



COVID-19 Bilgi Formu

Bu bilgi formu COVID-19 hakkında genel bir bilgi formudur. Akciğer rahatsızlıkları olan kişiler için bazı özel bilgiler içermekle birlikte, sunulan bilgilerin büyük bir kısmı herkes için geçerlidir.

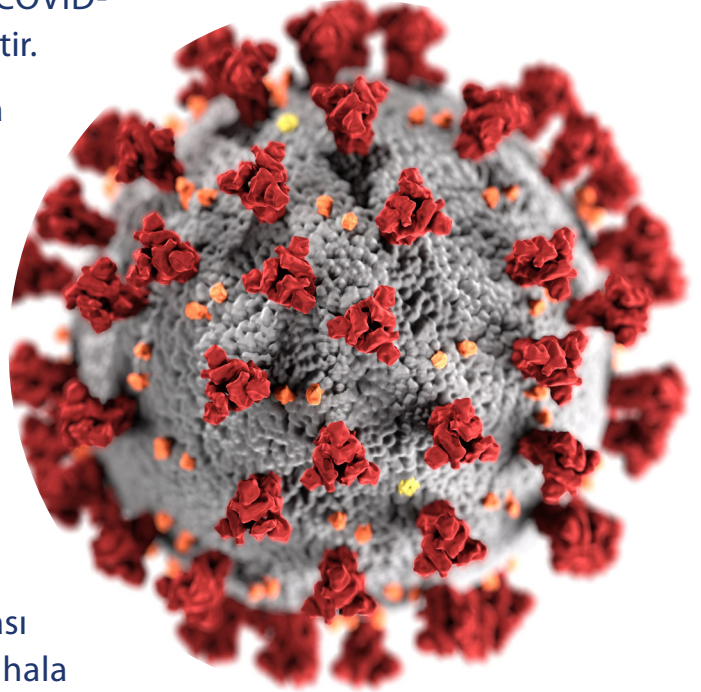
COVID-19 nedir?

Koronavirüs hastalığı 2019 ya da COVID-19, Şiddetli Akut Solunum Yolu Sendromu Koronavirüsü 2 (SARS-Cov-2) nedeniyle meydana gelen bir hastalıktır. Virüs, ilk defa Çin'in Wuhan kentinde bildirildiği tarih olan Aralık 2019'a kadar insanlarda görülmemiştir.

Koronavirüsler, soğuk algınlığından zatürre ve akut solunum yetmezliği (ASY) sendromu gibi çok daha ciddi hastalıklara neden olan çok geniş ve yaygın bir şekilde görülen bir virüs ailesidir.

COVID-19'a neden olan virüs son derece bulaşıcıdır ve tüm dünyada COVID-19 hastası olan kişi sayısı hızlı bir şekilde artmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 11 Mart 2020 tarihinde COVID-19'u küresel bir pandemi olarak ilan etmiştir.

COVID-19 olan bir kişinin ne kadar hasta olacağı bireyden bireye büyük bir farklılık göstermektedir. İleri yaştaki ya da altta yatan tıbbi sorunları olan kişilerin ağır ya da yaşamı tehdit eden enfeksiyonlar yaşamaları daha olası olmakla birlikte, COVID-19 her yaştan herkesin sağlığı üzerinde zarar verici etkilere neden olabilir. Bu nedenle COVID-19 salgınına karşı çok ciddi yaklaşılmaktadır. Bu durumun diğer nedenleri arasında COVID-19 hastası kişileri tedavi etmenin en iyi yöntemini hala öğreniyor olmamız ve yakın zamana kadar aşının söz konusu olmamış olmasıdır.



Bir akciğer rahatsızlığının olması ciddi hastalık riskimi nasıl etkiliyor?

Şimdi veya eskiden bir akciğer rahatsızlığınızın olması COVID-19'a yakalanma riskinizi etkilemez. Ancak iyileşme sürenizi ya da COVID-19 hastalığınızın ne kadar ciddi olacağını etkileyebilir.

