



T.C. AİLE, ÇALIŞMA VE  
SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI



# **T.C. AİLE, ÇALIŞMA VE SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI**

## **ENGELLİ VE YAŞLI HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

***SOKAĞA ÇIKMA KISITLAMASI BULUNAN /  
EVDE YAŞAYAN  
65 YAŞ ÜZERİ YAŞLILARIMIZA YÖNELİK***

***KORONAVİRÜS (COVID-19)  
BİLGİLENDİRME REHBERİ***

**NİSAN 2020**



## GİRİŞ

Bu rehber Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından, devam eden yeni koronavirüs (COVID-19) pandemisi sırasında sokağa çıkma kısıtlaması bulunan ve evlerinde yaşayan 65 yaş üzeri yaşlılarımızı korumak ve ihtiyaç duydukları hizmetleri güven içinde ve kolaylıkla almalarını sağlamak amacıyla, konuyla ilgili olarak yapılabilecek iş ve işlemlerle, sunulan hizmetler ve alınan önlemler hakkında yaşlılarımızı ve yakınlarını bilgilendirmek amacıyla hazırlanmıştır.

COVID-19'un ülkemizde yayılmasının önlenmesi için başta Sağlık Bakanlığı olmak üzere bütün kurumlarımıza ve birey olarak her birimize ayrı ayrı görevler düşmektedir. Alınması gerekli önlemler konusunda COVID-19'un hayati olarak etkilediği grupların başında gelen yaşlılarımızın kendilerinin alacağı önlemler ve tedbirlere uymaları da COVID-19'la mücadele konusunda önemli noktalardan birisini oluşturmaktadır.

Virüsün yayıldığı ülkelerde en büyük kayıplar özellikle yaşlılarda görülmektedir. Virüsün yayılmasını önlemek ve kayıpların önüne geçebilmek amacıyla, başta yaşlılarımız ve yakınları olmak üzere vatandaşlarımızın gerek kendilerinin göstereceği çaba gerekse alınan tedbirlere göstereceği duyarlılık konuyla ilgili tedbirlerin ve çalışmaların başarıya ulaşmasında belirleyici olacaktır.



## SOKAĞA ÇIKMA KISITLAMASI BULUNAN / EVDE YAŞAYAN

### 65 YAŞ ÜZERİ YAŞLILARIMIZA YÖNELİK

### KORONAVİRÜS (COVID-19)

### BİLGİLENDİRME REHBERİ

#### **COVID-19'A İLİŞKİN GENEL DURUM**

2019 yılının Aralık ayında, Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan enfeksiyona neden olan virüs hızla yayılım göstermeye başlamıştır. Böylece konuyla ilgili çalışmalar gerek Çin yönetimi gerekse Dünya Sağlık Örgütü ve diğer ülkelerin gündemine taşınmıştır.

Sürece ilişkin çalışmalarla virüsün adı yeni tip koronavirüs (COVID-19) olarak isimlendirilmiştir. COVID-19 yayılım sürecinde artış göstererek sırasıyla epidemi, salgın ve pandemi olarak tanımlanmıştır.

**Epidemi**, belli bir bölgedeki nüfusta, aynı hastalığın neden olduğu vakaların normalde beklenenin üzerinde bir hızla artış göstermesidir.

**Salgın**, epidemiyi aynı anlamı taşımakla birlikte daha kısıtlı bir coğrafi bölgede görülen vakaları belirtir.

**Pandemi** ise epideminin birden çok ülke ya da kıtaya yayıldığı, çok geniş alanda fazla sayıda insanın etkilendiği durumlarda kullanılan bir terimdir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre bir salgın hastalığın pandemi olarak nitelendirilmesi için üç koşul gerekmektedir.

1. Toplumun daha önce maruz kalmadığı bir hastalığın ortaya çıkışı
2. Hastalığa sebep olan etmenin insanlara bulaşması ve tehlikeli bir hastalığa yol açması
3. Hastalık etmeninin insanlar arasında kolayca ve devamlı olarak yayılması

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 12 Mart 2020 itibarıyla koronavirüsü pandemi ilan etmiştir.

Koronavirüs (COVID-19) Pandemisi sürecinde hastalığın kontrol altına alınması amacıyla alınan ve hayatımızı çeşitli açılardan kısıtlayan tedbirlere ilişkin terimler ve bu terimlerin kısaca anlamları şöyledir:



**Karantina**, bulaşıcı bir hastalık etkeni aldığı düşünülen şüpheli durumdaki insanın belirli bir süre (genellikle en uzun kuluçka süresi) ötekilerden ayırma işlemidir.

**Evde Karantina**, temaslıların evden dışarı çıkmadan, ev içerisinde de diğer sağlam kişilerle temas kurmadan yaşamasıdır. Ayrı bir oda, ayrı tuvalet banyo vb. gerekir. Kap kaşık vb. ortak kullanılmaz. “Bireysel karantina” olarak da adlandırılabilir.

**Kitlesel Karantina**, belirli bir bölgeye giriş ve çıkışların durdurulmasıdır. Çin’de uygulanan karantina türü örnek olarak verilebilir. Amaç büyük kitlelerin hareketlerini kısıtlayarak hastalığın bulaşmasını önlemektir.

**İzolasyon**, hasta olduğu bilinen kişilerin ötekenden ayrılmasıdır. Bu kişilerle ilişkiler özel koruyucu önlemler alındıktan sonra kurulabilir.

