



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

10. yıl



SALGIN HASTALIKLARA KARŞI SAĞLIKLI YAŞAM REHBERİ

SALGIN HASTALIKLARA KARŞI SAĞLIKLI YAŞAM REHBERİ

İnsanoğlu tüm tarih boyunca salgın hastalıklarla mücadele etti. Bu salgınlar sonucunda milyonları aşan can kayıpları yaşadı. İspanyol Gribi, Sars, Ebola, Domuz Gribi ve Mers gibi daha birçok salgın hastalık ortaya çıktığı ülkenin sınırlarını aşarak farklı birçok coğrafyaya yayıldı ve ulaştığı topraklarda yıkıcı etkilere neden oldu. 20. yüzyılda gelişen dünya düzeninin insanlığı büyük tahribatlara yol açacak türde yeni bir salgın fikrinden uzaklaştırdığı sırada 2020 yılının ilk aylarında başlayan ve kısa sürede tüm dünyayı sarsarak beklenmedik bir hızla birçok ülkeyi etkisi altına alan COVID-19 salgını yaşandı. Ve bu salgın yaşadığımız yüzyılın en etkili olaylardan biri olarak tarihteki yerini aldı.

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de etkisini gösteren salgınla birlikte tüm dünya alışık olmadığı yeni bir yaşam biçimiyle tanıştı.

Yüksek derecede hayati risk taşıyan salgın sürecinde sağlıklı bir yaşam inşa etmek için alınan tüm önlemler salgınla mücadelede büyük önem teşkil etti. 2009 yılından bu yana gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam konularındaki bilimsel bilgiyi topluma ulaştırmayı

hedefleyen bir vakıf olarak, salgınlar ve bulaşıcı hastalıklarla mücadelede, bilimsel bilgiler ışığında dünyada referans kabul edilen kurumlarla gerçekleşen iş birliklerimizle birçok çalışmaya imza attık.

İnsan sağlığını esas alan ve salgın dönemleri boyunca sağlıklı bir yaşam için gerekli yöntemlerin yanı sıra gündelik yaşamın seyrine etki eden bulaşıcı hastalıklarla ilgili size yaşam boyu rehberlik edecek

bilgileri de bu kitapta bir araya getirdik. Salgın hastalıklarda

bağışıklığı güçlendiren beslenme yöntemlerinden salgınla mücadelede büyük önem taşıyan hijyen önerilerine, evlerimizde kaldığımız karantina döneminde etkili aktif yaşam metotlarından stres yönetimine kadar salgın hastalıklarda almamız gereken tüm önlemleri

bir araya getirdiğimiz "Salgın Hastalıklara Karşı Sağlıklı Yaşam Rehberi"nin yaşam boyu sizin ve ailenizin sağlığını koruyan önemli bir kaynak olmasını diliyoruz. Salgın hastalıklarla mücadele döneminde,

bizleri bilimsel bilginin ışığında sürekli olarak bilgilendiren sağlık otoritelerine teşekkürü borç biliyoruz.



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

10. yıl

04 BULAŞICI HASTALIKLAR İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

14 BULAŞICI HASTALIKLARDAN KORUNMADA AŞI VE ÖNEMİ

18 SALGIN HASTALIKLAR

22 COVID-19 Salgını Hakkında

24 BAĞIŞIKLIK VE COVID-19

26 COVID-19 Virüsüne Karşı Bağışıklık Sistemimizi Güçlendiren Besinler veya Besin Takviyeleri Var mıdır?

28 Dengeli Beslenerek Bağışıklığı Güçlendirmek
Mümkün-Virüslerden Korunmanın Yolları

32 Bağışıklığı Desteklemek İçin Alışveriş Listenize Eklemeniz Gerekenler

34 Sıcak Havalarda Su Tüketimini Arttırarak ve Güneşten Yararlanarak Bağışıklığı Destekleyin!

36 SALGIN DÖNEMİNDE GIDA ALIŞVERİŞİ

38 COVID-19 Salgını Sırasında Market Alışverişi

42 Besinlerin Tüketilmesi veya Besin Ambalajlarına Dokunulması ile COVID-19 Virüsü Bulaşabilir mi?

46 Alışveriş Yaparken Gıda Ambalajlarından veya Kargo Paketleri ile Koronavirüs Bulaşır mı?

50 COVID-19 VE BESLENME ÖNERİLERİ

52 Salgın Devam Ederken Sağlıklı Beslenme İçin İpuçları

56 Pişirme Yönteminiz Sizi Hastalıklara Karşı Koruyor

58 Evde Kalmak Yeme Alışkanlıklarımızı da Değiştiriyor
Ölçülere Dikkat!

60 COVID-19 SALGINI BOYUNCA AKTİF YAŞAM VE STRES YÖNETİMİ

62 COVID-19 Salgını Sırasında Evde Aktif Kalın

66 Stres Yönetimi İçin Besinlerin Gücünden Faydalanın

68 COVID-19 BOYUNCA EVDE SAĞLIKLI YAŞAM

70 Evleri Koronavirüse Karşı Dezenfekte Önerileri

74 Eğer Evde Hasta Birey Varsa Nelere Dikkat Edilmelidir?

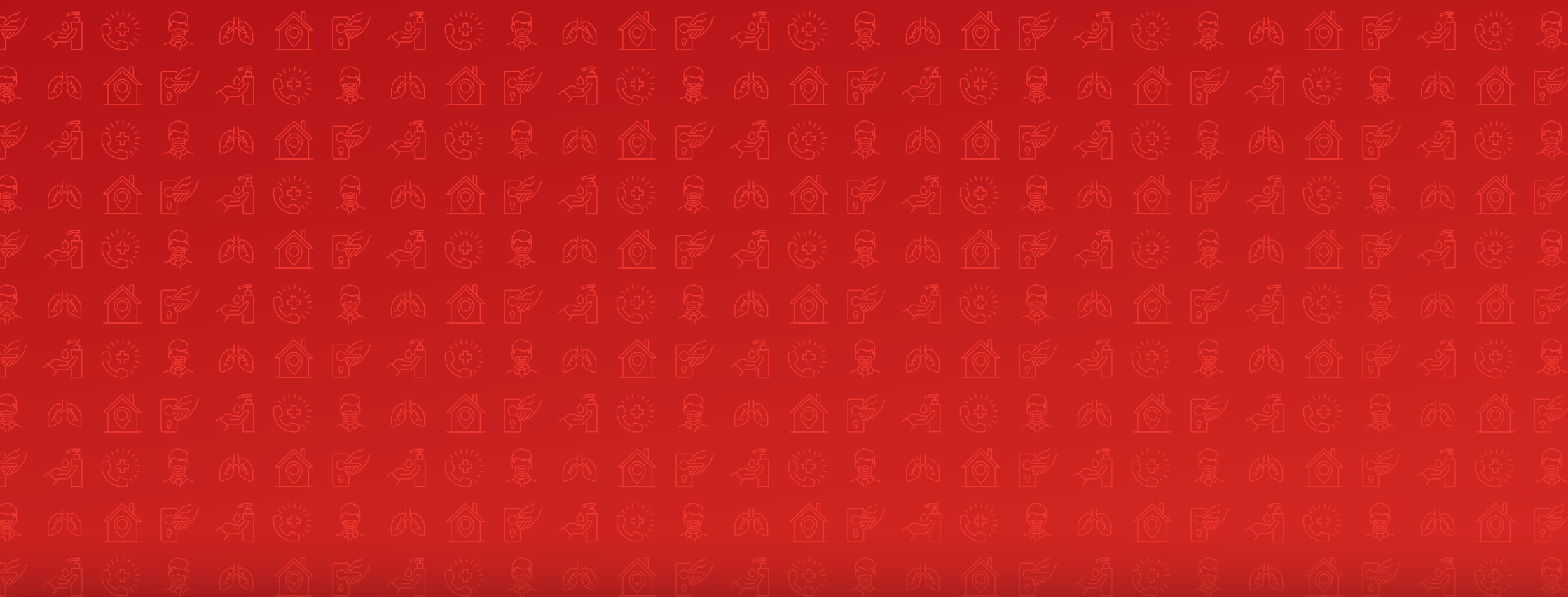
78 COVID-19 VE DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

80 Salgın Devam Ederken Doğru Bildiğimiz Yanlışları Gözden Geçirelim!

82 COVID-19 VE DOĞRU MASKE KULLANIMI

86 COVID-19 İLE İLGİLİ SIKÇA SORULAN SORULAR

96 COVID-19 VE ÇOCUKLAR: COVID-19 EBEVEYNİ OLMAK



BULAŞICI HASTALIKLAR İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER



Bulaşıcı Hastalıklar ile İlgili Genel Bilgiler

Bulaşıcı hastalıkları bir hastalığın, insandan insana ya da hayvandan insana herhangi bir yolla bulaşma niteliği taşıması olarak tanımlayabiliriz. Bulaşıcı hastalıklar, sık ve yaygın görüldüğü, ölümlere, başka hastalıklara ya da sakatlıklara yol açtığı, iş gücü ve maddi kayıplara sebep olduğu için oldukça önemli. Gerekli önlemlerin alınması ve aşılama yapılması ile bulaşıcı hastalıkların çoğundan korunma sağlanabiliyor. Sağlıklı olmak sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil beden, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik hâli olarak tanımlanıyor. Toplumun sağlıklı yaşam biçimini benimsemesi, sağlığın korunması ve geliştirilmesi de sağlıklı olmak için büyük önem taşıyor.

Bulaşıcı hastalığa neden olan etkenler neler?

Bulaşıcı hastalığa neden olan etkenler içerisinde bakteriler, virüsler ve parazitler sayılabilir.

Bakteriler: Normal mikroskopla görülebilen, çoğunlukla antibiyotiklerle öldürülebilen,

virüslere göre daha büyük olan canlılar. Örneğin; kolera mikrobi, tifo mikrobi.

Virüsler: Normal mikroskopla görülmeyen, antibiyotik denilen ilaçlarla öldürülemeyen, sadece canlı ortamlarda üreyebilen ve diğer mikroplardan çok daha küçük olan canlılar. Örneğin; grip virüsü.

Parazitler: Mikrop kadar küçük tek hücreli canlılar olabildiği gibi (sıtma etkeni), bağırsak solucanı, kıl kurdu ve tenya gibi gözle de görülebilen canlılar.

Bulaşıcı hastalıkta ne tür belirtiler görülebilir?

Bulaşıcı hastalıklar ile ilgili genel belirtiler, hastalığın türüne göre değişmekle birlikte genel olarak; Ateş, hâlsizlik, yorgunluk, iştahsızlık, deri döküntüsü, vücutta ağrı, bulantı, kusma, ishal, baş ağrısı, idrar yaparken yanma hissi, öksürük, balgam çıkarma, cinsel organlarda akıntı, burun akıntısı, üşüme, titreme, sarılık, nabız sayısında artma, kasık ve koltukaltı lenf bezlerinde büyüme, karaciğer-dalak büyümesi,

solunum sayısının artması, ense sertliği, boğazda kızarıklık-iltihap, ağrı vb. belirtiler görülür.

Bulaşma yoluna göre değişmekle beraber bulaşıcı hastalıklardan genel korunma yolları;

- ▶ Eller yemekten önce ve sonra, tuvaletten önce ve sonra, dışarıdan eve gelince sabun ve bol su ile 15-30 saniye iyice yıkanmalı,
- ▶ Kişisel temizliğe özen gösterilmeli,
- ▶ Öksürürken, aksırırken ağız kapatılmalı,
- ▶ Kâğıt mendil ya da kâğıt havlu kullanmaya özen gösterilmeli,
- ▶ İçme ve kullanma suyu ihtiyacı, şebeke suyundan karşılanmalı; şüpheli durumlarda içme suları kaynatılmalı,

- ▶ Çiğ yenen meyve ve sebzeler, akan su (musluk) altında iyice yıkandıktan sonra tüketilmeli,
- ▶ Gıdalar, olabildiğince taze tüketilmeli ve buzdolabında saklanmalı,
- ▶ Pastörize edilmiş ya da UHT yöntemi ile paketlenmiş uzun ömürlü sütler tüketilmeli, çiğ süt tüketilecekse, kaymak tuttuktan sonra karıştırılarak 5-7 dakika kaynatılmalı; daha sonra olabildiğince kısa sürede soğutulmalı,
- ▶ Et ve yumurtalar iyice pişirilmeli,
- ▶ Taze peynir tüketilmemeli, peynir yapıldıktan sonra en az üç ay tuzlu suda bekletilmeli,
- ▶ Aşı ile korunma sağlanabilen hastalıklara karşı aşı yaptırılmalı.

Kaynaklar:

1. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü, Bulaşıcı Hastalıklar ve Korunma Modülleri. Ankara, 2008.
2. WHO, Managing epidemics. 2018. Erişim: 18.09.2020, <https://www.who.int/emergencies/diseases/managing-epidemics-interactive.pdf>
3. WHO, A brief guide to emerging infectious diseases and zoonoses. Erişim: 18.09.2020, <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204722/B5123.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hava Yolu ile Bulaşan Hastalıklar ve Korunma Yolları

Hava yolu ile bulaşan hastalıklar içerisinde nezle (soğuk algınlığı), grip, verem, bademcik iltihabı (streptokok anjini), suçiçeği, kızamık, kızamıkçık, kabakulak, boğmaca, difteri (kuş palazı), menenjit sayılabilir.

Solunum yolu ile (öksürük, aksırık) kolaylıkla bulaşan bu hastalıklar için kirli eller ve ortak kullanılan bardak, mendil, çatal, havlu gibi malzemeler de bulaşmada önemli yere sahip. Hava yolu ile bulaşan hastalıkların çoğundan aşı ile korunmak mümkün.

Hava yolu ile bulaşan hastalıklardan korunmada genel olarak dikkat edilmesi gerekenler;

- ▶ Öksürürken, aksırırken ağız kapatılmalı,
- ▶ Yerlere tükürülmemeli,
- ▶ Kâğıt mendil ya da kâğıt havlu kullanmaya özen gösterilmeli,
- ▶ Odalar havalandırılmalı,
- ▶ Tozdan kaçınılmalı, halılar ve kilimler toz kaldırmayacak biçimde temizlenmeli,
- ▶ Eller, yemekten önce ve sonra, tuvaletten önce ve sonra, dışarıdan eve gelince sabun ve bol su ile 15-30 saniye iyice yıkanmalı,
- ▶ Genel hijyen kurallarına özen gösterilmeli,
- ▶ Kapalı ortamlardan mümkün olduğunca uzak durulmalı,
- ▶ Hasta ile yakın temastan kaçınılmalı ve ortak malzeme kullanımından sakınılmalı.



Kaynaklar:

1. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü, Bulaşıcı Hastalıklar ve Korunma Modülleri. Ankara, 2008.
2. WHO, A brief guide to emerging infectious diseases and zoonoses. Erişim: 18.09.2020. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204722/B5123.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ağız Yolu ile Bulaşan Hastalıklar ve Korunma Yolları

Ağız yolu ile bulaşan hastalıklar, mikroplu su ve gıdaların tüketilmesi ile bulaşır. Bu hastalıklar içerisinde botulismus zehirlenmeleri, tifo, kolera, viral hepatit A sarılığı, bruselloz (malta humması), bağırsak kurtları ve solucanları (kıl kurdu, tenya vb.), poliomiyelit (çocuk felci), bağırsak veremi sayılabilir.

Besin zehirlenmesi:

Bu hastalıklar içerisinde en sık karşılaşılan bulaşıcı hastalıklardan olan besin zehirlenmeleri yaz aylarında daha sık karşılaşılmakla beraber, temiz su ve gıda temini ile önlenabilir olması en önemli özelliği. Besin zehirlenmelerinin etkeni bakteriler, virüsler, parazitler olup ağız yoluyla kirli (kontamine) su ve gıdaların tüketilmesi sonucu bulaşabiliyor. Kişisel temizlik kurallarına uyulmaması ve özellikle el temizliğine dikkat edilmemesi de bulaşmada oldukça önem taşıyor.

Botulismus zehirlenmesi:

Botulismus zehirlenmesi, bir bakteri toksini olan Clostridium

botulinum'un neden olduğu bir hastalık. İçinde mikrop üremiş konserve, sucuk, salam gibi besinlerin tüketilmesi yolu ile bulaşır. Böylece merkezi sinir sistemine etki ederek felç ve ölümlere kadar giden, ağır klinik tablolara neden olabiliyor. Bu hastalıktan korunmada kapaklarında bombeleşme olan ya da kullanma süresi geçmiş konserve ve gıdaların tüketilmemesine özen gösterilmesi gerekiyor.

Viral Hepatit A:

Hepatit A virüsünün sebep olduğu bu hastalık, kirli su ve gıdalar yoluyla bulaşır. Yemek hazırlayan ve gıda sektöründe çalışan kişilerin temizlik önlemlerine dikkat etmemesi, kanalizasyon suları ile kirlenmiş besinlerin çiğ ya da az pişmiş olarak yenilmesi de en sık bulaşma yolları arasında yer alıyor. İştahsızlık, hâlsizlik, bulantı, kusma en önemli belirtileri arasında yer alıyor. Korunmada aşısı bulunuyor. Hepatit A enfeksiyonunun virüsün yiyecek, su ve çevreye bulaşmasının önlenmesi en önemli kontrol yöntemi olarak görülüyor. Hepatit A

hastalığından korunmanın bir diğer yöntemi de aşılama olup, Ülkemizde 2012 yılından itibaren çocukluk dönemi aşı takviminde yer almaktadır.

Ağız yolu ile bulaşan hastalıklardan korunmada genel olarak dikkat edilmesi gerekenler;

- ▶ Eller; yemeklerden önce ve sonra, yemek hazırlamadan önce ve sonra, diş, ağız, yüz, göz temizliği yapmadan önce, tuvalet gereksiniminin giderilmesinden önce ve sonra, kirli, tozlu bir işi tamamladıktan sonra, dışarıdan eve ve işe geldikten sonra, hasta olan bir yakınımızı ziyaretten sonra,
- ▶ Yukarıdakilere uyan hiçbir iş yapılmaya bile gün içinde çeşitli saatlerde (her zaman temiz görünecek şekilde) 15-30 saniye yıkanmalı.
- ▶ Kişisel temizlik kurallarına uyulmalı,
- ▶ Gıdaların, üretiminden tüketimine kadar bütün aşamalarında temiz olarak muhafaza edilmesine dikkat edilmeli,
- ▶ Çiğ süt tüketilmemeli, pastörize ya da UHT tekniği ile paketlenmiş uzun ömürlü süt tercih edilmeli.
- ▶ Çiğ tüketilen meyve ve sebzeler, akarsu (musluk) altında iyice yıkandıktan sonra tüketilmeli,
- ▶ Doğal tat ve kokusu değişmiş bozuk gıdalar tüketilmemeli,
- ▶ Kapağı bombeleşmiş ve kullanma süresi geçmiş konserve gibi gıdalar tüketilmemeli,
- ▶ İçme ve kullanma suları temiz olmalı, şüpheli durumlarda içme suları kaynatılmalı,
- ▶ Toplu yerlerde (okul, iş yeri vb.), içme sularının muslukları ters çevrilmiş olarak takılmalı ve sular el değmeden içilmeli.

Kaynaklar:

1. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü, Bulaşıcı Hastalıklar ve Korunma Modülleri. Ankara, 2008.
2. World Health Organization (WHO), 2014. A brief guide to emerging infectious diseases and zoonoses.

Hayvanlardan İnsanlara Bulaşan Hastalıklar (Zoonozlar) ve Korunma Yolları

Hayvanlardan (sığır, keçi, koyun, kedi ve köpek gibi) insanlara bulaşan hastalıklar içerisinde; zoonotik viral hastalığa sebep olanlar arasında kuş gribi, kırım-kongo kanamalı ateşi, ebola virüsü hastalığı, kuduz sayılabilir. Zoonotik bakteriyel hastalıklar içerisinde, şarbon, bruselloz, listeriyoz, veba, salmonella sayılabilir. Zoonotik parazitik hastalıklar içerisinde ise tenyazis, toksoplazmoz ve trishineloz yer alıyor.