Akciğerinizle ilgili rahatsızlık ne olursa olsun, doktorunuz tarafından tavsiye edildiği şekilde ilaçlarınızı almaya, fizyoterapiye ve diğer tedavi biçimlerine devam etmeniz gereklidir. Doktorunuz tarafından tavsiye edilmediği sürece tedavinizde herhangi bir değişiklik yapmamanız gerekir.

Zatürre, pnömotoraks (akciğer sönmesi) ya da akciğer delinmesi gibi bir akciğer rahatsızlığı yaşıyorsanız, tam olarak iyileştirdiyseniz ve artık sorunsuz bir şekilde nefes alıp verebiliyorsanız COVID-19 kaynaklı komplikasyonlar ile ilgili olarak daha yüksek risk altında değilsiniz.

Bazı akciğer sorunları COVID-19'a yakalanmanız durumunda komplikasyon riskinizi artırabilir. Bu sorunlar aşağıdakileri içermekle birlikte bunlarla sınırlı değildir:

- Ağır astım
- Bronşektazi (bronş genişlemesi)
- Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH)
- Kistik fibrozis
- Amfizem
- İdiyopatik pulmoner fibrozis (İPF)
- Akciğeri etkileyen bağışıklık sistemi bozuklukları (ör. lupus, romatoid artrit vb.)
- Akciğer kanseri



COVID-19'a yakalanma riskimi sınırlamak için ne yapabilirim?

COVID-19'a yakalanma ve bu hastalığı yayma riskinizi sınırlandırmanız için bazı yöntemler söz konusudur.

Sosyal mesafe

Kurallar ülkeden ülkeye değişiklik gösterebilse de birlikte yaşamadığınız kişilerden en az 1-2 metre uzakta durmak COVID-19'un yayılmasını önleyebilir. Bunun nedeni, virüsün

çoğunlukla havada taşınabilen ve solunan damlacıklar ve aerosoller yoluyla yayılmasıdır. Bir kişiden ne kadar uzakta olursanız damlacıklar ve aerosollerin size ulaşması riski o kadar düşük olur.

Bu özellikle kapalı mekanlarda önemlidir. Bunun nedeni, açık mekanların aksine kapalı mekanlarda havanın sürekli bir şekilde temiz hava ile değişmemesidir. Kirlenmiş havayı kullandıkları için vantilatör ya da klima kullanımının faydası olmayıp bunlar virüsün daha da fazla yayılmasına neden olabilir. Bu damlacıkların ve aerosollerin ne kadar süre havada kaldığını öğrenmek için araştırmalar devam etmektedir. Birlikte yaşamadığınız kişilerle bir arada olduğunuzda sosyal mesafeyi korumanızı ve tüm odaların açık pencereler gibi iyi bir doğal havalandırmaya sahip olduğundan emin olmanızı tavsiye ediyoruz.

El yıkama

Virüsün yayılmasını durdurmak için yapabileceğiniz en önemli şeylerden biri ellerinizi yıkamaktır. Sabun, yapısını bozarak virüsü "öldürür", böylece virüs artık zarar veremez.

Virüsü öldürmek için ellerinizi sabunla en az 20 saniye boyunca iyi bir şekilde yıkadığınızdan emin olun.

Derhal kullanabileceğiniz sabun ve su bulunmadığında %60 ya da üzeri alkol oranına sahip bir alkollü jel (el dezenfektanı) kullanın. Ancak mümkün olan en kısa sürede ellerinizi su ve sabunla yıkayın. Doğru el yıkama tekniği hakkında daha fazla bilgiye web sitemizden ulaşabilirsiniz. Web sitemizin bağlantısı bu bilgi formunun altındadır.

Yüz maskeleri

Yüz maskeleri koronavirüsün yayılmasının önlenmesine yardımcı olabilir. Bunu öksürdüğümüzde, hapşırdığımızda ya da konuştuğumuzda virüsü taşıyabilecek damlacıkları ve aerosoller yakalayarak yapar. Öksürdüğünüzde damlacıklar ağzınızdan saçılır ve yüzeylere bulaşabilir ya da diğer insanlar tarafından solunabilir. Bu nedenle farkında olmadan virüsü taşıyorsanız bir maske kullanmak diğer kişilerin korunmasına yardımcı olabilir. Dikkatli olmalı ve ne kadar işe yaradığını etkileyeceğinden hapşırdıktan ya da öksürdükten sonra nemli ya da ıslak olursa yüz maskenizi derhal değiştirmelisiniz. Kuru yüz maskeleri her zaman daha etkilidir.