**Sosyal mesafe** veya sosyal alan, kişisel alan ile kamusal alan arasında kalan, bir kişinin kendisinden 120 ile 200 santimetre arasında değişen uzaklıktır. Bulaşıcı hastalıkların yayılmasını durdurmaya veya yavaşlatmaya yönelik bir dizi ilaç dışı enfeksiyon kontrol eylemidir. Sosyal mesafenin amacı hastalık taşıyan kişiler, hastalık bulaşma, hastalık ve nihayetinde ölüm oranını en aza indirmek için enfeksiyon taşıyan kişiler ile enfekte olmayan kişiler arasındaki temas olasılığını azaltmaktır. Sosyal mesafe, enfeksiyonun damlacık temasıyla (öksürme, tükürme veya hapşırma) bulaştığı durumlarda çok etkilidir

COVID-19 yayılımını sürdürmekte olup virüsün ilk olarak ortaya çıktığı 2019 yılı Aralık ayından içinde bulunduğumuz 2020 yılı Nisan ayına kadar geçen süreç içerisinde dünya genelindeki toplam vaka sayısı 2,5 milyonu, virüsten kaynaklanan ölüm sayısı ise 170 bini geçmiştir.

Ülkemizde ise COVID-19 toplam vaka sayısı 90 bini, virüsten kaynaklanan ölüm sayısı ise 2 bini bulmuştur. Ülkemizde alınan önlemler ve yapılan çalışmalarla virüsün seyrinin birçok ülkeye göre daha olumlu seyrettiği gözlenmiştir.



## TÜRKİYE'DE COVID-19 ÇALIŞMALARI

Çin'den başlayarak kısa bir süre içerisinde dünyanın hemen her ülkesinden birçok insanı etkileyen Corona Virüs (COVID-19) bulaşma yolu çok hızlı ve kontrolü zor olan bir virüstür. Dünya Sağlık Örgütü tarafından COVID-19'un "pandemi" olarak ilan edilmesiyle birlikte ülkeler pandeminin etkilerini en aza indirebilmek için yoğun çaba içerisine girmişlerdir.

COVID-19 bu çerçevede tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de ana gündem konusu haline gelmiş olup konuyla ilgili çalışmalar artarak devam etmektedir. Ülkemiz, virüsün dünya kamuoyuna duyurulduğu 31 Aralık 2019'dan itibaren Sağlık Bakanlığının koordinasyonunda bilimsel ölçütlerle koruyucu ve önleyici önlemleri almaya başlamıştır. Ülkemizde ilk COVID-19 vakasının görüldüğü 10 Mart 2020 tarihinden itibaren ise konuyla ilgili ülke çapında önemli düzenlemeler yapılmaya başlanmıştır.

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından da COVID-19 sürecinde pek çok önlem alınmış ve sürece yönelik çalışma başlatılmıştır. Genel Müdürlüğümüz tarafından da süreç yakından takip edilerek özellikle kurum bakımında bulunan yaşlılarımıza yönelik önlemler hayata geçirilmiştir.

Ülkemizde COVID-19 hakkında yaşlılarımızı doğrudan veya dolaylı olarak kapsayan, vatandaşlarımıza yönelik kamu ve özel pek çok kurum tarafından bilgilendirme ve farkındalık çalışması ile hizmet sunumu geliştirilmektedir. Bu çalışmaların yaşlılarımız ve yakınları tarafından bilinmesi hizmetlerin etkin kullanımı açısından önem taşımaktadır.



## TÜRKİYE'DE YAŞLILARA YÖNELİK COVID-19 ÇALIŞMALARI

Ülkemizde yaşlılarımıza yönelik COVID-19 önlemleri arasında en önemli düzenlemelerden birisi İçişleri Bakanlığı 21 Mart 2020 tarihli Genelgesiyle, 21 Mart 2020 saat 24.00'den sonra 65 yaş ve üzeri vatandaşlarımızın COVID-19'dan korunmaları amacıyla ikametlerinden dışarı çıkmalarının, açık alanlarda, parklarda dolaşmalarının ve toplu ulaşım araçları ile seyahat etmelerinin sınırlandırılarak sokağa çıkmalarının yasaklanması olmuştur.

Ancak yasak kapsamına giren yaşlılarımız bazı hallerde izin alarak evden çıkabilmekte ve seyahat edebilmektedir. İhtiyaç olması halinde özellikle tek başına yaşayan ve ihtiyaçlarını karşılayacak yakını bulunmayan 65 yaş ve üstü vatandaşlarımızın mağdur olmamaları ve temel ihtiyaçlarını karşılamak için vali/kaymakamların başkanlığında 65 yaş üstü Vefa Sosyal Destek Grubu oluşturulmuştur.

İllerde valiler, ilçelerde kaymakamlar tarafından 65 yaş ve üzeri vatandaşlarımızın sağlık başta olmak üzere tüm temel ihtiyaçlarının karşılanması için gerekli tedbirler alınmıştır. İkametlerinden ayrılmalarına kısıtlama/yasaklama getirilen vatandaşlarımız 112, 155, 156 numaraları üzerinden ihtiyaçlarını bildirebileceklerdir.

Sosyal Yardım (ekonomik destek) ihtiyacı olan yaşlılarımızın da müracaatları Bakanlığımıza ait 144 nolu telefona bildirilmesi halinde talepleri değerlendirilmektedir.

### Coronavirüs Kapsamında Yaşlılarımızı da Doğrudan İlgilendiren Diğer Düzenlemeler ve Destekler

- ✓ 65 yaşın üzerinde ve kronik rahatsızlığı nedeniyle sokağa çıkamayacak olan vergi mükellefi vatandaşlarımızın beyanname ve ödemeleri yasağın sonuna kadar ertelenmiştir.
- ✓ Kamu bankaları emeklilerin maaş ödemelerini isterlerse evlerinde yapacak.
- ✓ En düşük emekli maaşı 1.000 TL'den 1.500 TL'ye çıkarılmıştır.
- ✓ Mücbir sebep hali kapsamında değerlendirilecek sektörler arasında yaşlı bakım kuruluşları da yer alarak hizmete devam etmektedir.
- ✓ Bakım merkezlerinde bakım hizmeti sunulabilmesi için gelir ölçütü şartı üç ay süreyle aranmayacak, Cumhurbaşkanı bu süreyi bir yıla kadar uzatabilecektir. Böylece COVID-19 sürecinde ihtiyaç duyan yaşlılarımızın ücret durumuna bakılmaksızın ücretsiz olarak kurum bakımına alınabilmesi sağlanmıştır.



