

Koronavirüs – Halk Sağlığına İlişkin Güncel Bilgiler

24 Mart 2020

Mümkünse çevrim içi koronavirüs anketini doldurun

<https://www.omaolo.fi/palvelut/oirearviot/649> (Fince). Ne yapmanız gerektiđi konusunda belirtilerimize göre bilgi verilecektir.

Koronavirüse yakalanmış kişiler şu belirtileri gösterir:

- ateş
- öksürük
- boğaz ağrısı
- nefes darlığı
- kas ağrısı
- baş ağrısı

Virüsün insandan insana bulaşması birincil olarak dokunma veya damlacık yolu ile yakın temas sonucu oluşur. Kuluçka süresinin veya virüse maruziyetten ilk belirtilerin görüldüğü ana kadar geçen sürenin 2 ila 12 gün arasında olduğu tahmin edilmektedir; bu süre ortalama 4 ila 5 gündür.

Belirtileriniz hafifse evde kalın

Solunum enfeksiyonunuz varsa ve yüksek riskli grupta değilseniz (örneğin kronik hastalığınız veya bağışıklık sisteminizin düzgün çalışmasını engelleyen bir hastalığınız yoksa) bir sağlık merkezine gitmeniz gerekmez. Çoğu hasta için viral hastalıkların tedavisi semptomatiktir.

Yeterli istirahat, ağrı kesici kullanımı ve bol su alımı ile belirtilerinizin yok olmasını sağlayabilirsiniz. Durumunuz kötüleşip evde tedavinin yeterli gelmediği bir dereceye ilerlediğinde bir sağlık merkezine gidebilirsiniz.

Belirtileriniz tedavi gerektiriyorsa

Tedavi ve doktor değerlendirmesi gerektiren üst solunum yolu enfeksiyonu belirtileri şunlardır:

- genel durumda zayıflık
- belirgin şekilde normalden uzun süren ateş
- nefes darlığı

Evde tedaviyi tek başınıza uygulayamıyorsanız Karviainen korona yardım hattını arayın:

tel. 044 722 3222 (hafta içi 08:00 – 16:00)

tel. 044 731 9157 (hafta içi 08:00 – 16:00)

tel. 044 720 8195 (hafta içi 08:00 – 16:00)

Ayrıca 08:00 – 16:00 saatleri arasında sağlık merkezlerinin geri arama sistemlerini arayarak sizi aramalarını sağlayabilirsiniz (Nummela, tel. **09 4258 2400** ve Karkkila tel. **09 4258 2200**).

Solunum ile ilgili belirtileriniz varsa sağlık merkezine lütfen randevusuz gelmeyin.

Diğer durumlarda lütfen **116 117** numarasından, telefon üzerinden sağlık hizmeti sunan hatları arayın. Acil durumlarda **112**'yi arayın.

70 yaş üstü kişiler için talimatlar

Karviainen'in, 70 yaş üstü kişiler için hafta içi 09:00 ila 15:00 saatleri arasında faaliyet gösteren ve 09 4258 2945 no.lu telefondan ulaşılabilen bir talimat yardım hattı bulunmaktadır. Yardım hattı günlük yaşamınızı bu istisnai duruma nasıl adapte edebileceğiniz konusunda talimatlar ve rehberlik sunar. Örneğin market veya ilaç alışverişinizi yapamıyorsanız ya da koronavirüs salgını sebebiyle günlük yaşamınızla ilgili, sağlık dışı bir konuda tavsiye veya rehberliğe ihtiyaç duyarsanız bu yardım hattını arayabilirsiniz. 70 yaş üstü hastalar yüksek koronavirüs riski taşımaktadır; dolayısıyla 13 Nisan 2020 tarihine kadar karantina benzeri koşullarda yaşamaları gerekmektedir.

Koronavirüs testi herkese yapılmayacaktır

Şüpheli enfeksiyonlar arasından, şu anda öncelikle sadece belirgin bir sebep olmaksızın pnömoni (zatürre) şüphesi taşıyan, hastanenin acil servisindeki hastalardan örnek alınmaktadır. Ayrıca sağlık çalışanlarına yapılan testler büyük oranda acil servis çalışanları ile sınırlandırılmıştır.

Solunum enfeksiyonu bulunan ve koronavirüse maruz kalmış olması muhtemel olan herkes ilk belirtiler görülmeye başladıktan sonra en az bir haftayı evinde geçirmelidir. Belirtiler bir haftadan uzun sürerse belirtiler geçene kadar ve ek olarak belirtilerin görülmediği bir gün boyunca evde kalmalısınız.

Akut olmayan durumlar için alınacak hemşire randevularının sayısı sınırlıdır. Gerekirse bir doktora görünebilirsiniz. Her iki sağlık merkezimizde de solunum enfeksiyonu gösteren hastaları diğer hastalardan ayrı tutuyoruz; dolayısıyla planlanmış olağan bir randevunuza gelmeniz güvenlidir. Şimdiye kadar yapılan aramalara yüksek oranda yanıt verebildik ancak lütfen sıranızı beklemeniz gerekebileceğini unutmayın. Üniteleri ziyaret etme yasağı devam etmektedir.

Yurt dışından gelen kişiler

Yurt dışından gelen kişiler iki haftalık bir süre boyunca karantina benzeri koşullarda kalmalıdır. Sağlık uzmanları sadece hastalıkla ilgili nedenler için rapor yazabilir. Karantina benzeri koşullardan dolayı işe gidememe, çalışan ile işveren arasında anlaşmaya varılması gereken bir durumdur.

Kendinizi ve sevdiklerinizi koruyun

Koronavirüsün yayılmasını davranışlarımızla geciktirebiliriz. Sosyal temastan kaçınmak ve bu tür temasları azaltmak artık sağlıklı kişiler için de önemli bir uygulamadır. Bu sayede salgının yayılması yavaşlar. Kalabalıktan kaçının ve kendiniz ile diğer insanlar arasında en az bir metrelik mesafeyi koruyun.

Sevdiklerinizle iletişimi sürdürmek önemlidir, çünkü istisnai koşullar endişeye sebep olabilir. Ancak bizzat görüşmelerden kaçınılmalıdır. Arkadaşlarınızı ve akrabalarınızı arayıp hâl hatır sorun ve onlarla sohbet edin.