



Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID - 19) Mücadelede Temel İlkeler

COVID-19 hastalığı için en önemli tedbir panik yapmamak ve temel hijyen kurallarına uymaktır.



Ellerinizi sabunla sık sık en az 20 saniye boyunca yıkayın, ellerinizle yüzünüze özellikle ağız, burun ve gözlerinize temas etmeyin.



Cep telefonu, tablet, bilgisayar, klavye gibi sık dokunduğunuz eşyalarınızı dezenfektan mendil veya spreylerle düzenli olarak silin.



İhtiyaç halinde el antiseptiği kullanın. Her kullanım sonrasında 20 saniye kadar elinizi herhangi bir yere/kişiye temas ettirmeyin.



Çamaşır suyu, ozon gibi ağır kimyasalların bilinçsiz kullanımının sağlığını olumsuz etkileyeceğini unutmayın.



Para alışverişleriniz sonrasında mutlaka el temizliğine dikkat edin.



Çiğ veya az pişmiş hayvansal gıda ürünleri yemekten kaçının, iyi pişmiş yiyecekler tercih edin.



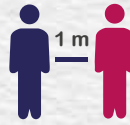
Öksürme/hapşırma sırasında burun ve ağızınızı tek kullanımlık mendille kapatın, mendili çöpe atın. Mendiliniz bulunmuyorsa dirsek içi ile ağızınızı kapatın.



Vitamin, gıda takviyeleri ve antibiyotik gibi ilaçların bilinçsiz kullanımının size yarardan çok zarar vereceğini unutmayın. Detaylı bilgi için eczacınıza danışın.



Kalabalık ortamlarda maske takın. Sadece maske kullanmanın yeterli olmadığını, diğer enfeksiyon kontrol yöntemlerine uymanız gerektiğini unutmayın.



Kalabalık ortamlarda bulunmamaya çalışın. Kişilerle fiziksel temas kurmamaya, mümkünse en az 1 metre uzakta bulunmaya özen gösterin.



Hastane/eczane gibi sağlık kuruluşlarına gittiğinizde diğer hastalar ile fiziksel temasta bulunmayın, sağlık personelinin yönlendirmelere uyun.



Öksürük, ateş varsa ve nefes almada zorluk yaşıyorsanız ya da diğer sorularınız için Alo 184 Korona Danışma Hattını arayın.



Bilgi aldığınız materyallerin kanıta dayalı bilimsel bilgi kaynakları olduğundan emin olun. Sağlık Bakanlığı'nın (hsgm.saglik.gov.tr/tr/covid19) ve Türk Eczacıları Birliği'nin (www.eczacinizadanisin.info) web adreslerini güncel bilgi ve dokümanlar için takip edebilirsiniz.