## TÜRKİYE'DE GENEL OLARAK YAŞLILARA YÖNELİK HİZMETLERE ERİŞİM

Ülkemizde yaşlıların yararlanabileceği hizmetlere yönelik Yaşlılar İçin Bilgilendirme Rehberi, Genel Müdürlüğümüz tarafından hazırlanarak web sayfamızda yayınlanmıştır. COVID-19 sürecinde yaşlılarımız kendileriyle ilgili olarak gerek bilgilendirme rehberinde de yer alan mevcut hizmetlere gerekse COVID-19 sürecine özel hizmetlere hizmet sunucusu kurumların elektronik adreslerinden, iletişim numaralarından ve e-devlet uygulamalarından evlerinden müracaat ederek ulaşabilirler:

- ✓ Yaşlılar İçin Bilgilendirme Rehberi: <https://www.ailevecalisma.gov.tr/eyhgm/yayin-kaynak/>
- ✓ E devlet kapısı: <https://giris.turkiye.gov.tr/Giris/>
- ✓ Kurumların web sayfaları, e-posta adresleri
- ✓ COVID-19 sürecinde sokağa çıkma kısıtlaması bulunan yaşlıların hizmet almak için müracaat edebileceği telefon numaraları: Alo 112, 155, 156
- ✓ COVID-19 hakkında bilgi almak veya soğuk algınlığı ile COVID-19 belirtileri gösteriyorsanız: Alo 184 Koronavirüs Danışma Hattını arayabilirsiniz.
- ✓ Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Çağrı Merkezlerinden Alo 183 Sosyal Destek Hattı aracılığı ile yaşlılara yönelik hizmetlere ilişkin çağrılar değerlendirilerek rehberlik ve danışmanlık hizmeti sunulmaktadır. Ayrıca İhmal, istismar ve şiddet vakaları veya töre ve namus cinayetlerinin önlenmesi için tedbir mahiyetindeki ihbarlar da alınmaktadır.



T.C. AİLE, ÇALIŞMA VE  
SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI

## YAŞLILAR İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Yaşlılar İçin Bilgilendirme Rehberi, Türkiye'de yaşlıların yararlanabileceği hizmetler konusunda yaşlılara ve yakınlarına yönelik bilgilendirme ve yönlendirme yapılarak hizmetlere erişim konusunda kolaylık sağlanması amacıyla hazırlanmıştır. Koronavirüs sürecinde yaşlılarımızın ve yakınlarının ihtiyaç duyabileceği hizmetlere evlerinden ulaşabilmeleri kolaylık sağlayacağı düşünülen rehberde yer alan hizmetler genel hatlarıyla şunlardır (<https://www.ailevecalisma.gov.tr/eyhgm/yayin-kaynak/>):

Yaşlı Vatandaşlarımız İçin;

- ✓ Sosyal Yardımlar
- ✓ Sağlık Hizmetleri
- ✓ Evde Sağlık Hizmetleri
- ✓ Evde Bakım Hizmetleri
- ✓ Yaşlı Bakım Hizmetleri
- ✓ Eğitim (3.Yaş Üniversitesi)
- ✓ Erişilebilirlik
- ✓ Ulaşım Hizmetleri
- ✓ Çevre, Kültür, Sanat Etkinlikleri
- ✓ Yaşlılara Sağlanan Diğer İndirim ve Muafiyetler
- ✓ Haklar ve İhlaller
- ✓ Alo 183 Sosyal Destek





## YAŞLILARDA COVID-19 BELİRTİLERİ VE ETKİLERİ

COVID-19 hastalığı hiçbir belirti göstermeden seyredebileceği gibi ateş, öksürük ve nefes darlığı gibi belirtiler gösterebilen COVID-19 hastalığı;

- ✓ 65 yaş ve üzeri,
- ✓ Kronik böbrek yetmezliği,
- ✓ Kalp - damar hastalığı,
- ✓ Şeker hastalığı,
- ✓ Astım, kronik akciğer hastalığı,

olan bireylerde daha şiddetli seyredebilir. Ateş, öksürük, nefes darlığı yanında şiddetli alt solunum yolu enfeksiyonu ile akut solunum zorluğu problemi oluşturabilir. Şiddetli olgularda zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölüm gelişebilmesi muhtemeldir.

Belirtiler arasında ayrıca burun tıkanıklığı, boğaz ağrısı, ishal ve bulantı görülebilir. Virüsü olan bazı kişiler şiddetli belirti göstermeyebilir. Bu noktada özellikle altta yatan başka sağlık durumları olan ya da kronik hastalığı bulunan engelli ve yaşlı kişiler, hafif bir hastalığa sahip olsa da, virüse daha fazla yatkınlık göstermekte ve genellikle çok daha ciddi hastalık ve sonuçlarla karşılaşmaktadırlar.

65 yaşından ileri yaştaki bireyler, enfeksiyon hastalıklarına karşı çocuklar/bebekler kadar duyarlıdır. Aynı zamanda yaşlılarımızda hipertansiyon, astım, KOAH, diyabet hastalıkları da sık görülmektedir. Astım veya KOAH teşhisi olan yaşlılarda enfeksiyon geçirilmesi ile hastalığında alevlenmeler görülebilir.

Hipertansiyon veya diyabet tedavisi alan yaşlı bireylerde enfeksiyonla birlikte kan basıncında veya kan şekerinde ani yükselmeler gözlemlenir. Böbrek hastalığı olan yaşlılarda hastalık seyri kötüleşebilir.

Koronavirüs, hasta bireylerin öksürmeleri aksırmaları ile ortama saçılan damlacıkların solunması ile bulaşır. Hastaların solunum parçacıkları ile kirlenmiş yüzeylere dokunulduktan sonra ellerin yıkanmadan yüz, göz, burun veya ağıza götürülmesi ile de virüs alınabilir.



