

Japonya'daki göçmenler için



COVID-19 ile Başa Çıkma

Shuri Arpa , Undergraduate student
Department of Nursing
St. Luke's International University



Uluslararası hemşirelik pratiğinin bir parçası olarak, bu PPT Global Health of St. Luke's University'den Doç.Dr.Sarah Y. Nagamatsu gözetiminde oluşturuldu.

Enfeksiyonu nasıl önleriz?

Virüsün bulaşmasını önlemek için size uygun maskeler takmanız etkilidir. Ancak risk asla 0% değildir.

- Kalabalıktan uzak durun
- Ellerinizi düzenli olarak yıkayın. (Virüs, kamusal alanda ve insanların dokunduğu, örneğin kapı kolu gibi eşyalarda olabilir)

Her yıl birçok insan, özellikle yaşlılar ve altta yatan sağlık sorunları olan insanlar, grip enfeksiyonlarından hayatlarını kaybederler. COVID-19 da aynı şeyi yapar. Aşılar ve tedavi bulunamadığından enfeksiyonu 100% önlemek çok zordur ancak bunları takip ederek enfeksiyon riskini azaltabiliriz.



Enfeksiyonu nasıl önleriz?

◆ Enfeksiyonu önlemek için bireysel eylemler:

- Dışarı çıktıktan sonra ellerinizi yıkayın ve gargara yapın.
- Ellerinizi alkol bazlı bir dezenfektan kullanarak dezenfekte edin.
- Kalabalık alanlardan, havalandırması zayıf olan yerlerden ve insanların birbirine yakın sohbet ettikleri yerlerden kaçınin.
- Odaları uygun nemde ve iyi havalandırılmış olarak tutun.
- Düzenli bir yaşamaya dikkat edin ve yeterince dinlenin
- Dengeli beslenin ve bol sıvı tüketin.

◆ Uygun "Öksürük Görgü Kuralları" ile Enfeksiyonu Önleme Öksürme veya hapşıрма belirtileriniz varsa maske takın.

Maskeniz yoksa, hapşırdığınızda veya öksürdüğünüzde bunu bir mendile veya dirseğinizin iç tarafına uygulayın.



Ateşiniz varsa ne yapmalısınız?

Aşağıdaki belirtilerden herhangi birine sahipseniz, lütfen COVID-19 Danışma Merkezi veya aile doktorunuzla iletişime geçin:

- ◆ Aşağıdaki belirtilerden herhangi birine sahipseniz: nefes darlığı (nefes darlığı), aşırı halsizlik ve yorgunluk, yüksek ateş vb.
- ◆ Ciddi derecede hastaysanız (*)ve ateş veya öksürük gibi nispeten hafif soğuk algınlığınız varsa
 - * Yaşlılar, temel hastalıkları olan kişiler (şeker hastalığı, kalp yetmezliği, solunum yolu hastalıkları (kronik obstrüktif akciğer hastalığı vb.), Diyalize giren kişiler, immünsüpresan, antikanser ajanlar vb. almakta olan kişiler
- ◆ Bunlar dışında, ateş ve öksürük gibi nispeten hafif soğuk algınlığı semptomları olan kişiler (4 günden daha uzun süre belirtiler varsa lütfen bize danışın. Semptomlarda bireysel farklılıklar vardır, bu nedenle güçlü bir semptomunuz olduğunu düşünüyorsanız, lütfen hemen başvurun. Aynı şey ateş düşürücü almaya devam etmek zorunda olanlar için de geçerlidir.)



Akış Őeması

Japonca:
Hokenjyo (保健所)



Health
Center

COVID-19'unuz olabileceği anlaşılırsa, merkez sizi tedavi edebilecek tıbbi tesislere yönlendirecektir. Lütfen bir maske takın ve mümkünse toplu taşıma kullanmadan tıbbi tesislere gidin.