Bir akciğer hastalığınız olsa dahi yüz maskesi takabilmelisiniz ve yüz maskesinin size zarar vereceğine dair herhangi bir kanıt söz konusu değildir. Hem ağzınızın hem de burnunuzun kapandığından emin olmanız gereklidir. Yüz maskesi takarken nefes almanın daha zor olduğunu hissedebilirsiniz. Yüz maskesi takmaya alışmak için yapabileceğiniz şeyler mevcuttur. Yüz maskesi sayfamızda bu konu hakkında çok daha fazla bilgi



bulunmaktadır, bu sayfanın bağlantısı bu bilgi formunun altındadır. Yüz maskesi takmak, akciğer rahatsızlıkları olan kişiler için önemlidir. COVID-19 semptomları, farklı akciğer rahatsızlığı semptomları ile çok benzer olabilir ve COVID-19 olduğunuzu fark etmemeniz olasıdır.

Semptomlar nelerdir? COVID-19 olup olmadığını nasıl bilebilirim?

COVID-19 semptomları kişiden kişiye değişebilir ancak diğerlerinden daha yaygın olarak görülen semptomlar mevcuttur. Aşağıda listelenen semptomlardan birini ya da daha fazlasını yaşayabilirsiniz.

Hafif semptomlar

Hafif semptomlar arasında şunlar yer alabilir:

- Çok yorgun hissetmek
- Ateş (38°C üzerinde)
- Baş ağrısı
- Boğazda şişme ya da tahriş
- Koku hissi kaybı
- Tat hissi kaybı

Tedavi:

- Bol bol dinlenmek
- Bol bol sıvı tüketmek
- Ateşin kontrol edilmesi için parasetamol kullanılabilir
- Parasetamol ayrıca ağrı kesici olarak da kullanılabilir

Ne zaman bir doktora başvurmalıyım?

Sadece hafif semptomlar gösteriyorsanız doktora gitmeniz gerekmez. Semptomlarınız aniden kötüleşirse ya da nefes darlığı yaşıyorsanız doktorunuzla telefonda konuşun. COVID-19 semptomlarınız varsa kendinizi izole etmeli ve bulunduğunuz yerde tavsiye ediliyorsa virüs testi yaptırmalısınız.

Orta şiddette semptomlar

Orta şiddette semptomlar arasında şunlar yer alabilir:

- Ateş (38°C üzerinde)
- Kaslarda ağrı
- Kesilmeyen öksürük
- Nefes darlığı
- Baş ağrısı
- Çok yorgun hissetmek
- İştah kaybı
- Koku hissi kaybı
- Tat hissi kaybı
- İshal

Tedavi:

- Bol bol dinlenmek
- Bol bol sıvı tüketmek
- Ateşin kontrol edilmesi için parasetamol kullanılabilir
- Parasetamol ağrı kesici olarak da kullanılabilir
- Nefes nefese kalıyorsanız, web sitesi bağlantısı bu bilgi formunun altında bulunan nefes darlığı yönetimi için bilgi formumuzdaki teknikleri kullanın.

Ne zaman bir doktora başvurmalıyım?

Yalnızca, yaklaşık bir hafta geçmesine rağmen semptomlarınızda bir iyileşme başlamazsa ya da özellikle nefes darlığının bir soruna dönüşmesi başta olmak üzere (örneğin merdivenleri çıkamamak gibi) semptomlarınız kötüye giderse bir doktora danışmanız gereklidir. Doktorunuzla telefon üzerinden iletişim kurmanız ve şahsen bir kliniğe gitmeye çalışmamanız gerekir. COVID-19 semptomlarınız varsa kendinizi izole etmeli ve bulunduğunuz yerde tavsiye ediliyorsa virüs testi yaptırmalısınız.

