

# KİŞİSEL COVID-19 EYLEM PLANI

## DURUM TESPİTİ

### SORUMLU OLDUKLARIMIZ



Bu kişiler içinde kimler adına eylem planı yapmalısınız?



Eylem planı hazırlayacağınız kişiler COVID-19 için risk grubunda mı?



Tıbbi cihaz, ilaç ve ihtiyaç listesini hazırlayın.

Yaşadığınız ve çalıştığınız yerde, üstlendiğiniz görevde, evinizde, kimlerin sorumluluğunu üstleniyorsunuz? Listeleyin.

**Risk Grubu 1:** Tüm hastalıklardan bağımsız, 65 yaş ve üstü olanlar  
**Risk Grubu 2:** 65 yaş altı, kalp ve böbrek yetmezliği, KOAH, hepatit, diyabet, parkinson, obezite vb. hastalığı olanlar  
**Risk Grubu 3:** Hamileler  
**Risk Grubu 4:** Organ nakli yaptıran, kemoterapi tedavisi gören, düzenli diyalize giren, astım gibi ciddi solunum problemleri, ciddi böbrek hastalığı ve bağışıklık sistemiyle ilgili hastalığı olanlar



EVET

HAYIR

Rutin sağlık durumlarını korumak için sürekli kullanmak zorunda oldukları ilaç veya tıbbi cihaz var mı?

EVET



Risk grubunda olmayan ancak tıbbi destek gerektiren başka bir sağlık sorunu olan var mı?

EVET



# KİŞİSEL COVID-19 EYLEM PLANI

## DURUM TESPİTİ

### ÖNLEMLER I



Siz ve sorumlu olduğunuz kişileri COVID-19'dan korumak için alınabilecek önlemleri biliyor musunuz?

HAYIR

**Evde izolasyon sadece risk grubunda olanlar için değil, tüm ev halkı için en önemli koruyucu önlemdir.**

- 1- El temizliğinize ve kişisel hijyene dikkat edin. Ellerinizi en az 20 saniye su ve sabunla sık sık yıkayın. Normal sabun yeterlidir. Su ve sabunun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptiği kullanabilirsiniz. Ellerinizi yıkamadan ağız, burun ve gözlerinize dokunmayın.
- 2- Hasta veya hastalık şüphesi olan kişilerle temastan kaçının. Sosyal mesafenizi koruyun. İnsanlarla birlikte olmanız gereken yerlerde aranıza en az 2 metre mesafe koyun.
- 3- Çok acil ve önemli bir ihtiyacınız yoksa, virüs bulaşma riskinin yüksek olduğu sağlık merkezleri ya da hastanelere gitmeyin. Zorunda kalırsanız diğer hastalar ve çalışanlarla temasınızı en aza indirin.
- 4- Kalabalık mekanlara girmeyin. Mecbur kaldığınız durumlarda ağızınızı ve burnunuzu kapatan maske kullanın. Maskenizin hijyenik olmasına dikkate edin.
- 5- Öksürme veya hapşırma sırasında tek kullanımlık kağıt mendil kullanın. Kağıt mendil bulamadığınızda, dirsek içinizle ağızınızı ve burnunuzu kapatın.
- 6- Çiğ veya az pişmiş hayvan ürünleri yemekten kaçının. İyi pişmiş yiyecekleri tercih edin. Bağışıklık sisteminizi güçlendirecek taze sebze ve meyveler tüketin.
- 7- Çiftlikler, canlı hayvan pazarları gibi genel enfeksiyonlar açısından yüksek risk bulunduran alanlardan kaçının.
- 8- Solunum sıkıntısı, öksürük ve halsizlik belirtileri hissediyorsanız doktorunuzu arayın, en yakın sağlık kuruluşuna başvurun.

# KİŞİSEL COVID-19 EYLEM PLANI

## DURUM TESPİTİ

### ÖNLEMLER II



Sorumlu olduğunuz kişiler COVID-19'dan korunmak için gerekli önlemleri alıyor mu?