Belirti veya
Temas



37 ° C'nin üzerinde
ateşiniz varsa,
Sağlık Merkezi Őaęrı

Sağlık Merkezi Őaęrı

Evde kal

Hastaneye
git

En yakın halk sağlığı merkezi:

◆ COVID-19 Danışma Merkezlerinin listesi

Ministry of Health, Labour and Welfare

Sağlık, alışma ve Refah Bakanlığı tarafından kurulan telefon danışma hizmeti

TEL: 0120-565653 (cretsiz)

Resepsiyon saatleri 09:00 - 21:00 (Cumartesi, Pazar ve tatil günleri de çalışmaktadır)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html

◆ çok dilli danışma

(Japonca, İngilizce vb. Türkçe yok)

TEL: 0570-550571 (09:00-22:00)

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>

Tokyo Metropolitan Government, COVID-19 The Information Website

<https://stopcovid19.metro.tokyo.lg.jp/>



Japonya'da covid-19 hakkında bilgiyi nasıl alabiliriz

◆NHK'nin Türkçe COVID-19 Haberi

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/tr/news/>

◆Ministry of Health, Labour and Welfare (Sağlık ve Çalışma Bakanlığı)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/newpage_00032.html

◆Japonya Büyükelçiliği

https://www.tr.emb-japan.go.jp/itprtop_tr/index.htm



Hastaneye ulaştığınızda ne söylemelisiniz

Hastane ziyaretine hazırlanmak:

- ✓ Sağlık sigortası (Hoken Shou)
- ✓ Tıp kitapçığı (Okusuri Techou) varsa
- ✓ Hastalığın öyküsü
- ✓ Para
- ✓ Maskeler
- ✓ Dozaj



Hastaneye ulaştığınızda ne söylemelisiniz

Tıbbi Gemişinizi belirti:

- ❑ Majör Hastalık
- ❑ Ör. Migren (1980'den günümüze)
- ❑ Hipertansiyon (2010'dan beri ilaç tedavisi)
- ❑ Geçirilen Ameliyatlar
- ❑ Ör: Apandisit (1990)
- ❑ Gıda, ilaç, kauçuk, alkol vb alerji
- ❑ Son adet görme tarihi
- ❑ Astım
- ❑ Sigara
- ❑ şu anda kullandığınız ilaçlar
- ❑ Ör. DESP20mmg/gün (Antihipertansif)



Hastaneye ulaştığınızda ne söylemelisiniz

Hemşire size şunları soracak:

- ✓ Adınız
- ✓ Adresiniz
- ✓ Ateşiniz çıkmaya başladığında başka belirtileriniz var mıydı?
- ✓ Nefes alma gúçlüđü (İki guru shii)
- ✓ Öksürük (Seki)
- ✓ COVID-19 hastasıyla temasta oldunuz mu?

Hemşireye söylemeniz gerekenler:

- ✓ Şu rahatsızlıklardan geçirdiğiniz var mı
- ✓ **Astım** (Zen soku)
- ✓ **Kalp hastalığı** (Sin zo byou)
- ✓ Solunum yolları rahatsızlığı
- ✓ **Böbrek hastalığı (Diyaliz)**
- ✓ HIV
- ✓ Kanser tedavisi (son zamanlarda)

Hemşire size ne yapman gerektiğini söyleyecek.

Onun talimatlarına uyun:
•Birkaç gün evde kalın.
•PCR muayenesi için hastaneye gidin.

Evde kalırken ne yapılmalı?

Ateşiniz olduğunda evde nasıl kalınmalı?

**Nefes darlığı
veya
yorgunluğunuz
varsa**

119'u (ambulans)
arayın veya
hemen hastaneye
gidin.

- ✓ İyi dinlenin
- ✓ Bol su için
- ✓ Ailenizden uzak durun
- ✓ Ailenizle konuşurken maske kullanın
- ✓ Aynı havluyu kullanmayın
- ✓ Pozitif kalın
- ✓ Sigara içmeyi bırakın
- ✓ Bir ateş düşürücü ilaç kullanırken:
 - ✓ ○ Asetaminofenli olsun örn: Caronal
 - ✓ × Ibuprofenli olmasın örn: Loxonin

Dışlama ve ötekileştirmeye karşı savaşın!



