

# KORONAVİRÜS GÜNCEL BİLGİLENDİRME



Koronavirüs için şirketimiz tarafından hazırlanan 31.01.2020 tarihli bilgi notuna ek olarak sağlık otoritelerince (Dünya Sağlık Örgütü, T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Bilim Kurulu) güncellenen bilgiler ışığında hazırlanan bilgilendirme notu aşağıda yer almaktadır.

Koronavirüs (**2019-nCoV** olarak anılmaktadır), ilk olarak Çin'in Vuhan Eyaleti'nde Aralık ayının sonlarında solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanan bir virüstür. Salgın başlangıçta bu bölgedeki deniz ürünleri ve hayvan pazarında bulunanlarda tespit edilmiştir. Daha sonra insandan insana bulaşarak Vuhan başta olmak üzere Hubei eyaletindeki diğer şehirlere ve Çin Halk Cumhuriyeti'nin diğer eyaletlerine yayılmıştır.

**Singapur, İran, Tayland, Japonya, Hong Kong, Güney Kore ve İtalya** hastalıktan yoğun olarak etkilenen ülkeler arasına girmiştir.

## Koronavirüs (2019-nCoV) nasıl bulaşır?



Hasta bireylerin öksürmeleri aksırmaları ile ortama saçılan damlacıkların solunması ile bulaşır. Hastaların solunum parçacıkları ile kirlenmiş yüzeylere dokunulduktan sonra ellerin yıkanmadan yüz, göz, burun veya ağıza götürülmesi ile de virüs alınabilir. Kirli ellerle göz, burun veya ağıza temas etmek risklidir. **COVID-19**'a neden olan virüsün yüzeylerde ne kadar süre hayatta kaldığı kesin olamamakla beraber, çalışmalarda koronavirüslerin yüzeylerde birkaç saat veya birkaç güne kadar devam edebileceğini düşündürmektedir. (Farklı çevrenin yüzey tipi, sıcaklığı veya nemi altında

değişebilir) Eğer bir yüzey enfekte olabileceğini düşünüyorsanız, virüs öldürmek ve kendinizi ve başkalarını korumak için basit dezenfektan ile temizleyin. Ellerinizi alkol sabun ve suyla yıkayın. Gözlerinize, ağızınıza veya burnunuza dokunmaktan kaçınin.

# Koronavirüs (2019-nCoV) tanısı nasıl konulur?

**Tanı testi;** burun ve boğazdan alınacak sürüntülerle Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Ulusal Viroloji Referans Laboratuvarında yapılmaktadır.

## Koronavirüs (2019-nCoV) kimleri daha fazla etkiler?

2019-nCoV salgınıyla ilgili en son bilgiler şirketimizce hassasiyetle takip edilmekte olup, elde edilen veriler doğrultusunda **ileri yaş ve eşlik eden hastalığı (astım, diyabet, kalp hastalığı gibi)** olanlarda virüsün ağır hastalık oluşturma riski daha yüksektir. Bugünkü verilerle hastalığın %10-15 olguda ağır seyrettiği, yaklaşık %2 olguda da ölümlerle sonuçlandığı bilinmektedir.

## Koronavirüs hastalığının belirtileri nelerdir?

Korona Virüs enfeksiyonunun en sık görülen belirtileri **ateş, solunum sıkıntısı ve öksürüktür.** Şiddetli vakalarda **zatürre, böbrek ve solunum yetmezliği** görülebilir. Korona virüsün kuluçka süresi 2 ila 14 gündür.



**Yüksek Ateş**



**Solunum Sıkıntısı**



**Öksürük**

## Kendimi hastalıktan nasıl koruyabilirim?

### Sağlığınıza dikkat edin ve başkalarını koruyun



Ellerinizi sık sık su ve sabunla en az 20 saniye yıkayın, sabunla el yıkama imkanı olmadığı zaman alkol bazlı el dezenfektanı veya antiseptik mendil kullanabilirsiniz.

Elleri yıkayarak ellerinizdeki virüsleri öldürürsünüz ve hastalığın size bulaşmasını ve yayılmasını engelleyebilirsiniz.

**Bulduğunuz ortamı düzenli olarak havalandırın.**

### Öksüren veya hapşıran birisinden en az 1 metre mesafede bulunun.

Hasta kişi öksürdüğü veya hapşırdığı zaman virüs içeren partiküllerin bu mesafeden size bulaşabilecek 2019-nCoV'a karşı koruyabilirsiniz. **El sıkma, öpüşme gibi yakın temastan uzak durun.**

## Şüpheli durumlarda mutlaka doktorunuz ile görüşün ve onun önerdiklerini yapın.

Eğer ateşiniz, öksürüğünüz ve nefes darlığınız varsa mutlaka doktorunuz ile görüşün ve onun önerdiklerini yapın.

Hekimler günümüzdeki bilgi kirliliği içinde sizlere en doğru bilgiyi sunacaktır. İnternette veya başka mecralarda çok fazla kirli, hatalı bilgi dolaşmaktadır.