Hayvanlardan insanlara bulaşan hastalıklardan korunmada genel olarak dikkat edilmesi gerekenler;

- ▶ Şarbon şüphesi bulunan et ve deriye çıplak elle dokunmaktan kaçınılmalı,
- ▶ Çiğ et içeren çiğ köfte gibi besinler tüketilmemeli,
- ▶ Kedi, köpek gibi evcil hayvanlara kuduz aşısı yaptırılmalı, kuduz şüpheli hayvan, resmi makamlara bildirilmeli, onların önerileri doğrultusunda hareket edilmeli,
- ▶ Kuş gribinden korunmak için hasta kanatlı hayvanlarla temas edilmemeli, etleri ve yumurtaları tüketilmemeli, hayvanların sağlık kontrolleri düzenli olarak yaptırılmalı,
- ▶ El temizliğine (yemekten önce ve sonra, tuvaletten önce ve sonra, dışarıdan eve gelince eller sabun ve bol su ile 15-30 saniye iyice yıkanmalıdır) ve kişisel temizliğe özen gösterilmeli.
- ▶ Çiğ süt tüketilmemeli, pastörize edilmiş ya da UHT yöntemi ile paketlenmiş uzun ömürlü sütler tüketilmeli,
- ▶ Çiğ süttten yapılmış taze peynir tüketilmemeli, tüketilecek ise tuzlu suda üç ay bekletildikten sonra tüketilmeli,
- ▶ Et ve yumurtalar pişirilerek tüketilmeli,



Kaynaklar:

1. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü, Bulaşıcı Hastalıklar ve Korunma Modülleri. Ankara, 2008.
2. World Health Organization (WHO), 2014. A brief guide to emerging infectious diseases and zoonoses.
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 2019. Parasites-Trichinellosis (also known as Trichinosis). Erişim: 22.09.2020, <https://www.cdc.gov/parasites/trichinellosis/epi.html>



BULAŞICI HASTALIKLARDAN KORUNMADA AŞI VE ÖNEMİ



Bulaşıcı Hastalıklardan Korunmada Aşı ve Önemi

Vücudumuzda hastalıklara karşı koruyucu maddelerin yapımını uyarabilen, fakat hastalık yapma niteliği özel yöntemlerle giderilmiş mikroplar ya da bunlara ait ürünleri aşı olarak tanımlamak mümkün. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından bağışıklama, aşıyla önlenabilir hastalıkların ve buna bağlı ölümlerin önlenmesi açısından en önemli toplum sağlığı müdahaleleri arasında nitelendiriliyor.

Aşılar geliştirilmeden önce aşı ile koruma sağlanan hastalıklar çok daha sık ve yaygın görülmekte ve hatta salgınlara neden olabilmekteydi. Ayrıca, sakatlıklara yol açmakta, bebek ve çocuk ölümlerinin de büyük kısmında sorumluydu. Aşıların geliştirilmesi ve giderek daha düzenli bir şekilde uygulanması, özellikle çocukluk dönemi hastalıklarının sıklığı, sakatlık ve ölümler azalmasına destek oluyor.

Hangi bulaşıcı hastalıklar için aşı yapılabilir?

Ülkemizde 13 hastalığa karşı rutin aşı uygulaması yapılıyor. Aşı ile koruma sağlanabilen hastalıklar içerisinde verem (tüberküloz), H. influenzae tip b, boğmaca, tetanoz, kızamık, kızamıkçık, kabakulak, hepatit B, çocuk felci, menenjit, suçiçeği, hepatit A, pnömokok (zatürre) yer alıyor. Bunların dışında grip, menenjit, tifo, tifüs, sarıhumma, rotavirüs, japon ensefaliti, zona, kuduz, kolera ve serviks kanserine karşı da aşılar yer alıyor.



Kaynaklar:

1. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü, Bulaşıcı Hastalıklar ve Korunma Modülleri. Ankara, 2008.
2. World Health Organization (WHO), 2014. A brief guide to emerging infectious diseases and zoonoses.



SALGIN HASTALIKLAR



Salgın Hastalıklar

Salgın hastalıklar insanlık tarihi boyunca birçok medeniyeti etkilemiş ve bilinen en eski salgının MÖ 430'larda ortaya çıktığı biliniyor. 21.yüzyılda şiddetli akut solunum yolu sendromundan (SARS), İnfluenza A'ya (H7N9) kadar birçok yeni hastalık ortaya çıkmıştır. Domuz gribi, Kolera, İspanyol gribi, MERS-CoV ve Ebola gibi salgınlar geçmişten günümüze en önemli salgınlar arasında yer alıyor. Yeni ortaya çıkan ve bulaşıcı hastalıklar olarak adlandırılan bu tür hastalıklar, ciddi halk sağlığı sorunudur. Hızla yayıldıkça sadece çok sayıda insan ölümüne neden olmakla kalmayarak, aynı zamanda dünya çapında oldukça yüksek oranda sosyal ve ekonomik etkiye sahiptirler. Son 30 yılda 30'dan fazla yeni bulaşıcı hastalık ortaya çıkmıştır. Birçok faktör, yeni hastalıkların ortaya çıkışını hızlandırmakta birlikte bu faktörler arasında; kentleşmedeki artış ve doğal yaşam alanlarının yok edilmesi, insanların ve hayvanların yakın bir yerde yaşamasına yol açması; iklim değişikliği ve değişen ekosistemler vb.

sayılabilir. Farklı enfeksiyöz etkenler farklı bulaş yolları ile salgınlara sebep olabiliyor. Ortaya çıkan bulaşıcı hastalıkların yol açtığı salgın hastalıklara karşı kontrol programları halihazırda uzun süredir var olmakla birlikte kolera, HIV enfeksiyonu, grip, menenjit, sıtma, tüberküloz ve sarılık gibi bilinen bazı salgın hastalıklar için yaygın olarak uygulanıyor. Bununla birlikte, tıbbi önlemler mevcut olsa bile, bu hastalıklar dünya nüfusunun çoğu için bir tehdit olmaya devam edebilmektedir. Yeni ortaya çıkan bulaşıcı hastalıklar olarak adlandırılan bu tür hastalıklar, ciddi halk sağlığı sorunudur. Sadece yayıldıkça çok sayıda insan ölümüne neden olmakla kalmazlar, aynı zamanda günümüzün birbirine bağlı dünyasında muazzam bir sosyal ve ekonomik etkiye sahip olabiliyor.

Güçlü bir halk sağlığı sistemi, ortaya çıkan bulaşıcı hastalık ve neden olduğu salgınla mücadele için bir ön koşul olsa da, bu salgınların aynı zamanda önlenmesi ve kontrol edilmesinde de oldukça önem taşıyor.



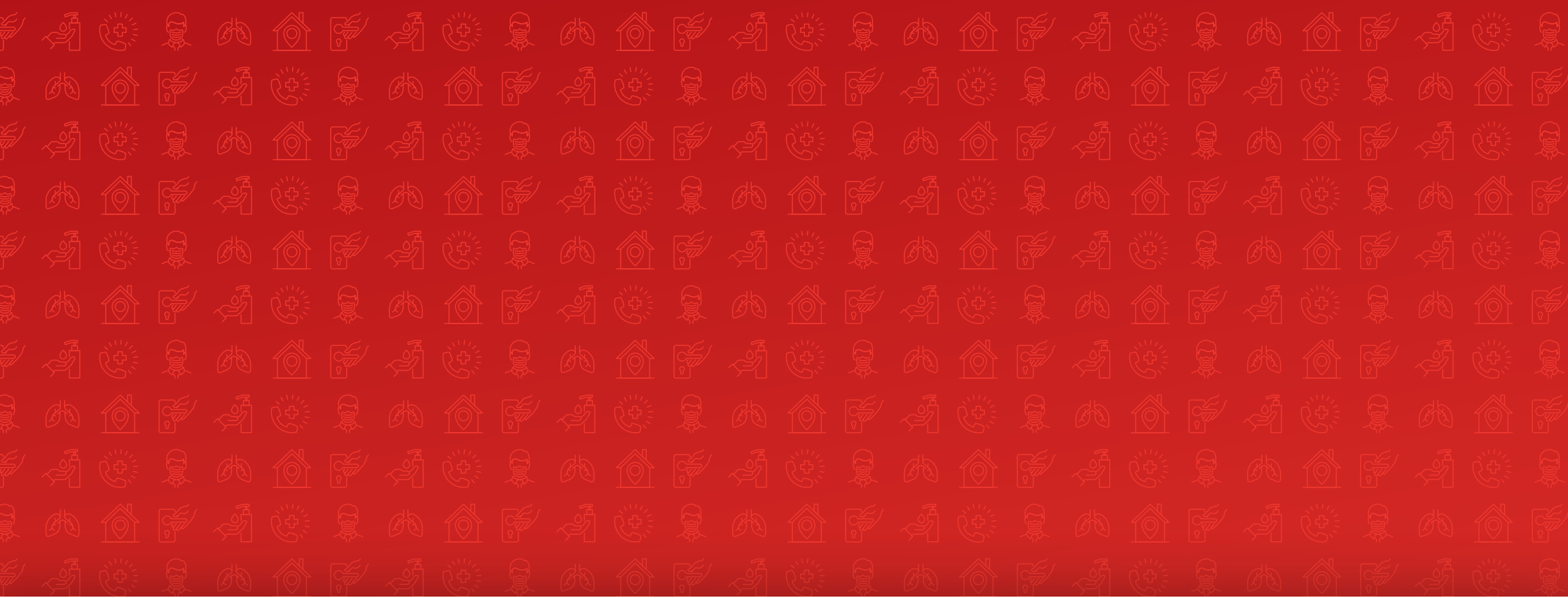
Kaynaklar:

1. Salgınlar ve Pandemiler Üzerine DTB Bildirgesi, Dünya Tabipler Birliği, Ekim 2017, Chicago, ABD.
2. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü, Bulaşıcı Hastalıklar ve Korunma Modülleri. Ankara, 2008.
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 2020. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): COVID-19 Overview and Infection Prevention and Control Priorities in non-US Healthcare Settings. Erişim: 25.09.2020, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/non-us-settings/overview/index.html#background>
4. WHO, 2020. Q&A on coronaviruses (COVID-19). Erişim: 25.09.2020, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
5. WHO, A brief guide to emerging infectious diseases and zoonoses. Erişim: 25.09.2020, <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204722/B5123.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

COVID-19 Salgını Hakkında

Aralık 2019'da Çin'in Wuhan kentinde tespit edilen ve DSÖ tarafından daha önce insanlarda tespit edilmemiş olan yeni tip koronavirüs (COVID-19) tanımlamıştır. Kitapçığın bundan sonraki bölümünde tüm dünyayı kısa zamanda etkisi altına alan COVID-19 salgınından korunmada önemli bilgiler, salgınla ilgili doğru bilinen yanlışlar, beslenme ve bağışıklık ile ilişkisi ve ebeveynlere yönelik öneriler yer alıyor.





BAĞIŞIKLIK VE COVID-19



COVID-19 Virüsüne Karşı Bağışıklık Sistemimizi Güçlendiren Besinler veya Besin Takviyeleri Var mıdır?

Herhangi bir besinin ya da beslenme şeklinin bağışıklık sistemimizi güçlendirip COVID-19'u önlediğine veya tedavi ettiğine dair şu anda yeterli düzeyde kanıt yoktur. Bağışıklık sistemimizde önemli rol oynayan çeşitli besin öğeleri (bakır, folat, demir, selenyum, çinko ve A, B6, B12, C ve D vitaminleri) vardır. Bu süreçte bağışıklık sistemimizi desteklemek için meyve ve sebze yönünden zengin, yeterli ve dengeli bir beslenme sağlanmalıdır. Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmeye ek olarak,

Yeterli miktarda su içmek (en az 6-8 su bardağı), ev koşullarında da olsa fiziksel aktivite yapmak, olabildiğince stresi azaltmak ve yeterli uyku da bağışıklık sistemimizi destekler.

Kişisel hijyene ve gıda hijyenine dikkat etmek, sosyal mesafeyi korumak ve enfekte olmuş kişileri izole etmek bulaşmayı önlemenin bilinen en iyi yoludur.

COVID-19'a karşı kendinizi nasıl koruyacağınıza dair daha fazla bilgi için Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve T.C. Sağlık Bakanlığı sayfalarını ziyaret ediniz.

COVID-19'u engellemek veya tedavi etmek için gıda takviyelerinin kullanımı hakkında sosyal medyada pek çok yanlış bilgi bulunmaktadır. Şu anda herhangi bir besin takviyesinin COVID-19'u engellediğine veya tedavi ettiğine dair kanıt yoktur. Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme, bağışıklık sistemimizin en iyi şekilde işlev görmesi için gerekli olan tüm besinleri sağlar.

- ▶ Birçok vitamin ve mineral açısından gerekli besinleri almak, sağlığımızı ve bağışıklığımızın normal işlevini korumak açısından önemlidir.
- ▶ Öte yandan, herhangi bir besin takviyesinin bağışıklık sistemimizi 'güçlendirdiğine' ve viral enfeksiyonları engellediğine dair herhangi bir Avrupa Birliği (EFSA) ve/veya T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı onaylı sağlık beyanı yoktur. Bunun aksini iddia eden kişilerden ve kuruluşlardan gelen bilgileri dikkate almamanız önerilmektedir.

Kaynaklar:

1. EUFIC, Food and coronavirus (COVID-19): what you need to know. Erişim Tarihi: 26.03.2020. <https://www.eufic.org/en/page/food-and-coronavirus-covid-19-what-you-need-to-know>
2. Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı (SÜGAV), Koronavirüse karşı en iyi evde beslenme modeli Akdeniz diyeti. Erişim Tarihi: 21.03.2020. <https://www.sabah.com.tr/saglik/2020/03/21/koronaviruse-karsi-en-iyi-evde-beslenme-modeli-akdeniz-diyeti>

Dengeli Beslenerek Bağışıklığı Güçlendirmek Mümkün Virüslerden Korunmanın Yolları

Hastalıklarla mücadele edebilmek için güçlü bir bağışıklık sistemi gerekmektedir. Bağışıklık sisteminizi destekleyecek en önemli yol ise, yeterli ve dengeli beslenmedir. Besin çeşitliliğine yer vermeyi, hareketli yaşam ve yeterli uyumayı ihmal etmemek bağışıklığınızı güçlendirerek, hastalıklara karşı koruma sağlar. Bunları yaparken, mutlaka kişisel ve çevresel temizliğe/hijyene dikkat edilmesi gereklidir. Bağışıklık sisteminizi güçlendirecek önerilere birlikte göz atalım:

C vitamini yönünden zengin beslenin!

C vitamini yönünden zengin beslenmek boğaz ağrısı, burun akıntısı gibi bazı belirtilerin azaltılmasında destek olabilir. Portakal, greyfurt, mandalina gibi turunçgiller yanında; ıspanak, pazı, tere, roka, marul, maydanoz, dereotu gibi koyu yeşil yapraklı sebzeler ile lahana,

brokoli, kereviz, pancar gibi besinlerde hem C vitamini hem de diğer önemli olabilecek vitamin ve diğer öğeler vardır.

Yemeklerinize sarımsak, soğan ekleyin!

Her ne kadar sarımsak yemekten çekinsek de aslında virüslerden koruyan bu harika besinden bol bol yararlanmaya çalışmalıyız. Soslarınıza, yemeklerinize, salatalarınıza sarımsak ve soğan (taze veya kuru) eklemeyi ihmal etmeyin.

Çinko ve selenyumdan zengin besinler tüketin!

Çinko ve selenyum bağışıklık sisteminin güçlenmesinde önemli rol oynar. Kabuklu deniz ürünleri, kırmızı et, tam tahıllı ekmekler veya kahvaltılık gevrekleri çinko bakımından zengindir. Selenyum ise; ay çekirdeği, pekmez, konserve ton balığı gibi besinlerde bulunur. Diyetinizin çeşitli olmasına özen gösterin.

Sağlıklı yağlardan yararlanın!

Ceviz, balık, avokado, fındık, badem gibi besinlerin içerisinde bulunan yağların (omega-3 gibi) vücut direncini artırdığı ve bağışıklığı güçlendirdiği biliniyor. Ana öğünlerinizde balık ve aralarda da daha çok badem, ceviz gibi besinleri tüketerek veya salatalarınıza ekleyerek tüm bu yağların gücünden yararlanabilirsiniz.

D vitaminini ihmal etmeyin!

Yapılan çalışmalar yaz aylarında güneş ışınlarından yeterince yararlanmış kişilerin, kışın enfeksiyonlar ve grip/nezle gibi rahatsızlıklara yakalanma oranının çok düşük olduğunu gösteriyor. Düşük D vitamini düzeyleri solunum yolları enfeksiyonları ile ilişkilendiriliyor. En önemli kaynağı güneş ışığı olmasının yanında hamsi, istavrit, somon ve ton balığı da D vitamini içeriyor.





Yeterli oranda protein tüketin!

Bağışıklık sisteminin güçlenmesi için en önemli besin grubu proteinlerdir. Vücutun savunma sisteminin, vücudun çalışmasını düzenleyen enzimlerin, bazı hormonların da esas yapıları proteindir. Her gün kahvaltılarınızda yumurtaya yer vererek, bağışıklığınızı destekleyebilirsiniz.

Ara öğünlerinizde kuru meyveler tüketin!

Kuru meyvelerin içerdikleri sağlığa yararlı bileşenler sayesinde, bağışıklık sisteminin desteklediğini gösteriyor. Kuru meyveler, bağışıklık sistemi için önemli olan beyaz kan hücrelerinin artmasına ve enfeksiyonlara karşı vücudu koruyan hücrelerin harekete geçmesini sağlar. Kuru kayısı, kuru incir, hurma gibi kuru meyvelere ara öğünlerde yer vererek, içerisindeki sağlığa yararlı bileşenlerden faydalanabilirsiniz.

Kaynaklar:

1. EUFIC; Food Today 11/1999. Combating winter infections.
2. British Nutrition Foundation, Fact Sheet. Probiotics and the common cold.
3. EUFIC; Science Briefs. Probiotics in winter time may reduce incidence and severity of cold healthy young children.
4. Harvard T.H. Chan, School of Public Health. The Nutrition Source. Vitamin D and Health.
5. EUFIC, Food Today 03/2002. Herbs-Old wisdom in a new World.
6. Chang, S. K., Alasalvar, C., & Shahidi, F. (2016). Review of dried fruits: Phytochemicals, antioxidant efficacies, and health benefits. Journal of Functional Foods, 21, 113-132.

Taze meyve ve sebze tüketin!

Taze meyve ve sebze tüketiminin bağışıklık sisteminin desteklediği, böylelikle hastalıklardan korunmada güçlendirici etkisi olduğu biliniyor. Çocukları taze meyve ve sebze yemeye teşvik etmek için beslenme çantalarına sevdiği meyveler ekleyebilirsiniz. Yetişkinlerde de gün içinde ara öğünlerde taze sebze ve meyve tüketerek günlük beslenmede vitamin içeriği artırılabilir.

Su ve sıvı tüketimine özen gösterin!

Su ve sıvı tüketimi çok önemlidir. Bu dönemde özellikle boğaza yerleşebilecek virüslerden korunmada ve virüslerin özellikle ağız, ağız boşluğu ve yutakta asılı kalmasını önlemek için yardımcı olabilecek sıcak her türlü çay tüketimi çok önemlidir. Günlük en az 4-6 su bardağı su tüketiminin yanında sıcak tüketilecek her türlü içecek, gerek sıvı ihtiyacının karşılanmasında gerek de diğer olası olumlu etkileri nedeniyle çok önemlidir.

Bağışıklığı Desteklemek İçin Alışveriş Listenize Eklemeniz Gerekenler

Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme, bağışıklık sistemimizin en iyi şekilde işlev görmesi için gerekli olan tüm besinleri sağlıyor. Uzun dönemde yeterli ve dengeli beslenmenin bağışıklık ile enfeksiyon riski üzerinde olumlu etkileri olduğu vurgulanıyor. Yetersiz beslenen bireyler çeşitli bakteriyel, viral ve diğer enfeksiyonlar için daha büyük bir risk altında bulunuyor. Bağışıklık sistemimizde önemli rol oynayan çeşitli besin öğeleri (bakır, folat, demir, selenyum, çinko ve A, B6, B12, C ve D vitaminleri) yer alıyor. Bağışıklık sistemimizi desteklemek için meyve ve sebze yönünden zengin, yeterli ve dengeli bir beslenme sağlanması oldukça önem taşıyor. Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmeye ek olarak, yeterli miktarda su içmek (en az 6-8 su bardağı), ev koşullarında da olsa fiziksel aktivite yapmak, olabildiğince stresi azaltmak ve yeterli uyku da bağışıklık sistemimizi destekliyor. Bağışıklıkla ilgili olarak çinko ve c vitamini son dönemde oldukça sık karşımıza çıkıyor.

Çinko, hücrelerdeki birçok enzimin bir parçası olup, yetersiz çinko seviyeleri,

enfeksiyonlara yeterli düzeyde bağışıklık yanıtı oluşma yeteneğini azaltabiliyor. Akut üst solunum yolları enfeksiyonları, grip ve diğer benzeri belirtiler üzerinde de olumlu etkileri olduğu vurgulanıyor. Yetişkinler için önerilen günlük alım miktarı 10-14 mg/gün arasında değişmekte olup, besin çeşitliliği içerisinde yeterli, dengeli ve sağlıklı bir beslenmeyle rahatlıkla karşılanabilmektedir.

