

UZMAN GÖZÜYLE YAŞLILARDA COVID-19



AKADEMİK
GERİATRİ
DERNEĐİ

KORONAVİRÜSTEN KENDİMİZİ VE SEVDİKLERİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ ?

Sevgili büyüklerimiz, kendinizi ve sevdiklerinizi, korumak için en önemli adım salgın kontrol altına alınana kadar evden çıkmamanız ve misafir kabul etmemenizdir.





*Hastalık yapan korona mikrobu
çok bulaşıcıdır.*

*Mikrop bulaşmış kişilerle aynı
ortamda bulunduğunuzda,
karşınızdaki kişi öksürme,
hapşırmasa bile size kolaylıkla
bulaşabilir.*

*Önemli olarak, mikrop bulaşmış kişilerde,
öksürme-hapşırma-ateş gibi hiçbir hastalık belirtisi
olmayabilir. Özellikle 15 dakikadan uzun ve 1 metreden
yakın temaslar mikrop bulaşması açısından risklidir.*

***Ek olarak mikrobu taşıyan kişilerin solunum parçacıkları
ile kirlenmiş yüzeylere dokunulur ve eller yıkanmadan
yüz, göz, burun veya ağza götürülürse yine mikrop
alınabilir.***

BU NEDENLE İKİNCİ ADIM OLASI TEMASLARA KARŞI ELLERİNİZİ YIKAMAK VEYA KOLONYA/DEZENFEKTANLARLA TEMİZLEMektİR.

Su ve sabunla en az 20 saniye boyunca, el sırtı, el içi ve parmak araları yıkanmalı.

Nasıl mı? işte burada

El temizliği sonrasında yüzümüzü yıkamak, yine saf suyla ağzımızı çalkalamak, burnumuzu yıkamak faydalı olabilir.

Ama tuzlu suyla değil. Tuzlu su burun tıkanıklıklarını açmak için faydalı olabilir. Ama evde hazırlanan tuzlu sular ile fazla tuz nedeniyle ağız ve burundaki sağlığımız için faydalı bakteriler de zarar görebilir ve sonuçta tuzlu suyla gargara faydaya değil tam tersi zarara sebep olabilir.

Kolonya/dezenfektan uygulamasını elimizin tüm yüzeylerine gelecek şekilde yapmalıyız ve kuruyana kadar dağıtmalıyız.

Yalnız sık el yıkama/dezenfektan kullanımı ile cildiniz kuruyup, tahriş olabilir. Bu nedenle sık aralıklarla nemlendirici kullanmayı ihmal etmeyiniz.

**DIŞARIDAN GELEN ALIŐVERIŐ
POŐETLERİNİN YÜZEYİNDE
MİKROP BULUNABİLİR ANCAK
MİKROP KURU ORTAMLARDA
EN FAZLA 2-3 SAAT CANLI
KALABİLİR. BU NEDENLE
DIŞARIDAN GELEN MADDELERİ
2-3 SAAT DIŐ BİR ORTAMDA
TUTMANIZI ÖNERİYORUZ.**



***Sizler bizim başımızın tacısınız.
Ellerinizi doya doya öpeceğimiz günler için sizi
korumamız gerekiyor.***

Gençlerinize örnek olunuz, sizi seviyoruz.

2

EVDEN ÇIKMAMAMIZ GEREKİYOR, PEKİ KOMŞULARIMIZ BİZE MİSAFİRLİĞE GELEBİLİR Mİ?

Dışarıdan gelen kişiler size koronavirüs bulaştırabilir.

Bu dönemde misafir kabul etmemelisiniz.



3

EVİN İÇİNDE MASKE TAKMALI MIYIM?



Evde maskeyi hasta olan kişiler diğer kişilere bulaştırmamak için takmalıdır.

Şayet koronavirüs hastalığınız yok ise evde maske takmanıza da gerek yok.

Bununla birlikte dışarı ile temasınız olması durumunda muhakkak maske takmalısınız.

4 EVDEN ÇIKMIYORUM AMA KALABALIK BİR AILEDE YAŞIYORUM. İŞE GİTMEK, ALIŞVERİŞ VEYA BAŞKA BİR NEDENLE EVDEN ÇIKAN AİLE ÜYELERİ BENİM İÇİN RİSKLİ OLABİLİR Mİ? AYNI EVDE KENDİMİ NASIL KORUYABİLİRİM?