Ağır semptomlar

COVID-19'un en ağır komplikasyonu zatürredir. Bu, akciğerlerde enfeksiyon anlamına gelir. Çok fazla nefes darlığı yaşamak en kötü semptom olabilir.

Diğer bazı akciğer enfeksiyonlarının aksine COVID-19'da semptomların görülmeye başlamasının ardından genellikle yaklaşık 1 hafta içinde en kötü durum görülür ve ciddi vakalarda iyileşme 2-3 hafta sürebilir.

Ayrıca şunları da yaşayabilirsiniz:

- Yüksek ateş
- Öksürük
- Orta şiddette enfeksiyonlar için açıklanan diğer semptomlar.

Ayrıca şunları yaşayabilirsiniz:

- Göğüs ağrısı
- Sersemlik hissi
- Kafa karışıklığı hissi

Ne zaman bir doktora başvurmalıyım?

Nefes darlığı, ara vermeden merdivenleri çıkamamak gibi yaptıklarınızı sınırlayacak kadar şiddetliyse ya da diğer semptomların "grip"ten daha ağır olduğunu düşünüyorsanız doktorunuzla konuşun.

İlk önce doktorunuzla telefon üzerinden iletişim kurmanız ve şahsen bir kliniğe gitmeye çalışmamanız gerekir. COVID-19 semptomlarınız varsa kendinizi izole etmeli ve bulunduğunuz yerde tavsiye ediliyorsa virüs testi yaptırmalısınız.

Ağır enfeksiyonlarda bir süre hastanede yatılmasının gerekli olması olasıdır. Ağır bir enfeksiyonun ardından kendinizi yorgun hissedebilir ve 6 haftaya kadar ya da daha uzun bir süre bazı semptomları göstermeye devam edebilirsiniz.

Bildiğimiz ancak daha az görülen bazı semptomlar şunlardır:

Göğüs ağrısı – Yaklaşık 10 kişiden 1'i COVID-19 nedeniyle göğüste saplanma tipi ağrılar hissedebilir. Bu büyük olasılıkla akciğer zarındaki iltihaptan (plörezi olarak da adlandırılır) kaynaklanır ancak öksürük nedeniyle göğüs kaslarında ağrı görülmesi ve büyük eklemlerde ağrı da yaygındır.

Göğüs ağrıları yaşıyorsanız ağrıyı doktorunuzla görüşmeniz önemlidir. Göğüs ağrısı COVID-19'un yaygın olarak görülen bir semptomu olsa da buna neden olabilecek başka önemli şeyler olabilir. Semptomların büyük bir kısmı kendi kendine hafifler ancak bazı kişilerde komplikasyonların kontrol edilmesi için bir takip röntgeni ya da taraması ve zaman zaman başka tetkiklerin yapılması gerekebilir. Bu semptomları doktorunuzla görüşmeniz gereklidir.

Uzun COVID – COVID-19 geçirip iyileşen kişilerin çoğunda birkaç gün ile hafta arası kısa bir süre sonra herhangi bir semptom kalmaz. Ancak zaman zaman, iyileştikten aylar sonra dahi semptomlar yaşayabilirsiniz. Bazıları kendilerini iyi hissetmeye başladıktan kısa bir süre sonra semptomları yeniden yaşamaya başlayabilirler. Tat ve koku hissinin geri kazanılması uzun sürebilir ve bazı kişilerde COVID-19 olduktan sonra bir süre boyunca tat ve koku hissinde bir değişiklik olabilir. Ayrıca günden güne semptomlarınızın değiştiğini görebilirsiniz. Bu semptomlara dikkat edin ve semptomlar kötüleşmeye başlarsa doktorunuzla konuşun.

Uzun COVID'i tam olarak anlamak için araştırmalar yapılmaya devam etmektedir, ancak bunu yaşadığınızı düşünüyorsanız size nasıl yardımcı olacağını öğrenmek için doktorunuzla konuşun.