C vitamini ise, birçok enzimin aktive olmasını sağlıyor. Ayrıca, vücudun her yerinde birçok enzimin işlevini arttırmakta da görev alıyor. Bağışıklık yanıtı ile ilişkili olarak iltihabı ve doku hasarını azaltan antioksidan görevi de bulunuyor. Ayrıca solunum yolu enfeksiyonları başta olmak üzere birçok enfeksiyon hastalıkları üzerinde olumlu etkileri olduğu da bildiriliyor. Yetişkinler için önerilen günlük alım miktarı 60-90 mg/gün arasındadır.

Bağışıklığın desteklenmesi için C vitamini ile çinkodan zengin besinlere bu yaz alışveriş listenizin ilk sıralarında yer alacak! Bağışıklık dostu bu besinlere birlikte göz atalım:

Kırmızı et; çinkonun iyi kaynağı arasında yer alıyor. 80 gram (yaklaşık 3 köfte kadar), az yağlı kırmızı etten günlük çinko gereksiniminizin yaklaşık %40'ını karşılamak mümkün! Ancak, kalp sağlığı için etin pişirme yöntemi ve yağ oranına da dikkat etmek ve beslenmede çeşitliliğe vererek tüketmeyi de unutmamak gerekiyor.

Fasulye ve mercimek; yaz sebzelerinin yanına fasulye ve mercimek ekleyerek çinko alımını destekleyebilirsiniz. Çinko oranı yüksek olan diğer baklagiller ise, barbunya ve nohuttur. Yaz sofralarının gözdesi humus, nohuttaki çinkodan yararlanmak için iyi bir tercih olabilir. 1 porsiyon nohut (130 gram) yaklaşık 1.7 mg çinko içeriyor.

Yağlı tohumlar; fındık, kaju fıstığı, badem ve Antep fıstığı gibi kuruyemişler çinkodan zengin diğer besinler arasında yer alıyor. Özellikle kavrulmamış olan yağlı tohumları tercih ederek, çinko alımını destekleyebilirsiniz.

Tatlı kırmızı biber; iyi bir C vitamini kaynağıdır. Havuç çubukları gibi keserek salatalara ilave ederek, yaz sofralarınızı hem renklendirin hem de bağışıklık sistemini destekleyin. 1 orta boy (150 g) kırmızı biber yaklaşık 168 mg C vitamini içererek, günlük gereksiniminin yaklaşık %186'sını karşılıyor.

Çilek; yaz aylarının vazgeçilmez meyvesi çilek, aynı zamanda iyi bir C vitamini deposudur. Semizotu salatası, yaz içecekleri veya ev yapımı dondurmanıza ekleyerek çilekteki yüksek C vitamininden yararlanın.

Kaynaklar:

1. EUFIC, Food and coronavirus (COVID-19): what you need to know. Erişim Tarihi: 26.06.2020. <https://www.eufic.org/en/page/food-and-coronavirus-covid-19-what-you-need-to-know>
2. Harvard T.H. CHAN, School of public health. Ask the Expert: The role of diet and nutritional supplements during COVID-19. Erişim Tarihi: 26.06.2020 <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/04/01/ask-the-expert-the-role-of-diet-and-nutritional-supplements-during-covid-19/>
3. Harvard Health Publishing, Harvard Medical School, Can vitamin C prevent a cold? Erişim Tarihi: 26.06.2020, <https://www.health.harvard.edu/cold-and-flu/can-vitamin-c-prevent-a-cold>
4. National Institutes of Health, Nutrient Recommendations: Dietary Reference Intakes (DRI). Erişim Tarihi: 30.06.2020, https://ods.od.nih.gov/Health_Information/Dietary_Reference_Intakes.aspx
5. Beslenme, H. Ü., & Bölümü, D. (2015). Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi (TÖBR). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü.

Sıcak Havalarda Su Tüketimini Arttırarak ve Güneşten Yararlanarak Bağışıklığı Destekleyin!

Koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle bağışıklığımızı güçlü tutmak her zamankinden daha da önem taşıyor. Bağışıklığı güçlü tutmak için tüm vitamin ve minerallerin olduğu gibi D vitamininde vücutta yeterli düzeylerde olması gerekiyor. Bununla birlikte havaların ısınmasıyla artan su ihtiyacını karşılamak, vücuttaki zararlı ögelerin atılması için önem taşıyor. Sabri Ülker Vakfı'nın derlediği bilgilere göre D vitamininin ana kaynağı olan güneşten olabildiğince yararlanmak ve su tüketimini ihmal etmemek gerekiyor.

Cam arkasından güneşlenmek D vitamini sentezini engelliyor!

D vitamini, güneş ışığı cilde nüfuz ettiğinde üretiliyor. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yeterli D vitamini üretimini sağlamak için güneş yanıklarının oluşmamasına dikkat edecek şekilde; her gün yüz ve kolları yaklaşık 30 dakika güneş ışığına maruz bırakmayı öneriyor. Yaz

mevsiminde üretilen bu yağda çözünebilir vitaminin fazlası, sonradan kullanılmak üzere yağ dokularında depolanıyor. D vitamini yetersizliği olan bireylerde, akut solunum yolları enfeksiyonlarına direncin de düşük olabileceği, viral ve bakteriyel mikroorganizmalara karşı koruma sağlayabildiği vurgulanıyor. Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA) D vitaminin bağışıklık sistemini destekleyici etkisi bulunabildiğini destekliyor. Koronavirüs salgınının devam ettiği şu günlerde güneşten yararlanmak, D vitamini sentezi için en güzel fırsat. Ayrıca D vitamini ile zenginleştirilmiş besinler veya D vitamini destekleri de doktor kontrolünde kullanılabilir. Özellikle yağlı balıkların tüketilmesi, yumurta gibi kaliteli protein alımına önem verilmesi vücuttaki D vitamini düzeylerinin dengelenmesine yardımcı olur.

Su içmek için susama hissini beklememek gerekiyor!

Çok sıcak havalarda terleme ile artan sıvı ve mineral kaybının önlenmesi için yeterli sıvı alımı önem taşıyor. Sıvı ve özellikle su tüketimi yaşamın her döneminde vücutta oluşan toksinlerin (zararlı ögeler) atılması, vücut fonksiyonlarının düzenli çalışması, metabolizma dengesinin sağlanması ve vücutta pek çok biyokimyasal sürecin gerçekleşmesinde son derece önemli rol oynuyor. Bu nedenle, her gün en az 2-2.5 litre (12-14 su bardağı) su içmek gerekiyor. Sıvı alımının karşılanmasında süt, ayran, kefir,

cacık ve meyve suyu gibi içeceklerde bu ihtiyaç desteklenebilir. Özellikle yaşın artmasıyla birlikte vücudun daha fazla sıvıya ihtiyacı daha da artıyor. Ayrıca çocuklar sıcak havalarda vücut ısılarını düzenlemek amacıyla soluk alıp vermeyle daha fazla sıvı kaybedeceklerinden, çocukların sıvı tüketimine özellikle dikkat etmek gerekiyor. Özellikle su içeriği yüksek besinleri tüketmek, sıvı ihtiyacınızı karşılamanız yanında vücudunuz için gerekli olan besin öğelerini de yeterli düzeyde almanıza yardımcı olur.

Kaynaklar:

1. T.C. Sağlık Bakanlığı, Yaz Aylarında Beslenme. Erişim: 11.05.2020, <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=113>
2. Türkiye Diyetisyenler Derneği (TDD), Türkiye Diyetisyenler Derneği'nin Koronavirüs (Covid-19) Hakkında Beslenme Önerileri. Erişim: 11.05.2020, <http://www.tdd.org.tr/index.php/duyurular/69-covid-19-beslenme-onerileri>
3. T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, 2015: 96.
4. Vitamin D. Harvard T.H. Chan School of Public Health. Erişim Tarihi: 11.05.2020. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamin-d/>
5. Helena Gibson-Moore, Vitamin D-fence: Can vitamin D help prevent common cold. British Nutrition Foundation (BNF). Erişim Tarihi: 11.05.2020. <https://www.nutrition.org.uk/bnf-blogs/vitaminscold.html>
6. Houghton LA and Vieth R. (2006). The case against ergocalciferol (vitamin D2) as a vitamin supplement. American Journal of Clinical Nutrition 84(4):694-697.
7. WHO. (2004). Vitamin and Mineral Requirements in Human Nutrition, 2nd Edition. Geneva, Switzerland.
8. Ovesen et al. (2003). Geographical differences in vitamin D status, with particular reference to European countries. Proceedings of the Nutrition Society 62:813-821.
9. WHO Fact sheet N° 305. Ultraviolet radiation and human health. December 2009.



SALGIN DÖNEMİNDE GIDA ALIŞVERİŞİ



COVID-19 Salgını Sırasında Market Alışverişi

İçinde bulunduğumuz eşi benzeri görülmemiş zamanlardan geçerken, birçoğumuz yeni koronavirüsün (COVID-19) bulaşmasını en aza indirmek için yiyecekleri nasıl güvenli bir şekilde alacağını, nasıl dezenfekte edeceğini merak ediyor. Koronavirüs hastalığının (COVID-19), enfekte olmuş bir kişiden öksürme veya hapşırmasıyla virüsün besin veya besin ambalajına geçmesi ve nedenle enfekte olunduğuna dair henüz bir kanıt bulunmuyor. Ancak, COVID-19'a neden olan virüsün yüzeylerde/nesnelere belirli bir süre hayatta kalabildiği biliniyor. Bu nedenle, kapı kolları veya kulplar gibi sıkça temas edilen nesnelere dokunduktan sonra ellerin düzenli olarak yıkanması öneriliyor. Sosyal mesafeyi korumanın yanı sıra, alışverişe ne zaman gitmeniz gerektiği ve eve getirdiğiniz market ürünleri için ne gibi önlemler alabileceğinizi birlikte inceleyelim.

Market alışverişinde COVID-19'dan nasıl korunabiliriz?

Öncelikle COVID-19'u önlemenin en önemli yolu, enfekte olmuş bir kişiye yakın olma yoluyla (hiçbir semptomu olmayan) yayılıyor olması. Bu nedenle sosyal mesafenin korunması, sizin ve başkaları için riski azaltmanın en önemli yolu.

COVID-19'a neden olan virüsün yüzeylerde ve nesnelere sınırlı bir süre kalabildiğini biliyoruz. Yapılan çalışmalar, metal veya plastik gibi sert yüzeylerde yaklaşık 3 güne kadar, karton gibi yumuşak yüzeylerde ise yaklaşık 1 güne kadar virüsün varlığını koruduğunu gösteriyor. Bu, gıdalarda veya diğer yüzeylerde uzun süre kalabilen diğer bazı virüslerden farklıdır. Amerikan Gıda ve İlaç İdaresi (FDA), besinlerdeki olası COVID-19 virüsü ile başa çıkmayı 4 önemli adımla öneriyor: Temizle, Ayrıştır, Pişir ve Soğut.



Alışveriş yaparken, koronavirüsler çelik ve plastik gibi sert yüzeylerde 3 güne kadar kalabilirdiği için sıkça temas edilen yüzeylere (örn. Araba kapısı kolları, bina kapısı kolları, alışveriş sepeti/sepet kolları, asansör düğmeleri) dokunma yoluyla bulaşabilir. Aşağıdaki önerilere dikkat ederek bu riski azalmanız mümkün.

- ▶ Yanınızda tek kullanımlık eldiven getirerek markete girmeden önce takın.
- ▶ Dokunduğunuz sepet veya sepetin tüm yüzeylerini silmek için mağazada verilen tek kullanımlık mendilleri kullanın (veya kendiniz getirin).
- ▶ Silme işleminin ardından kullanılan mendili hemen çöpe atın.
- ▶ Halka açık bir yerlerde yüzünüze dokunmaktan kaçının.
- ▶ El dezenfektanı taşıyın ve alışveriş sonrası kullanın.
- ▶ Ellerinizi dezenfekte etmeden arabanız, kapı kolları ve kapı tokmağı gibi yüzeylere dokunursanız onları da dezenfekte edin.

Diğer bir yüksek riskli durum, marketteki diğer alışveriş yapan insanlar veya mağaza personelidir. Ödemeyi beklerken veya herhangi bir anda insanlarla aranızdaki en az 6 adımlık mesafeyi koruyun. Alışverişe gitmeden önce bir liste yaparak mümkün olduğunca az süre markette kalmaya çalışın. Kendi kendine ödeme noktalarında insanlarla temas olmamasına rağmen, barkod tarayıcı veya dokunmatik ekran gibi yüksek riskli alanlara dikkat etmeyi unutmayın.

Koronavirüsün yüzeylerde canlı kalabilme yeteneğinin sınırlı olması nedeniyle, bir mağazadan satın alınan veya evinize teslim edilen kargolardan bulaşma riskini en aza indirmenin en kolay yolu, 3 gün boyunca evinizin dışında veya sıkça temas edilmeyecek bir yerde (balkon gibi) kalmasını sağlamak.

Hemen bozulacak besinler için (peynir, balık, dondurulmuş ürünler gibi) ise 3 gün bekletmek mümkün olmuyor. COVID-19'un "zarflanmış bir virüs" olduğunu unutmayın. Yani yağlı bir zarla kaplı ve sadece sabun yüzeydeki yağı bozmada çok etkili oluyor. Su ve sabunla ambalajlarını virüsten arındırmak mümkün.

El yıkama, COVID-19 yayılmasını önlemek için sık sık uygulanmalı. Eve döndükten ve yemek hazırlamadan veya yemeden önce, ellerinizi en az 20 saniye boyunca temiz su ve sabunla iyice yıkayın.

Yemeden önce pişirilmeyecek taze ürünler için akan su altında iyice yıkamanız, bir sebze ovma fırçası ve su ile kuvvetlice ovun (daha yumuşak ürünlere karşı nazik olun). Bu yöntem, yüzeydeki patojenleri gideriyor. Ovma fırçasını her kullanımdan sonra sabun ve su ile yıkayın. Sirke gibi diğer popüler uygulamaların virüsleri öldürmede etkisi bilinmiyor.

Hemen dondurulması veya soğutulması gereken diğer bozulabilir ürünler için (özellikle süt kapları gibi sıkça dokunulan ürünler) yüzeylerini az miktarda sabun ve su ile yıkamak da virüsün bulaşını önleyebiliyor. Bunu işlemlerden sonra ellerinizi tekrar yıkayın.

Kaynaklar:

1. Food safety, nutrition, and wellness during COVID-19. Harvard Chan School, School of Public Health. Erişim: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/03/25/food-safety-nutrition-and-wellness-during-covid-19/>
2. Van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN, Tamin A, Harcourt JL, Thornburg NJ, Gerber SI, Lloyd-Smith JO. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. New England Journal of Medicine; 2020.

Besinlerin Tüketilmesi veya Besin Ambalajlarına Dokunulması ile COVID-19 Virüsü Bulaşabilir mi?

COVID-19, yeni keşfedilen bir koronavirüsün neden olduğu bulaşıcı bir hastalıktır. COVID-19 ve besin arasındaki ilişkiye dair pek çok yanlış bilgi bulunmaktadır. Avrupa Gıda Güvenliği Kurumu (European Food Safety Authority, EFSA) COVID-19'un besinlerin tüketilmesi ile bulaştığına dair bir kanıt olmadığını beyan etmektedir. Virüsün temel bulaşma yolu; besinlerden ve/veya ambalajlı ürünlerden olmayıp, insan-insan kontağından olduğu bugün için kabul edilmektedir. Ancak besin kaynaklı olabilecek tüm hastalık risklerini en aza indirmek için gıda güvenliği uygulamalarına her zaman dikkat edilmelidir.

Besin hazırlık aşamasında dikkat edilmesi gerekenler

- ▶ Yemekleri hazırlamadan ve/veya yemek yemeye başlamadan önce ve sonra ellerinizi en az 20 saniye sabunla yıkayın.
- ▶ Öksürürken veya hapşırırken ağızınızı ve burnunuzu tek kullanımlık bir peçete veya bulamadığınız takdirde

kolunuzla kapatın ve hemen sonrasında ellerinizi ve yüzünüzü sabunla en az 20 saniye olacak şekilde yıkamayı unutmayın.

- ▶ Yemeden önce meyve ve sebzeleri iyice yıkayın.
- ▶ Yemek hazırlamada kullanacağınız tüm yüzeylerin kullanım öncesi ve sonrası mutlaka temizleyin, dezenfekte edin.
- ▶ Bulunabilecek zararlı mikropların çiğ gıdalardan yemeye veya hazır gıdalara geçmesini engellemek için çiğ ve pişmiş gıdaları birbirinden ayrı yerlerde tutun.
- ▶ Çapraz bulaşmayı (kontaminasyonu) engellemek için çiğ ve pişmiş gıdalar için farklı mutfak araç ve gereçleri (doğrama tahtaları, bıçak, tahta kaşık, spatula vd.) kullanın.
- ▶ Gıdaları yeterli ısı derecesinde pişirdiğinizden ve/veya ısıttığınızdan emin olun (2 dakika boyunca en az 72°C yardımcı olacaktır)



Besin ambalajlarına dokunduğunuzda COVID-19 virüsü bulaşır mı?

COVID-19 virüsünün insandan insana yayılmasının ana yollarından biri, enfekte olan (virüsü taşıyan) kişinin hapşırması veya öksürmesi yoluyla havada bulunan damlacıklarla karşılaşmadır. Virüs, karton veya mukavva ambalajlarda bir gün, plastik ambalajlarda ise birkaç gün canlı kalabildiği için, bu yüzey veya paketlere dokunduktan sonra ağız, burun ya da gözlere dokunarak enfekte olma riski vardır. Bununla birlikte, kontamine olan besin paketlerinden COVID-19 bulaşına yönelik (en azından bugüne kadar) bir bilgi bulunmamakla birlikte bu riskin teorik olarak olabileceği düşünülmeli ve buna yönelik tedbirler alınmalıdır.

Marketler COVID-19'un temas yoluyla bulaşmamasına yönelik gerekli sterilizasyon önlemlerini alıyor olsa da besinlerin tartıldığı tartı, market arabaları veya asansör düğmeleri gibi 'sürekli dokunulan' yüzeylere dikkat edilmelidir. Bu yüzden hem marketten eve

geldiğimizde hem de yeni satın alınan gıda paketlerine dokunduğumuzda ellerimizi sabunlu ılık suyla en az 20 saniye olacak şekilde yıkamamız gerekir. Bu hijyen önlemleri alındığında, gıda paketlerini dezenfekte etmek için ilave önlemlere gerek olmayacaktır.

Genel olarak, COVID-19 virüsünün bulaşma riskini azaltmak için besini satın alma aşaması ve evde yerleştirirken aşağıdaki önlemler dikkate alınmalıdır.

- ▶ Market alışverişi sonrası, aldığınız ürünlerin paketlerini açtıktan sonra, aldığınız ürünlerin paketlerini toplanmasından önce ve sonra, aynı zamanda paketleri açtıktan sonra besin ile temas etmeden önce ellerinizi su ve sabunla en az 20 saniye yıkayın.
- ▶ Alışveriş yaparken diğer insanlar ile aranızdaki güvenli mesafeyi koruyun (tavsiye edilen minimum mesafe 1 ile 2 metre arasında değişmektedir).
- ▶ Hastaysanız alışverişe gitmeyin. Mümkünse market alışverişinizi internet üzerinden sipariş edin veya aile bireylerinizden ya da arkadaşlarınızdan isteyin.

- ▶ Satın almayacaksanız, gıdalara veya diğer ürünlere kesinlikle dokunmaktan kaçının.
- ▶ Yemeklerinizi planlayarak süpermarkete gidiş sayınızı sınırlandırın, yoğunluk olmayan zamanlarda alışveriş yapmaya özen gösterin, mümkün olduğunca kendi kendine ödeme yöntemini kullanın veya temassız otomatik ödeme yapın.
- ▶ Öksürürken veya hapşırırken ağızınızı ve burnunuzu tek kullanımlık bir peçeteye veya kolunuzla kapatın ve sonrasında ellerinizi yıkamayı unutmayın.
- ▶ Ellerinizi yıkamadan önce yüzünüze, burnunuza ve ağızınıza dokunmaktan kaçının.



Kaynaklar:

1. EUFIC, Food and coronavirus (COVID-19): what you need to know. Erişim Tarihi: 26.03.2020. <https://www.eufic.org/en/page/food-and-coronavirus-covid-19-what-you-need-to-know>

Alışveriş Yaparken Gıda Ambalajlarından veya Kargo Paketleri ile Koronavirüs Bulaşır mı?