Kalabalık aileler özellikle dışarı ile temas edenler var ise çok sevdiğimiz yaşlılarımız için risk oluşturmaktadır. Bu riski aza indirmek için ev içinde bir plan oluşturulabilir. Özellikle dışarıdan gelen kişiler ayakkabılarını dışarıda çıkarmalı ve mümkünse girişe en yakın odayı kirli odası olarak belirleyerek dışarıda giydiği tüm kıyafetleri burada çıkartıp dezenfeksiyonunu yapmalıdır. Kirli odası her gün düzenli havalandırılmalıdır.

Çanta, mont gibi dışarıda kullanılan eşyalar bu odadan çıkarılmamalı, evden çıkmak gerektiğinde yine bu odada giyinilerek dışarı çıkılmalıdır.

Dezenfeksiyon sonrasında en temel adım ise daha önce de bahsettiğimiz el yıkamadır. Ayrıca ev içerisinde sıklıkla dokunulan yüzeyler günlük olarak temizlenip, dezenfekte edilmelidir. Bu aşamalar sonrasında ev içerisinde sosyal mesafeyi korumaya çalışmalıyız. Aile üyeleri içerisinde hasta olan kişiler var ise mutlaka maske kullanılmalıdır. Hasta kişi için ayrılmış tabak, bardak, çarşaf, nevresim kullanılmalıdır.

Değerli aile büyüklerimizi korumak adına alabileceğimiz bir diğer önlem ise hasta olmasa dahi ev içinde bazı eşyaları kişiye özel kullanmak olacaktır. Havlular, diş fırçaları, nevresimler bu süreçte herkes için ayrı kullanım olacak şekilde düzenlenmelidir.

5

TUZLU SUYLA GARGARA YAPMAK VEYA BURNU TUZLU SUYLA YIKAMAK, BOĞAZ SPREYİ KULLANMAK VEYA ÇAMAŞIR SUYU İLE GARGARA YAPMAK BENİ KORONAVİRÜS ENFEKSİYONUNDAN KORUR MU?

Tuzlu su burun tıkanıklıklarını açmak için faydalı olabilir. Ama evde hazırlanan tuzlu sular ile fazla tuz nedeniyle ağız ve burundaki sağlığımız için faydalı bakteriler de zarar görebilir ve sonuçta tuzlu suyla gargara faydaya değil tam tersi zarara sebep olabilir. Çamaşır suyu ile gargara ise kesinlikle zararlıdır.



6 KORONAVİRÜSTEN KORUNMAK İÇİN, BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİ GÜÇLENDİRMEK İÇİN HANGİ VİTAMİN VE BESİN DESTEKLERİNİ KULLANMALIYIM?

Birçok enfeksiyon hastalığında olduğu gibi Koronavirüs enfeksiyonundan da korunmak için bağışıklık sistemi çok önemlidir. Bağışıklık sistemimizin güçlü olması için öncelikle dengeli ve düzenli beslenmeliyiz. Vücutta eksikliği olmadığı sürece vitamin takviyesi almayı önermiyoruz. Vitamin ve minerallerin etkisinin özellikle mevcut oldukları gıda içinde alındığında en üst seviyede olduğunu da biliyoruz. Bu nedenle birinci hedefimiz evimizde sebze, meyve ve proteinden zengin, çeşitlilik içeren öğünler halinde beslenme olmalı. Öte yandan, tek yönlü, dengesiz beslenen yaşlılarda, tavsiye edilen günlük alım değerlerini geçmeyen düzeylerde vitamin/mineral içeren multivitamin/mineral kullanımı, belki, yararlı olabilir.

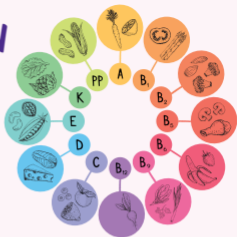


Yine, kalsiyum fazlalığı ve ileri böbrek yetersizliği olmayan yaşlılarda günlük 800-1000 Ü D vitamin kullanımı kemiklerimizin sağlığı için faydalı görünmektedir, enfeksiyonlardan korunmada da faydalı etkileri olabilir.

Düzenli ve yeterli süre uyku da vücudun dinlenmesi ve kendini onarması için çok gereklidir. Düzenli egzersiz yapılması da bağışıklığın güçlenmesini sağlar.



7 KORONAVİRÜSTEN KORUNMAK İÇİN BESLENMEMDE NELERE DİKKAT ETMELİYİM?



Dengeli beslenmek bağışıklık sisteminizi kuvvetlendirir. Günde 3 ana ve 3 ara öğün yemek en ideal beslenme yöntemidir. Protein içeren besinler (süt , süt ürünleri, et, yumurta, kuru baklagiller, yağlı tohumlar), taze sebze ve meyveler, ekme ve tahıl grubundan besinleri dengeli tüketmeliyiz. Günlük 1,5-2 litre sıvı tüketimine özen göstermeliyiz. Tüketilen sıvılar saf su olabileceği gibi, su içeren ayran, limonata gibi farklı içecekler de olabilir.

