozet kapakları, sifon çekme / basma noktaları, elektrik düğmeleri vb. sık temas edilen yüzeylerin temizliği amacıyla kullanılmalıdır.

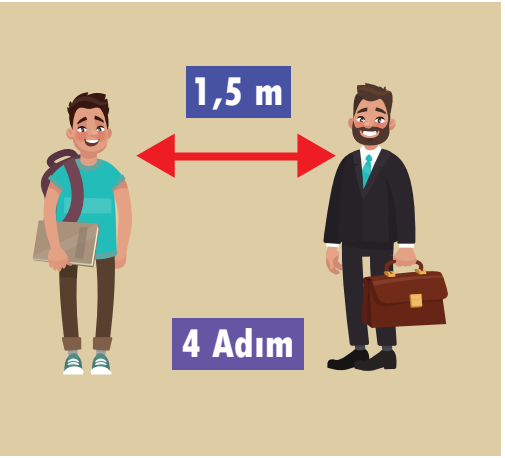
Peki aletler?

Bunun yanı sıra; cep telefonu, araba anahtarı, TV kumandası, bilgisayar klavyesi ve faresi gibi hassas aletler bir parça pamuğa veya bir peçeteye kolonya dökerek temizlenebilir.

Güvenli mesafe nedir? Nasıl ölçülür?

Hastalığın damlacık yolu ile (konuşma sırasında ağızdan saçılan damlacıklar) diğer insanlara bulaşmasını önleyen mesafedir.

Güvenli mesafe iletişim sırasında 1,5 metrelik mesafeyi korumak demektir. Yaklaşık 4 adımlık mesafedir. Güvenli mesafede kalınan sürenin 15-20 dakikayı aşmaması gereklidir. Zorunlu olarak aynı ortamın paylaşılması gerekecek olursa ortam sık sık havalandırılmalıdır.



Bu nedenle bulaşıcı hastalık salgınlarının olduğu dönemlerde kalabalık ortamlara girilmemesi, eş, dost, akraba buluşmalarına ara verilmesi gerekmektedir. Özellikle Yeni Koronavirüs açısından daha riskli bir grup olan yaşlılar ziyaret edilmemeli, salgın devam ettiği sürece iletişim telefon veya görüntülü aramalarla gerçekleştirilmelidir.

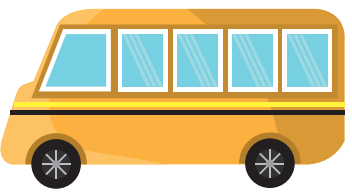
İşyerinde Nasıl Korunabiliriz?

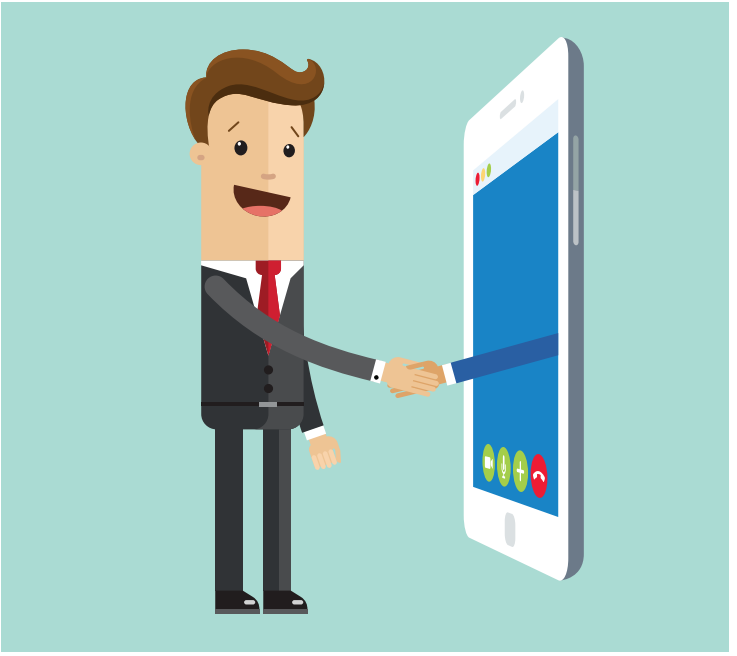
•Servislerde nasıl davranmalıyız?