New England Tıp Dergisi'nde yayınlanan yakın zamanlı bir çalışmaya göre, insanlar kargo firmalarından gelen paketleri teslim alırken, marketlerde gıda ambalajlarına dokunurken veya yemek siparişleri kabul ederken COVID-19 virüsünün insanlara kolaylıkla geçemeyeceğini ve bu yolla virüsün bulaşma riskinin düşük olduğunu ifade ediyor.

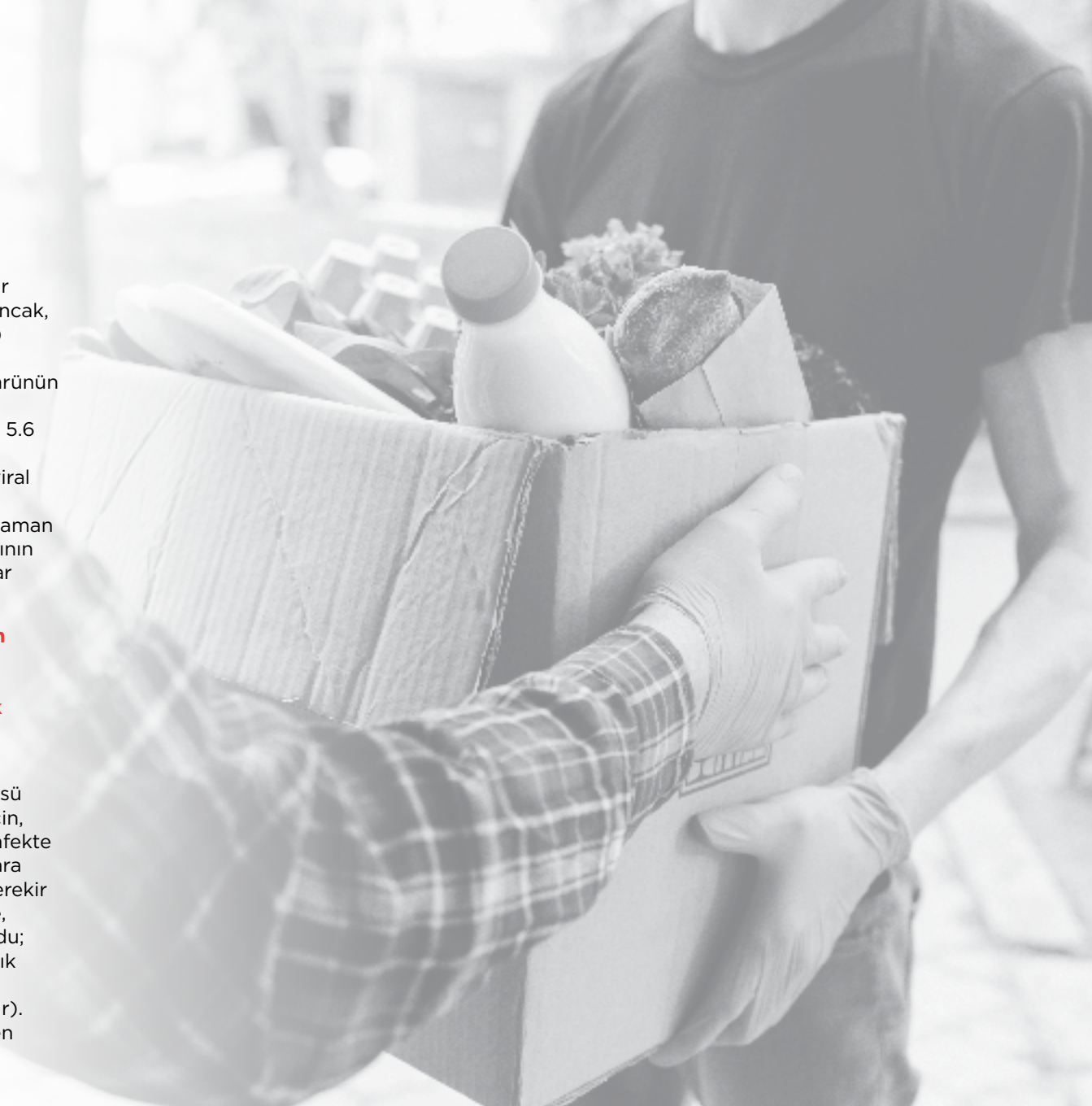
İlk olarak, cansız yüzeylerden hastalığın bulaşma riski 1500'lü yıllardan beri bilinen bir risktir. Enfekte olan yüzeylerin hastalıkları kişiden kişiye aktarabilen 'hastalığın tohumları' olarak nitelendirilir. Bu nedenle, bu riski göz ardı etmemek gerekir.

Yapılan çalışmaya göre, COVID-19 salgınına sebep olan koronavirüsün, "bakır yüzeylerde 4 saate kadar, karton yüzeylerde 24 saate kadar ve plastik ile paslanmaz çelik yüzeyler üzerinde 2-3 güne kadar saptanabilir. Burada odaklanılması gereken en önemli ifade ise virüsün saptanabilir olmasıdır.

Virüsün bazı yüzeylerde bir güne kadar saptanabilir. Ancak, virüsün seviyeleri (miktarı) hızlıca azalır. Yapılan bir çalışmada; virüsün yarı ömrünün paslanmaz çelik ve plastik yüzeyler üzerinde sırasıyla 5.6 saat ve 6.8 saat olduğu gösterilmiştir (Yarı ömür, viral konsantrasyonun yarıya düşmesi için gerekli olan zaman dilimidir ve sonrasında yarının yarısı düşer ve bitene kadar düşmeye devam eder).

Kargo firmalarından gelen siparişleriniz, marketten aldığınız süt paketi veya kapıdan alacağınız yemek siparişinizin sizi enfekte etmesi mümkün mü?

Herhangi bir paketten virüsü vücudunuza alabilmeniz için, sürücünün COVID-19 ile enfekte olmuş ve sınırlı semptomlara rağmen çalışıyor olması gerekir (Eğer sürücü çok hasta ise, kuvvetle ihtimal evde olurdu; semptomu yoksa bile sık sık öksürmemesi veya hapşırması olası değildir). Diyelim ki burnunu sildikten sonra ellerini yıkamıyor ve paketinize bazı virüsleri bulaştırıyor.



Bu varsayımda bile, virüsü bulaştırdıktan sonra sizin kapıda paketi teslim almanıza kadar geçen sürede virüs azalır. En kötü senaryoda, hasta olduğu görünür olan bir sürücü kamyonundan sizin paketinizi alır, kapınıza gelir ve elleri paketinize temas eder ya da teslim etmeden hemen önce paketinize hapsirir. Yaşanma ihtimali düşük olan bu varsayımda bile bu bulaş zincirini kırılabilir.

Epidemiyolojide yer alan “Yeterli-Bileşen Neden modeli” ile bu durum açıklanabilir. Bu modeli bir pastanın dilimleri gibi düşünün. Hastalığın olması için, pastanın bütün dilimlerinin bir arada bulunması gereklidir. Hasta olan sürücünün, hapsirmesi/öksürmesi, viral partiküllerin pakete geçmesi ile paketin teslimi arasındaki sürenin çok kısa olması, tam olarak enfekte olan noktaya dokunmanız, sonrasında ellerinizi yıkamadan yüzünüze veya ağızınıza dokunmanız gerekir. Bu varsayıma göre, paket üzerinde virüs olması enfekte olmanız için risk faktörüdür. Ancak, sizi hasta etmek için tek başına yeterli

değildir. “Yeterli-Bileşen Neden modeli” göz önünde bulundurulduğunda, pastanın diğer dilimlerinin de bulunması gerekir.

Bu yüzden, pastayı bölmek yani bulaş zincirini kırmak mümkündür. Bunun için yapılması gerekenler:

- ▶ Paketi, kapınızın önünde birkaç saat bırakın veya kapının iç tarafına bırakıp ellerinizi tekrar yıkayın.
- ▶ Paketin üzerinde virüs kaldığına dair endişeniz devam ediyor ise, bir dezenfektan ile dış paketi silebilirsiniz veya dış paketi açıp geri dönüşüm kutusuna atabilirsiniz. (Sonra mutlaka ellerinizi yıkayın.)

Peki, markete giderken koronavirüsün bulaşmaması için ne yapılması gerekir?

Öncelikle, yukarıda anlatılan yaklaşımın aynısı burada da geçerlidir. Koronavirüsten korunmak için,

- ▶ Sadece ihtiyacınız olduğunda alışveriş yapın (diğer müşterilerden yaklaşık 2 metre mesafe bırakarak) ve aldığınız ürünleri alışveriş arabasına veya sepete koyun.

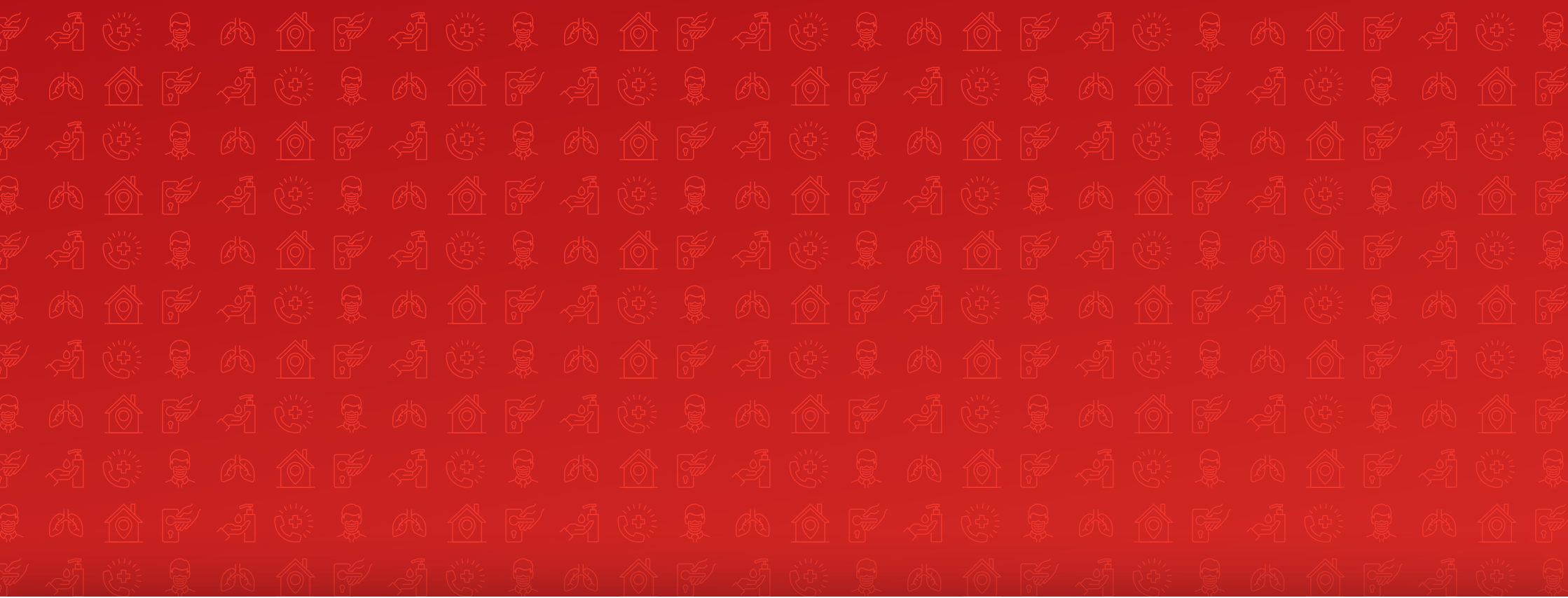
- ▶ Alışveriş yaparken ellerinizi yüzünüzden uzak tutun ve eve gelir gelmez ellerinizi yıkayın. Aldığınız ürünleri uzağa koyup tekrar ellerinizi yıkayın.
- ▶ Satın aldığınız ürünleri kullanmadan önce sadece birkaç saat beklerseniz de paketlerin üzerindeki virüslerin sayısı büyük oranda azalır.
- ▶ Aldığınız herhangi bir ürünü hemen kullanmanız gerekiyorsa ve ekstra önlem almak isterseniz, paketi bir dezenfektan ile silin.
- ▶ Son olarak, normalde olduğu gibi bütün meyveleri ve sebzeleri yıkayın.

Hepimizin, gıda üretimi, dağıtımı ve satışında çalışmaya devam edenlere ve ayrıca teslimatı yapan sürücülere minnettar olması gerekir. Evde kalmamıza yardımcı olarak, hepimizin daha güvende olmasını sağlıyorlar.

Özetle daha önce de belirtildiği üzere, yüzeylerden hastalığın bulaşması doğrudur. Riskin tamamını hiçbir zaman ortadan kaldıramayız; amacımız bu riski en aza indirmek, çünkü belirli zaman aralıklarında market alışverişi yapmamız veya kargo paketlerini teslim almamız gerekecektir. Fakat sık sık ellerinizi yıkamak dahil temel önlemleri bilir ve bu önlemleri alırsanız, siparişinizi teslim eden sürücünün getirdiği paketten, yerel bir restorandan gelen paket servislerden ya da marketten aldığınız ürünlerden kaynaklanan virüs tehlikesi büyük oranda azalır. Bu da “Riskler küçüktür ve yönetilebilirdir” demenin bilimsel yoludur.

Kaynaklar:

1. Don't panic about shopping, getting delivery or accepting packages, Joseph G. Allen. Erişim Tarihi: 31.03.2020. <https://www.washingtonpost.com/opinions/2020/03/26/dont-panic-about-shopping-getting-delivery-or-accepting-packages/>
2. Van Doremalen, N., Bushmaker, T., Morris, D. H., Holbrook, M. G., Gamble, A., Williamson, B. N., ... & Lloyd-Smith, J. O. (2020). Aerosol and surface stability of SARS-CoV-2 as compared with SARS-CoV-1. New England Journal of Medicine.



COVID-19 VE BESLENME ÖNERİLERİ



Salgın Devam Ederken Sağlıklı Beslenme İçin İpuçları

Virüslere, bakterilere, salgın hastalıklara karşı bizi koruyacak veya tedavi edecek mucize bir besin bulunmuyor! Tek çözüm sağlıklı ve dengeli beslenerek kişisel hijyenimize dikkat etmekten geçiyor. Geçirdiğimiz bu zorlu salgın döneminde besin ihtiyacını karşılamak ve güçlü bir bağışıklık sistemi ile sağlıklı kalmak için tavsiye edilen yol yeterli ve dengeli beslenmeye devam etmek. Sağlığımızı korumak için nasıl beslenebiliriz ve bağışıklığımızı destekleriz gelin birlikte inceleyelim.

Bol meyve ve sebze tüketmek

Meyve ve sebzeler, vücudumuzun sağlıklı ve normal bağışıklık fonksiyonu için ihtiyaç duyduğu vitamin, mineral ve lifi sağlamak için en önemli gıdalardan biridir. Her gün en az 5 porsiyon (400 gr'a eşdeğer) meyve ve sebze yemeyi hedeflemeliyiz. Taze, dondurulmuş, konserve, kurutulmuş ve meyve suları (günde maksimum 1 porsiyon) çeşidi porsiyon olarak sayılır. Farklı renkli meyve ve sebzeler farklı vitamin, mineral ve fitokimyasallar içerdiğinden,

mümkün olduğunca çeşitli beslenmeye dikkat etmek gerekiyor.

Tam tahıllara yer vermek

Tam tahıllar, diğer tahıllardan farklı olarak, tahılın yapısının büyük bir kısmının korunduğu ve vitaminler mineraller ve lifi tutan katmanları koruyor. Buna ek olarak, bize enerji veren ve daha uzun süre daha doyum hissetmemize yardımcı olabilecek önemli bir karbonhidrat kaynağı.

Doymuş yağları doymamış yağlarla değiştirmek

Yağlar sağlıklı beslenmenin önemli bir parçası olarak karşımıza çıkıyor. Ancak her yağ sağlığımız üzerinde aynı etkiye sahip olmayabilir. Doymuş yağların doymamış yağlarla yer değiştirilmesi, LDL (kötü) kolesterol düzeyini düşürmeye ve kalp hastalığı riskini azaltmaya destek olabiliyor. Bunun için beslenme düzeninizde küçük değişiklikler yapmak gerekiyor. Yağlı etler, yüksek yağlı süt ürünleri ve hindistancevizi yağı gibi tropikal yağların kullanımını azaltarak, fındık, balık ve zeytin ve gibi



bitkisel yağlara yer vererek doymuş yağ tüketimi azaltılabilir.

Yağ, şeker ve tuz bakımından zengin yiyecek ve içecekleri sınırlandırmak

Kurabiye, patates cipsi, çikolata ve şekerli içecekler gibi yağ, şeker ve tuz bakımından zengin yiyecekler ve içecekler, yüksek miktarlarda yenildiğinde, ihtiyacımız olandan daha fazla kalori almamıza neden olabilir. Bu gıdalar genellikle çok az besinsel yarar sağladığından, sağlıklı bir diyetle yer alması gerekli değil. Bu nedenle, bu gıdalara tüketirken porsiyon kontrolü sağlamak ve belirli zaman aralığı ile tüketimlerini sınırlandırmak gerekiyor.

Porsiyon kontrolünü sağlamak

Porsiyon büyüklükleri her insanın yaşı, cinsiyeti, fiziksel aktivite düzeyi, ağırlığı veya hastalık durumuna göre değişiklik gösterir. Besinlerden aldığınız enerji harcadığınız enerjiyle dengede olursa kilonuzu korumuş olursunuz. Sağlığınıza korumak ve vücut ağırlığınızı dengede tutmak için besinlerle aldığınız kalori ile harcadığınız kaloriyi dengede tutmaya özen göstermek gerekiyor. Yemek pişirirken yemeğin tadına bakmak gibi porsiyon kontrolünü zorlaştıran etmenlere dikkat etmek gerekiyor. Aşırı yemek yemekten kaçınmak, porsiyon

miktarını günlük gereksinim duyulan enerjiye göre düzenlemek, uzun dönemde fazla kilo alımının önüne geçebilir.

Hem hayvansal hem de bitki bazlı proteinleri seçin

Protein vücudumuzun ve bağışıklık sistemimizin sağlıklı çalışması için gerekli bir besin ögesi. Bakliyat, balık, yumurta, süt ürünleri ve et gibi hem hayvansal hem de bitki kökenli kaynaklardan protein ihtiyacını karşılamak mümkün. Sadece besin ögesi ihtiyacı için değil, aynı zamanda sağlıklı ve sürdürülebilir bir beslenmeyi desteklemek için protein açısından zengin besinlere yer vermek gerekiyor. Taze et ve balığa erişilemediğinde, dondurulmuş ve konserve versiyonları da uygun ve besleyici alternatifler sağlayabilir.

Sıvı gereksiniminin karşılanması

Yeterli miktarda su ve sıvı gereksinimi yaşamın devamı için gerekli. Ne kadar suya ihtiyacımız olduğu ise yaş, cinsiyet, kilo, boy, fiziksel aktivite ve çevre koşullarına (yani sıcak havalarda muhtemelen daha fazla su içmeniz gerekecektir) bağlı değişiklik gösteriyor. İhtiyacımız olan suyun yaklaşık %20-30'u tükettiğimiz besinlerin yapısındaki sudan

karşılatabiliyor. En iyi sıvı desteği için öncelik her zaman içme suyu olmalı. Serinletici bir özellik vermesi için içerisine dilim limon, salatalık, nane veya çilek eklenebilir. Şekersiz kahve, köpüklü su, şekersiz çay, buzlu çay veya şekersiz demlenmiş veya aromalı su gibi diğer içecekler de sıvı gereksinimini destekliyor.

Güneşten yeterli düzeyde yararlanmak

Güneş en iyi D vitamini kaynağı, ancak karantina veya evde izolasyonu sürdürdüğümüz şu günlerde D vitamini ihtiyacını karşılamak için yeterli miktarda güneşten yararlanmak zor olabiliyor. Bu nedenle, dışarı çıkamayan bireylerin bol miktarda D vitamini yönünden zengin yiyecekler yemeleri ve doktor önerisi ile günlük D vitamini takviyesi almayı düşünmeleri öneriliyor. Yumurta sarısı, yağlı balıklar, karaciğer gibi besinlere beslenmede yer açmak, D vitamini alımına destek olabiliyor.