8

KELLE-PAA ÇORBASI İÇMEK BENİ KORONAVİRÜS ENFEKSİYONUNDAN KORUR MU?

Kelle-paa veya benzeri yerel lezzetlerimizin bilinen özel bir yararı bulunmamaktadır.

Protein, sebze ve meyveden zengin dengeli beslenmeye özen göstermeliyiz.



9

KORONAVİRÜSTEN KORUNMAK İÇİN SİRKE İÇSEM FAYDASI OLUR MU?



HAYIR.

Sirkenin koronavirüsten koruyuculuğunu gösteren herhangi bir kanıt yoktur.

Bununla birlikte saf sirke tahrişe sebep olarak faydadan çok zarar verebilir.

Ancak elbette sirke, limon gibi lezzetleri salata veya diğer yemeklerin içinde her zaman olduğu gibi kullanabilirsiniz.

10 **SIGARA İÇMEMİN VEYA SIGARA İÇİLEN ORTAMDA BULUNMAMIN KORONAVİRÜS AÇISINDAN ZARARI OLUR MU?**

Sigara içenlerin ve sigaraya maruz kalanların özellikle solunum yolu ile ilişkili enfeksiyon hastalıklarına yakalanma riski daha fazladır.

Enfeksiyon olan hastalarda da hastalık daha ağır seyreder.



Bu risk sigara içenlerde daha fazladır.

Bu nedenle sigara içmek veya sigaraya maruz kalmak Koronavirüs enfeksiyonuna yakalanma riskinizi ve hastalığa yakalanma durumunda ağır geçirme riskinizi artırır.

Sigaradan önemle uzak durunuz.



KORONAVİRÜS YİYECEKLERLE BULAŞIR MI?

*Koronavirüs solunum yoluyla bulaşmaktadır;
yeme-içme yoluyla değil.*

Ancak genel sağlık prensipleri nedeniyle ve yine gıdaya mikrop bulaşmış olup elimizle solunum yollarımıza taşıma riskine karşı her türlü taze yiyeceği iyi yıkamalıyız.



12

**EVDE BAKILAN HAYVANLAR
VEYA SOKAK HAYVANLARI
KORONAVİRÜS TAŞIYIP,
BULAŞTIRABİLİR Mİ?**

*Kedi ve köpek gibi
evcil hayvanlar
koronavirüs
bulaştırmıyor.*



13

ŞİKAYETİ OLMAYAN KİŞİLERDE KORONAVİRÜS ENFEKSİYONU OLABİLİR Mİ? BANA BULAŞTIRABİLİR Mİ?



Evet. Koronavirüs belirtileri ortaya çıkmadan 14 gün şikayete sebep olmadan vücutta bulunabilir.

Bu dönemde kişi bir başkasına bulaştırabilir.

Ek olarak kişi hasta olup bağışıklık sistemi güçlü olduğu için hastalığı şikayetsiz geçiriyor da olabilir.

Bu nedenle kendinizi hastalık belirtileri olmayan kişilerden de korumalısınız.

14

**KULLANMAKTA OLDUĐUM TANSİYON VE
ŞEKER İLAÇLARIM KORONAVİRÜS
SALGINI DÖNEMİNDE BANA ZARAR
VEREBİLİR Mİ? KESMELİ MİYİM?**



Hekiminiz tarafından başka türlü önerilmediği müddetçe kullanmakta olduğunuz tansiyon ve şeker ilaçlarınıza devam etmeniz uygundur, kesmeniz size zarar verebilir.

Her hastanın tedavisi kendisine özgündür ve kararı hastalıklarınızı tüm yönleriyle bilen hekim düzenlemelidir.

15 AĞRI KESİCİ, ATEŞ DÜŞÜRÜCÜ İLAÇLAR KORONAVİRÜS SALGINI DÖNEMİNDE BANA ZARAR VEREBİLİR Mİ? KESMELİ MİYİM?

Ağrı kesici veya ateş düşürücü olarak etken maddesi parasetamol olan ilaçları kullanmayı tercih ediyoruz.

Parasetamol içeren ilaçları hekiminiz tarafından size önerildiği şekilde güvenle kullanabilirsiniz.

Etken madde olarak ibuprofen içeren ilaçları kullananlarda koronavirüs hastalığına yatkınlığın artabileceğine dair kesin olmayan çalışmalar vardır.