• Servislerde kapı kollarına ve sık dokunulan noktalara dokunulmamalıdır.

• Tokalaşmak yerine uzaktan selamlaşma tercih edilmelidir.

• Servisten iner inmez eller su ve sabunla yıkanmalı, su ve sabunun olmadığı durumda el dezenfektanı ile temizlenmelidir.





•Yemekhanede nelere dikkat etmeliyiz?

• Yemekhaneye kalabalık gruplar halinde gidilmemelidir. Sık oturulmamalı, aralara boşluk bırakılmalıdır. Yemekhanede sunulan meyve ve sebzeler tüketilmelidir.

• Başkalarının kullandığı veya kullanacağı çatal, kaşık, bıçak, bardak, tabak ve yiyecek - içeceklere dokunulmamalıdır.

KORONAVİRÜSE KARŞI 14 KURAL

Aklıma takılan sorular köşesi...

SORU 01

Neden bazı insanlar hastalığı daha hafif geçirirken, bazılarında pnömoni (zatürre) gibi daha ağır enfeksiyonlar ortaya çıkıyor?

En önemli etken, virüs ile karşılaşan kişinin savunma (bağışıklık) sisteminin gücüdür. Genel olarak, bağışıklık sistemimiz yaşlılarda, altta yatan kronik hastalığı olanlarda, iyi beslenmeyenlerde, bedensel ya da ruhsal olarak aşırı yorgun olan bireylerde daha zayıf olmaktadır ve bu bireylerde virüs hastalıkları daha ağır seyretmektedir. Tütün ve tütün ürünleri (sigara, nargile gibi) kullanımı da solunum yollarının savunma mekanizmalarını bozmakta ve COVID-19 dahil pek çok solunum yolu hastalıklarının gelişimini kolaylaştırmaktadır.

Bir diğeri ise, maruz kalınan virüsün saldırganlık gücü ve solunum sistemine ne kadar virüsün girdiğidir.

SORU 02

Yeni Koronavirüs tanısı almış biri ile iki gün içinde temasım olmuştu, ne yapmalıyım?

Evinizde kendinizi izole edin. Ev halkı ile teması en az indirin, ateş takibi yapın. Ateşiniz çıkarsa işyerine haber verin. Solunum sıkıntınız olursa ALO 184'ü arayın. İşyeri hekiminizin önerilerini uygulayın.

SORU 03

Ateşim var ne yapmalıyım?

37.8 derece üzeri ateşiniz varsa işyerinize haber verip işe gitmeyin. Ateşe nefes darlığı eşlik ediyorsa ALO 184'ü arayın.

Nefes darlığı yok ise; son 14 günde yurt dışı ziyareti veya son 14 gün içinde yurt dışından gelen biri ile temas veya son 14 günde tanı konan biri ile temas söz konusu ise ALO 184'ü arayın.

Bunlardan herhangi biri yoksa, kendinizi ev halkından izole edin ve ateşinizi ölçmeye devam edin. Ateşiniz 38 dereceden yüksek ise ve/veya şiddetli boğaz ağrısı varsa en yakın aile hekimi, işyeri hekimi ya da bir hastaneye başvurun.

SORU 04

Evimde ateşi olan varsa ne yapayım?

37.8 derece üzeri ateş söz konusu ise işyerinize haber verip işe gitmeyin. Ateşe nefes darlığı eşlik ediyorsa ALO 184'ü arayın.

SORU 05

Aile yakınım hasta, hastanede değil evde tedavi oluyor. Evde ne gibi önlemler alınmalı?

