

COVID- 19 İsviçre' de Acil Durum

Merhaba,

Virüs ve İsviçre' nin durumuyla ilgili bazı bilgiler.

Hepimiz, hükümet tarafından alınmış hijyen ve korunma tedbirlerini yerine getirmeliyiz. Her birey kendini korumalıdır. Fakat aynı zamanda her birey, çevresini de korumaktan sorumludur. Bunu yaparak, virüsün yayılmasından kaçınmış oluruz ve sağlık ve hastaneler sistemini korumuş oluruz. Eğer bunu yapmazsak, birçok insan çok basit bir şekilde ölecek, çünkü hastanelerde tedavi edilebilecekleri yeterli alan olmayacaktır.

Ne yapmalıyız ?

+Evde kalmak

- Eğer hava almak için dışarı çıkarsanız, kimsenin olmadığı yerlere gidin. (Ouchy' e değil ...) ve bunu tek başınıza yapın. Eğer çocuklarınız varsa onlarla birlikte dışarı çıkın. Fakat çocuklarınız arkadaşlarıyla oynamamalıdır. Grup halinde spor yapmayın ve grup halinde gezmeyin.
- Başkalarını evinize yemeğe davet etmemelisiniz (aile bireyleri ya da arkadaşlarınız). Herkes kendi evinde kalıyor!
- Eve döndüğünüzde : ellerinizi yıkayın.(sabunla, 30 saniye)

+Evde

- Ellerinizi sürekli yıkayın. Sabun ve suyla minimum 30 saniye olmalıdır.
- Hapşırırken dirseğinizin iç tarafına doğru hapşırın.
- Burnunuzu peçeteyle silin ve kullandığınız peçeteyi hemen atın.
- Mümkün olduğunca mesafenezi koruyun(1 metre minimum)...Maalesef çocuklarla bu pek mümkün değil. Çocuklar her ne kadar yetişkinlere göre daha az risk taşıyacak da, virüsü başkalarına bulaştırabilirler.
- Birbirimizi öpmemeliyiz, birbirimize sarılmamalıyız. birbirimize dokunmamalıyız... her ne kadar bunu çok istesek te !
- Sağlıklı beslenin, hastalıklardan korunmanın en iyi yolu budur.
- Müzik dinleyin, dans edin, çocuklarınızla oynayın, yemek yapın, okuyun, fakat her zaman bir metrelik mesafeyi koruyun.
- Hepimiz izole durumdayız, ama birbirimizi telefon ya da video yoluyla arayabiliriz.

+Marketler, Dükkanlar

- Gıda satılan yerler ve eczaneler açık ve dolu kalacaktır. İsviçre de açlıktan ölmeyeceğiz, yeterince rezerv var. İkinci dünya savaşı nda dahi İsviçre de açlık olmadı. Bu yüzden gidip bir aya yetecek kadar ürün almanıza gerek yok.
- Alışverişe tek bir kişi, haftada bir kez gitmelidir ! Gittiğimiz yerlerde 1 metrelik mesafeyi korumalıyız. Eve döndüğünüzde ise ellerinizi iyice yıkayın.

+ Herkesin COVID 19 a karşı yapabileceği şeyler :

- Önerilere uymak, hayat kurtaracaktır.
 - Arkadaşlarınızı ve ailelerinizi arayın. Yaşı ilerlemiş insanlarla ve risk taşıyan insanlarla haberleşin. Onları arayıp, onlardan bilgi alın.
 - Eğer yaşı ilerlemiş insanları tanıyorsanız, onlara, onlar için gidip alışveriş yapmayı önerin ki dışarı çıkmasınlar. (telefon ederek ne almanızı istediklerini sorun, aldıktan sonra ise kapılarına bırakın.) Birçok insan facebook gruplarında, gönüllü gruplarında yazdıkları mesajlarla, binalarının giriş kapısına yazdıkları mesajlarla, yardıma hazır olduklarını belirttiler.
- Eğer siz de yaşı ilerlemiş bir bireyseniz ya da risk grubu içerisindeyseniz, çevrenizden yardım isteyin. Birçok insan bunu kabul edecektir ve birilerine yardım etmekten ötürü mutlu olacaklardır.

+ Virüs

- Herkes bu virüs yüzünden ölmeyecek. Evet birçok kişi virüsü kapıp hastalanıyor. Fakat yine de iyileşebiliyorlar.
- Yaşı ilerlemiş insanlar ve daha önceden sağlık problemi olan insanlar (kanser, kalp, akciğer, diyabet(şeker)) kesinlikle korunmalıdır. Çünkü risk grubu içindeler.
- Eğer sizde şu semptomlar varsa : kuru öksürük, ateş, boğaz ağrısı, nefes almakta zorlanma, kesinlikle anti- iltihap ilaçlarını kullanmayın(aspirin, ibuprofen, ketoprofen, naproxen, diclofenac vb.). Sadece Dafalgan kullanabilirsiniz. Böylesi bir durumda evde kalın ve doktorunuza telefon edin. Eğer belirli bir doktorunuz yoksa, şu numarayı arayabilirsiniz : 0800 316 800 (08.00 – 20.00) ya da doktorların genel santralini arayabilirsiniz: 0848 133 133.

Evet, içinden geçtiğimiz süreç, zor bir süreç. Fakat dayanışma içerisinde olarak bu zor süreci kolaylaştırıp, daha katlanılabilir bir hale getirebiliriz. Bu bağlamda, hükümet iyi kararlar aldı, lütfen siz de bu kararlara uyun. Kendimizi ve çevremizi koruyalım.

Eğer bu süreçte korkuyorsanız, kendinizi yalnız hissediyorsanız, bir şeye ihtiyacınız varsa , sorularınız varsa, bizi arayabilirsiniz.

Kendinize iyi bakın, dikkatli olun, dayanışma içerisinde olun... Sizleri seviyoruz.