EVET

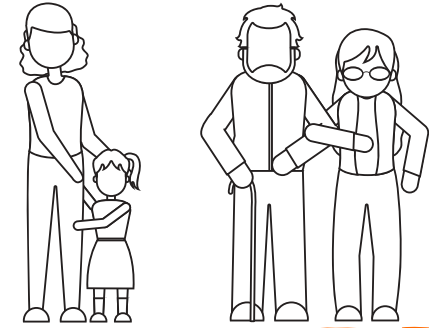
HAYIR

Eylem planına dahil edeceğiniz kişiler farklı yaş gruplarında mı? Özelleştirilmiş bir plan hazırlamanıza gerek var mı?



Riskleri ve sorumluluklarını hatırlatın. Yaşlarına uygun, bilgilendirici içerikler sunmaya çalışın.

EVET



65 yaş üzerindeki evden çıkmamaları ve az insanla temas etmeleri; virüs taşıyıcısı olabilecek çocuk ve gençlerin de ev dışına zorunlu olmadıkça çıkmamaları önemlidir.

# KİŞİSEL COVID-19 EYLEM PLANI

## DURUM TESPİTİ

### ÖNLEMLER III



COVID-19'dan korunmak için siz ve sorumlu olduğunuz kişilerin koruyucu ve dezenfektana ihtiyacı var mı? Tespit edin.



Koruyucu ve dezenfektan ihtiyaçlarınızın çok büyük bir kısmına eczane ve marketlerden ulaşabilirsiniz. Yaşadığınız ortamı dezenfekte etmek için sabun, kolonya, çamaşır suyu, sirke ve karbonat kullanabilirsiniz.

Eczane ve market alışverişi gibi işleri haneden tek bir kişinin yapması önemlidir. Bu mekanlara giderken maske kullanın.

Maskenizin hijyenik olması önemlidir. Kullandıktan sonra iplerinden dikkatlice tutulup çıkarılması ve imha edilmesi ya da steril edilmesi gerekir. Maskeyi çıkardıktan sonra ellerinizi yıkamalı ya da kolonya veya dezenfektan gibi alkol bazlı temizleyicilerle temizlemelisiniz.

# KİŞİSEL COVID-19 EYLEM PLANI

## DURUM TESPİTİ

### ÖNLEMLER IV



Yaşadığınız ya da çalıştığınız ortamı dezenfekte etmek için neler yapabileceğinizi biliyor musunuz?



**Ev ve çalışma ortamlarını sık sık havalandırmak, ortamı dezenfekte etmek için ilk adımdır.**

Salgın hâline gelen viral durumlarda, tüm ortamlar gibi yatak odalarının da temizliği önemlidir. Her sabah yatağınızı havalandırın, çarşaflarınızı sık sık değiştirin. Komodin gibi mobilyaların üzerinde toza ve temasa neden olacak çok fazla eşya bulundurmamaya özen gösterin.

Kapı kolları, masa üstleri ve sıkça temas edilen yüzeyleri seyreltilmiş çamaşır suyu ile günde en az 2 defa silin.

Dışarıdan alınan paketli ürünler mümkünse yıkanmalı ya da silinmelidir. Gıda ürünlerinin yıkamak için elma sirkesi ve beyaz sirke kullanabilirsiniz. Sirke ve karbonat, suya karıştırıldığında tüm ev temizliğinde kullanabileceğiniz doğal dezenfektanlardır.

# KİŞİSEL COVID-19 EYLEM PLANI

## ŞÜPHE DURUMU

### HASTALIK BELİRTİLERİ

Şüphe etmeniz gereken hastalık belirtilerini biliyor musunuz?