## YAŞLILARIMIZIN COVID-19'DAN KORUNMASI VE EVDE KENDİLERİNİ DAHA İYİ HİSSETMESİ İÇİN ÖNERİLER:

COVID-19 pandemisini kontrol altına almanın en etkili yöntemlerinden birisi izolasyon, karantina, sokağa çıkma yasağı gibi kısıtlamalardır. Sokağa çıkma yasağı ve evde kalmanın zorunlu olduğu hallerde, bireyler gündelik hayatla ilişkili ve psiko-sosyal yönden sorunlar yaşayabilirler. Bir yandan COVID-19'dan korunurken, bir yandan da psiko-sosyal sağlığımızı korumak için, öncelikle COVID-19'un bulaşma yollarına ilişkin önlemler almak, ardından da temel ve zorunlu ihtiyaçların karşılanarak güvenlik ve yardım ihtiyacının sağlanması gerekir.

COVID-19 virüsünden korunmak için alınan önlemlere ve bu çerçevede ülkemizde 65 yaş üzerindeki bireylere uygulanan sokağa çıkma yasağına mutlaka uyun. Bu yasağın sizi engellemek için değil korumak için getirildiğini unutmayın.

### **COVID-19 şüphesi uyandıran semptomlarının tespit edilmesi veya hastalık durumunda yapılması gerekenler;**

- ✓ Öksürük, ateş, nefes almada zorluk gibi belirtileriniz varsa, cerrahi maske takarak sağlık kuruluşlarıyla (112) derhal irtibata geçin ve en yakın sağlık kuruluşuna başvurun.
- ✓ Soğuk algınlığı belirtileri gösteriyorsanız Alo 184 hattını arayarak durumunuzu anlatın. Sağlık personeli, size yapmanız gerekenleri anlatacak, sizi ilgili birimlere yönlendirerek gereken tedbirlerin alınmasını sağlayacaktır.
- ✓ Evde maskeyi hasta olan kişiler diğer kişilere bulaştırmamak için takmalıdır. Şayet koronavirüs hastalığınız yok ise evde maske takmanıza da gerek yok. Bununla birlikte dışarı ile temasınız olması durumunda muhakkak maske takmalısınız.
- ✓ Son 2 hafta içerisinde salgının görüldüğü ülkelere birinden geldiyseniz, cerrahi maske takarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurun.
- ✓ Ateş, öksürük şikâyeti ve solunum sıkıntısı varsa derhal tıbbi cerrahi maske takılmalı ve diğer kişilerden izole edilmelidir.



✓ Kimler Kendini İzole etmeli?

COVID-19 virüsü belirtileri gösteren herkesin kendini izole etmesi gerekiyor. Bu belirtiler 37.8'in üzerinde ateş, öksürük ve solunum güçlüğü olarak tarif edilmektedir. Aynı zamanda bu belirtileri gösteren kişiyle aynı evi paylaşan herkesin de kendisini izole etmesi gerekir. Yalnız yaşıyorsanız, belirtilerin ortaya çıkışından itibaren 7 gün evde kalmalısınız. Eğer siz veya birlikte yaşadığınız bir kişi bu belirtileri gösterirse, bütün hanenin 14 gün kendilerini izole ederek, belirtilerin gelişip gelişmediğini gözlemesi gerekir. Bu süre içinde evdekilerden biri daha hastalık belirtileri göstermeye başlarsa o zaman 7 gün daha izole olmaları gerekir. Daha sonra hastalanan her bir kişi için izolasyon süresi 7 gün daha uzatılır. Hastalık belirtilerini gösteren kişilerin iyi havalandırılmış bir odada kalıp evdeki diğer kişilerden uzak durmaları gerekir.

✓ Oda dışına çıkarılmamalı, ortak malzeme kullanımına izin verilmemeli, banyo ve tuvaleti mümkünse ayrılmalıdır.

✓ Aile üyeleri içerisinde hasta olan kişiler var ise mutlaka maske kullanılmalıdır. Hasta kişi için ayrılmış tabak, bardak, çarşaf, nevresim kullanılmalıdır.

✓ Muayene, tetkik ve bakımları sırasında ortamda gereken en az sayıda kişi bulunmalıdır.

✓ COVID-19 sürecinde hastane ortamları virüsün bulaşması açısından riskli olabileceğinden çok gerekli olmadığı müddetçe hastane ortamına girilmemelidir. Ancak COVID-19 belirtilerinde, hayati önemdeki rahatsızlıklarınızda ve doktorunuzun önerdiği durumlarda hastaneye gitmekten çekinmeyin ve hastaneye yatış sürecinde doktorlarınızın vereceği karara uyunuz.

**COVID-19 şüphesi uyandıran semptomları tespit edilen kişilerin sağlık kuruluşlarına sevki sonrasında evde yapılması gerekenler;**

✓ Kişinin kullanmış olduğu bulaşıcılık riski taşıyan tüm dokuma ürünleri (kıyafetler, yatak çarşafı, yatak örtüleri, yastık kılıfları, yatak perdeleri, kullanılan yer bezleri vb.), diğer tüm çamaşırlardan ayrılmalı, mümkünse ayrı bir çamaşır makinesinde ve klor içeren dezenfektanlarla 90 derecede en az 30 dakika yıkanarak dezenfekte edilmelidir.



- ✓ Vakanın ortaya çıkmasından sonra aile ve evin tam karantinaya alınması gerekmektedir. Bu kapsamda, sakinlerinin maske kullanımına özen gösterilmeli, bu kullanımlarda maske ve eldiven kullanma kurallarına dikkat edilmelidir.
- ✓ Odalar düzenli olarak havalandırılmalıdır.
- ✓ Genel yüzey temizliğinde su ve deterjanla standart temizlik yapılması yeterlidir.
- ✓ Ortak alanlar, lavabo, tuvalet, banyo, merdiven korkulukları, musluklar ve yemek yenen alanlarda hijyen şartlarına azami dikkat gösterilmelidir. Özellikle sık temas edilen yüzeyler sık aralıklarla dezenfekte edilmelidir.

