



TÜRKİYE FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON DERNEĞİ
TÜRKİYE FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON UZMAN HEKİMLERİ DERNEĞİ



COVID-19 SALGINI NEDENİYLE TOPLUMA YÖNELİK BİLGİLENDİRME

Covid-19 salgını hızlı gelişen solunum yetmezliği ile ilerleyen bulaşıcı bir enfeksiyonudur. Temel tedavisi solunum desteği ve çeşitli ilaçlarla sürdürülmektedir. Ancak genel sağlığınız açısından çoğunluğun evlerinde olduğu bu dönemde yapabileceğiniz bazı yaklaşımlar olabilir. Özellikle belirtmek isteriz ki bu yaklaşımlar virüsten veya hastalıktan korunma önerilerinin yerine geçemez, sadece bazı hastalarda hastalığın ciddiyetini azaltabilir ümidi ile yaptığımız önerilerdir.

- 1.** Sigaranın hemen şimdi bırakılması en önemli önerimizdir. “Ben yıllarca içtim şimdi bıraksam ne faydası var” şeklinde düşünmeden lütfen sigarayı bırakın.
- 2.** Odaları sık sık iyi havalandırın ve temizliğine dikkat edin. Yüzeyleri iyi temizleyin ve giysilerinizi, yatak çarşaflarınızı sık sık yıkayın. Henüz yakalanmamış olan veya iyileşmekte olan kişilerin virüs partiküllerine maruziyeti azalır.
- 3.** Burnunuzdan nefes alın. Burun içindeki tüyler ve iç duvarındaki zarlar içinize çektiğiniz havayı nemlendirir.
- 4.** Solunum egzersizleri diyaframımızla ilgili farkındalığımızı artırır ve çeşitli hastalıklarda akciğer sağlığımızı olumlu etkiledikleri bilinmektedir. Gün içinde pek çok kez derin solunum egzersizleri yapabilirsiniz. Ancak kronik akciğer hastalığı veya kalp hastalığınız varsa ve egzersiz sırasında kendinizi kötü hissederseniz hekiminize danışmadan uygulamanızı önermeyiz.
- 5.** Hava şartları uygun oldukça dış mekanlarda veya ev içinde pencereler açıkken yürüyüş yapın. Bu yürüyüşler sırasında diğer kişilerle 1 metre mesafenizi korumaya özen gösterin. Balkon gibi daha havadar ortamlarda zaman geçirmeye çalışın.
- 6.** Hastalığı geçirdikten sonra, akciğerlerinizin etkilenmesi nedeni ile kalıcı solunum sıkıntınız olursa toplumsal izolasyon süreci bittikten sonra Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Kliniklerine başvurunuz.

Kaynaklar:

1. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü COVID-19 Rehberi. https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/Bulasici-hastaliklar-db/hastaliklar/2019_n_CoV/rehberler/COVID-19_RehberiV5-25Subat2020.pdf
2. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
3. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>