HAYIR

Boğaz ağrısı  
Nefes darlığı  
Kuru öksürük  
Yorgunluk  
Baş ağrısı  
Yüksek ateş  
Nezle ve ishal



38 derecenin üstünde ve düşmeyen ateş, öksürük, şiddetli baş ağrısı ve solunum sıkıntısı önemli belirtilerdir. Bu belirtiler görülüyorsa hemen tıbbi yardım alınmalıdır.



COVID-19 belirtilerini gözlemlediğinizde Sağlık Bakanlığı Korona Danışma Hattı Alo 184'ü arayın.

**ALO 184**

# KİŞİSEL COVID-19 EYLEM PLANI

## ŞÜPHE DURUMU

### TEMAS ETMİŞ OLMA

Sorumlu olduğunuz kişilerden herhangi biri, hastalığa yakalanma şüphesiyle takipte olan biriyle temas etti mi?

Karşılaştı mı?

Söz konusu kişiyle 2 metreden daha yakın ve korunmasız hâlde veya 15 dakika aynı ortamda bulundu mu?



Temas eden kişi derhal ellerini yıkamalı, yüzeylere dokunmamalı, başkalarıyla sosyal mesafeyi korumalı ve kıyafetlerini yüksek derecede yıkamalıdır.

Hastalık şüphesi olanlarla aynı ortamı paylaşan ya da temas eden kişiler 14 gün boyunca izole edilmeli, toplu alanlardan uzak durmalı, evin dışına çıkma zorunluluğu olduğunda maske takmalıdır. Bu kişilerin sağlık durumu takip edilmeli; ateş, öksürük, solunum sıkıntısı, titreme, vücut ağrıları, boğaz ağrısı, baş ağrısı, ishal, mide bulantısı, kusma ve burun akıntısı gibi belirtilerin olup olmadığı izlenmelidir.

Söz konusu kişide, izolasyon sürecinde hastalık belirtiler gözlemleniyorsa hemen tıbbi yardım alınmalıdır.

# KİŞİSEL COVID-19 EYLEM PLANI

## ŞÜPHE DURUMU

### TEMAS ETME RİSKİ

Hastalık taşıma riski bulunan kişilerle temasta olabileceğiniz hastane, eczane, kargo şirketi, market, güvenlik, temizlik gibi alanlarda mı çalışıyorsunuz?



EVET



Sayılan meslek gruplarında çalışıyor ve ailenizle birlikte yaşıyorsanız alacağınız önlemler kritik önem taşır.

Mümkünse, birlikte yaşadığınız kişilerle fiziksel olarak görüşmeyi kesin. Ayrı evde yaşama imkanınız varsa değerlendirin, mümkün değilse ayrı oda, tuvalet ve banyo kullanmaya çalışın.

Aynı ortamda bulunduğunuz kişilerle 2 metrelik mesafenizi koruyun.

Eşyaları ortak kullanmayı. Kullanmak zorunda kaldığınızda ellerinizi su ve sabunla dikkatli bir şekilde yıkayın.

Bulduğunuz ortamı sık sık havalandırın ve giysilerinizi yıkayın.

Birlikte yaşadığınız kişileri, sağlık durumlarını takip etmeleri konusunda bilgilendirin.

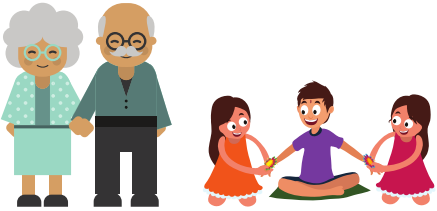


# KİŞİSEL COVID-19 EYLEM PLANI

## ŞÜPHE DURUMU

### 60 YAŞ ÜZERİ KİŞİLERİ KORUMA

Hastalık şüphesi taşıyor ve 60 yaş üzeri kişilerle birlikte yaşıyorsanız



Çocuklar hastalığı hafif geçirebilir veya belirti göstermeyebilir. Bu, bulaştırıcı olmadıkları anlamına gelmez. 60 yaş üzeri kişiler ve çocuklarla birlikte yaşıyorsanız