#### **COVID-19'dan korunmak için yapılması gerekenler:**

- ✓ Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burun tek kullanımlık mendille kapatılmalı, mendil yoksa dirseğin iç kısmı kullanılmalıdır.
- ✓ Tokalaşma ve sarılmadan kaçınılmalıdır.
- ✓ Olabildiğince kalabalık ortamlardan uzak durulmalıdır.
- ✓ Bu dönemde eve misafir veya ziyaretçi kabul edilmemelidir. Yüz yüze görüşmek yerine, telefon ve internet gibi alternatif iletişim yollarına yönelin.
- ✓ Kirli ellerle ağız, burun ve gözlere dokunulmamalıdır.
- ✓ El hijyenine önem verilmelidir. Eller evdeyken sık sık ve her dışarı çıkıp eve döndüğünüzde muhakkak en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla ovalanarak yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol içerikli el dezenfektanı ya da 70 derece veya üzerinde bir kolonya kullanılmalıdır.



- ✓ Sigara, alkol ve diğer tütün mamullerini tüketmeyin. Sigara veya nargile dumanına maruz kalacağınız yerlerde bulunmayın. Astım, KOAH gibi hastalıklarınız varsa bu duruma özellikle dikkat edin.
- ✓ Ev içerisinde sıklıkla kullanılan ve dokunulan yerler (mutfak tezgahı, tuvalet, banyo ve lavabolar, cam/pencere önü, kapı kulpları vb.) günlük olarak temizlenip, dezenfekte edilmelidir. Hijyen ve temizlik konusunda yeterli olmadığınızı düşünüyorsanız yakınlarınızdan veya ilgili kurumlardan yardım isteyiniz. Bu aşamalarla birlikte ev içerisinde sosyal mesafe korunmalıdır.
- ✓ Hasta olunmasa dahi ev içinde bazı eşyalar kişiye özel kullanılmalıdır. Havlular, diş fırçaları, nevresimler bu süreçte herkes için ayrı kullanım olacak şekilde düzenlenmelidir.
- ✓ Kapalı alanlar/meکانlar sık sık havalandırılmalıdır.
- ✓ Tuzlu su burun tıkanıklıklarını açmak için faydalı olabilir. Ama evde hazırlanan tuzlu sular ile fazla tuz nedeniyle ağız ve burundaki sağlığımız için faydalı bakteriler de zarar görebilir ve sonuçta tuzlu suyla gargara faydaya değil tam tersi zarara sebep olabilir. Çamaşır suyu ile gargara ise kesinlikle zararlıdır.

#### **COVID-19 Kapsamında Rapor, İlaç ve Tedavi Ödemeleri:**

- ✓ 09.04.2020 tarihinde Resmî Gazete’de yayınlanan Sağlık Uygulama Tebliğinde (SUT) Değişiklik Yapılmasına Dair Tebliğ kapsamında, Sağlık Bakanlığı tarafından pandemi süresince hastanelerce temin edileceği bildirilen ve COVID-19 tedavisinde kullanılan ilaçlar SGK’nın ödeme listesine alınmıştır.
- ✓ Raporsuz ilaçların reçeteleri aile hekimlerine telefon ile yazdırılıp şifresi alındıktan sonra eczanelerden alınabilmektedir.
- ✓ Raporlu ilaçlar için reçete zorunluluğu kaldırılmıştır.



- ✓ Hastaneler ve aile sağlığı merkezleri bu dönemlerde virüsün bulaşması açısından riskli alanlardır. Hasta olmasanız bile hastanede hastalık kapma olasılığınız olduğu için ilaç teminini tanıdığınız eczanelerden telefonla yapabilirsiniz. Düzenli kullandığınız ilaçlarınız var ise belli bir süre dışarı çıkmınıza gerek kalmayacak şekilde evde bulundurabilirsiniz.
- ✓ Hekiminiz tarafından başka türlü önerilmediği müddetçe kullanmakta olduğunuz tansiyon ve şeker ilaçlarınıza devam etmeniz uygundur, kesmeniz size zarar verebilir. Her hastanın tedavisi kendisine özgüdür ve kararı hastalıklarınızı tüm yönleriyle bilen hekim vermelidir.
- ✓ İlaçlarınızı almayı ihmal etmeyin, ilaç almakta veya ilaca ulaşmakta güçlük yaşıyorsanız doktorunuza veya eczacınıza telefonla ulaşın.

#### **Dışarıdan eve girecek olanlarla ilgili yapılması gerekenler:**

- ✓ Mümkün olduğunca evde kalın, dışarıdaki işlerinizi ve alışverişinizi mümkünse güvendiğiniz çevrenize yaptırın. Dışarı çıkamadığınız durumlar için size yardımcı olabilecek yakınlarınızı telefonla arayın alışveriş, para çekme, fatura yatırma, yemek hazırlama, ilaç temini konularında yardım isteyin. İhtiyaçlarınıza yönelik alışverişinizi dışarı çıkmadan eve getirtmek için aileniz, yakınlarınız ya da komşularınızdan destek isteyin.
- ✓ Size yardım edebilecek durumda olan komşu, arkadaş ve akrabalarınızdan yardım istemeye çekinmeyin. Unutmayın, olağanüstü bir durum içinde yaşıyoruz, çekingen olmayın!
- ✓ Yardım edenlerle temasınızı kısa süreli tutun, kapıda iletişimle yetinin, ilaç ve gıda maddeleri gibi nesnelere teslim aldıktan sonra ellerinizi yıkamanız gerektiğini her seferinde hatırlayın.
- ✓ 65 yaş ve üstü vatandaşlarımız için sokağa çıkmadan temel ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla, il ve ilçelerde Vefa Sosyal Destek Grupları kurulmuştur. Telefonla 112, 155 ve 156'yı aradığınızda istekleriniz bu gruplar tarafından karşılanacaktır. Telefon



kullanamıyorsanız mahallenizdeki polis karakolu ya da muhtarlığa bu durumu bildirebilirsiniz.

