

Sayın Velimiz;

Bu bilgi notu öğrencimiz ve sizi solunum yolu enfeksiyonlarından korunma yöntemlerine yönelik hatırlatma yapılması amacıyla hazırlanmıştır.

Özellikle kış aylarında, solunum yolu enfeksiyonlarında artış görülmektedir. Solunum yolu enfeksiyonları; öksürme veya hapşırma ile ortalığa saçılan küçük damlacıklar ile kişiden kişiye bulaşabilen hastalıklardır.

Bildiğiniz üzere yine bir solunum yolu enfeksiyonu etkeni olan Koronavirüsler yakın zamanda gündeme gelmiştir. Çin'den başlayan yeni **koronavirüs enfeksiyonu (2019-nCoV)** bugüne kadar Ülkemizde tespit edilmemiştir ve hastalığın ülkemize girişini önlemeye yönelik bütün tedbirler alınmıştır.

Bu vesileyle solunum yolu enfeksiyonlarına yönelik olarak aşağıdaki önlemlerin bir kere daha hatırlatılması uygun görülmüştür;

- Okullarda kış ayları da dahil sınıflar ve diğer kapalı alanlar sık havalandırılmalıdır.
- Eller sık yıkanmalı, kirli eller ile göz, burun ve ağıza dokunmaktan kaçınılmalıdır.
- Özellikle hapşırma ya da öksürme sonrasında, ellerin su ve sabun ile iyice yıkanması önemlidir. (Bknz. Doğru El Yıkamanın Aşamaları)
- Her tuvalet kullanımı öncesinde ve sonrasında eller mutlaka yıkanmalıdır.
- Her tuvalet kullanımı sonrasında klozet kapağı kapatılmalı ve sonra sifon çekilmelidir.
- Özellikle kış aylarında tokalaşma, sarılma ve öpüşmeden kaçınılmalıdır. Öksürüldüğünde ya da hapşırıldığında; ağız ve burun, mendil ya da mendil bulunmadığı durumlarda dirsek içi ile kapatılmalıdır.
- Kâğıt mendil kullanıldıktan sonra çöp kovasına atılmalı ve eller yıkanmalıdır.
- Öğrencide ateş, öksürük gibi solunum yolu hastalığı belirtileri varlığında evde istirahat etmesi sağlanmalıdır.
- Hastalık döneminde bol sıvı tüketilmesine özen gösterilmeli, beslenmeye dikkat edilmeli, özellikle taze sebze ve meyve tüketilmelidir.
- Bulaşıcı hastalıklar konusunda bilgi almak için Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü web sayfası (www.hsgm.saglik.gov.tr) ziyaret edilebilir.

- Temizlik malzemeleri her bölüm için ayrı olmalı ve temizlik malzemeleri ile haşere öldürücü ilaçlar kendi ambalajlarında ya da etiketlenmiş olarak saklanmalıdır.
- Temizlik için kullanılan malzemeler ıslak bırakılmamalıdır. Temizlik bitiminde malzemeler uygun şekilde yıkanıp kurutulmalıdır. Mümkünse temizlik malzemeleri ve paspaslar ayrı bir oda/bölmede ve mutlaka kuru olarak saklanmalıdır.
- Temizlik/dezenfektan çözeltileri günlük hazırlanmalıdır. Bu çözeltiler fazla kirlendiğinde veya bir bölümden başka bir bölüme geçerken değiştirilmelidir.
- Zemin ve koridorlar deterjanlı su ile günlük olarak ve/veya kirlendikçe paspaslanmalı ve ardından kurulanmalıdır.
- Bina içinde toz oluşmasına neden olacak kuru süpürme, silkeleme yapılmamalıdır.
- Halı temizliği, toz oluşturmayacak vakumlu kuru sistem ile yapılmalıdır.
- Çöp torbalarının usulüne uygun şekilde ağızları kapatılmalı ve kapaklı çöp kovalarında muhafaza edilmelidir.
- Çöpler temizlikle görevli personel tarafından, steril olmayan eldiven kullanılarak toplanmalıdır.
- Çöp kovalarında görünür şekilde kir tespit edildiğinde hemen, periyodik olarak da haftada bir kere yıkanıp durulanmalıdır. Çöp kovaları riskli enfeksiyöz materyalle kontamine olduğunda (kirlendiğinde) 1/100 çamaşır suyu ile dezenfekte edilmelidir.
- Bina sürekli temiz, bakımlı ve havalandırılmış olmalıdır.
- Lavabo temizliği: Lavabo ve etrafı günlük ve görünür kirlenme oldukça su ve deterjan ile temizlenmeli, çamaşır suyuyla dezenfekte edilmelidir.
- Tuvalet Temizliği: Sifon çekilmeli, içi deterjanla fırçalanmalı, çevresi ayrı bir bezle silinmeli ve durulanmalıdır. Klozet kapağı 1/100 oranında çamaşır suyu ile dezenfekte edilmelidir. Tuvalet zemini en son temizlenmeli, tuvalet temizliğinde kullanılan malzemeler başka bir yerde kullanılmamalıdır.
- Özellikle kış aylarında grip ve soğuk algınlığı gibi solunum yolu hastalıkları olan kişilerle tokalaşma, sarılma ve öpüşmeden kaçınılmalıdır. Öksürüldüğünde ya da hapşırıldığında; ağız ve burun mendil ya da mendil bulunmadığı durumlarda kol ile kapatılmalıdır.
- Kâğıt mendil bir kez kullanılmalı, kullandıktan sonra çöp kutusuna atılmalı kişisel hijyen kurallarına önem verilmeli ve el hijyeni sağlanmalıdır.
- Hastalık varlığında kişinin çevresindekiler ile teması sınırlandırılmalı ve evde istirahat etmesi konusunda çocukların aileleri bilgilendirilmelidir. İstirahat hem daha kısa sürede iyileşmeyi sağlar hem de hastalığın diğer çocuklara bulaşmasını engeller.

- Okul personelinde bulaşıcı hastalık bulguları ortaya çıkması durumunda okul idaresine bilgi verilmeli ve hasta personelin çalışmasına ancak bir hekim değerlendirmesi sonucunda karar verilmelidir.
- Hastalık döneminde bol sıvı tüketilmesine özen gösterilmeli, beslenmeye dikkat edilmeli, özellikle taze sebze ve meyve tüketilmelidir.
- Grip konusunda bilgi almak için www.grip.gov.tr adresi de ziyaret edilebilir.

Doğru El Yıkamanın Aşamaları;

1. El ve bilekler su ile ıslatılır,



2. Avuç içine yeteri kadar sabun alınır,



3. Sabun ellerin bütün yüzeylerine dağıtılarak iyice köpürtülür,



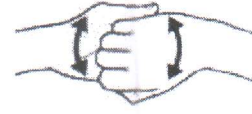
4. El sırtları diğer elin avucu ile ovulur,



5. Avuçlar birleştirilip parmak araları temizlenir,



6. Eller kenetlenip parmak uçları ovulur,



7. Başparmak diğer elin avucunda ovulur,



8. Parmak uçları diğer elin avucunda ovulur,



9. Eller bol su ile durulanır.



10. Eller temiz bir havlu veya kağıt havlu ile kurulanır.