Nörolojik fonksiyon bozukluğu – Özellikle önceden nörolojik hastalık geçirmiş olan ileri yaşta kişiler olmak üzere az sayıda kişide hafıza kaybı, bilinç bozukluğu ve hezeyan görülebilir.

Hafif vakalarda bu, hafızanızın biraz bulanık olduğu ve düşüncelerinizin yavaşladığını ya da normalden daha zor işlendiğini hissettiğiniz bir bilinç bulanıklığı olarak yaşanabilir. Bu semptom farklı kişilerde birkaç günden birkaç aya kadar farklı uzunluklarda görülebilir.

Bunlar, COVID-19 ile yaşayabileceğiniz semptomlardan bazılarıdır. Herkesin farklı olduğunu ve bu semptomlardan bazılarını yaşayabilecekken bazılarını da yaşamayacağınızı unutmamanız önemlidir. COVID-19 hala yeni bir hastalıktır ve sürekli olarak hakkında yeni bilgiler ediniyoruz. Daha fazla kişi COVID-19 geçirdikçe bu listeye yeni semptomlar eklenebilir.

COVID-19'u ağır geçirirsem ve hastaneye gitmem gerekirse ne olacak?

Çoğu kişinin hastaneye gitmesine gerek olmaz ancak gitmeniz gerekirse solunumunuz takip edilir ve oksijen ile desteklenmesi gerekebilir. Zaman zaman daha iyi nefes almanıza yardımcı olmak için yüzünüze bir maske takılarak solunum destek cihazıyla (ventilatör) desteklenmeniz gerekebilir (yapay solunum). Hastane, yaşadığınız tüm semptomlarla ilgili olarak size yardımcı olmaya çalışır. Ventilasyon hakkında daha fazla bilgi edinmek için bu bilgi formunun altındaki kaynaklarımıza göz atın.

Hastane çalışanlarının sizi ve kendilerini mümkün olduğunca güvende tutmaları gereklidir. Bu nedenle önceden alışık olduğunuzdan farklı şekilde giyinirler. Yüz maskesi ve yüzlerinin önünde plastik siperlik ya da koruyucu gözlükler kullanırlar. Tek kullanımlık önlük ve altına koruyucu kıyafet giyebilirler. Bu endişe verici görünebilir ancak herkesin güvenliği içindir.



Aşı olmalı mıyım?

Aşı olmak şimdi her zamankinden daha önemlidir. Her yıl yaptığınız gibi grip aşısı olun ve pnömokok (zatürre) aşısı olmanız gerekip gerekmediği konusunda aile hekiminize danışın.

COVID-19'a karşı aşılar geliştirilmiştir ve kullanılmaktadır. Her ülke aşılamaı mümkün olan en etkili şekilde yapmaktadır ve ülkeden ülkeye değişmekle birlikte, COVID-19 riski en yüksek olarak görülen kişilere öncelik tanıyacaktır. Mümkün olduğunca çok kişiye COVID-19 aşısı yapabilmemiz önemlidir. Çünkü aşılama sadece aşı olan kişiyi korumakla kalmaz, aynı zamanda çok hasta, çok genç ya da yaşlı ve bağışıklık sistemini etkileyen rahatsızlıkları olan kişiler gibi çevremizdeki aşı olamayan kişileri de korur.

Bu bilgi formunun sonundaki kaynaklardan aşılama ve COVID-19 aşıları hakkında daha fazla bilgiye erişebilirsiniz.

Enfekte bir kişi ile aynı evde yaşarken COVID-19'un yayılmasını nasıl sınırlandırabilirim?

Siz ya da birlikte yaşadığınız bir kişi COVID-19'a yakalanmışsa, mümkünse, COVID-19 hastası olan kişi ayrı bir odada izole edilmeli ve yapabilirse farklı bir banyo kullanmalıdır. Gün boyunca camları açarak evin iyi bir şekilde havalandırılmasını sağlayın.

Herkesin ellerini sabunla sıkça yıkadığından emin olun. Enfekte olan kişinin dokunduğu ya da temas ettiği yüzeyleri su ve sabun ya da bir antiviral deterjan kullanarak temizleyin. Enfekte kişi ile aynı odada olmanız gerekiyorsa temiz bir yüz maskesi kullanın ve mümkünse enfekte kişi ile temas etmekten kaçının. Yüz maskenizi düzenli olarak değiştirin.