- ✓ Dışarıdan gelen alışveriş poşetlerinin yüzeyinde virüs bulunabilir bu nedenle dışarıdan gelen maddeler en az 2-3 saat dış bir ortamda, balkon vb. bir yerde tutulduktan sonra kullanılmalıdır.
- ✓ Ailelerde özellikle dışarı ile temas edenler var ise yaşlılarımız için oluşan riski en aza indirmek için ev içinde bir plan oluşturulabilir. Dışarıdan gelen kişiler ayakkabılarını dışarıda çıkarmalı ve mümkünse girişe en yakın odayı kirli odası olarak belirleyerek dışarıda giydiği tüm kıyafetleri burada çıkartıp dezenfeksiyonunu yapmalıdır. Kirli odası her gün düzenli havalandırılmalıdır. Çanta, mont gibi dışarıda kullanılan eşyalar bu odadan çıkarılmamalı, evden çıkmak gerektiğinde yine bu odada giyinilerek dışarı çıkılmalıdır.
- ✓ Çıkarılan kıyafetleri 50-60 derecede uzun programda mümkünse kurutmalı yıkayınız.
- ✓ Yürüteç vb. eşyalar ise içeri alınmadan önce '1 birim çamaşır suyu + 99 birim su' karışımı yapılarak iyice temizlenmelidir. Temizlikten sonra ve her dışardan gelişte eller yıkanmalıdır. Yüzük, kolye, küpe, aksesuar vs. kullanmayınız.

### **Gıda ve Beslenme Önerileri**

- ✓ Bağışıklık sistemini güçlendirmek için dengeli ve sağlıklı beslenilmelidir.
- ✓ Mutlaka sofraya kurun ve sağlıklı yiyecekler tüketin.
- ✓ Her zamanki diyetinize uyun, tansiyon, şeker vb. diyetler ilgili kontrolünüzü ihmal etmeyin.
- ✓ Gıdalar tüketilmeden önce iyice yıkanmalıdır.
- ✓ Günde 3 ana ve 3 ara öğün yemek en ideal beslenme yöntemidir.
- ✓ Protein içeren besinler (süt, süt ürünleri, et, yumurta, kuru baklagiller, yağlı tohumlar), taze sebze ve meyveler, ekmek ve tahıl grubundan besinler dengeli tüketilmelidir.



- ✓ Günlük 1,5-2 litre sıvı tüketimine özen gösterilmelidir. Tüketilen sıvılar su olabileceği gibi, su içeren ayran, limonata gibi farklı içecekler de olabilir.

### **Egzersiz ve hareketlilikle ilgili öneriler:**

Hareketsiz kalmak kas miktarı ve kas kuvvetimizi azaltabilir ve bizleri olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle dışarı çıkma kısıtlılığı bulunan süreçte ev içinde rahatlıkla uygulayabileceğimiz ve kendimizi zinde hissetmemizi sağlayacak basit egzersizleri düzenli olarak uygulamamız çok faydalı olur. Egzersizler kaygı ve endişe ile baş etmede de yardımcı olur. Bu doğrultuda evde günlük olarak yapılabilecek aktiviteleri de içeren yaşam planı hazırlanıp uygulanabilir. Hem fiziksel hem de ruhsal sağlık açısından COVID-19 sürecinde evde yapabileceğimiz en iyi aktivite egzersiz yapmaktır. Düzenli egzersizin bedensel sağlığımıza olumlu katkıları yanında bağışıklık sistemini güçlendirme, psikolojik duruma katkısı ve uyku kalitesini düzeltme gibi birçok olumlu etkileri vardır. Bu nedenle ev içinde hareketliliği koruyarak aşağıdaki öneriler doğrultusunda egzersizler yapılabilir.

- ✓ Öncelikle kalp hastalığı, yüksek tansiyon, şeker vb. herhangi bir sistemik hastalığı olanların egzersiz programına başlamadan önce mutlaka doktora danışmaları gerekir.
- ✓ Özellikle çok ileri yaştaki bireyler için bazı egzersizler zararlı olabilir, bu nedenle yaş, sağlık ve fiziksel durumunuzu göz önünde bulundurarak sağlık personelinin önerileri doğrultusunda hareket edin.
- ✓ Egzersizlerin mümkünse evdeki diğer bireylerle beraber yapılması daha eğlenceli ve güvenli olacaktır. Egzersizin devam ettirilmesi ve yaşamın bir parçası haline gelmesi sağlanmalıdır.
- ✓ Egzersiz yapılan ortamın ısısı, havalandırılması ve aydınlatılmasına dikkat edilmelidir.
- ✓ Egzersiz sırasında aşırı terlemenize neden olmayacak, hareketinizi kısıtlamayacak, mevsime uygun, rahat giysiler ve ayak tabanını/bileğini destekleyen uygun hafif kaymayan ayakkabılar kullanılmalıdır.





