

AİLELER VE ODA ARKADAŞLARI NASIL ETKİLİ BİR ŞEKİLDE KENDİ KARANTİNALARINI OLUŞTURABİLİR

Johns Hopkins Sağlık Güvenliği Merkezi Kıdemli Araştırmacısı Crystal Watson, korona virüs salgınına yanıt vermek için en iyi uygulamaları ve ipuçlarını paylaşıyor. Bu yazıyı kurumun sayfasından çevirerek sizlerin bilgisine sunuyoruz.

Yeni korona virüs salgını dünya çapında yoğunlaştıkça, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri de dahil olmak üzere halk sağlığı yetkilileri, halkı virüsün yayılmasını sınırlamak için sosyal mesafeyi koruma uygulamasına çağırıyor. Vaka sayısı arttıkça, bazı gruplardan da kendi karantinalarını oluşturmaları ve kendi kendilerini tecrit etmeleri istenmiştir.

Fakat ne zaman kendi kendine karantina veya kendi kendine tecrit yapmak uygun olur ve hane halkı üyeleri arasında bulaşma riskini en aza indirmek için ne gibi adımlar atılmalıdır?

Bu ve diğer soruların cevapları için Hub, Johns Hopkins Bloomberg Halk Sağlığı Okulu'nda yardımcı doçent ve Johns Hopkins Sağlık Güvenliği Merkezi'nde kıdemli akademisyen Crystal Watson'a aşağıdaki soruları sordu. Konuşma, uzunluk ve netlik olarak düzenlenmiştir.

Kendini karantinaya alma ve kendini tecrit etme ile sosyal uzaklaşma arasındaki fark nedir?

Kişinin kendini karantinaya alması, COVID-19 için pozitif test yapmış birine maruz kalması ve iletişimde olması sonucunda on dört gün boyunca evde veya başka bir yerde yerinde kalmasıdır. COVID-19 semptomlarını göstermeye başladıktan sonra kendi kendine izolasyon yani ev içinde tecrit olacaktır. Sosyal uzaklaşma, insanların virüse maruz kaldıkları bilinen herhangi bir şekilde, başkalarına veya başkalarından bulaşmayı sınırlamak için, evde kaldıkları ve diğerlerinden uzak kaldıkları (örneğin el sıkışmaktan kaçınmak veya mesai saatlerinde yakın temasta olmak; sarılmak veya mağazaya gitmek gibi) bir tepkidir.

Birinin kendini izole etmesini gerektiren işaretler veya semptomlar nelerdir? Öz-izolasyon ne zaman sona erebilir?

Ateş, öksürük veya nefes darlığı gibi semptomlar geliştirirseniz, yani evde, diğer ev üyelerinden uzakta kendi kendinizi izole etmeniz gerekir. Bu semptomları geliştirirseniz, tıbbi sağlayıcınıza başvurun, ancak bu semptomlar yönetilebilir olduğu sürece (normal bir soğuk algınlığı veya grip gibi) evde kalın. Şiddetli nefes darlığınız varsa veya semptomlar aniden kötüleşirse, o zaman tıbbi yardım almalısınız.

CDC yönergelerine göre, COVID-19 semptomları olan bireyler, semptomları düzeline kadar kendini izole etmelidir ve semptomların artık bulaşıcı olmadığından emin olmak için ilk ortaya çıkmasından en az yedi gün daha geçmesi gerekmektedir.

Daha büyük bir hane halkına sahip bir ailede bir kişiyi kendi kendine tecrit etmenin en güvenli yolu nedir?

Hasta kişi için ayrı bir alanınız varsa - ortak alanlardan geçmeden tuvalete erişebilecekleri bir alan - bu en iyisi olacaktır. Evde hasta olanın yakınları, ellerini sık sık yıkamalı, mümkün olduğunca yakın temastan kaçınmalı ve hasta bireyin, damlacıkların havaya yayılmasını önlemek için cerrahi veya prosedür maskesi takmasını sağlamalıdır. Sık temasta bulunduğu yüzeyleri temizlemeli ve ayrıca çok sıcak suda giysilerini ayrı yıkaması önemlidir. Hasta yakını ya da bakıcılar da maske takmalıdır.

Bu önerileri yerine getiremeyen hanelerde, evde bulaşmayı sınırlamak için başka ne yapılabilir?

Bakıcı değilseniz, altı metrelik mesafeyi korumak ve ellerinizi sık sık yıkamak, yine sık yüzey temizliği ana adımlardır. Eğer bakıcıysanız, kesinlikle daha zor. Mutlaka bir maske takmalı ya da maske muadili bir koruyucu takmalısınız ve sık sık el yıkama ve kıyafet yıkama ve yüzeyleri temizleme ile ilgili diğer yönergeleri takip etmelisiniz.

Ebeveynler ve diğer bakıcılar, özellikle kendi kendine izole olmaları gerekiyorsa, tavsiyelere uymayan çocuklara ve bakmakla yükümlü oldukları kişilere (el yıkama ve yüzüne dokunmama gibi) nasıl yardımcı olabilir?

Bu daha zor bir durum. Çocuklardan uzak durmak çok zordur, özellikle de hasta olduklarında ve bakım ve rahatlığa ihtiyaç duyduklarında. Mümkünse, ana bakıcılar COVID-19'dan yüksek risk altında olmayanlar olmalıdır, yani altmış yaşın üzerinde olmayan veya riski yükseltecek farklı sağlık sorunları olmayan kişiler olmalıdır. Bunun dışında el yıkama ve temizlik açısından normal önlemleri almak önemlidir, ancak çocuklarda bunu uygulamak çok daha zordur.

Bakıcı olarak şu anda çocuk bakımı için alternatiflere (akrabalar, komşular, bebek bakıcıları) ne kadar güvenilebilir?

Genel olarak, topluluğu daha küçük tutmak önemlidir. Yani ne kadar az iletişim o kadar çok güvenlik durumu söz konusudur. Şu anda, kendinizi birçok yeni kişiye maruz bırakmamak en iyisidir. Sağlık çalışanlarının, kritik işleri olan kişilerin ve çalışmak zorunda olan saatlik çalışanların çocuk bakımı sağlayıcılarına güvenmesi gerekecektir. Bu gibi durumlarda tanıdığınız ve güvendiğiniz ve sosyal mesafe kurallarına uyacak birine güvenmeniz önemlidir. Mümkünse, çocuk bakımı sağlayıcıları COVID-19 için yüksek risk altında olan bir grupta olmamalıdır. Yani 60 yaş ve üzerinde birinin olmamasına dikkat ediniz.

Hem kendi kendine karantina hem de kendi kendine izolasyon için ne gibi malzemeler bulundurulmalıdır?

Kendi kendine karantina için, temel gıdalar ve alınan ilaçların 30 gün yetecek kadarı temel malzemeleriniz olmalıdır. Hasta olmanız ve hastalanma beklentisiyle, belirtileri yönetmek ve ateşe yardımcı olmak için Tylenol gibi malzemelere sahip olmanız gerekir.

KAYNAK: <https://hub.jhu.edu/2020/03/23/how-to-self-quarantine-self-isolate/>

Ücretsiz “Ev ve İşyeri Hijyen Danışmanlığı Hizmeti” alabilirsiniz

Tüm sorularınız için şirket web sitemizi inceleyebilirsiniz.

www.ilaclat.com

0850 303 51 81

iLACLAT.com
'Geleceğin haşere kontrol sistemleri'