Enfekte olan kişi ile aynı evde yaşayan diğer kişilerin kendilerini 14 gün boyunca izole etmesi kritiktir. Bu izolasyon sırasında kişinin odasının, havlu, çatal, bıçak gibi kişisel malzemelerinin ayrılması, diğer bireylerle temasın kesilmesi, zorunlu halde maske kullanarak dışarı çıkılması gereklidir.
Enfekte olmuş kişi ayrı bir odada olmalı ve oda düzenli olarak havalandırılmalıdır. Ev içerisinde diğer aile bireyleri ile aynı ortamda bulunması gerekiyor ise mutlaka maske kullanmalıdır.

SORU 06

Evcil hayvanım var bulaşır mı?

Hayır. Evcil hayvanlardan bulaştığına dair bir bulgu bulunmamaktadır. Ancak evcil hayvanlarla temas sonrası her zaman için ellerin su ve sabunla yıkanması gereklidir. Böylece hayvanlardan bulaşabilecek diğer enfeksiyonlara karşı korunma sağlanacaktır.

SORU 07

Yurtdışından akrabam/misafirim geldi ne yapmalıyım?

Yurt dışından gelenlerin 14 gün kendilerini izole etmeleri gerekmektedir. Onları ziyaret etmek için 14 günün geçmesini bekleyin veya telefonla görüşün.

SORU 08

Yeni Koronavirüs yaz aylarında bulaşır mı?

Virüs, sıcak mevsimler dahil tüm mevsimlerde bulaşabilir. Ancak gerek güneş ışınlarının etkisi, gerek kapalı mekanların daha iyi havalandırılması solunum yolu ile bulaşan hastalıkların yaz aylarında azalmasına neden olmaktadır. Bu nedenle yaz aylarının gelmesiyle birlikte COVID-19 vakalarının da azalması beklenmektedir.

SORU 09

Maske takalım mı?

Salgının yayılmasını önlemek amacı ile bütün çalışanların evden çıktıkları andan itibaren, servise binerken, işlerine giderken ve işyerlerinde çalışırken maske takması büyük önem taşımaktadır. Şayet işyerinde/fabrikada solunum zararlılarından korunmak için ventilli maske kullanılıyorsa maskelerin kullanılmaya devam edilip, üstüne tıbbi (cerrahi) maske takmaları önerilmektedir.

SORU 10

Burnumuzu tuzlu suyla yıkamak bizi korur mu?

Bu konuda hiçbir bilimsel veri yoktur.

SORU 11

Temizlik yapmak için çamaşır suyu yerine sirke kullanılabilir mi?

Hayır. Sirke kullanımının Yeni Koronavirüs (COVID-19) enfeksiyonundan korunmada bir faydası yoktur.

SORU 12

Kargo ile gelen paket veya ürünlerden Yeni Koronavirüs bulaşma riski var mı?

Genel olarak bu virüsler yüzeylerde kısa süre canlı kalabildikleri için paket ya da kargo ile bulaşması beklenmemektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün de bu yönde bir kısıtlaması yoktur. Ancak alınacak bir takım önlemler bulaşma riskini azaltacağından, kargo ya da paketleri açmadan önce bir süre bekletebilir, açtıktan sonra çöp kutusuna atabilir ve temas sonrası ellerinizi iyice (20 saniye boyunca) yıkayabilirsiniz.

Bu kitapçık Artı Danışmanlık tarafından hazırlanmıştır.

ÇİMENTO ENDÜSTRİSİ İŞVERENLERİ SENDİKASI
CEMENT INDUSTRY EMPLOYERS' ASSOCIATION

Köybaşı Caddesi, Nº 40 34464 Yeniköy Sarıyer, İstanbul, TR
+90 (212) 444 CEIS (2347)
+90 (212) 299 9222
+90 (212) 299 1151
www.ceis.org.tr