- ✓ Egzersiz yaparken emniyete ve yaralanma riski bulunmamasına dikkat edilmeli, zevkli ve kolay uygulanabilir egzersizler seçilmelidir.
- ✓ Egzersizden önce yeterince sıvı alınmalıdır. Susadıkça su içmek yerine, aralıklı olarak su içilmesi daha uygundur.
- ✓ Egzersize başlamadan önce ısınma, egzersizden sonra da aktif soğuma yapılmalıdır.
- ✓ Egzersiz sırasında ağrı duyulduğunda, bulantı, baş dönmesi, halsizlik, titreme hissedildiğinde, yüz soluklaştığında egzersiz hemen kesilmelidir.
- ✓ Egzersiz yapmasında engel bulunmayan yaşlılar hafif düzeyde fiziksel aktiviteler yapabilir. Ayrıca uzun süredir hareketsiz bir yaşam sürüyorsanız, kendinizi güçsüz hissediyorsanız da egzersiz yapmaya yavaş yavaş başlamalısınız. Örneğin günde 5 dakika yürüyüş yapmaya başlayıp her hafta süre 5'er dakika daha arttırılabilir. Yürüme egzersizi odada, koridorda, balkonda veya bahçede gerçekleştirilebilir. Ev içinde bulunması hâlinde yürüme/koşu bandı, kondisyon bisikleti vb. spor aletlerinden yararlanılabilir.
- ✓ Daha önce sağlık personelinin önerdiği ve yaptığınız hareketler varsa onları yapmaya devam edebilirsiniz.
- ✓ Solunum egzersizlerinin rutin şekilde yapılması hem akciğer kapasitesinin artmasına hem de solunum potansiyelinin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Ayrıca COVID-19 sürecinde de nefes darlığını azaltır, yaşam kalitesini artırır, kaygı ve depresyonu engellemede yardımcı olur. Bunun için burundan derin nefes alın nefesi birkaç saniye tutup dudakları büzerek iki katı sürede yavaş yavaş ağızdan üfleyerek verin. Günde birkaç defa kendinizi zorlamayacak şekilde tekrarlayabilirsiniz.
- ✓ Egzersiz yaparken nefesinizi tutmayın, rahat ve düzenli nefes almaya devam edin.
- ✓ Dans etmeyi seviyorsanız müzik eşliğinde 10-15 dakika dans etmek, hem hareketlilik sağlar hem de ruhsal durumunuzun düzelmesine de katkıda bulunur.
- ✓ Düşmeler yaşlılarda sık görülen ciddi sonuçları olabilen problemlerden biri olup hareketliliği de kısıtlayan çok önemli bir engeldir. Düşmeler yaşlanmaya bağlı sorunlara



veya uygunsuz çevre koşullarına bağlı olarak gelişebilir. Düşmelerin önüne geçmek için yaşlı kişinin yaşadığı yeri daha güvenli hale getirmek gerekir. Banyodan merdivene, yerdeki halıdan, aydınlatma sistemine kadar yaşama mekânının her yanında yapılacak değişiklikler düşme ve onun getireceği sıkıntıları önlemek için alınabilecek en önemli tedbirlerdir.

- ✓ Yaşlılar ve birlikte yaşadığı bireylerin düşmeye neden olabilecek risk faktörlerine ilişkin farkındalığının sağlanması amacıyla güvenlik listeleri hazırlanabilir. Güvenlik listesi evin bir köşesine asılarak yaşlının ve çevresindekilerin bu konuda bilinçlendirilmesi ve belli aralıklarla gözden geçirilmesi sağlanmalıdır. Böylece birçok kaza nedeninin önceden belirlenmesi ve giderilmesine yardımcı olunabilir.

### **Covid -19 Salgınına Yönelik Demans (Alzheimer vb.) Hastaları ve Yakınları İçin Öneriler**

(Bu başlık altındaki bilgiler Türkiye Psikiyatri Derneği Yaşlılık Psikiyatrisi Bilimsel Çalışma Birimi tarafından hazırlanmıştır)

Demans (Alzheimer vb.) hastası olan bir yakınınız varsa, koronavirüs salgını hastanın bakımı ve korunması ile ilgili sizde endişe yaratmış olabilir. Muhakeme etme güçlükleri, sorunları anlamadaki zorluklar demans hastalarında temizlikle ilgili davranışları zorlaştırabilir, kısıtlamalara uymakta güçlük yaşarlar; bu durum koronavirüs hastalığı (COVID-19) için artmış bir risk oluşturabilir. Bunun yanı sıra her türden ek hastalık ve özellikle enfeksiyonlar, hastanın zihinsel işlevlerinde kötümeye de sebep olmaktadır.

Hastanızı enfeksiyondan korumak için alabileceğiniz önlemler aşağıda sıralanmıştır;

- ✓ Demans hastalarında artan kafa karışıklığı (konfüzyon) herhangi bir hastalığın ilk belirtisi olabilir. Demans hastasında kafa karışıklığının hızla arttığı görülüyorsa hastayı takip eden hekime danışılmalıdır.
- ✓ Demans hastaları günlük hijyen uygulamaları için fazladan hatırlatmalara ve desteğe ihtiyaç duyabilirler. Bu konuda işe yarayabilecek birkaç öneri;
  - Demansı olan bireylere 20 saniye boyunca ellerini yıkamasını hatırlatmak için banyo başta olmak üzere evin çeşitli yerlerine işaretler koyabilirsiniz. Yeterli süre el yıkamasını sağlamak için el yıkarken beraberce sevdiği bir şarkıyı söyleyebilirsiniz.
  - Hastanız ellerini yıkayamıyorsa, en az %70 alkol içeren el dezenfektanı veya kolonya ile elleri silmek, hijyeni sağlamak için hızlı bir çözüm seçeneği olabilir.