Gıda hijyenini ve gıda güvenliğini her zaman sürdürmek

Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA), COVID-19'un

Kaynaklar:

1. The European Food Information Council (EUFIC). 10 tips to eat healthy during quarantine or isolation (COVID-19), 2020. Erişim Tarihi: 12.05.2020, <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/10-tips-to-eat-healthy-during-quarantine-or-isolation-covid-19>

yiyeceklerden bulaştığına dair bir kanıt bulunmadığını vurguluyor. Bununla birlikte, gıda kaynaklı hastalık riskini en aza indirmek için her zaman gıda güvenliği uygulamalarına dikkat etmek gerekiyor. Bunun için:

- ▶ Yiyecek hazırlamadan veya yemekten önce ve sonra ellerinizi 20 saniye sabunla yıkayın
- ▶ Öksürdüğünüzde veya hapşırduğunuzda ağızınızı ve burnunuzu bir mendil veya kol ile örtün ve sonra ellerinizi yıkamayı unutmayın.
- ▶ Yemeden önce meyve ve sebzeleri suyla yıkayın
- ▶ Kullanımdan önce ve sonra yüzeyleri ve nesnelere dezenfekte edin
- ▶ Çiğ gıdalardan yiyeceklere yayılan zararlı mikroplardan kaçınmak için çiğ ve pişmiş gıdaları ayrı tutun
- ▶ Yiyecekleri yeterli sıcaklıklarda pişirdiğinizden ve yeniden ısıttığınızdan emin olun (2 dakika boyunca ≥ 72 °C)

Pişirme Yönteminiz Sizi Hastalıklara Karşı Koruyor

Tüm dünyayı etkisi altına alan koronavirüsten (COVID-19) korunmak için alınması gereken önlemlerin başında güçlü bir bağışıklık sistemi geliyor. Özellikle yeterli vitamin ve mineral alımı ile bağışıklığın desteklenebilmesi oldukça önem taşıyor. Bu nedenle, yemeklerin pişirme yöntemine dikkat etmek gerekiyor. Sebzededen meyveye tüm besinlerin pişirme yöntemine dikkat ederek, besleyici değerini mümkün olduğunca korumasını sağlamak, vitamin ve mineral kayıplarının önüne geçmek gerekiyor.

Bekletmeden tüketmeye özen gösterin!

Taze sebze ve meyveler, vitamin ve minerallerin iyi birer kaynağı olarak karşımıza çıkıyor. Taze sebzelerin içerdiği besin öğelerinden en yüksek düzeyde yararlanabilmek için 'taze' olmaları gerekiyor. Örneğin; yaz bezelyesi pişirmeden önce bir veya iki gün içinde C vitamininin yarısını kaybeder. Bu nedenle

tüketim için her zaman taze ve mevsiminde yemek değil, saklama koşullarına göre uygun besini seçmek gerekiyor. Buzdolabında veya kilerde uzun süre bekletmek, sebzeler çok fazla vitamin/mineral kaybına uğramasına neden oluyor. Bu kaybı aza indirmek için, mevsimine uygun ve taze sebzeleri buzdolabında tutarak ve bekletmeden tüketmek gerekiyor.

Pişirme ısını değil süresini arttırın

Yemek pişirirken vitamin ve mineral kayıplarını mümkün olduğunca azaltmak için bir diğer önemli ipucu da düşük ateşte uzun süre pişirmek. Yüksek ısıda pişirmek yemeğin daha hızlı hazırlanmasına yardımcı olmaz, aksine yiyeceklerin kurumasını sağlıyor. Bunun yanı sıra C vitamini gibi vitaminlerin yüksek ısıda yok olması da sebzelerin çok pişirilmemesi için bir başka sebep.

Salata hazırlarken dikkat!

Salatada kullanılan yiyecekler çoğunlukla suda çözünen vitaminleri içeriyor. Her ne kadar daha az zahmetli görünse de yeşillikleri suda bekleterek temizlemeye çalışmak, suda çözünen bu vitaminlerde kayıplara yol açıyor. Bunun yerine akan suda iyice yıkamak daha faydalı oluyor. Yeşillikleri bıçakla küçük küçük doğramak yerine, elle iri parçalara bölmek vitamin kaybını azaltıyor. C vitamini içeriği yüksek limonata veya portakal suyu gibi içecekleri ise, bekletmeden

tüketmek C vitamini kaybını önüyor. Demirden zengin koyu yeşil yapraklı sebzeleri tüketirken, limon sıkarak tüketmek demir minerallerinden daha fazla yararlanmayı sağlıyor.

Haşlama suyunu değerlendirin

B vitaminlerinden zengin erişte, makarna gibi haşlama yöntemiyle hazırlanan tahılların haşlama sırasında suya geçen B vitamini kaybına neden oluyor. Yeterli su ekleyerek veya artan suyu sos yapımında kullanarak bu vitaminlerin kaybını en aza indirmek gerekiyor.



Kaynaklar:

1. T.C. Sağlık Bakanlığı, Ramazan'da Sağlıklı Beslenme Önerileri. Erişim: 10.05.2020, <https://www.saglik.gov.tr/TR,141/ramazanda-saglikli-beslenme-onerileri.html>
2. Cooking Guide for High Altitudes. EatRight. Erişim: 11.05.2020, <https://www.eatright.org/homefoodsafety/four-steps/cook/cooking-guide-for-high-altitudes>
3. Getting the Most Flavor and Nutrients. EatRight. Erişim: 12.05.2020, <https://www.eatright.org/homefoodsafety/safety-tips/food-poisoning/getting-the-most-flavor-and-nutrients>

Evde Kalmak Yeme Alışkanlıklarımızı da Değiştiriyor Ölçülere Dikkat!

Koronavirüs (COVID-19) nedeniyle evde kaldığımız şu günlerde pek çok kişinin yaşadığı doymama hissi ile daha fazla yemek yeme isteğinin bilimsel bir açıklaması var. Sabri Ülker Vakfı'nın derlediği bilgilere göre rutin yaşantımızdaki ani değişiklikler nedeniyle vücudumuz kronik strese maruz kalıyor. İnsanların çoğu da stresli olduklarında daha fazla yemek yiyor.

Vücudumuz stresle karşı karşıya kaldığında adrenalin ve kortizol gibi stres hormonlarının kandaki düzeyi artıyor. Geçici olarak ortaya çıkan bu durum kan basıncını artırıyor ve stres ortadan kalktığında kan basıncı da normal düzeyine dönüyor. Kronik strese ise stres hormonlarına, özellikle kortizole uzun süreli maruz kalınıyor ve vücut sağlıklı bir dinlenme durumuna dönemeyebiliyor.

Yüksek düzeyli stres durumunda iştah bastırılıyor ancak iş sırasında baskı altında olmak gibi daha az yoğun ama daha

uzun vadeli stres, yeme davranışını farklı şekillerde etkiliyor. Pek çok insan stres altındayken daha fazla yerken, yaklaşık yüzde 30'unun normalden az yediği tahmin ediliyor. Acil bir tehdit (akut stres) algıladığımızda beyin, hipotalamik-hipofiz-adrenal (HPA) sistemi de dâhil olmak üzere birçok sisteme bir sinyal gönderiyor ve stres hormonlarını aktive ediyor. Ölçülü yiyen ya da diyet yapan insanlarda stres, bilinçli kontrollerin ötesine geçerek 'sınırlandırılmış besinlerin' aşırı tüketimine yol açabiliyor. İştahının ve metabolizmasının daha 'farkında olanlar' ise stresli durumlarda daha az yemek yeme eğilimine girebiliyor.

Stresli anlarda yemek fazla kiloları beraberinde getiriyor

Stresli anlarda daha çok besin tüketilmesi, stres semptomlarının azaltılmasını sağlayabiliyor ancak bu durum uzun sürede kilo almayla sonuçlanıyor. Stres karşısında

yüksek kortizol tepkisi gösteren sağlıklı bireylerde bile bu durum geçerli.

Koronavirüsün yarattığı endişe ve kaygı durumu, kronik stres durumu yaratarak, kortizol seviyesinin yükselmesine ve bu nedenle yeme eğiliminde artışa neden olabilir. Yüksek düzeylerde insülinle sinerji oluşturan yüksek kortizol düzeyleri ise bel çevresinde yağ birikimini artırabilir.

Stresle başa çıkmada mobil uygulamalar etkili olabiliyor

Stresi azaltmak için akıllı telefonlarla ulaşılan meditasyon uygulamaları, günlük beslenme şeklini ve fiziksel aktiviteyi takip eden uygulamalar kullanılabilir. Bu programlar son zamanlarda

düzensiz beslenmeyi kontrol etmek ve farkındalık yaratmak amacıyla sıkça kullanılıyor. Programlarda, alışkanlığa bağlı düşünce şablonlarına, duygulara ve davranışlara sekte vurup, farkındalığı artıran teknikler kullanılıyor. Bu yaklaşım insanların öğrenilmiş tepkilerine güvenmekten ziyade açlık, tokluk ve duygularıyla bağlantı kurmalarına yardımcı oluyor. Bu konuyla ilgili yapılan bir çalışmada, stresi azaltmak için uygulanan farkındalık programlarıyla bireylerin %86'sının daha az yediği tespit edildi. Bu yaklaşım sadece yiyecek seçimlerini geliştirerek kilo kontrolüne yardımcı olmakla kalmayıp, altta yatan stresi de azaltıyor.

Kaynaklar:

1. Torres A & Nowson C (2007). Relationship between stress, eating behavior and obesity. Nutrition 23(11-12):887-894.
2. Adam TC & Epel ES (2007). Stress, eating and the reward system. Physiology and Behaviour 91:449-458.
3. Dallman MF (2010). Stress-induced obesity and the emotional nervous system. Trends in Endocrinology and Metabolism 21(3):159-165.
4. Brunner EJ, Chandola T & Marmot (2007). Prospective effect of job strain on general and central obesity in the Whitehall II study. American Journal of Epidemiology 165(7):828-837.
5. Block J, et al. (2009). Psychosocial stress and change in weight among US adults. American Journal of Epidemiology 170(2):181-192.
6. O'Reilly GA, et al. (2014). Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: a literature review. Obesity Reviews 15:453-461.
7. Stress and food intake, 2015. EUFIC.
8. Stress and eating behaviour, 2005. EUFIC.



COVID-19 SALGINI BOYUNCA AKTİF YAŞAM VE STRES YÖNETİMİ



COVID-19 Salgını Sırasında Evde Aktif Kalın

Fiziksel olarak aktif olmanın vücuda iyi geldiği bilinen bir gerçek. Aktif olmak kasları, kalbi ve akciğerleri çalıştırır ve hastalık risklerini azaltır. Bu yararlar sadece düzenli egzersiz ile değil, aynı zamanda gün boyu aktif olmakla da kazanılabilir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), fiziksel hareketsizliğin her yıl dünyada 3.2 milyon ölümle ilişkili olduğunu belirtiyor. Yapılan araştırmalar uzun süren hareketsiz kalmanın düzenli egzersiz yapan insanlar da bile sağlık sorunlarına yol açabileceği konusunda uyarıyor. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) COVID-19 salgını nedeniyle evde kaldığımız bu günlerde tüm sağlıklı yetişkinler için günde 30 dakika fiziksel aktivite yapmasını ve çocuklar için ise, günde 1 saat fiziksel aktivite yapmalarını öneriyor. Hareket etmek için sınırlı bir alanınız olsa bile gün boyunca evinizde “yaratıcı bir şekilde hareket etmeyi” deneyin. Unutmayın tüm deneyecekleriniz gün

içerisinde hiç hareket etmemenizden daha iyi bir seçim olur. Öncelikle evde yapabileceğiniz egzersiz veya diğer eğlenceli fiziksel aktiviteler için belirli bir zaman planlayın (aksi takdirde yapılmayabilir). Daha sonra, sağlıklı ve aktif kalmak için evdeki herkesi basit ve eğlenceli fiziksel aktiviteler yapmaya teşvik edin.

Çevrimiçi egzersiz derslerini deneyin

Çok sayıda ücretsiz online egzersiz kaynakları vardır. Akıllı telefonunuza veya tabletinize ücretsiz fitness uygulamaları indirin veya YouTube’u ziyaret edin ve en sevdiğiniz egzersiz biçimini arayın: yoga, güç, dans, pilates, yürüyüş, yüksek yoğunluklu aralıklı egzersiz (HITT) veya kickboks gibi. Çeşitli fitness merkezleri ve deneyimli fitness eğitmenleri, Instagram’da sosyal bağlantıları geliştirmek için gerçek zamanlı bir deneyim sunan canlı yayın antrenmanları yapıyor.

Sevdiğiniz müziklerle dans edin

Motivasyonunuzu arttırmak, gün içinde aldığınız fazla kalorileri yakmak veya sağlığını desteklemek için evde yapabileceğiniz bir diğer fiziksel aktivite ise, sevdiğiniz bir müzik eşliğinde dans etmek olabilir.

Hareketli video oyunları oynayın

Ailenizle birlikte hem eğlenip hem de hareket edeceğiniz bir diğer alternatifte hareketli video oyunlarına eşlik etmek olacak. Bilgisayarınız veya

televizyonunuz üzerinden açtığınız video oyunlarındaki hareketleri uygulayarak evde de aktif kalabilirsiniz.

İp atlamayı deneyin

İp atlamak kalp-dolaşım uyumu, kas kuvveti, dayanıklılık, hareketlilik, esneklik, denge, koordinasyon, zamanlama, ritim ve hız, yağsız vücut kitlesi, kemik yoğunluğu ve beceri gelişimi üzerine olumlu etkiye sahiptir. Evde zaman geçirdiğiniz bu süreçte, hareket etmeniz için ulaşılabilir en kolay aktivite seçeneklerinden birisidir.



Kas gücünüzü arttıracak egzersizler veya denge egzersizleri yapın

Kalp sağlığını, kas gücünüzü ve esnekliğinizi korumak için COVID-19 salgını sırasında evde de aktif olmak oldukça önemlidir. Evde yapacağınız egzersizler bu stresli zamanlarda ailenize ve arkadaşlarınıza destek olabilmek için zihinsel sağlığınızı da destekler.

Çalışmayı evden yürütülenler için 10 adımda egzersiz önerisi

1. Ayağa kalkın, avuç içlerinizi, parmak uçları yukarı bakacak şekilde göğüs hizasında birleştirin ve 10 saniye süreyle aşağı doğru itin.
2. Ayağa kalkın, avuç içlerinizi parmak uçları aşağı bakacak şekilde göğüs hizasında birleştirin ve 10 saniye süreyle yukarı doğru çekin.
3. Oturur halde her iki kolunuzu ileriye doğru uzatın ve avuç içlerinizi dışarı bakacak şekilde ellerinizi birleştirin. 10-20 saniye boyunca kol ve sırtınızı esnetin.
4. Ayağa kalkın, ellerinizi arkanızda ve kalça hizasında birleştirin. Bu haldeyken boynunuzu sağa doğru hafifçe eğerek 10-12 saniye esnetin. Boynunuzu sola doğru hafifçe eğerek esnemeyi tekrarlayın.

5. Ayağa kalkın. Her iki kolunuzu da yukarı kaldırın. Sağ kolunuzu başınızın arkasından bükerek elinizle sol kolunuzun arkasına dokunun, sol elinizle de sağ dirseğinizi kavrayın. Bu haldeyken sağ kolunuzu ve sırtınızı 8-10 saniye esnetin. Aynı hareketi sol kolunuzu esnetmek için de tekrarlayın.

6. Ayağa kalkın. Kollarınızı yukarı doğru uzatın ve avuç içleriniz dışarı bakacak şekilde ellerinizi birleştirin. Kollarınızla kendinizi yukarı doğru çekerek 10-15 saniye süreyle omurganızı esnetin.

7. Ayağa kalkın. Kollarınız iki yanda iken omuzlarınızla arkadan öne doğru daireler çizin. 5 saniye süresince 3-5 tekrar ile hareketi tamamlayın.

8. Dik oturun. Ellerinizi belinizin alt kısmına doğru yerleştirin. Beliniz sabitken sırtınız geriye doğru vererek 10-15 saniye süreyle esnetin.

9. Oturun ve sağ bacağınızı üstte olacak şekilde bacak bacak üstüne atın. Bedeninizi yavaşça sağa doğru döndürün, sağ elinizle sağ dizinizden, sağ kolunuz ile de sandalye veya koltuğunuzun arkasından destek alarak 8-10 saniye esneyin. Aynı hareketi sol bacağınızı ve kolunuzu kullanarak tekrarlayın.

10. Ayağa kalkın. Kollarınız iki yanda iken dirseklerinizi hafifçe bükerek ellerinizi ve kollarınızı 8-10 saniye süreyle sallayın.

Daha fazla bilgi için:

<https://sabriuulkerfoundation.org/TR/10TemelEgzersiz>



Kaynaklar:

1. EUFIC; Food Today, 07/2012. Erişim: 26.03.2020, <http://www.eufic.org/article/en/artid/A-life-less-sedentary/>
2. Erişim: 26.03.2020, <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/03/25/food-safety-nutrition-and-wellness-during-covid-19/>
3. WHO, Be active at home during COVID-19 outbreak.
4. Orhan, S., Pulur, A., & Erol, A. E. (2008). İp ve ağırlıklı ip çalışmalarının basketbolcularda bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkisi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 22(4), 205-210.
5. Calling all desk jockeys: Stretching to ease neck and shoulder pain. Harvard Health Publishing, Harvard Medical School.

Stres Yönetimi için Besinlerin Gücünden Faydalanın

Koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle yeni normal yaşantımıza adapte olmaya çalıştığımız şu günlerde, strese bağlı olarak pek çok kişinin yaşadığı doymama ve/veya açlık hissi ile daha fazla yemek yeme isteğinin bilimsel bir açıklaması bulunuyor. Rutin yaşantımızdaki ani değişiklikler nedeniyle vücudumuz kronik strese maruz kalıyor. İnsanların çoğu da stresli olduklarında daha fazla yemek yiyor. Vücudumuz strese karşı karşıya kaldığında adrenalin ve kortizol gibi vücut için çok önemli stres hormonlarının kandaki düzeyi artıyor. Geçici olarak ortaya çıkan bu durum kan basıncını artırıyor ve stres ortadan kalktığında kan basıncı da normal düzeyine dönüyor. Kronik streste ise stres hormonlarına, özellikle kortizole uzun süreli maruz kalınıyor ve vücut sağlıklı bir dinlenme durumuna dönemeyebiliyor. Yüksek düzeyli stres durumunda iştah bastırılıyor ancak iş sırasında baskı altında olmak gibi daha az yoğun ama daha uzun vadeli stres, yeme davranışını farklı şekillerde etkiliyor. Pek çok insan stres

altındayken daha fazla yerken (ki buna “hedonik açlık” ta deniyor), yaklaşık yüzde 30’unun normalden az yediği tahmin ediliyor. Stresin uzun dönemde vereceği zararlar düşünülürken, stres yönetimini sağlamak kaçınılmaz oluyor. Fiziksel aktivite gibi stres yönetimini kolaylaştıran etmenler bulunurken, beslenme de stres yönetimine destek olabiliyor. Yulaf ve yulaftan elde edilmiş ürünler (yulaf ezmesi gibi) sakinleştirici etkisi olduğu kabul edilen serotonin seviyelerini arttırabiliyor. Sağlıklı bir diyet, bağıışıklık sistemini destekleyerek ve kan basıncını düşürerek strese başa çıkmaya yardımcı oluyor.

İşte, diyetle stres yönetimini destekleyen besinler!

Yaban mersini, zengin C vitamini içeriği ile stres hormonlarının zararlı etkileri azalır ve vücudun stres tepkisi ile başa çıkma yeteneğine destek olabiliyor. Hem duygusal hem de fiziksel stres, bir kişinin C vitamini durumunu etkileyebiliyor. Stres vücuttaki C vitamini seviyelerini düşürerek vücudun enfeksiyona ve

hastalığa karşı direncini azaltabilir ve hormonal sistemdeki bazı temel değişiklikler nedeniyle stresi arttırabilir.

Ispanak, yüksek magnezyum içeriği ile stresin etkilerinden olan baş ağrısı ve yorgunluğu hafifletmeye yardımcı olabiliyor. Ispanağa alternatif diğer koyu yeşil yapraklı sebzeler iyi magnezyum kaynağı olduğunda, salata ve sebze yemeklerine ağırlık vererek stresin azalmasını desteklemeyi deneyebilirsiniz!

Kompleks karbonhidratlar, beyindeki sakinleştirici etkiye sahip serotonin düzeylerini artırarak, kan basıncını dengelemeye yardımcı olabiliyor. Tam tahıllı ekmekek, tam tahıllı makarna veya yulaf ezmesi gibi kompleks karbonhidrat kaynakları tercih edebilirsiniz.

Omega 3 deposu balık, beyin sağlığı için yardımcı oluyor.