Mümkünse evde yaşam alanlarınızı ayırın. Hastalık şüphesi bulunan kişi 14 gün kesinlikle 60 yaş üstü kişilerle fiziksel temas kurmamalı, aynı ortamda bulunmamalıdır. Aynı evde kalma mecburiyetiniz varsa ayrı odalarda kalın, mümkünse ayrı tuvalet ve banyolar kullanın. Mümkün değil ise ortak kullanılan alanları sık sık havalandırın ve dezenfekte edin. Kişisel eşyalarınızı paylaşmayın; bardak, tabak, havlu gibi eşyaları ortak kullanmayın. Ortak kullanmak zorunda kaldığınız eşyaları su ve sabunla yıkayın ve dezenfekte edin. Kıyafetleri 60-90 derecede normal deterjan ile yıkamanız yeterlidir.

İzolasyon ve hijyene dair önlemlerinizi alın. Çocukların evden çıkmamasına ve sosyal mesafenin korunmasına özen gösterin.



Kendinizin ve birlikte yaşadığınız kişilerin sağlık durumunu takip edin. Hastalık belirtilerinin ortaya çıkması durumunda hemen sağlık kurumuna başvurun.

# KİŞİSEL COVID-19 EYLEM PLANI

## HASTALIĞIN SEYRİ

### FARKLI KİŞİLER FARKLI SEMPTOMLAR GÖSTEREBİLİR

Pek çok hastada rastlanan hastalık seyri:

#### 1-3 GÜN

Hafif ateş ve boğaz ağrısı gibi, soğuk algınlığı ya da gribe benzeyen belirtiler ortaya çıkar. Bağıışıklık zayıfsa mide bulantısı ve ishal görülebilir.

#### 4. GÜN

Boğaz ağrısı şiddetlenir. Ses boğuklaşır. Yeme ve içmede zorluk yaşanabilir. Hafif baş ağrısı ile birlikte ishal başlar.

#### 6. GÜN

Kuru öksürük ve şiddetli bitkinlik başlar. Konuşma ve yutkunmada boğaz ağrısı şiddetlenir. Mide bulantısı artar. Zaman zaman nefes almada zorluk yaşanır. İshal ve kusma şiddetlenir.

#### 5. GÜN

Boğaz ağrısı devam eder. Yeme ve içme oldukça ağrılı bir hâle gelir. Vücudu ve uzuvları hareket ettirmek sancılı olur. Eklem ağrıları görülür.

#### 7. GÜN

Ateş 38 dereceye yükselir. Öksürük ve balgam çok şiddetlenir. Vücut ve baş ağrılarıyla birlikte kusma çok şiddetli bir hâle gelebilir.

#### 9. GÜN

Tüm belirtiler şiddetle artar. Yüz veya dudaklarda mavileşme görülür. Öksürük ve balgam çok şiddetlenir. Vücut ve baş ağrılarıyla birlikte kusma görülebilir.

#### 8. GÜN

Soluk alıp vermek güçleşir. Göğüs bölgesinde rahatsız edici bir ağırlık hissedilir. Öksürükle birlikte baş ve eklem ağrıları son derece artar. Vücut sıcaklığı 38 derecenin üzerine çıkar.

# KİŞİSEL COVID-19 EYLEM PLANI

## HASTANE SEÇİMİ

### BAŞVURULABİLECEK HASTANELER

Hangi hastanelere başvurabileceğinizi biliyor musunuz?



Özel ve devlet ayrımı olmaksızın bütün hastaneler COVID-19 şüphesi bulunan hastaları kabul etmektedir.

Bünyesinde enfeksiyon hastalıkları ve klinik mikrobiyoloji, göğüs hastalıkları, iç hastalıkları uzmanı hekimlerinden en az ikisinin bulunduğu ve üçüncü seviye erişkin yoğun bakım yatağı bulunan hastaneler 'pandemi hastanesi' kabul edilir.



