

Corona – virüs, diđer hastalıklar ve yaralanmalar

Sađlık bilgileri

ne yapabilirsin

- ✓ Hijyen kurallarına uyun.
- ✓ Yeterince iç.
- ✓ Yemeđinizi sağlıklı ve çeşitli tutun.
(meyve ve sebzeler=> bağışıklık sistemi güçlensin diye)
- ✓ Sürekli havalandırın.
- ✓ Mümkünse: ara sıra dışarı çık ve 1,5 – 2 metre mesafe tut diğer insanlara.
- ✓ Dikkat et, üřütmemek için.

üşütme ve grip belirtileri varsa

(ateş, öksürük, nezleli, boğaz ağrısı, baş ağrısı, kemik ağrısı):

- ✓ Hemen doktora ya da hastaneye gitme. ilk önce doktoru arayın veya corona ilgili için merkez numarayı çevirin (Tel. 116 117 – ön seçimsiz).
- ✓ Çağrıda: şikayetlerini lütfen tam açıkla:
 - Ateř – ne kadar yüksek?
 - Öksürük veya nezleli – ađır, orta veya hafif?
 - Bođaz ağrısı – ağır, orta veya hafif?
 - Nezamandan beri hasta?
 - Diđer insanlarla iletişimAuslands
 - Son 14 gündür neredeydiniz?

Diđer hastalıklar için, rahatsızlık, kazalar veya ihlalleri

- ✓ Her zaman önce doktoru ara.
 - Açıklamak, ne oldu ya da acıyor.
 - Sor, ne zaman gelebileceđini.
- ✓ **Acil durumlarda** veya **yaralanmalarda** (mesela kanama yaraları) => genel acil durum kuralları:
 - Mümkünse, ağır kanamayı durdur.
 - Yaraları temiz bir şekilde örtün.
 - **Hafif yaralanmalar için:**
 - doktorunu ara.

- Tarif et, ne olduđunu.
 - Sor, ne zaman gelebileceđini.
 - Doktor ofisi kapalı olduđunda=> acil servis / hastane
- **Büyük yaralanmalar için:**
- Ya: kendin acil servise / hastaneye git
 - Yada: acil çağrı seçin (Tel. 112 – ön seçimsiz)
- **Diđer kötü rahatsızlıklarda / ağrılarda**
mesela:
- Nefes darlığı / nefes alma zorlukları
 - Göğüs ağrısı
 - Sıddetli ağrı / karın krampları
 - Felç / vücut parçaları hareket edilmiyor
 - Konuşma bozuklukları / düzgün konuşulmuyor
 - ⇒ **Cankurtarma servisi** acil arama yoluyla uyarı (Tel. 112 – ön seçimsiz).