Bu durumda, herkesin enfekte olma riski vardır.

Kendinizi korumanıza rağmen yine de enfekte olmuşsanız, bu sizin kötü olduğunuzdan değil, sadece şans işidir.

Enfekte olmamanız, enfekte olan insanlardan daha iyi olduğunuz anlamına gelmez.

Enfekte insanları dışlamamaya çalışalım.

Nezaketinizi ve empatinizi gösterin.

Soru & Cevap

Dr.Imamura tarafından cevaplandı



Soru1:

COVID-19 ile enfekte olan veya olduğundan şüphelenilen kişiler için uygun tıbbi rehberlik sağlamaktan ve mahremiyetin korunmasından sorumlu bir sağlık kurumu var mı?

Sağlık merkezleri, hastalar ve aileleri ile doğrudan iletişim kurma görevini üstlenir.

Klinik olarak, doktorlarınız size COVID-19 için rehberlik edecek ve uyarıda bulunacaktır.



Soru2:

COVID-19'dan gerçekten korkmalı mıyız?

Muhtemelen COVID-19 tıpkı grip gibidir.

Ama bu yeni bir hastalık ve insanların bağışıklığı yok.

COVID-19 ile insanların çoğunun ciddi semptomlara sahip olmayacağını öğrendik. Bununla birlikte, enfekte kişilerden bazıları ciddi semptomlar yaşar ve henüz etkili ilaca sahip olmadığımız için az sayıda insan ölebilir.

Bu nedenle, COVID-19 enfeksiyonundan kaçınmalısınız ve korkmaya değer.



Soru3:

Maske takmanın faydası nedir

COVID-19, enfekte kişi yüksek sesle konuştuğunda veya öksürdüğünde olduğu gibi havada yayılır.

Maske takmak, virüsün yayılma riskini önlemede etkilidir. Enfekte bir kişi her zaman maskeyi takmalı ve mesafeyi korumalıdır.

Rapor, enfekte hasta maske takarsa, başkalarına bulaşma riskinin 33% olduğunu, hasta maske takmazsa yüzdesinin 67%'ye yükseldiğini söylüyor. Bu, maskelerin virüsün yayılımını tamamen önleyemeyeceğine işaret ediyor, ancak herkese bu yüzdeyi mümkün olduğunca düşük tutmasını öneriyoruz. Sağlık personeli, virüsten bulaşmayı tamamen önlemek için daha yüksek korumaya sahip N95 adlı özel bir maske takıyor.



Maskenizi çenenize
indirmeyin

Soru4:

Maskeler ve farklı malzemeler arasında herhangi bir etki farkı var mı?

Öncelikle maske takmak kendinizi virüsten korumak anlamına gelmez. Enfeksiyon riskini azaltmaktır.

Gazlı bez virüsten korunmada daha az etkilidir, ancak nefes almak kolaydır. Bir katman daha koyarsanız daha etkili olacaktır.

Cevap olarak maske takmak dışında el yıkamak veya kalabalıktan kaçınmak gibi başka önlemler de almanızı öneririz.



Soru5:

Uzun süre maskeli yürümek güvenli mi?

Yaklaşık 20 dakika boyunca çok sıkı bir maske ile yürürseniz, sonunda kalp problemine yol açabilecek solunum problemlerine sebep olabilir.

Açık hava sahasındaysanız ve başkalarıyla sosyal olarak mesafeliyseniz, her zaman maske takmanıza gerek yoktur çünkü virüs sonunda havada kaybolacaktır.



Soru6:

Virüs kıyafetlerde ve ayakkabılarda kalıyor mu?

Evet.

Virüs giysilerinizde ve ayakkabılarınızda kalır.

Eve vardığınızda giysilerinizi değiştirip yıkamak daha iyidir.

Yıkayamıyorsanız, alkol spreyleri veya diğer sanitasyon malzemeleriyle temizleyebilirsiniz.

