



# ACCÉSSS

Alliance des Communautés Culturelles pour  
l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux

## COVID-19 – Koronavirüs 19 Hakkında Bilinmesi Gerekenler

**Dünya Sağlık Örgütü** resmî olarak COVID-19 salgınını bir pandemik olarak ilan etti ve, ne kadar Quebec'teki yayılma hızı şu anda kontrol altında tutulsa bile, **önümüzdeki haftalar salgının yayılmaması için çok kritik** bir önem taşımakta; ve hükümetimiz bu salgını hızlı ve verimli bir şekilde önlemek için gerekli olan **bütün bilimsel ve sosyal tedbirleri** alıyor.

### COVID-19 nedir?

COVID-19, Koronavirüsü ailesine mensup, başta yaşlılarımız, bağışıklık sistemi düşük veya kronik bir hastalığı olan insanlar olmak üzere, ciddi sağlık problemlerine yol açabilen bir virüstür.

### COVID-19'in semptomları nelerdir?

Virüs'ün yol açtığı semptomlar grip ve soğuk algınlığının yol açtığı semptomlarla benzerlik gösterir. Başlıca semptomları şunlardır:

- ... aniden başlayan şiddetli ateş;
- ... öksürme;
- ... halsizlik;
- ... nefes alma zorluğu

### Bu semptomlar herkes için aynı mıdır?

Bazı insanlarda asemptomatiklik görülebilir, yani bir tedaviye ihtiyaç duymadan kendi kendilerine iyileşebilirler veya sadece birkaç semptom gözlemlenebilir.

Diğer hastalar da ise burun akıntısı, ishal, acı ve ağrı gözlemlenebilir.

Ciddi vakalarda ise enfeksiyon ölüme yol açabilir.

Semptomlar hafif (soğuk algınlığı gibi) veya daha şiddetli (Zatürre, Nefes Alım ve Böbrek sıkıntıları gözlemlenen durumlar gibi) görülebilir.

### Hangi organlar en çok etkilenir?

Genelde: burun, boğaz ve akciğerler.

### Nasıl bulaşır?

Virüsün bulaşma yolları sırasıyla:

- ... Enfekte olmuş bir bireyin hapşururken veya öksürürken çıkardığı damlacıklarla temas etmek;
- ... Enfekte olmuş bir bireyle yakın mesafeden uzun bir süre beraber olmak;
- ... Enfekte olmuş bireyin ağzından, burnundan veya gözlerinden çıkmış damlacıkları barındıran bir nesneyle, bir yüzeyle veya bir başka elle temas etmek.

### Koronavirüsü dışarıda ne kadar süre yaşayabilir?

Genellikle, Koronavirüs'ü dışarıda uzun bir süre yaşayamaz:

- ... Kuru nesne ve yüzeylerde 3 saat;
- ... Islak nesne ve yüzeylerde ise 6 güne kadar.

### Semptomları kendimde gözlemliyorsam ne yapmalıyım?

Quebec'te oturan ve yakın bir zamanda Kanada dışından döndükten sonra ateş, öksürük veya nefes alma zorluğu yaşayan herkes **1 877 644 4545** 'i aramaya çağırılıyor.

Tarama ve testlerin yapıldığı klinikler, enfekte olma riski olan bireylere hızlıca teşhis koyabilmek adına, Quebec'in her tarafına kurulmuştur; ancak, herhangi bir kliniğe gitmeden önce, lütfen **1 877 644 4545**'i arayarak randevu almanızın şart olduğunu **unutmayınız.**

- Hastaneyi ararken veya ziyaret ederken, 2020 yılının başından beri herhangi bir ülkeye gidip gitmediğinizi, veya başka bir ülkeye gitmiş veya göç etmiş biriyle temasta bulunup bulunmadığınızı belirtmeniz gerekmektedir.

### Bu virüsün bir tedavisi veya bir aşısı var mıdır?

Şu anda, ne yazık ki ne bir aşı ne de bir tedavi mevcut değildir, ancak yardımcı tedaviler ile semptomları hafifletmek ve yatıştırmak mümkündür.

Çoğu enfekte olmuş birey, kendi kendilerine iyileşmeyi başarmıştır.

Kendimizi virüsten korumayı aşağıdaki kurallarla başarabiliriz:

### Virüsten korunmayı nasıl başarırım?

Bunlar herkes için geçerli hijyenik tedbirlerdir:

- Ilık su ve sabunla ellerimizi sık sık en az 20 saniye yıkamak;
- Sabun ve suya ulaşımınız yoksa, alkol bazlı bir dezenfektan kullanmak;
- Hapşurduğunuz veya öksürdüğünüz esnada bu hijyenik önlemleri alarak;
  - Ağızınızdan çıkan damlacıkları önlemek için, ağızınızı ve burnunuzu kolunuzla kapadığınızdan emin olmak;
  - Eğer kolunuz yerine kağıt mendil kullanmışsanız, hemen çöpe atmak ve ardından ellerinizi yıkamak.
- Eğer kendinizi hasta hissediyorsanız veya başka bir ülkeden döndüyseniz, 14 gün boyunca hastaneleri ve uzun süreli bakım merkezlerini ziyaret etmekten kaçınmak
- Herhangi biriyle el tokalaşması veya öpüşmek gibi fiziksel temaslardan kaçınmak.

Montreal'in Bölgesel Halk Sağlığı Müdürlüğü, göçmenlik durumu veya sağlık sigortasına sahip olup olmamak farketmeksizin, herkesin COVID-19 testine erişimi olduğunu onaylamıştır. Bu testler randevulu ve randevusuz olarak şu an da sizlere hizmet vermektedir. Daha fazla bilgi için, hükümet sitelerini ziyaret edebilir veya 1-877-644-4545 numarayı arayabilirsiniz.

### Yararlı Kaynaklar:

**COVID-19 Genel Bilgi Telefon Hattı**, Pazartesiden Cumaya, Sabah 8 den akşam 6'ya :  
1 877 644 4545

**Kanada Hükümeti COVID-19 Genel Bilgi Telefon Hattı:** 1 833 784 4397

WHO Web sitesi: <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://santemontreal.qc.ca/population/coronavirus-covid-19/>

**Quebec Hükümeti Web Sitesi:** <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/az/coronavirus-2019/#c46333>

© Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux – ACCÉSSS tarafından hazırlanmıştır.