

COVID-19 BELİRTİLERİ

EN YAYGIN BELİRTİLER



ATEŞ 38 DERECE VE ÜSTÜ



ÖKSÜRÜK



NEFES DARLIĞI

DAHA AZ YAYGIN BELİRTİLER



BOĞAZ AĞRISI VE TIKANIKLIĞI



BAŞ AĞRISI TİTREME



KAS VE EKLEM AĞRISI



MİDE BULANTISI YA DA KUSMA



KOKU VE TAT KAYBI



DİARE

ENFEKSİYON (COVID-19)

ÖNLEME ÖNERİLERİ



Herkesin Covid - 19 enfeksiyonlu hasta olabileceğini kabul ederek insanlardan en az 2 metre (üç adımdan fazla) uzak durun



Yüzünüze dokunmaktan kaçının



Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının



Ellerinizi sık sık 20 saniye sabun ve su ile yıkayın veya elleriniz kirlenirse bile en az % 60 alkol içeren alkol bazlı el dezenfektanı kullanın



Öksürürken veya hapşırırken ağzınızı ve burnunuzu mendil ile örtün, mendilleri çöp kutusuna atın ve öksürdükten veya hapşırdıktan sonra ellerinizi yıkayın veya el dezenfektanı kullanın



Sık dokunduğunuz yüzeyleri (kapı kolları, klavyeler , lavabolar vb..) antiseptik temizleyici ile sık sık temizleyin



Evinizin dışındayken veya öksürük, burun akıntısı veya nefes darlığı gibi bir solunum yolu rahatsızlığı belirtiniz varsa bir yüz maskesi takın



Hastaysanız veya Covid-19 belirtileriniz varsa, antrenmana gitmeyin evde kalın ve daha fazla öneri için sağlık uzmanınızı arayın veya bir maske takarak sağlık kuruluşuna gidin

KENDİNİ İZLEME TALİMATLARI

Günde iki kez, aşağıdaki solunum yolu enfeksiyonu belirtilerini veya semptomlarını kontrol edin



Ateş \geq 38C



Öksürük



Nefes Darlığı

Dikkat edilmesi gereken diğer belirtiler arasında

Boğaz Ağrısı

Tıkanıklık

Baş Ağrı

Kas ve Eklem ağrısı

Titreme

Mide bulantısı ya da kusma

İshal

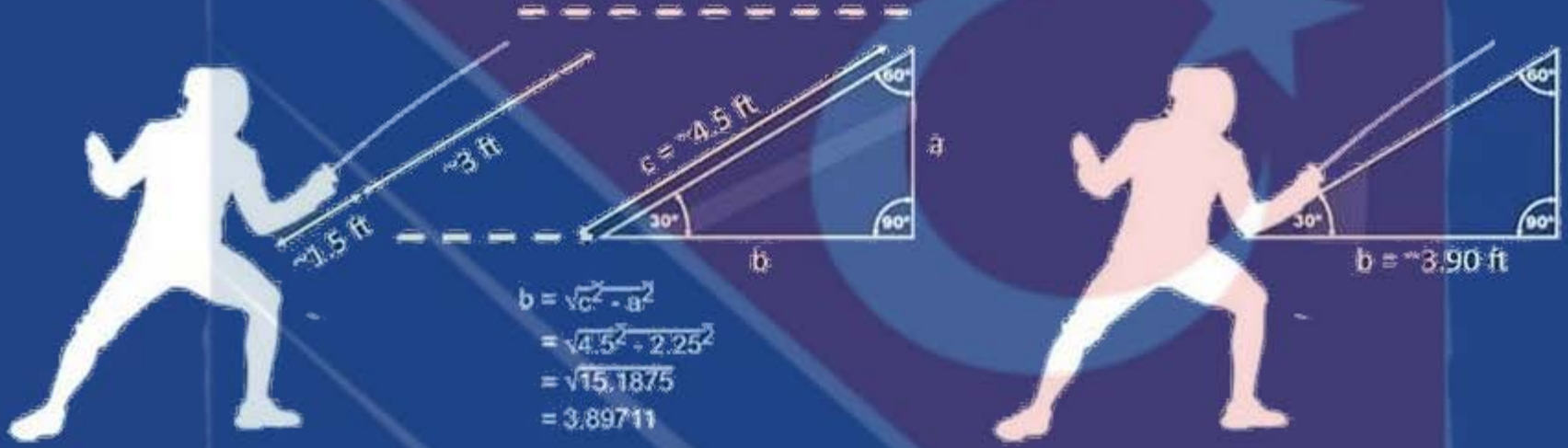
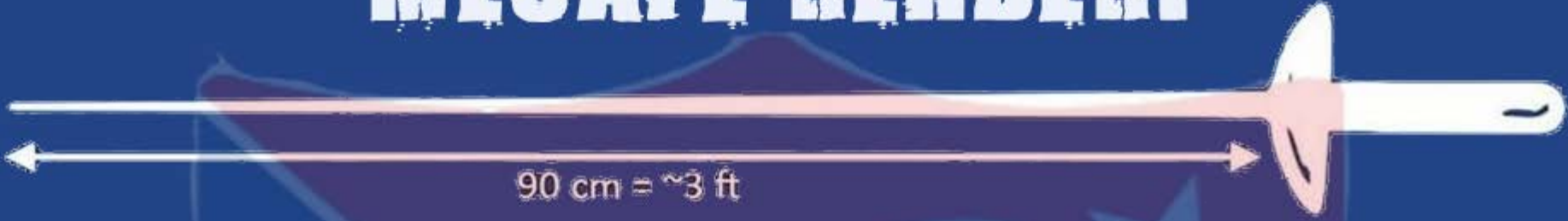
Koku ve Tat alma kaybı



Bu belirtilerden herhangi birini geliştirirseniz,
nasıl devam edeceğinizi görüşmek için

lütfen sağlık kuruluşuna başvurun.

ESKRİMCİLER İÇİN SOSYAL MESAFE BENBERİ



“Uzanma Mesafesi”
SOSYAL MESAFE İÇİN
ÇOK YAKIN

“Hamle Mesafesi”
SOSYAL MESAFE İÇİN
GÜVENLİ

**UNUTMAYIN
MESAFENİZE DİKKAT EDİN**