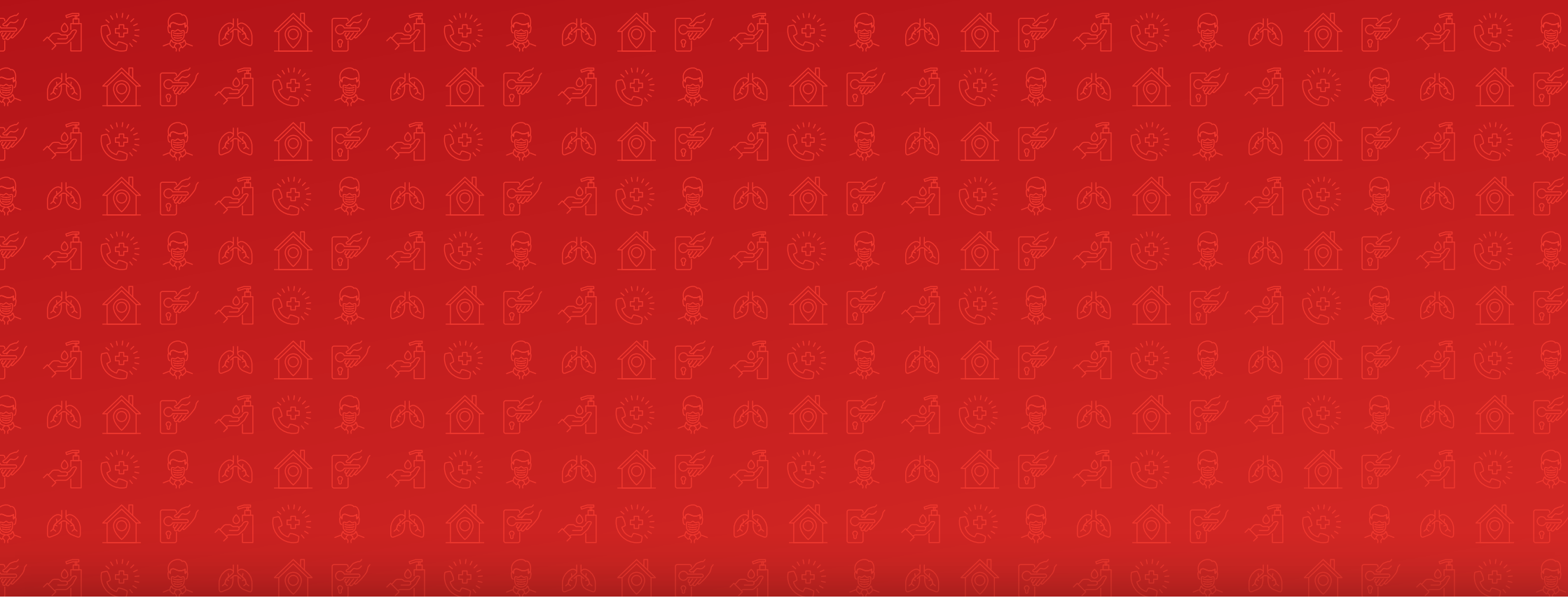
Yağlı balıklar (somon, istavrit, hamsi gibi) veya alternatif olarak salatalarınıza ceviz veya keten tohumu gibi omega 3 yağ asitleri içeren besinler ekleyerek stres yönetimini destekleyebilirsiniz.

Yumurta, kaliteli bir protein kaynağı olmasının yanı sıra B grubu vitaminleri açısından da ve stres yönetimine destek olan önemli bir amino asit, triptofanın da iyi bir kaynağı. Sabahları kahvaltınıza yumurta ekleyerek hem daha tok kalabilir hem de stresi azaltabilirsiniz.

Antep ve Siirt fıstıkları, fındık, ceviz, badem gibi yağlı tohumlar, her gün tüketmek, kolesterolünüzü düşürmeye, diyabet olasılığını azaltmaya ve sizi stresin etkilerine karşı korumaya yardımcı olabilir. Enerji açısından zengin olan yağlı tohumların tüketim miktarına da dikkat etmekte fayda var! Bireysel yaklaşım temel olmak üzere, günlük olarak 40 gramın aşılması uygun olacaktır.

Kaynaklar:

1. Adam TC & Epel ES (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology and Behaviour* 91:449-458.
2. Dallman MF (2010). Stress-induced obesity and the emotional nervous system. *Trends in Endocrinology and Metabolism* 21(3):159-165.
3. O'Reilly GA, et al. (2014). Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: a literature review. *Obesity Reviews* 15:453-461.
4. Harvard Health Publishing, Harvard Medical School. Can vitamin C prevent a cold? Erişim Tarihi: 08.06.2020, <https://www.health.harvard.edu/cold-and-flu/can-vitamin-c-prevent-a-cold>
5. Singh, K. (2016). Nutrient and stress management. *J Nutr Food Sci*, 6(528), 2.



COVID-19 BOYUNCA EVDE SAĞLIKLI YAŞAM



Evleri Koronavirüse Karşı Dezenfekte Önerileri

Evde koronavirüse karşı alınması gereken tedbirler için ilk aşama planlamadır. Ev halkı olarak, COVID-19 salgınına karşı evde sizi ve ailenizi koruyacak tedbirleri planlayarak hayata geçirin. Evde sizi koronavirüse karşı koruyacak tedbirler; her gün yapılması gereken dezenfeksiyon işlemleri, evde hasta biri olduğunda alınması gereken tedbirler, günlük olarak koronavirüs semptomların izlenmesi, koronavirüs olmasından şüphelenen aile bireyiniz var ise neler yapılması gerektiği gibi adımları içeriyor.

Evinizi temizleme ve dezenfekte etme: Nasıl temizlenir ve dezenfekte edilir?

Evinizi temizlemek ve dezenfekte etmek için tek kullanımlık eldivenler kullanın.

Temizleme:

- ▶ Yüzeyleri temizlemek için sabun ve su kullanın. Sabun, virüsün ölmesi için yeterlidir. Yoğun kimyasal içeren temizleyicilerin uzun süre ve yoğun miktarda

kullanılması da solunum yolları ilişkili hastalıklara yol açabilir.

- ▶ Sık dokunan yüzeylerin rutin temizliğini uygulayın: masalar, kapı kolları, anahtarlar, tezgahlar, kulplar, masalar, telefonlar, klavyeler, tuvaletler, musluklar, lavabolar gibi.

Dezenfekte etme:

- ▶ Alanı veya ürünü sabun ve su ile temizleyin veya kirliyse başka bir deterjan kullanın. Ardından bir ev dezenfektanı kullanın.
- ▶ Dezenfektanın etkili ve doğru kullanımı için arkasında yazan talimatları izleyin.
- ▶ Temizlik eldiveni giymeyi ve temizlik yaptığınız alanı havalandırmayı ihmal etmeyin.
- ▶ Ev tipi çamaşır suyunu asla amonyak veya başka bir temizleyici ile karıştırmayın.
- ▶ Alkollü temizleyiciler kullanılacak ise, alkol oranının en az %70 olmasına özen gösterin.



Yumuşak yüzeylerin temizliği: Halı kaplı zemin, kilim ve örtüler gibi yumuşak yüzeyler için.

- ▶ Yüzeyi sabun ve su kullanarak veya bu yüzeylerde kullanıma uygun temizleyicilerle temizleyin.
- ▶ Kilim, örtü gibi çamaşır makinasında yıkanabilecek ürünlerin üretici talimatlarına uygun olarak yıkayın.

Elektronik aletler: Tabletler, dokunmatik ekranlar, klavyeler ve uzaktan kumandalar gibi elektronik cihazlar için.

- ▶ Elektronik aletlerin yüzeyini silinebilir bir yüzeyle kaplamayı deneyebilirsiniz.
- ▶ Temizlik ve dezenfeksiyon için üreticinin talimatlarına uyunuz.
- ▶ Kullanım kılavuzu yoksa, en az %70 alkol içeren alkol bazlı mendil veya sprey kullanın.
- ▶ Yüzeyi iyice kurulayın.

Çamaşır: Giyim, havlu, çarşaf ve diğer eşyalar için.

- ▶ Çamaşırını yıkama talimatlarına uygun olarak yıkayın.
- ▶ Çamaşırınızı 60-90 derece sıcaklıkta yıkayın.

- ▶ Evde hasta bireylerin çamaşırını makinaya yerleştirirken tek kullanımlık eldiven kullanın ve diğer bireylerin kıyafetleriyle birlikte yıkamanızda bir sakınca yoktur.
- ▶ Kirli çamaşırını sallamayın.
- ▶ Çamaşırını makinaya yerleştirdikten sonra eldivenlerinizi uygun şekilde çıkartıp, ellerinizi su ve sabunla yıkayın.

Ellerin yıkanması:

Ellerinizi eldivenleri çıkardıktan ve hasta olan biriyle temas ettikten hemen sonra yıkayın. Ellerinizi 20 saniye boyunca sabun ve suyla sık sık yıkayın.

Evdeyken elleri ne zaman yıkamak gerekir?

- ▶ Burnunuzu sildikten, öksürdükten veya hapsirdikten sonra
- ▶ Tuvaleti kullandıktan sonra
- ▶ Yemek yemeden veya yemek hazırlamadan önce
- ▶ Hayvanlarla veya evcil hayvanlarla temastan sonra
- ▶ Yardıma ihtiyacı olan başka bir kişiye (örn. çocuğunuz) rutin bakımını sağlamadan önce ve sonra

- ▶ Gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza yıkanmamış ellerle dokunmaktan kaçının.

Ellerinizi yıkamak için su ve sabun olmadığı durumda veya görünür şekilde kirli olmadığı

zamanlarda en az %60 alkol içeren bir el dezenfektanı kullanın. Bununla birlikte, eller görünür şekilde kirliyse, her zaman elleri sabun ve suyla yıkayın.



Kaynaklar:

1. Cleaning And Disinfecting Your Home, 2020. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC).
2. How to Protect Yourself & Others, 2020. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC).
3. Get Your Home Ready, 2020. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

Eğer Evde Hasta Birey Varsa Nelere Dikkat Edilmelidir?

1. Temizlik ve dezenfeksiyon ile ilgili dikkat edilmesi gerekenler

Yatak odası ve banyo:

Mümkünse hasta birey için ayrı bir yatak odası ve banyo kullanılmalı ve kişinin diğer aile bireylerinden izole edilmesi sağlanır. Ayrı fazla bir yatak odanız ve banyonuz var ise, Sadece alan kirlendiği zamanlar gibi ihtiyaç duyulduğunda hasta olan kişinin bulunduğu alanı temizleyin. Hasta kendini iyi hissediyorsa gerekli malzemeler sağlanıp odanın temizliğini kendisinin yapmasını sağlayın. Böylece, hasta bireyin çevresine bulaştırma riskini en aza inmiş olunur. Evde hasta olan bireyler ortak banyo kullanılıyorsa, her kullanımdan sonra temizlenmeli ve dezenfe edilmelidir.

Yemek: Hasta olan bireyin mümkünse odasında yemek yemelidir. Hasta bireyin bulaşıklarını eldiven ile alıp eldivenle bulaşık makinasında yıkayınız. Eldivenleri çıkardıktan sonra veya hasta bireyin temas ettiği bardak, çatal gibi cisimlere dokunduktan hemen sonra ellerinizi yıkayın.

Çöp: Çöp kovasının içerisine özel bir ambalaj/poşet geçirerek kullanın. Mümkünse hasta olan bireyin çöpleri için ayrı bir çöp kovası kullanın. Çöp torbalarını atmak için çıkarırken ve imha ederken eldiven kullanın. Daha sonra eldivenleri uygun şekilde çıkarıp ellerinizi yıkayın.

2. Ailenizle birlikte COVID-19'a karşı eylem planı oluşturmak

- ▶ Eğer yalnız yaşıyorsanız telefon veya e-mail yolu ile aileniz ve arkadaşlarınız ile irtibat halinde olun ve olası bir durumda ulaşabileceğiniz kişilerin telefonunu (arkadaşlarınız, sağlık kuruluşları gibi) liste haline getirin. Kronik hastalığınız var ise salgın sırasında ailenizden, arkadaşlarınızdan ve sağlık uzmanlarından sizi kontrol etmelerini isteyin.
- ▶ Ailenizdeki herhangi birinin koronavirüs ile enfekte olması durumunda ihtiyaçlar doğrultusunda bir eylem planı hazırlayın.
- ▶ Siz veya hane üyeleriniz COVID-19 komplikasyonları

açısından yüksek risk altındaysanız (koronavirüs ile ilgili elimizdeki sınırlı bilgiler ışığında şuan risk grubu olarak belirlenenler; herhangi bir kronik hastalığınızın olması, 65 yaş ve üzeri olmak gibi) COVID-19'u düşündüren semptomlar için sağlığınıza izleyin.

- ▶ Acil bir durumda ulaşabileceğiniz yardım kuruluşlarının listesini oluşturun. Sağlık, yiyecek ve diğer hizmetleri sağlayacak kurumların telefon numaralarını listeye yazın.
- ▶ Acil durumda ailenizden/ tanıdıklarınızdan irtibata geçeceğiniz kişilerin listesini oluşturun. Evinizde aile, arkadaşlar, komşular, araba şoförleri, sağlık hizmeti sunucuları, öğretmenler, işverenler, yerel halk sağlığı departmanı ve diğer topluluk kaynakları için mevcut acil durum irtibat listesinin bulunduğundan emin olun.

3. Önleyici tedbirler almak

Evdeki herkese virüse yönelik alınabilecek tedbirleri hatırlatın.

- ▶ Hasta olan insanlarla yakın temastan kaçınmak,
- ▶ Tıbbi yardım almak haricinde hasta hissettiğinizde evden dışarı çıkmamak,

- ▶ Öksürürken ve hapşırırken dirsek içini veya peçeteyi kullanmak ve daha sonra elleri yıkamak,
- ▶ Tezgah, kapı kolları, masalar gibi sık temas edilen yüzeylerin günlük olarak temizlenmesi,
- ▶ Ellerinizi sık sık en az 20 saniye su ve sabun ile yıkayın,
- ▶ Ellerinizi gözle görünür şekilde kirlendiğinde su ve sabunla yıkamaya özen gösterin.
- ▶ Ellerinizi yıkamadan elinizle yüzünüze temas etmeyin.
- ▶ Kendinizi iyi hissetmiyorsanız, kendinizi diğer aile bireylerinden izole edin ve odanızdan çıkmayın.
- ▶ Kendinizi iyi hissetmiyorsanız, evde de diğer aile bireylerini korumak için maske kullanın.
- ▶ Kendinizi iyi hissetmiyorsanız, ev halkıyla kişisel eşyalarınızı paylaşmayın.

4.COVID-19'dan şüphelenilen veya COVID-19 tanısı doğrulanmış kişilerin evde enfeksiyonun önlenmesi ve kontrolünün sağlanması için yapılması gerekenler

Hastaneye yatmayı gerektirmeyen ve hastalığı hafif semptomlar yaşayan, bu nedenle evde kendini izole eden şüpheli veya doğrulanmış

koronavirüs hastalığı (COVID-19) olan bir aile bireyi varsa,

İzolasyonun sağlanması:

- ▶ Hasta aile bireyi ile sadece bir kişinin ilgilenmesini sağlayın. Belirleyeceğiniz aile bireyinin mümkünse herhangi bir kronik hastalığı olmamasına dikkat edin.
- ▶ Hanedeki yüksek risk grubunda olan bireyler (kronik hastalığı olan, 65 yaş ve üzeri yaşta olan, bağışıklık sistemi baskılanmış kişiler gibi) hasta ve hastanın temas ettiği yüzeylerle temasından kaçının.
- ▶ Ortak kullanım alanlarının kullanımına dikkat edin, mümkünse ortak olarak kullanmayın ve hasta bireyin diğer aile bireyleri ile aynı tuvalete kullanmamasını sağlayın. Eğer ortak kullanılmak durumunda ise, her kullanımdan sonra dezenfekte edin.
- ▶ Hastayı iyi havalandırabileceğiniz ve tek başına kalacağı bir odaya yerleştirin. Odanın penceresini düzenli aralıklarda açarak, hastanın bulunduğu odayı havalandırın.
- ▶ Ortak kullanım alanlarını daima düzenli aralıklarla havalandırın. Kapı kolları, ışık düğmeleri gibi

sık temas edilen yüzeyleri dezenfekte edin.

- ▶ El hijyenine özen gösterin. Özellikle hastayla temastan sonra veya hastanın sık dokunduğu herhangi bir yüzeye, özellikle yemek hazırlamadan önce ve sonra, yemekten önce, tuvaleti kullandıktan sonra sık sık ellerinizi yıkayın.
- ▶ Hasta kişinin odasını temizlerken, maske ve eldiven kullanın. Hafif semptomlarla hastalığı atlatan bireyler odasını kendileri temizleyebilir.
- ▶ Hasta bireyin yatak çarşafı, havluları, pijamaları gibi tekstil ürünlerini, 60-90°C'de düzenli aralıklarla normal çamaşır deterjanı ile yıkayın. Çamaşırılar yıkanana kadar hastanın odasında özel bir çamaşır torbasında saklayın. Eğer çamaşırılar, sıcak su ile yıkanamıyorsa dezenfekte edilmesi için çamaşır suyu gibi dezenfektanlar kullanın.
- ▶ Hastanın odasında kullanılmış yüz maskeleri ve diğer atıklar için bir atık torbası bulunmalıdır.
- ▶ Hasta tamamen iyileşene kadar hiçbir ziyaretçiyi eve kabul etmeyin.
- ▶ Bir evde birden fazla şüpheli veya onaylanmış COVID-19

hastası varsa, tüm hastalar aynı odada izole olabilir.

- ▶ Hastaya bakım yaparken veya vücut sıvılarıyla (örn. Mukoza, dışkı, idrar vb.) temas etmenizi gerektiğinde tek kullanımlık eldiven takın. Eldivenler her takıldığında veya kirlendiklerinde veya bütünlükleri tehlikeye atıldığında değiştirilmelidir. Eldivenler çıkarıldıktan hemen sonra ellerinizi su ve sabun ile en az 20 saniye yıkayın.
- ▶ Hastalar iyileştikten sonra da 14 gün karantinada kalmaya devam etmeli ve COVID-19 benzeri semptomları (örneğin ateş, öksürük) izlemelidir.

▶ Hasta bireyin mutlaka medikal maske takmasını sağlayın ve evdeki diğer aile bireylerine hastalığın geçme riskini azaltın. Kullanılan maskenin günde en az 1 kez değiştirilmesini sağlayın. Maskeyi takmakta zorlanan bireyler varsa; odaları daha sık havalandırılmalı, öksürürken veya hapşırıırken çok daha dikkatli olmalı ve el hijyenini daha sık tekrarlamalıdır.

Kaynaklar:

1. Cleaning And Disinfecting Your Home, 2020. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC).
2. What to Do if You Are Sick, 2020. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC).
3. How to Protect Yourself & Others, 2020. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC).
4. Get Your Home Ready, 2020. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC).
5. ECDC TECHNICAL REPORT. Infection prevention and control in the household management of people with suspected or confirmed coronavirus disease (COVID-19), 2020.
6. Advice on the use of masks in the community, during home care, and in health care settings in the context of COVID-19. Interim guidance WHO, 2020. Erişim: [https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)
7. Home care for patients with COVID-19 presenting with mild symptoms and management of their contacts. Interim guidance WHO, 2020. Erişim: [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)
8. What to Do if You Are Sick, 2020. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC).
9. European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: increased transmission in the EU/EEA and the UK - seventh update 2020. Stockholm: ECDC; 2020. Erişim: <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/RRA-seventh-updateOutbreak-of-coronavirus-disease-COVID-19.pdf>.



COVID-19 VE DOĞRU BİLİKEN YANLIŞLAR



Salgın Devam Ederken Doğru Bildiğimiz Yanlışları Gözden Geçirelim!

Salgının etkisi azalarak devam ederken, salgınla ilişkili pek çok bilgi duyuyoruz. Dünya Sağlık Örgütü'nün açıklamalarına göre sıklıkla karşılaştığımız salgınla ilgili yanlış bildiğimiz konuları sizler için derledik. Gelin birlikte inceleyelim;

Çorbanıza veya diğer öğünlere biber eklemek COVID-19'u engellemiyor ve iyileştirmiyor.

Yemeğinizdeki acı biberler çok lezzetli olsa da COVID-19'u önleyemez veya iyileştiremez. Yeni koronavirüse karşı korumanın en iyi yolu, sosyal mesafeyi koruyarak (en az 1 metre) ve el hijyenine dikkat etmek. Genel sağlığınız için dengeli beslenmek, su tüketmeyi ihmal etmemek, düzenli egzersiz yapmak, yeterli ve kaliteli uyku uyumak gerekiyor.