Zihinsel esenliğime nasıl dikkat edebilirim?

Pandeminin tüm dünyada herkes üzerinde olumsuz etkisi oldu ve bu, fiziksel olduğu kadar zihinsel olarak da kendimizi nasıl hissettiğimizi etkileyebilir. Özellikle kendimizi iyi hissetmediğimizde zihinsel sağlığımızla ilgilenmek gerçekten çok önemlidir.

Akciğer rahatsızlıkları olan kişilerin zihinsel esenlikleriyle ilgilenmeleri hakkında yardımcı olabilecek bir bilgi formu düzenledik. Bu bilgi formunun alt kısmından web sitesi bağlantısına ulaşabilirsiniz.

COVID-19 için yapılan testler nelerdir?

COVID-19 için iki tür test mevcuttur: viral testler ve antikor testleri.

Viral test, mevcut bir enfeksiyonunuz olup olmadığını gösterir. Bu, sürüntü testidir.

Kanınızda bulunan bir protein olan antikor, mevcut olması durumunda geçmişte bir enfeksiyon yaşadığınızı gösterebilir.



Kimler viral test (sürüntü testi) yaptırmalıdır?

- COVID-19 semptomlarını gösteren kişiler.
- Sağlık uzmanı, sağlık bakanlığı ya da başka bir kurum tarafından test yaptırması talep edilen ya da yaptırmak üzere sevk edilen kişiler.

Herkesin test yaptırması gerekli değildir. Test edilmeniz halinde, test sonuçlarınızı alana kadar evinizde kendinizi karantina altına almalı / izole etmeli ve sağlık uzmanınızın tavsiyelerine uygun hareket etmelisiniz.

Test yaptırma hakkındaki en son yerel bilgilere göz atmak için yerel ya da ülkenizin ilgili sağlık kurumunun web sitesini ziyaret edebilirsiniz.

Testinizin sonucu pozitif çıkarsa, kendinizi izole etmeniz ve bu bilgi formunda virüsün yayılmasını sınırlandırma hakkındaki tavsiyelere uymanız gereklidir. COVID-19 testinizin sonucu pozitif çıkmış ve iyileşmiş olsanız dahi COVID-19'un yayılmasını yavaşlatmak üzere gerekli adımları atmaya devam etmeniz gereklidir. Yeniden enfeksiyon yaygın olmasa da söz konusu olabilir ve kontamine yüzeylere dokunarak virüsün yayılmasına katkıda bulunabilirsiniz.

Test sonucunuzun negatif olması numunenizin alındığı anda enfekte olmadığınız anlamına gelir. Bu test sonucu sadece test anında COVID-19 olmadığınız anlamına gelir.

Kimler antikor testi yaptırmalıdır?

- COVID-19 geçirip geçirmediğinizi görmek için test yaptırabilirsiniz. Doktorunuz, yaşadığınız herhangi bir semptom hakkında daha fazla bilgi edinmek için antikor testi talep edebilir.
- Bir araştırmaya katılmış olabilirsiniz ve araştırmacılar antikorların ne kadar süre ve ne miktarda mevcut olduğunu takip ediyor olabilirler.

Günlük hayata nasıl geri döneceğim?



COVID-19 olan kişilerin büyük bir kısmı hastalığı hafif bir şekilde geçirir. Hızlı bir şekilde iyileşir ve hasta olduktan birkaç hafta sonra normal faaliyetlerine geri dönerler.

Orta şiddetli ila ağır COVID-19 olan bazı kişilerin sağlıklarına tamamen kavuşmaları biraz daha uzun sürebilir.

İster herhangi bir zorluk yaşamadan merdivenleri

çıkmaq ya da alışverişe gitmek ister çocuklarınızla oynamak ya da sevdiğiniz bir sporu yapmak söz konusu olsun eskiden yaptığınız şeyleri yapmamak oldukça can sıkıcı olabilir.