Hastaneye nasıl gitmelisiniz?



Hastaneye ambulans hizmeti kullanarak ulaşabilirsiniz. Ambulans için ALO 112 hattı aranabilir. Bu hizmeti alamıyorsanız özel araç ya da taksi kullanabilirsiniz.

Araç içinde mümkün olduğunca başkalarına yakın oturmamaya ve araç camlarının açık tutmaya çalışın. Aracı dezenfekte etmek için havalandırın ve oturulan ve temas edilen yerleri seyreltilmiş çamaşır suyu ile temizleyin.



**ALO 112**

# KİŞİSEL COVID-19 EYLEM PLANI

## DİĞER HASTALIK HÂLLERİ

### COVID-19 DIŞINDA BAŞKA HASTALIK HÂLLERİNDE

COVID-19 dışında bir hastalığa maruz kaldığınızı düşünüyorsanız



Aile hekiminizin telefonu var mı?

HAYIR

EVET



Aile hekiminizi arayın ve tavsiye alın.

Acil bir durum değilse hastaneye gitmeyin. Acil durumsa ve aile hekiminiz yönlendiriyorsa, maske takarak en yakın sağlık kuruluşuna müracaat edebilirsiniz.



e-devlet

Aile hekiminin iletişim bilgilerine e-devlet sistemi üzerinden ulaşabilirsiniz.

# KİŞİSEL COVID-19 EYLEM PLANI

## İHTİYAÇ DUYULABİLECEK TELEFON NUMARALARI



### Acil Çağrı Merkezi

Acil sağlık sorunu olması durumunda ambulans çağırarak için arayabiliriz.



### Sağlık Bakanlığı Bilgi İletişim Merkezi Korona Danışma Hattı

Salgın süreci ve salgın belirtileri ile ilgili bilgi ve destek almak için arayabiliriz.



### Jandarma İmdat Hattı

Güvenliği tehdit edecek bir durumda jandarmayı arayabiliriz.

Salgın süreci bu hat 65 yaş üstü ve kronik rahatsızlığı bulunan kişilere destek olmaktadır.

# KİŞİSEL COVID-19 EYLEM PLANI

## İHTİYAÇ DUYULABİLECEK TELEFON NUMARALARI



Polis İmdat Hattı'nı  
güvenliği tehdit  
edecek bir durumla  
karşılaştığınızda  
arayabilirsiniz.



Sosyal Yardım  
Hattı'ndan  
AÇSHB  
tarafından  
sağlanan sosyal  
yardımlar  
hakkında bilgi  
alabiliriz.



Sosyal Destek  
Hattı, refakatsiz  
çocuklar,  
istismar, ihmal,  
kadına şiddet,  
yaşlı veya  
engelli  
bireylerin  
korunması gibi  
konularda  
AÇSHB  
tarafından  
sağlanan  
hizmetleri  
öğrenebilirsiniz



Yabancılar İletişim  
Merkezi Hattı'nı  
yabancılara dair  
vize, ikamet izni,  
uluslararası  
koruma, geçici  
koruma gibi  
konularda bilgi  
almak için ve insan  
ticareti ya da  
göçmen kaçakçılığı  
ihbarı yapmak için  
arayabiliriz.



İtfaiye yangın  
çıkması durumunda  
itfaiye çağırarak  
için arayabiliriz.

COVI-19 PANDEMİSİ

# KİŞİSEL COVID-19 EYLEM PLANI



hayata destek

**COVID-19 Pandemisi kapsamında hazırlanan Kişisel Eylem Planı içeriğinde Dünya Sağlık Örgütü, T.C. Sağlık Bakanlığı ve Afet Araştırmaları Derneği yayınlarından faydalanılmıştır.**

**hayatadestek.org | info@hayatadestek.org**