Bu nedenle ibuprofen kullanmayınız.

Ek olarak parasetamol dışı ağrı kesici kullanmak mide kanaması, böbrek yetmezliği ve kalp yetmezliği gibi sonuçlar doğurabilir.

16

**SÜREKLİ KULLANDIĞIM İLAÇLARIMIN
RAPORLARI BİTTİ, NE YAPMALIYIM?
İLAÇLARIMI ALABİLİR MİYİM?**

1 Mart 2020 - 30 Haziran 2020 arası dönemde
süresi biten ya da bitecek olan ilaç kullanım raporları

30 Haziran 2020 tarihine kadar geçerli sayılacaktır.



*Rapor süreniz bitmiş olsa bile reçete yazdırmadan
eczaneden temin edebilirsiniz.*

17

GRİP AŞISI VE/VEYA ZATÜRRE AŞISI KORONAVİRÜSTEN BENİ KORUR MU? GRİP VE/VEYA ZATÜRRE AŞISI YAPTIRMALI MIYIM?



Grip ve/veya zatürre aşısı sizi koronavirüsten korumaz.

Fakat koronavirüs enfeksiyonuna yakalanan kişilerde ek olarak diğer grip virüsleri ve zatürre mikrobu da hastalık oluşturabilir ve hastalığı daha da ağırlaştırabilir. Bu nedenle grip/zatürre aşısı olmak faydalı olabilir. Ancak grip aşısı uygulamasını her yıl sonbaharda öneriyoruz. Zatürre aşılarını da yaşlılarda öneriyoruz ancak zatürre aşılarının farklı türleri ve uygulama aralıkları vardır ve hekiminiz tarafından reçete edilmelidir. Evde bulunmanız, dışarı çıkmamanız gereken bu dönemde grip/zatürre aşısı olmak üzere evden çıkmanız faydadan çok zarar getirebilir. **Evden çıkmayınız.**

18

EV DEN ÇIKAMAYINCA HAREKETSİZ KALİYORUM. NE YAPMALIYIM?

Yaşlanmayla birlikte tüm organlarımızda olduğu gibi kaslarımızda da değişiklik oluyor, kas miktarı ve kuvveti azalıyor.

Hareketsiz kalmak kas miktarı ve kas kuvvetimizi azaltabilir ve bizleri olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle ev içinde rahatlıkla uygulayabileceğimiz ve kendimizi zinde hissetmemizi sağlayacak basit egzersizleri düzenli olarak uygulamamız çok faydalı olur.

[Bu egzersizlere buradan ulaşabilirsiniz.](#)

Ev içinde hareketsiz kalmanızı istemiyoruz, egzersiz yaparak bu dönemde kaslarınızın güçsüz kalmasını engellemelisiniz. Düzenli egzersiz yapılması aynı zamanda bağışıklığın güçlenmesini de sağlar.

19 MAASIMI ÇEKMEK, MARKETE GİTMEK YA DA BAŞKA İHTİYAÇLARIM İÇİN DIŞARI ÇIKMAM GEREKİYOR. NE YAPMALIYIM?

Maddi durumu iyi olmayan, kronik rahatsızlığı bulunan, evlerinde ihtiyaçlarını karşılayacak yakınları bulunmayan 65 yaş ve üstü vatandaşlar için sokağa çıkmadan temel ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla, il ve ilçelerde **VEFA SOSYAL DESTEK GRUPLARI** kurulmuştur.

Telefonla **112, 155, 156** veya **153**'ü aradığınızda istekleriniz polis, jandarma, belediye, AFAD, Kızılay gibi kurumlar tarafından karşılanacaktır.

Telefon kullanamıyorsanız mahallenizdeki polis karakolu ya da muhtarlığa bu durumu bildirebilirsiniz.

20

**EVDE İHTİYAÇLARIMIN KARŞILANMASI
KONUSUNDA EV HALKI TARAFINDAN
İHMAL EDİLİYORUM YA DA ZAMAN
ZAMAN KÖTÜ MUAMELEYE MARUZ
KALİYORUM. NE YAPMALIYIM?**

Bu ve buna benzer sorunlar yaşadığınızda da sağlıklı ve huzurlu bir yaşam için telefonla **112** veya **155** veya **156**'yı arayarak polis, jandarma, belediye, AFAD, Kızılay gibi kurumlar ile iletişime geçmeniz gerekmektedir.

En kısa sürede sorunuzun çözümü için çaba sarf edileceğinden emin olabilirsiniz.

Telefon kullanamıyorsanız mahallenizdeki polis karakolu ya da muhtarlığa bu durumu bildirebilirsiniz.