Sağlığınıza tamamen kavuşmak için acele etmeyin – kendinize çok fazla baskı yapmamaya çalışın ve mümkün olduğunda dinlenin.

Orta şiddette ya da ağır COVID-19 hastası geçirdiyseniz, günlük hayata geri dönmenizde rehberlik etmek üzere fizyoterapi ya da mesleki terapi ile doktorunuzdan yardım alabilirsiniz.

İzolasyonun ve COVID-19'un etkileri kaslarınızda, kalbinizde ve akciğerinizde güç kaybetmenize neden olabilir. Bu form kaybı, iyileşme sürecini yavaşlatabilir. Bu nedenle COVID-19 kaynaklı izolasyon sona erdikten sonra fiziksel egzersizleri dikkatli bir şekilde artırmaya özen gösterin. Ağır COVID-19 geçiren kişiler formel rehabilitasyon programlarına davet edilebilirler.



Genel sağlık durumunuz ve COVID-19'u atlama süreci için sağlıklı, dengeli bir beslenme önemlidir. Günde en az 5-7 öğün (daha fazla daha da iyidir) bol miktarda, farklı renklerde meyve ve sebze yemeyi hedefleyin. COVID-19 hastasıysanız kendinizi çok aç hissetmeyebilir ve kilo kaybedebilirsiniz. İyileşirken mümkün olduğunda ve sizin içi çekici olan ne varsa yediğinizden emin olun. İyileşirken gücünüzü yeniden kazanmanıza yardımcı olacağından et, balık, bakliyat, peynir ve vejetaryen et ikameleri gibi yüksek proteinli gıdalar çok önemlidir.

D vitamini eksikliği ile daha ağır geçirilen COVID-19 arasında ilişki söz konusudur. Kuzey yarı kürede (Kuzey Avrupa gibi) yaşayan kişilerde, ekim ile mart ayları arasında güneş kaynaklı D vitamini üretilmediği için bu aylarda D vitamini eksikliği görülmesi daha olasıdır. Siyahi ve etnik azınlık gruplarına mensup kişiler, cilt renkleri ve bazı kültürel uygulamalar nedeniyle özellikle düşük D vitamini seviyesi riskiyle karşı karşıyadırlar. Vücudu daha geniş olan kişiler için de yüksek D vitamini eksikliği riski söz konusudur. D vitamini seviyenizin düşük olabileceğini düşünüyorsanız doktorunuzla görüşün. D vitamini yumurta sarısı, yağlı balıklar, tahıl ve bazı bitki bazlı sütler gibi zenginleştirilmiş gıdalar, kırmızı et ve ciğer gibi gıdalarda bulunabilir.

Hastane randevularıma gitmeli miyim?

Genel sağlık durumunuzla ilgilenmeniz çok önemlidir. Düzenli ya da planlanmış randevularınıza gitmeniz önemini korumaktadır ancak küçük farklılıklar söz konusu olabilir. Bir randevuya gitmeniz gerekiyorsa, pandemi sırasında hastaların ziyaretlerine dair her hastanenin kendi politikası olacaktır. Bazı konsültasyonlar artık telefon üzerinden ya da bir video konsültasyon ile sanal olarak gerçekleştirilmektedir. Bu mümkün olmadığında ya da bir hastane randevusuna şahsen gitmeniz gerekiyorsa, bu durumda



riskinizi en aza indirmek için yukarıdaki tavsiyeyi uygulamanız gereklidir. Ayrıca randevunuzdan bir gün önce size çeşitli sorular sormak ve COVID-19 semptomlarınız olup olmadığını kontrol etmek için hastanemiz sizinle iletişim kurabilir. Bazı randevularda, koronavirüs taşıyıp taşımadığınızı kontrol etmek için sizden bir viral test (sürüntü testi) yaptırmanız ve evde kalıp başkalarıyla temasınızı en az düzeye indirmeniz talep edilebilir.