Sarımsak yemek, yeni koronavirüs ile enfeksiyonu önlemeye yardımcı olabilir mi?

Sarımsak tüketerek insanları yeni koronavirüsten koruduğuna dair bir kanıt bulunmuyor.

COVID-19 salgınına önleyen veya tedavi eden bir besin bulunmuyor. Ancak, yeterli ve dengeli beslenme bağışıklığın güçlenmesine destek oluyor. Bu durum sarımsak gibi bazı antimikrobiyal özelliklere sahip besinlerin COVID-19'u karşı da koruma veya tedavi sağlayacağına ilişkin sorulara neden olabiliyor.

Güneşe veya 25 °C'den daha yüksek sıcaklıklara maruz bırakmak koronavirüs hastalığını (COVID-19) engellemiyor.

Hava ne kadar güneşli veya sıcak olursa olsun COVID-19 bulaşı olabiliyor. Sıcak havaya sahip ülkeler COVID-19 vakaları bildiriyor. Kendinizi korumak için ellerinizi sık sık ve iyice temizlediğinizden emin olmak ve gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmaktan kaçınmak COVID-19'dan korunmada oldukça önem taşıyor.

Sıcak su ile banyo yapmak yeni koronavirüs hastalığını önlemiyor.

Sıcak su ile banyo yapmak COVID-19'u yakalanmayı önlemiyor. Banyo veya duş sıcaklığından bağımsız olarak normal vücut ısısı 36.5 °C ila 37 °C arasında kalıyor. Aslında, aşırı sıcak su ile sıcak bir banyo yapmak deriyi tahriş edebilir. COVID-19'a karşı korumanın en iyi yolu, elleri sık sık su ve sabun ile yıkamak. El hijyeni, olası bir virüsün ellerden gözlere, ağıza ve buruna dokunma yolu ile bulaşı önler.

COVID-19 karasineklerle bulaşıyor mu?

Yaz aylarının gelmesiyle en çok merak edilen sorulardan birisi de karasinekler ile COVID-19'un bulaşının olup olmadığı. Dünya Sağlık Örgütü, bugüne kadar, karasinekler ile bulaşan COVID-19 virüsünün olduğunu gösteren hiçbir kanıt veya bilgi olmadığını belirtiyor. COVID-19'a neden olan virüs, öncelikle enfekte bir kişi öksürmesi, hapşırması veya konuşması ile etrafa yayılan damlacıklar yoluyla bulaşıyor. Kirli bir yüzeye dokunup elleri yıkamadan gözlere, buruna veya ağıza dokunarak da enfekte olma riski bulunuyor.



Kaynaklar:

1. Dünya Sağlık Örgütü, Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: Myth busters. Erişim Tarihi: 27.05.2020, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>



COVID-19 VE DOĞRU MASKE KULLANIMI



10 ADIMDA TIBBİ MASKE KULLANIMI

Yapılması gerekenler



Maskeye dokunmadan önce ellerinizi yıkayın.



Maskede yırtık veya delik olup olmadığını kontrol edin.



Burun telinin olduğu yeri bulun ve burnunuza yerleştirin.



Ağız, burun ve çeneyi kapattığına emin olun.



Maskeyi yanlarda boşluk bırakmadan yüzünüze göre ayarlayın.



Maskeye dokunmaktan kaçının.



Maskeyi kulakların veya başın arkasından çıkarın.



Maskeyi çıkarırken kendinizden ve yüzeylerden uzak tutun.



Maskeyi kullanımdan hemen sonra çöp kutusuna (tercihen ağız kapalı) atın.



Maskeyi çıkardıktan sonra ellerinizi yıkayın.

Unutmayın, maske tek başına COVID-19'dan korumaz. Maske takarken bile en az 1 metre sosyal mesafe kuralına uyun ve ellerinizi sık sık, iyice yıkayın.

Bu çeviri, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından yapılmamıştır. WHO bu çevirinin içeriğinden veya doğruluğundan sorumlu değildir. Orijinal içerik "How To Wear A Medical Mask Safely" bağlayıcı ve özgün sürüm olacaktır.

10 ADIMDA TIBBİ MASKE KULLANIMI

Yapılmaması gerekenler



Yırtık veya nemli maskeleri kullanmayın.



Maskeyi sadece ağız veya burun üzerine takmayın.



Maskenin lastiklerinin gevşek olmadığından emin olun.



Maskenin önüne dokunmayın.



Biriyle konuşmak için maskeyi çıkarmayın veya maskeye dokunmayı gerektiren başka şeyler yapmayın.



Kullanılmış maskenize başkalarının erişmesine engel olun.



Maskenizi tekrar kullanmayın.

Unutmayın, maske tek başına COVID-19'dan korumaz. Maske takarken bile en az 1 metre sosyal mesafe kuralına uyun ve ellerinizi sık sık, iyice yıkayın.

Bu çeviri, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından yapılmamıştır. WHO bu çevirinin içeriğinden veya doğruluğundan sorumlu değildir. Orijinal içerik "How To Wear A Medical Mask Safely" bağlayıcı ve özgün sürüm olacaktır.



COVID-19 İLE İLGİLİ SIKÇA SORULAN SORULAR



1. Koronavirüs nedir?

Koronavirüsler, hayvanlarda veya insanlarda hastalığa neden olabilen geniş bir virüs ailesidir. İnsanlarda, birkaç koronavirüsün, soğuk algınlığından Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS) ve Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS) gibi daha şiddetli hastalıklara kadar değişen solunum yolu enfeksiyonlarına neden olduğu bilinmektedir. En son keşfedilen koronavirüs, COVID-19'a neden oluyor.

2. COVID-19 nedir?

COVID-19, en son keşfedilen koronavirüsün neden olduğu bulaşıcı hastalık olarak tanımlanıyor. Bu yeni virüs ve yol açtığı hastalık, Aralık 2019'da Çin'in Wuhan kentinde başlayan salgından önce bilinmiyordu. COVID-19 şu anda küresel olarak birçok ülkeyi etkileyen bir salgın.

3. COVID-19 semptomları nelerdir?

COVID-19'un en yaygın semptomları ateş, kuru öksürük ve yorgunluktur. Daha az yaygın ve bazı hastaları etkileyebilecek

diğer semptomlar arasında ağrı ve sızılar, burun tıkanıklığı, baş ağrısı, konjunktivit, boğaz ağrısı, ishal, tat veya koku kaybı, ciltte kızarıklık, parmaklarda veya ayak parmaklarında renk değişikliği sayılabilir. Bu semptomlar genellikle hafiftir ve yavaş yavaş başlar. Hastalığa yakalanan çoğu kişi (yaklaşık %80), hastanede tedaviye ihtiyaç duymadan iyileşir. COVID-19 her 5 kişiden yaklaşık 1'inde ciddi şekilde semptomlara ve nefes almakta güçlüğüne neden olur. Yaşlı insanlar ve yüksek tansiyon, kalp ve akciğer sorunları, diyabet veya kanser gibi altta yatan kronik hastalığı olanlar, hastalığı ciddi düzeyde geçirme riski daha yüksek olan grupta yer alır. Bununla birlikte, herkes COVID-19'u yakalanabilir ve bu nedenle ciddi şekilde hastalanabilir. Nefes almakta güçlük/nefes darlığı, göğüs ağrısı/basıncı veya konuşma veya hareket kaybı ile bağlantılı olarak ateş ve/veya öksürük yaşayan her yaşta insan derhal tıbbi yardım almalıdır. Mümkünse önce sağlık hizmeti sağlayıcısını veya merkezini aramanız tavsiye edilir, böylece hasta doğru hastaneye/merkeze yönlendirilebilir.

4. COVID-19 semptomlarım varsa ne yapmalıyım ve ne zaman tıbbi yardım almalıyım?

Hafif öksürük veya hafif ateş gibi küçük belirtileriniz varsa, genellikle tıbbi yardım almaya gerek yoktur. Evde kalın, kendinizi izole edin ve semptomlarınızı izleyin. Kendi kendine izolasyonla ilgili ulusal yönergeleri izleyin. Nefes almakta güçlük çekiyorsanız veya göğüste ağrı / basınç yaşıyorsanız hemen tıbbi yardım alın. Mümkünse, sağlık uzmanınızı önceden arayın, böylece sizi doğru sağlık kuruluşuna yönlendirebilir. Sağlık kuruluşuna gittiğinizde mümkünse maske takın, diğer insanlardan en az 1 metre uzakta durun ve ellerinizle yüzeylere dokunmayın. Hasta bir çocuksa, çocuğa bu tavsiyeye uymasına yardımcı olun. Nefes almakta güçlük çekiyorsanız veya göğüste ağrı / basınç yaşıyorsanız hemen tıbbi yardım alın. Mümkünse, ilgili sağlık görevlisini önceden arayın ve sizi doğru sağlık kuruluşuna yönlendirmesini sağlayın.

5. COVID-19 nasıl yayılır?

İnsanlar, virüsün bulunduğu diğer kişilerden COVID-19 kapabilir. Hastalık esas olarak burun veya ağızdan küçük damlacıklar yoluyla insandan insana yayılmakta ve COVID-19'lu bir kişi öksürdüğünde, hapşırıldığında veya konuştuğunda bu damlacıkları etrafa yayılır. Bu damlacıklar nispeten ağır olup, uzağa gitmez ve hızla yere iner. İnsanlar, virüs bulaşmış bir kişiden bu damlacıkları aldıklarında COVID-19'u kapabilirler. Bu nedenle sosyal mesafenin en az 1 metre korunması önemlidir. Bu damlacıklar kişinin etrafındaki masa, kapı kolu gibi nesnelere ve yüzeylerde bulunabilir. İnsanlar bu nesnelere veya yüzeylere dokunduktan sonra gözlerine, burunlarına veya ağızlarına dokunarak enfeksiyon kapabilirler. Bu nedenle ellerinizi düzenli olarak sabun ve suyla yıkamak veya alkol bazlı el losyonu ile temizlemek önemlidir.

6. Hiçbir semptomu olmayan bir kişiden COVID-19 bulaşabilir mi?

COVID-19 temel olarak öksüren veya ateş veya yorgunluk gibi başka semptomları olan biri tarafından dışarı atılan solunum damlacıkları yoluyla yayılır. COVID-19'lu birçok kişi hastalığın yalnızca hafif semptomlarını yaşar. Bu, özellikle hastalığın erken evrelerinde geçerli bir durum. Hafif öksürüğü olan ve kendini hasta hissetmeyen birinden COVID-19 kapmak mümkün. Hiçbir semptomu olmayan kişilerin virüsü bulaştırabileceği biliniyor.

7. Kendini izole etmek ne anlama geliyor?

Kendi kendine izolasyon, COVID-19 semptomları olanlar tarafından, aile üyeleri de dahil olmak üzere toplumdaki diğer kişilere bulaşın engellenmesi için alınan önemli bir önlemdir. Kendi kendine izolasyon bir başka deyişle, ateş, öksürük veya diğer COVID-19 semptomları yaşayan bir kişinin evde kaldığı ve işe, okula veya halka açık yerlere gitmediği süreçtir. Bir kişi kendi kendine tecritte ise, bunun nedeni hasta olması ancak ağır hasta olmaması durumudur (veya tıbbi müdahale gerektirmiyor olması).

- ▶ Kendini izole eden bireyin geniş, iyi havalandırılmış bir ortamda olması, el hijyeni sağlaması ve mümkünse sadece kendisinin kullandığı bir tuvaletin olması,
- ▶ Diğer bireylerden ayrı bir odada olunması mümkün değilse, yatakların en az 1 metre aralıkla yerleştirilmesi,
- ▶ Aile üyelerinden bile en az 1 metre uzak durulması,
- ▶ Hastalık belirtilerinin günlük olarak izlenmesi,
- ▶ Kendinizi sağlıklı hissetseniz bile 14 gün izole olmak,
- ▶ Nefes almakta güçlük çekerseniz, derhal sağlık kuruluşu ile iletişime geçerek ve iletişimi mümkünse önce onları arayarak yapmak ve durumunuzu belirtmek,
- ▶ Sevdiklerinizle telefonla veya çevrimiçi olarak iletişim halinde kalarak ve evde egzersiz yaparak pozitif ve enerjik kalınmasını sağlamak gerekiyor.

8. Kendini izole etmek, kendini karantinaya almak ve sosyal mesafe arasındaki fark nedir?

Karantina, hastalığın olası yayılımını önlemek veya kendileri hasta olmayan ancak COVID-19'a maruz kalmış olabilecek kişileri ayırmak anlamına gelir. Amaç, insanların

sadece semptom geliştirdiği sırada COVID-19 hastalığının yayılmasını önlemektir. Kendini izole etmek ise, COVID-19 semptomları olan ve hastalığın yayılmasını önlemek için bulaşıcı olabilecek kişileri ayırmak anlamına gelir. Fiziksel mesafede, fiziksel olarak ayrı olmak demektir. DSÖ, sosyal mesafenin korunarak diğer insanlarla en az 1 metre uzak durulmasını öneriyor. Bu, COVID-19 olmayan veya semptom göstermeyen herkesin alması gereken genel bir önlemdir.

9. Çocuklar veya ergenler COVID-19'a yakalanabilir mi?

Araştırmalar, çocukların ve ergenlerin diğer yaş grupları kadar enfekte olma ihtimalinin yüksek olduğunu ve hastalığı yayabileceğini gösteriyor. Bugüne kadar elde edilen kanıtlar, çocukların ve gençlerin ağır hastalığa yakalanma olasılığının daha düşük olduğunu, ancak bu yaş gruplarında hala ciddi vakaların olabileceğini göstermektedir. Çocuklar ve yetişkinler, COVID-19'a maruz kaldıkları veya semptomlarını gösterdikleri bir durumda, kendi kendine karantina ve kendi kendine tecrit konusunda belirlenen kurallara uymalıdır. Çocukların yaşlı insanlarla ve

hastalığı daha şiddetli geçirme riski olan bireylerden ve diğer insanlarla temastan kaçınması özellikle önemlidir.

10. Kendimi korumak ve hastalığın yayılmasını önlemek için ne yapabilirim?

Bazı basit önlemler olarak enfeksiyon kapma veya COVID-19'u yayma şansınızı azaltabilirsiniz:

- ▶ Ellerinizi alkol bazlı bir el losyonu ile düzenli ve derinlemesine temizleyin veya sabun ve suyla yıkayın. Neden? Ellerinizi sabun ve suyla yıkamak veya alkol bazlı el ovucu kullanmak, ellerinizde bulunabilecek virüsleri öldürür.
- ▶ Kendinizle başkaları arasında en az 1 metre mesafe bırakın. Neden? Birisi öksürdüğünde, hapşırduğunda veya konuştuğunda, burnundan veya ağızından virüs içerebilecek küçük sıvı damlacıkları püskürtür. Çok yakınsanız ve kişide hastalık varsa COVID-19 virüsü de dahil olmak üzere damlacıklar yolu ile hastalığın bulaşması mümkün olabilir. İnsanların kalabalık içinde bir araya geldiği yerlerde, COVID-19 olan biriyle yakın temasa geçme olasılığınız daha yüksektir ve 1 metrelik fiziksel mesafeyi korumak daha zordur.

- ▶ Göz, burun ve ağızınıza dokunmaktan kaçının. Neden? Eller birçok yüzeye temas eder ve virüsleri taşıyabilir. Elleriniz herhangi bir yüzeye dokunduktan sonra ellerinizle virüsü gözlerinize, burnunuza veya ağızınıza taşıyabilirsiniz. Oradan virüs vücudunuza girebilir ve sizi enfekte edebilir.
- ▶ Kendinizin ve çevrenizdeki insanların öksürdüğünde, hapşırıldığında ağız ve burnunu dirseği veya bir mendil yardımı ile örtmesi gerekir. Ardından kullanılmış mendilin hemen atılması ve ellerin yıkanması gerekir. Neden? Çünkü hapşırma ve öksürme sırasında etrafa damlacıklar yolu ile virüs yayılır.
- ▶ Hasta hissettiğiniz zaman iyileşene kadar evde kalın ve öksürük, baş ağrısı, hafif ateş gibi küçük semptomlarda bile kendinizi izole edin. Evde kaldığınız süre boyunca ihtiyaç duyduğunuz malzemeleri size ulaştırabilir ve kendinizi diğer insanlardan izole edebilirsiniz. Evinizi terk etmeniz gerekiyorsa, başkalarına bulaştırmamak için bir maske takın. Neden? Başkalarıyla temastan kaçınmak, onları olası COVID-19 ve diğer virüslerden koruyacaktır.
- ▶ Ateş, öksürük ve nefes almada güçlük çekiyorsanız, tıbbi yardım isteyiniz. Ancak,

mümkünse önceden telefonla arayın ve yerel sağlık otoritenizin talimatlarını izleyin. Neden? Ulusal ve yerel makamlar, bölgenizdeki durumla ilgili en güncel bilgilere sahiptir. Önceden aramak, sağlık uzmanınızın sizi hızlı bir şekilde doğru sağlık kuruluşuna yönlendirmesine olanak tanır. Bu ayrıca sizi hastalığa karşı koruyacak ve virüslerin ve diğer enfeksiyonların yayılmasını önlemeye yardımcı olacaktır.

DSÖ veya yerel ve ulusal sağlık yetkilileriniz gibi güvenilir kaynaklardan alınan en son bilgileri güncel tutun. Neden? Yerel ve ulusal makamlar, bölgenizdeki insanların kendilerini korumak için ne yapması gerektiği konusunda en iyi tavsiyede bulunacaktır.

11. COVID-19 için bir aşı, ilaç veya tedavi var mı?

Bazı ilaçlar COVID-19 semptomlarını rahatlatılabilir ve hafifletebilirken, hastalığı doğrudan önlediği veya iyileştirdiği gösterilen hiçbir ilaç yoktur. DSÖ, COVID-19 için bir önleme veya tedavi olarak antibiyotikler dahil herhangi bir ilacın alınmasını önermemektedir. Bununla birlikte, bu alandaki klinik deneme süreçleri devam etmektedir. DSÖ, COVID-19'u önlemek ve tedavi etmek için

aşılar ve ilaçlar geliştirme çabalarını koordine etmekte ve araştırma sonuçları hazır olur olmaz güncel bilgiler vermeye devam edecektir. Kendinizi ve başkalarını COVID-19'a karşı korumanın en etkili yolları:

- ▶ Ellerinizi sık sık ve iyice temizleyin
- ▶ Gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmaktan kaçın
- ▶ Öksürüğünüzü dirseğinizin iç kısmı ile ağızınızı kapatın. Kağıt mendil kullanılıyorsa, kullandıktan sonra hemen atın ve ellerinizi yıkayın.
- ▶ Diğer insanlarla aranızdaki mesafeyi en az 1 metre koruyun.

14. COVID-19'a maruz kaldıktan sonra semptomların gelişmesi ne kadar sürer?

COVID-19'a maruz kalma ile COVID-19 semptomlarının başladığı an arasındaki süre genellikle yaklaşık 5-6 gündür, ancak bu süre 1-14 gün arasında değişiklik gösterebilir.

15. Virüs yüzeylerde ne kadar süre hayatta kalır?

Çalışmalar, COVID-19 virüsünün plastik ve paslanmaz çelikte 72 saate kadar, bakırda 4 saatten az ve kartonda 24 saatten daha az yaşayabildiğini göstermiştir.

Ellerinizi daima alkol bazlı bir el losyonu ile veya sabun ve suyla yıkayın. Ayrıca, ellerinizi gözlerinize, ağızınıza veya burnunuza temasından kaçın.

16. Antibiyotikler COVID-19'u önlemede veya tedavi etmede etkili mi?

Hayır. Antibiyotikler virüslere karşı etkisiz olup; sadece bakteriyel enfeksiyonlar üzerinde etkinlik gösterir. COVID-19'a bir virüs olduğundan, antibiyotikler işe yaramaz. Antibiyotikler, COVID-19'un önlenmesi veya tedavisi için kullanılmamalıdır. Hastanelerde doktorlar, ağır hasta hastalarda COVID-19'un bir komplikasyonu olabilen ikincil bakteriyel enfeksiyonları önlemek veya tedavi etmek için bazen antibiyotik kullanabilir. Bakteriyel bir enfeksiyonu tedavi etmek için ise yalnızca bir doktorun belirttiği ve önerdiği şekilde, doktor gözetiminde kullanılması gerekir.

17. Meyve ve sebze gibi taze besinlerden COVID-19 bulaşabilir mi?

İnsanların meyve ve sebzeler de dahil olmak üzere yiyeceklerden COVID-19 yakalayabileceğine dair henüz hiçbir kanıt bulunmuyor. Taze meyve ve sebzeler sağlıklı beslenmenin bir

parçası olup günlük önerilen miktarlarda tüketilmesi gerekiyor.