## Gözünüze, ağızınıza, burnunuza dokunmaktan kaçının.

Gün içinde elleriniz pek çok kirli yüzeye dokunmaktadır ve buralardan virüsleri alabilir. Buralardan alınan virüsler ellerinizle vücudunuza girebilir ve sizi hasta eder.

## Genel hijyen tedbirlerine ek olarak:



Öksürdüğünüzde veya hapsirdiğinizde ağızınızı ve burnunuzu **bükülmüş dirsek veya bir kağıt mendil ile kapatın. Kullanılmış mendili hemen atın.**

Virüsler ağızınızdan çıkacak damlacıklarla çevreye yayılacaktır. Böyle yaparak çevreye virüs yayılımını engellersiniz ve soğuk algınlığı, grip, CoVid-19 yayılımını engellersiniz.

## Maske ne zaman kullanılmalı?



- 019-n CoV enfeksiyonuna yakalanmış birisinin bakımı ve tedavisi ile ilgilenen sağlıklı bireyseniz,
- Öksürük veya hapsiriğiniz varsa, cerrahi maske kullanılır. Diğer özellikli maskeler (N95, N99, Ffp2, Ffp3) hasta tedavisi ile ilgilenen sağlık çalışanları için önerilmektedir. Maskeler sadece sık su ve sabunla el yıkama veya alkol bazlı el temizleme ile birlikte kullanıldığında etkili olmaktadır.

**Maske kullanıyorsanız nasıl takılıp, çıkarıldığını bilmeniz gereklidir.**

- Maskeyi takmadan önce ellerin iyice yıkanmış olması gereklidir.
- Ağızınızın ve burnunuzun maske ile iyice kapandığından emin olun ve yüzünüz ile maske arasında hiç boşluk kalmamasına dikkat edin.
- Maskeyi kullanırken dokunmamaya dikkat edin. Eğer dokunmak zorundaysanız ellerinizi iyice temizleyin.
- Maskeniz nemlenirse en kısa sürede değiştirin. Tek kullanımlık maskeyse tekrar kullanmayın.
- Maskeyi çıkarırken sadece arka kısmından tutarak çıkarın, ön tarafa kesinlikle dokunmayın ve mutlaka kapalı bir kutuya atın, mümkünse tıbbi atık kutusuna atın, daha sonra ellerinizi mutlaka yıkayın.

## Seyahat için Öneriler



Seyahat öncesi gideceğiniz ülkenin sağlık otoritesinin **2019-n CoV**'un yayılımı ile ilgili son ve güncel bilgiye ulaşabildiğinden emin olun.

Ülkemizde de <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/bulasici-hastaliklar/2019-n-cov.html> adresinden günlük güncellemeleri takip edin.

Son güncel bilgiye göre ilgili seyahatin fayda ve risklerini değerlendirin.

- 2019-n CoV vakalarının rapor edildiği alanlara seyahat edeceklerin sağlık personeli ile görüşmeli ve gerekli bilgilere doğrudan erişmelidir.
- Seyahate çıkacak çalışanların gittikleri yerlerde su ve sabun ile el yıkama olanağı olmayacaksa yanlarında küçük bir şişe alkol bazlı dezenfektan veya dezenfektan özellikli ıslak mendil bulunduğundan emin olunmalı ve sık sık ellerini yıkamaları gerektiği hatırlatılmalıdır.

## Seyahat sırasında ne yapmalıyım

Çalışanların ellerini su ve sabunla sık sık yıkamalarını ve hastalık belirtileri olan kişilerden en az 1 metre (mümkünse daha fazla) uzakta durmalarını hatırlatılmalı.

Kendini hasta hisseden çalışanların sağlık kurumlarına başvurmaları gerektiğini hatırlatılmalı. Seyahat öncesi sağlık görevlilerince verilen bilgi ve direktiflere uymalıdır.

## Seyahatten dönüşte ne yapmalıyım

Çalışanların 2019-nCoV vakalarının görüldüğü bölgelere yaptıkları seyahatlerin dönüşlerinde 14 gün süreyle kendilerinde ortaya çıkabilecek belirtileri (**hafif dahi olsa nezle, grip, soğuk algınlığı, 37 oC ve üzeri ateş**) takip etmeleri ve günde 2 kez ateşlerinin ölçtürülmesi gereklidir. **Burun akıntısı, öksürük ve hapsirik, nezle, grip, soğuk algınlığı, 37,oC ve üzeri ateş** belirtileri gösteren çalışanlar en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

İşyerinde 2019-nCoV düşündürülen semptom ve/veya bulgu gelişmesi halinde iş yeri hekimince gerekli önlemler ile uygun sağlık kuruluşuna sevki sağlanmalıdır.

**Kendinizde veya aile üyelerinizden birinde şüpheli vaka görülmesi halinde yöneticinize ve/veya İnsan Kaynakları Müdürlüğü'ne/İşyeri Hekimlerine bilgi verin.**

## Herkesi Sağlıklı Günler Diliyoruz...