Spirometri gibi akciğer fonksiyonu testleri, akciğer hastalığının anlaşılması ve yönetilmesine yardımcı olmanın hala önemli bir parçasıdır. Akciğer fonksiyonu testinizi yaptırmanız gerekebilir. Bazı güvenlik önlemleri alınmış olabileceği gibi, bu testlerin gerçekleştirilme yöntemlerinde çok fazla değişiklik olmamıştır. Koronavirüs havadaki damlacıklar ve aerosoller yoluyla yayılır ve akciğer fonksiyon testleri saçtığınız damlacık ve aerosol miktarını artırabilir. Ancak çoğu akciğer fonksiyonu testi, virüs parçacıklarını gidermede son derece etkili olan bir filtre kullanılarak gerçekleştirilmektedir. Karşılaşabileceğiniz bir değişiklik, testi tamamladıktan sonra filtre takılı olarak ağızlıkla biraz daha uzun bir süre kalmanızın istenmesi olabilir. Akciğer fonksiyonu testinizi gerçekleştirmek için size yardımcı olan sağlık uzmanının görünümünde bir farklılık görebilirsiniz. Virüsün yayılmasını en aza indirmek için sağlık uzmanları önceden giydiklerine ek koruyucu ekipman giymektedirler. Buna yüz maskesi ve siperlik takmak da dahil olabilir.

Araştırmalara nasıl katılabilirim?

COVID-19 hakkında henüz bilmediğimiz çok şey mevcut. Daha fazla bilgi edinmemizi sağlamak üzere insanların araştırmalara katılmalarına ihtiyacımız var. COVID-19 geçirdiyseniz, geçirdiğinizi düşünüyorsanız ya da bir akciğer rahatsızlığınız varsa ve pandeminin akciğer rahatsızlıkları olan kişileri nasıl etkilediğine dair araştırmaya katılmak istiyorsanız, ne şekilde katkıda bulunabileceğinizi öğrenmek için lütfen info@europeanlung.org adresine e-posta göndererek bizimle iletişim kurun.

Daha fazla bilgi

El yıkama – www.europeanlung.org/en/covid-19/what-is-covid-19/prevention

Yüz maskeleri – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/wearing-a-mask-or-face-covering-if-you-have-a-lung-condition

Nefes darlığı yönetimi – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/managing-breathlessness-at-home-during-the-covid-19-pandemic

Hastaneye gitmem gerekirse ne olacak? – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-hospital-factsheets

Ventilasyon nedir? – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-symptoms

Hasta açısından ventilasyon nasıldır? – www.europeanlung.org/en/covid-19/share-your-experiences/patient-stories/laura-rentoul

Aşıya genel bakış: www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/vaccination.pdf

COVID-19 aşısıyla ilgili Sorular ve Cevaplar: www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-vaccinations-%E2%80%93-questions-and-answers-with-ers-president-anita-simonds

Avrupa İlaç Dairesi: www.ema.europa.eu/en/human-regulatory/overview/public-health-threats/coronavirus-disease-covid-19/treatments-vaccines/covid-19-vaccines-key-facts

Zihinsel esenlik: www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/Mental%20wellbeing/Mental-wellbeing-Factsheet%20-%20D07.pdf

Bu bilgi formu Ocak 2021'de düzenlenmiştir.



European Lung Foundation (ELF), 2000 yılında European Respiratory Society (ERS) tarafından akciğer sağlığı üzerinde olumlu bir etkiye neden olmak için hastaları, halkı ve solunum sistemi uzmanlarını bir araya getirme hedefiyle kurulmuştur.

Bu bilgiler Prof. James Chalmers, Prof. Anita Simonds, Dr. Sabrina Bajwah, ELF profesyonel danışma komitesi ve ELF COVID-19 hasta danışma grubunun yardımıyla derlenmiştir.

Bu bilgi formu Ocak 2021'de düzenlenmiştir.

This factsheet was funded by HM Government in partnership with the National Lottery Fund and this work has received support from the EU/EFPIA Innovative Medicines Initiative 2 Joint Undertaking - DRAGON grant n° 101005122. Further information at: <https://www.imi.europa.eu/>

The communication reflects the author's view and neither IMI nor the European Union, EFPIA, or any Associated Partners are responsible for any use that may be made of the information contained therein.