18. COVID-19 salgını süresince meyve ve sebzeleri nasıl yıkamalıyım?

Meyve ve sebzeleri her zaman olduğu gibi yıkayın. Onlara dokunmadan önce ellerinizi sabun ve suyla yıkayın. Daha sonra, özellikle çiğ yenecek olan meyve ve sebzeleri temiz suyla iyice yıkayın.

19. COVID-19'a neden olan virüs, gıda ambalajının yüzeyinde yaşayabilir mi?

Koronavirüsler çoğalmak ve hayatta kalmak için canlı bir hayvan veya insan gibi bir konağa ihtiyaç duyar ve gıda paketlerinin yüzeyinde çoğalamaz. Bu nedenle gıda ambalajlarını dezenfekte etmek gerekli değildir, ancak yiyecek paketlerini tuttuktan sonra ve yemeden önce eller uygun şekilde yıkanmalıdır.

20. COVID-19'a neden olan virüs, hayvansal ürünler de dahil olmak üzere pişmiş gıdaların tüketimi yoluyla bulaşabilir mi?

Şu anda insanların yiyeceklerden COVID-19 bulaştığına dair bir kanıt bulunmuyor. COVID-19'a neden

olan virüs, gıdalarda bulunan diğer bilinen virüs ve bakterilere benzer sıcaklıklarda ölebiliyor. Et, kümes hayvanları ve yumurta gibi yiyecekler her zaman en az 70° C'de iyice pişirilerek tüketilmelidir. Çiğ hayvansal ürünler ile pişmiş yiyeceklerin temas etmemesi sağlanarak çapraz kontaminasyon önlenmelidir.

21. Bağışıklık sistemini desteklemek için hangi yiyecekler tüketilmelidir?

Bağışıklık sistemi birçok besinin desteğine ihtiyaç duyar. Sağlıklı ve dengeli bir beslenme için tam tahıllar, baklagiller, sebzeler, meyveler, kuruyemişler ve hayvansal kaynaklı besinler dahil olmak üzere çeşitli besinlerin bir arada tüketilmesi önerilir. COVID-19'u engelleyecek tek başına bir besin bulunmuyor.

22. Vitamin ve mineral takviyeleri sağlıklı bireylerde COVID-19'u önleyebilir veya tedavi edebilir mi?

Hayır. Şu anda sağlıklı bireylerde COVID-19'un önlenmesi veya COVID-19 tedavisi için vitamin ve mineral takviyeleri konusunda bir kılavuz bulunmamaktadır. Vitamin-mineraller, bağışıklık sistemi için kritik öneme sahip

olup ve beslenmede önemli yere sahiptir. Vitamin-mineraller meyveler, sebzeler ve hayvansal kaynaklı besinler gibi birçok besinde bulunmakta, yeterli ve dengeli bir beslenme ile vücuda yeterli düzeyde alınabilmektedir.

23. COVID-19'u önlemeye veya iyileştirmeye yardımcı olabilecek bitki çayları veya bitkisel takviyeler var mı?

Hayır. Şu anda COVID-19'u önlemek veya iyileştirmek için bitki çayları veya bitkisel takviyelerin kullanımını destekleyen hiçbir kanıt bulunmuyor.

24. Probiyotikler COVID-19'u önlemeye yardımcı olabilir mi?

Hayır. Şu anda COVID-19'u önlemeye veya iyileştirmeye yardımcı olmak için probiyotik kullanımını destekleyen hiçbir kanıt yoktur.

25. Zencefil COVID-19'u önlemeye yardımcı olabilir mi?

Hayır. Zencefil, bazı antimikrobiyal ve antiinflamatuvar özelliklere sahip olabilen bir besin. Ancak, zencefil tüketiminin insanları COVID-19'dan koruduğuna dair hiçbir kanıt bulunmuyor.

26. Sarımsak COVID-19'u önlemeye yardımcı olabilir mi?

Hayır. Sarımsak tüketiminin insanları COVID-19'dan koruduğuna dair hiçbir kanıt bulunmuyor. Ancak sarımsak, bazı antimikrobiyal özelliklere sahip bir besin.

27. Çorbanıza veya diğer öğünüze acı biber eklemek COVID-19'u önlemeye veya iyileştirmeye yardımcı olabilir mi?

Hayır. Yemeğinize acı biber eklemenin COVID-19'u önleyebileceğine veya iyileştirebileceğine dair hiçbir kanıt bulunmuyor.



COVID-19 VE ÇOCUKLAR: COVID-19 EBEVEYNİ OLMAK



Bu bölümde COVID-19 salgını döneminde çocuklara bu süreci nasıl anlatabiliriz, bu süreçte onları ebeveyn olarak nasıl destekleyebiliriz, salgın döneminde stres yönetimi ile ilgili sorularınızın yanıtını bulabilirsiniz.

1 COVID-19 EBEVEYNİ OLMAK

Bire-Bir Zaman Geçirin

İşe gidemiyor musunuz? Okullar kapandı mı? Para konusunda endişeli misiniz? Stresli ve bunalmış hissetmek normaldir.

Okulların kapanması çocuklarımız ve gençlerimizle daha iyi ilişkiler kurma şansı tanır. Bire-Bir zaman geçirmek ücretsiz ve eğlencelidir. Çocukların sevdiğini ve güvende hissetmesini sağlar. Böylece önemli olduklarını hissederler.

Her çocuğunuzla geçireceğiniz zaman ayrı olsun

Sadece 20 dakika ayırmanız yeterli, süreyi arttırmak size bağlıdır. Her gün aynı saatte zaman ayırmak, çocukların bunu dört gözle beklemesini sağlar.

Çocuğunuza ne yapmak istediğini sorun

Seçim yapmak özgüvenlerini artırır. Yapmak istedikleri aktiviteler fiziksel mesafeye uygun değilse, bu durumu onlarla bu konuyu konuşmak için bir şansa çevirin. (Diğer broşürleri inceleyiniz.)

Bebeğinizle/yürümeye başlayan çocuğunuzla ilgili fikirler

- Yüz ifadelerini ve seslerini yapın
- Şarkılar söyleyin
- Tencere/kaşıkla müzik yapın
- Tencere Hikayeler anlatın, kitap okuyun veya resimleri inceleyin

TV ve telefonu kapatın. Bu virüssüz bir zaman

Ergenlikteki çocuklar için fikirler

- Sevdikleri bir şey hakkında konuşun: spor, müzik, ünlüler, arkadaşlar
- Açık havada-evin etrafında yürüyüşe çıkın
- En sevdikleri müzikle egzersiz yapın

Küçük çocuğunuzla ilgili fikirler

- Bir kitap okuyun veya resimlere bakın
- Sosyal mesafenizi koruyarak açık havada-evin etrafında yürüyüşlere çıkın.
- Müzikle dans edin veya şarkı söyleyin!
- Birlikte birşeyler yapın-temizlik ve yemek yapmayı oyun haline getirebilirsiniz!
- Okulla ilgili çalışmalarına yardım edin

Onları tüm dikkatinizi vererek dinleyin. İyi eğlenceler!

Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO UNICEF Dünya Dillerinde Kanıtla Dayalı

World Health Organization unicef for every child

Partnership for Action on COVID-19

USAID

ACCELERATE

CDC

The World Health Organization is the lead of "Accelerating Achievement for Africa's Adolescents" with partners like of this. The goal is to improve the health and well-being of young people in Africa. We are working with partners like of this.

Partnership for Action on COVID-19

USAID

ACCELERATE

CDC

The World Health Organization is the lead of "Accelerating Achievement for Africa's Adolescents" with partners like of this. The goal is to improve the health and well-being of young people in Africa. We are working with partners like of this.

2 COVID-19 EBEVEYNİ OLMAK

Pozitif Kalın

Çocuklarınız sizi sınırladırken olumlu hissetmek ve pozitif kalmak zor olabilir. Sık sık "bunu yapmayı bırak" şeklinde tepki veriyor olabilirsiniz. Ancak, çocuklara doğru şeyler yapmaları için olumlu talimatlar ve övgüler verdiğimizde, istediğimizi yapma olasılıkları daha yüksektir.

Yapılmasını istemediğiniz davranışları söyleyin

- Çocuğunuza ne yapacağını söylerken olumlu kelimeler kullanın; "Lütfen kıyafetlerini kaldır" gibi ("Dağınıklık yapma" yerine)

Konuşma şeklinize dikkat edin

- Çocuğunuza bağırmanız sizi ve onları daha stresli ve öfkeli hale getirecektir. Adını kullanarak çocuğunuzun dikkatini çekin. Sakin bir sesle konuşun.

Çocuğunuzu yaptığı iyi davranışlarında övün

Çocuğunuza yaptığı iyi bir şey için övmeyi deneyin. Göstermeyebilirler, ama yine de iyi şeyler yapmaya yönelmiş olduklarını göreceksiniz. Ayrıca, fark ediyorsanız ve özen göstermeniz onlara güven verir.

Gerçekçi olun

- Çocuğunuz gerçekten söylediğini şeyi yapabilir mi? Bir çocuğun bir gün boyunca sessiz kalması çok zordur ama siz bir görüşme yaparken 15 dakika sessiz kalabilir.

Çocuğunuzun iletişimde kalmasına yardımcı olun

Gençler özellikle arkadaşlarıyla iletişim kurabilmelidir. Çocuğunuzun sosyal medya ve diğer güvenli iletişim yollarıyla iletişim kurmasına yardımcı olun. Bu da birlikte yapabileceklerinizden biridir!

Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO UNICEF Dünya Dillerinde Kanıtla Dayalı

World Health Organization unicef for every child

Partnership for Action on COVID-19

USAID

ACCELERATE

CDC

The World Health Organization is the lead of "Accelerating Achievement for Africa's Adolescents" with partners like of this. The goal is to improve the health and well-being of young people in Africa. We are working with partners like of this.

Partnership for Action on COVID-19

USAID

ACCELERATE

CDC

The World Health Organization is the lead of "Accelerating Achievement for Africa's Adolescents" with partners like of this. The goal is to improve the health and well-being of young people in Africa. We are working with partners like of this.

3 COVID-19 EBEVEYNİ OLMAK Destek Olun

COVID-19 günlük iş, ev ve okul rutinlerimizi değiştirdi. Bu durum çocuklarınız ve sizin için zor bir durum olsa da, yeni rutinleri hayatınıza katmak yardımcı olacak.

Günlük rutininizi oluşturun

- Siz ve çocuklarınız için planladığınız aktivitelerin yanı sıra boş zamanlar için de çizgele hazırlayın. Bu durum, çocukların daha güvende hissetmelerine ve daha iyi davranmalarına yardımcı olur.
- Çocuklar veya gençler, okulun zaman çizelgesini yapmak gibi, günün rutinini planlamaya yardımcı olabilir. Çocukların bu planlamaya yardımcı olmaları, günlük planı daha iyi takip etmelerini sağlar.
- Her gün egzersiz yapın - Stresin azalmasına ve çocukların enerjilerini atmalarına yardımcı olur.

Çocuğunuza güvenli mesafeyi korumaları hakkında bilgi verin

- Eğer ülkenizde sorun yoksa, çocuklarını dışarı çıkarm.
- Ayrıca insanlarla paylaşmak için mektup yazabilir ve resim çizebilirsiniz. Başkalarının görmesi için onları evinizin dışına koyun!
- Çocuğunuzla nasıl güvende olduğunuz hakkında konuşarak onun için güvenli ortamı oluşturabilirsiniz. Onların önerilerini dinleyin ve ciddiye alın.

El yıkama ve kişisel hijyeni eğlenceli hale getirin

- Elleri yıkamak için 20 saniyelik bir şarkı yazın. Hareketler ekleyin! Çocuklara düzenli el yıkamaları için övgülerde bulunun.
- Yüze en az temas sağlamak için bunu oyun haline getirin ve en az sayıda yüzüne dokunanı ödüllendirin (birbirinizi sayabilirsiniz).

Her günün sonunda, günü düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Çocuğunuza yaptıkları olumlu veya eğlenceli şeylerden bahsedin. Bugün iyi yaptığımız şey için kendinizi övün. Siz bir yıldızınız!

Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO UNICEF Dünya Dillerinde Kanıtla Dayalı



Çocuğunuzun davranışlarında sizler onlar için bir modelsiniz

- Güvenli mesafeyi ve hijyeni korumaya çalışıyorsanız ve özellikle hasta veya savunmasız olanlara şefkatle yaklaşıyorsanız – çocuğunuz bu davranış örneği alacak.



4 COVID-19 EBEVEYNİ OLMAK Kötü Davranış

Bütün çocuklar yanlış davranabilir. Çocukların yorgun, aç, korkma hali veya bağımsızlığı öğrenme süreçlerinde olmaları durumunda bu durum normaldir. Evde oldukları bu süreçte sizleri sınırlendirebilirler.

Yönlendirmek

- Kötü davranışları erken saptayın ve çocuklarınızın dikkatini kötü davranıştan iyi davranışa yönlendirin.
- Başlamadan önce durdurun! Huzursuz olmaya başladığında, ilginç veya eğlenceli bir şeyle dikkatini dağıtabilirsiniz: "Gel, yürüyüşe çıkalım!"

Ara vermek

- Çiğlik atmak mı? Kendinize 10 saniyelik bir duraklama verin. Beş kez yavaşça nefes alıp verin. Sonra daha sakin bir şekilde cevaplayın.
- Milyonlarca ebeveyn bunun çok yardımcı olduğunu söylüyor.

Sonuçları değerlendirin

Sonuçlar, çocuklarınıza yaptıkları sorumluluğunu öğretmeye yardımcı olur. Ayrıca disiplin kontrolüne de izin verir. Bu durumu uygulamak, vurmaktan veya bağarmaktan daha etkilidir.

- Çocuğunuza talimatlarınızı takip etme seçeneği verin.
- Sonuçları değerlendirirken sakin kalmaya çalışın.
- Sonucu takip edebildiğinizden emin olun. Örneğin, bir gencin telefonunu bir haftalığına almak zordur. Bir saat boyunca almak daha gerçekçi bir yaklaşımdır.
- Sonuçları değerlendirdikten sonra, çocuğunuza iyi bir şey yapma şansı verin ve övün.

1-3'de yer alan ipuçları kullanmaya devam edin

- Bire-bir zaman geçirmek, iyi olduğu için övgülerde bulunmak ve rutinler kötü davranışları azaltacaktır.
- Çocuklarınıza ve gençlerin sorumluluk alacakları basit görevler verin. Sadece yapabilecekleri bir şey olduğundan emin olun ve yaptıklarında onları övün!

Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO UNICEF Dünya Dillerinde Kanıtla Dayalı

5 COVID-19 EBEVEYNİ OLMAK

Sakin Olun ve Stresle Başa Çıkmın

Stresli bir zamandan geçiyor olabilirsiniz. Ancak çocuklarınızı desteklemek için kendinize iyi bakmalısınız.

Yalnız değilsin

- Milyonlarca insan sizinle aynı korkulara sahip. Kendinizi nasıl hissettiğinizle ilgilileriyle konuşmayı deneyin. Onların düşüncelerini dinleyin. Panîğe kapılmış hissetmenize yol açan sosyal medyadan kaçının.

Ara verin

- Hepimizin bazen ara vermesi gerekir. Çocuklarını uyurken, kendiniz için eğlenceli veya rahatlatıcı bir şeyler yapın. Yapmak istediğiniz sağlıklı aktivitelerin bir listesini yapın. Bunu hak ediyorsunuz!

Çocuklarınızı dinleyin

Açık olun ve çocuklarınızı dinleyin. Çocuklarınız destek ve güvence için size ihtiyaç duyar. Nasıl hissettiklerini sizinle paylaşırken onları dinleyin. Şuanki hislerini kabul ederek, onları teselli edin.

Ara vermek

Stresli veya endişeli hissettiğinizde yapabileceğiniz 1 dakikalık rahatlamayı sağlayacak aktivite

- 1. Adım: Hazırlık**
 - Rahat bir oturma pozisyonu alın, ayaklarınızı yere uzatın, ellerinizi kucağınızda dinlenme pozisyonunda olsun.
 - Kendinizi rahat hissettiğinizde gözlerinizi kapatın.
- Adım 2: Düşün ve hisset**
 - Kendinize "Şimdi ne düşünüyorum?" diye sorun.
 - Düşüncelerinize dikkat edin. Negatif veya pozitif olup olmadıklarına dikkat edin.
 - Duygusal olarak nasıl hissettiğinize dikkat edin. Duygusal olarak mutlu olup olmadığına dikkat edin.
 - Vücudunuzun nasıl hissettiğine dikkat edin. Gergin veya canınızı sıkan durumlara dikkat edin.
- 3. Adım: Nefesinize odaklanın**
 - Nefes alıp vermenizi dinleyin.
 - Karnınıza bir elinizi koyarak her nefeste yükseldiğini ve indiğini hissedebilirsiniz.
 - Kendinize şunları söyleyin: "Sorum değil. Her ne olduysa, ben iyiyim."
 - Sonra sadece bir süre nefesinizi dinleyin.
- 4. Adım: Geriye dönmek**
 - Tüm vücudunuzun nasıl hissettiğine dikkat edin.
 - Odadaki sesleri dinleyin.
- Adım 5: Düşünmek**
 - "Farklı hissediyor muyum?" diye düşünün.
 - Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.

Ara vermek, çocuğunuzun sizi rahatsız ettiğini veya yanlış bir şey yaptığını fark ettiğinizde size yardımcı olabilir. Size daha sakin olma şansı tanır. Birkaç derin nefes veya bulunduğunuz zeminin hissi ile bağlantı kurmak bile farklı hissetmenizi sağlar. Çocuklarınızla birlikte de ara verme aktivitesini yapabilirsiniz!

Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO UNICEF Dünya Dillerinde Kanıtla Dayalı



unicef
for every child



Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Kick, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, The Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, GDA, the National Research Foundation of South Africa, Mifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the Apathi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID/PEPPAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellbeing Advisors.

Tercime Edin Sahibi Ulker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı.

6 COVID-19 EBEVEYNİ OLMAK

COVID-19 Hakkında Konuşmak

Konuşmaya istekli olun. Onlar zaten süreçle ilgili bir şeyler duymuş olacak. Sessizlik ve sırlar çocuklarımızı korumaz. Dürüst ve açık olunmalıdır. Nasıl daha iyi anlatabileceğinizi düşünün. Unutmayın, onları en iyi siz tanıyorsunuz.

Açık olun ve dinleyin

- Çocuğunuzun sizinle özgürce konuşmasına izin verin. Onlara anlayabilecekleri şekilde sorular sorun ve süreci ne kadar bildiklerini öğrenin.

Dürüst olun

- Sorularına her zaman doğru cevap verin. Çocuğunuzun bulunduğu yaşa göre sizi ne kadar anlayabileceğini göz önünde tutulur.

Destek olun

- Çocuğunuz korkmuş veya kafası karışmış olabilir. Nasıl hissettiklerini sizinle paylaşmalarına olanak tanıyın ve yanlarında olduğunuzu bilmelerini sağlayın.

Çok fazla bilgi kirliliği var

Bazı bilgiler doğru olmayabilir. Güvenilir siteler kullanın: DSÖ ve UNICEF web sitelerine aşağıdaki linklerden ulaşabilirsiniz.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

Sordukları soruların cevaplarını bilmiyor olmanız sorun değil

"Bilmiyoruz, ama öğrenmeye çalışıyoruz; ya da bilmiyoruz, 'ama düşünüyoruz.'" diyebilirsiniz. Bunu çocuğunuzla yeni bir şeyler öğrenmek için bir fırsata çevirin!

Kahramanlar zorbalık yapmaz

COVID-19'un insanların dış görünüşü, nereden geldiği veya hangi dili konuştuğu ile ilgisi olmadığını açıklayın. Çocuğunuzla, hasta olanlara ve onlara bakarlara şefkatli olunması gerektiğini söyleyin.

Salgını durdurmak için çalışan ve hasta insanlar önemseyen insanların hikâyelerini inceleyin.

İyi bir sözle konuşmanızı bitirin

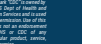
Çocuğunuzun iyi hissedip hissetmediğini kontrol edin. Onlara önem verdiğinizi ve sizinle her zaman konuşabileceklerini hatırlatın. Daha sonra birlikte eğlenceli bir şeyler yapın!

Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO UNICEF Dünya Dillerinde Kanıtla Dayalı



unicef
for every child



Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Kick, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, The Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, GDA, the National Research Foundation of South Africa, Mifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the Apathi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID/PEPPAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellbeing Advisors.

Tercime Edin Sahibi Ulker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı.



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

10. yıl

sabriulkervakfi.org