21

KORONAVİRÜS HASTALIĞININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

Koronavirüsün en sık ve tipik belirtileri 38°C'yi geçen yüksek ateş, halsizlik, kuru öksürük, iştahsızlık, kas ağrıları ve nefes darlığıdır.

Baş ağrısı, boğaz ağrısı, burun akıntısı, bulantı, ishal tipik olmayan belirtilerdir ve daha az sıklıkta görülebilirler.

Son dönemdeki çalışmalar koku ve tad alma bozukluklarının hastalığın belirtisi olabileceğini ileri sürmektedir ancak bu konu halen kesinlik kazanmış değil.

22 ŐIKAYETLERİM OLURSA HEMEN HASTANEYE GİTMELİ MİYİM?

Hayır. Öncelikle, **ALO 184** Koronavirüs Danışma Hattını arayınız, yönlendirmeler sonrasında gerekiyorsa hastaneye başvurmak üzere evden çıkınız. Unutmayınız, gerekmediği halde hastaneye gitmek hastalığa yakalanma riskini artırır.

23 NE ZAMAN HASTANEYE BAŞVURMALIYIM?

Sebat eden yüksek ateş, nefes darlığı, aşırı halsizlik varsa hastaneye başvurmalısınız.

24 BU BULGULAR OLAN HERKES HASTANEYE YATMALI MI?

Hayır, hastanede değerlendirme sonrasında bulguları hafif olanlar ev karantinasında takip edilebilir.

25 BİR KERE KORONAVİRÜSE YAKALANIRSAM İYİLEŞEBİLİR MİYİM?



Tabii ki iyileşebilirsiniz.

Televizyon ve internetteki kötü haberlere odaklanarak moralinizi düşürmemelisiniz.

Bu hastalığı atlatan bir çok yaşlı bulunmaktadır. 100 yaşından yaşlı ve koronavirüs hastalığını yenen yaşlılar vardır.

26

KORONAVİRÜSÜN AŞISI VAR MI?



Koronavirüs **COVID-19** için koruyucu aşı henüz yok. Ancak dünyanın pek çok farklı bölgesinde bilim adamları aşı üretimi için çalışmaya başladılar. 1 yıllık süre içinde koruyucu aşının geliştirilebileceği düşünülüyor. Yani bu ara dönemde korunmaya azami dikkat etmeliyiz.

27



YAZ GELİNCE, HAVALAR ISININCA KORONAVİRÜS HASTALIĞI BİTECEK Mİ?


Havaların ısınmasıyla hastalık sıklığının azalacağı düşünülüyor ama bu hastalık yeni bir hastalık olduğu için tam anlamıyla bilemiyoruz.

28 KORONA SALGINI NEDENİYLE KAYGILI VE ENDİŞELİYİM, NASIL BAŞA ÇIKABİLİRİM?

Bu gibi olağanüstü dönemlerde endişe, kaygı düzeyi artabilir ve bu durum günlük yaşamımızı olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle olabildiğince engel olmaya ve azaltmaya çalışmalıyız.

Bu konularla ilgili fazla haber izlemek hepimizi fazlasıyla paniğe sevk edebilir. Bu nedenle, yalnızca gündemden haberdar olmak adına, günde 2 kere ve kısa süreliğine haber izlemek tercih edilir.

Farklı konularla ilgilenmek üzere kitap okumak, film izlemek, çiçek ..vb. gibi hobi aktiviteleri uygulanabilir. Ayrıca sevdiklerinizle telefonda konuşmak veya görüntülü sohbetler etmek, albümlere bakmak sizi rahatlatacaktır. Hoşunuza giden aktiviteler yapın, yakınlarınızla bağlantı kurun. Endişeleriniz ve nasıl hissettiğiniz konusunda güvendiğiniz insanlarla konuşun. Alkol ve gereksiz ilaç kullanımından sakının. Yine egzersizler kaygı ve endişe ile baş etmemizde bizlere çok yardımcı olur.



**Sağlıklı, güzel, güneşli
günlerde ellerinizi öpmek,
doya doya sarılmak üzere
sabırsızlıkla bekliyoruz.**

 **AKADEMİK
GERİATRİ
DERNEĐİ**

*“AGD adına Mehmet Akif Karan,
Gülistan Bahat-Öztürk, Aslı Tufan Çiçin,
Birkan İlhan, Banu Özulu, Duygu Erbaş,
Çağlar Özer, Müge Çatıkkaş, Filiz Saka,
Pınar Küçükdağlı ve Cihan Kılıç'ın
katkılarıyla hazırlanmıştır.”*