- Sık temas ettikleri kapı kolu, musluk, kumanda gibi eşyaları gün içerisinde sık sık dezenfekte edebilirsiniz.
- ✓ Kişinin günlük kullandığı ilaçların hepsine yeteri kadar sahip olduğundan ve ilaçları düzenli kullandığından emin olun. Eczaneye gidiş sıklığını azaltmak için raporunuzla mümkün olduğunca çok kutu ilaç alabilirsiniz.
- ✓ Hafıza ve kavrayıştaki azalma nedeniyle evde dolaşırken gerektiğinde maske takmak gibi koruma önlemlerini hatırlamakta zorluk çekebilirler, COVID-19'la ilgili riskleri algılamakta zorluk çekebilirler, duydukları şeyler onları huzursuz edebilir ama yaşadıklarını anlamlandırmakta zorlanabilirler; bu durumda uyku bozukluğu, huzursuzluk (ajitasyon) gibi belirtiler ortaya çıkabilir.
- ✓ Demans hastaları neden dışarı çıkmadıklarını, neden evde kalmak zorunda olduklarını anlamakta güçlük çekebilirler. Dışarı çıkmak için ısrar edebilirler ya da gün içerisinde uyuma eğilimi artışıyla gece uykuları bozulabilir. Bu durumda onları ikna etmek için uzun uzun uğraşmayın. Ev içerisinde oyalanabileceği aktiviteler yaratın; örgü örme, çiçek bakımı, kitap okuma, müzik dinleme, sesli kitaplar gibi.
- ✓ Bakım veren kişi COVID-19'a yakalanırsa hastaya bakım verebilecek diğer kişiler ya da kurumlarla ilgili alternatif bir plan yapın.
- ✓ Hastaya ve evdeki diğer kişilere, sizin herhangi bir hastalığa yakalanma durumunuzda arayabileceği numaraları ve ne yapması gerektiğini detaylıca anlatan bir not yazıp kolay görebileceği bir yere bırakın.
- ✓ Bilişsel becerilerinde henüz tam kayıp olmayan hastalar COVID-19 ile ilgili kaygılı hissedebilirler. Ailenin diğer üyelerinin virüsle ilgili kaygısını sezebilirler ya da aile üyelerinin hastalandığına şahit olabilirler. Yakınlarının destekleyici yaklaşımı bu süreçte onlara iyi gelecektir. Hafif bilişsel bozulması olan bireylerde gevşeme egzersizleri de kaygıyı azaltmada etkili olacaktır.
- ✓ Önlemlere rağmen, hastanızı evde tutmakta, sakinleştirmekte zorlanabilirsiniz. Bu durumda mutlaka hekiminize ulaşın ve ek ilaçlarla sakinleştirme için yardım isteyin. Tek başınıza ilaç dozlarıyla oynamayın.



- ✓ Demans hastaları ağır bir kafa karışıklığı haline (deliryum) girmeye daha yatkındır. Hastanın sadece korunma amacıyla yerinin değiştirilmesi dahi hastanın uyumunun bozulmasına, gece gündüz ritminde bozulma, sinirlilik ve uyku problemlerine sebep olabilir. COVID-19 enfeksiyonu ile mücadele ederken bu gelişmesi beklenen bir durum olacaktır. Bu durumda mutlaka takip eden hekiminizden yardım isteyin.
- ✓ Eğer hastanız bakımevinde kalıyorsa, COVID-19 riskiyle ilgili aldıkları önlemler hakkında bakım kuruluşuyla konuşun;
  - Acil durum irtibat bilgilerinizi ve yedek olarak başka bir aile üyesinin veya arkadaşınızın bilgilerinizi aldıklarından emin olun.
  - Herhangi bir hastalık belirtiniz varsa, aile üyenizi bu dönemde ziyaret etmeyin.
  - Kurumlar hastalığın yayılmasına bağlı olarak ziyaretçileri sınırlandırabilir veya ziyarete izin vermeyebilir. Bu önlemler sakinleri korumak içindir, ancak aile üyenizi görememek hem sizin hem de hastanız için zor olabilir. Olası iletişim yöntemleri ile ilgili kurumla görüşün; telefon görüşmeleri veya görüntülü sohbet yoluyla iletişim kurmak denenebilir. Eğer aile üyeniz telefon görüşmesi ya da video görüşmesi yapamıyorsa, güncel bilgileri almak için kurumla nasıl iletişim kurabileceğinizi netleştirin.

**Kaygı, stres durumları ve psiko-sosyal destek ihtiyacına ilişkin öneriler:**

- ✓ Yalnızlık, can sıkıntısı, hastalığa yakalanma korkusu, anksiyete, stres ve panik gibi duyguların, salgın gibi stresli bir duruma normal reaksiyonlar olduğunu aklınızda bulundurun.
- ✓ Salgın sürecinde kaygı duymanız veya kaygı düzeyinizin yükselmesi normaldir. Kaygınızı artıracak durumlardan (örneğin sık sık hastalıkla ilgili haberleri dinlemek, olumsuz olasılıklar üzerinde durmak, hastalıklarınıza odaklanmak vb.) uzak durup, yakınlarınızla daha çok iletişim kurup, profesyonellerden destek alabilirsiniz. Unutmayın ki ruh sağlığınız da beden sağlığı kadar önemlidir, bu süreç geçecek, ilerleyen günleri daha sağlıklı geçirmek için yeter ki siz kendinizi korumaya bakın.



- ✓ Yaşadıklarınızla baş etmekte zorlandığınızı fark ettiğinizde, erişilebilir sosyal destek ağınızdan (internet, telefon, görüntülü konuşma) destek almaya çalışın.
- ✓ Psikolojik veya sosyal yönden desteğe ihtiyaç duymanız halinde 81 İlde psikolog, sosyal hizmet uzmanı gibi profesyonel meslek gruplarından oluşturulan Psikososyal Destek Hattını arayarak bu meslek gruplarından psiko-sosyal destek alabilirsiniz. (Bilgi için: <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/destek-hat-bilgileri>)

### **Evde kendinizi daha güvende ve daha iyi hissetmeniz için öneriler:**

- ✓ Unutmayın ki bu dönem rutinlerinizin bozulduğu, bu nedenle de duygusal gerginliklerin, kaygı, öfke, stres gibi duyguların herkes tarafından yoğun yaşandığı bir dönemdir. Sevdiğiniz şeylere zaman ayırın (müzik dinleme, eliş yapma, kitap okuma ve ailenizle zaman geçirmek vb.).
- ✓ Evde ve diğer stresli durumlarda sizi ve ailenizi daha iyi hissettiren şeyleri yapmak için (okumak, film izlemek, müzik dinlemek, oyun oynamak, egzersiz yapmak internette yer alan mevcut hizmetlere, sanal müze ziyareti, online konserler gibi) zaman ayırın.
- ✓ Size anlam veren ve tatmin eden şeyleri öncelikle beklentilerinizi ve isteklerinizi düzenleyin. Kendinize stresten uzaklaştığınız molalar verin.
- ✓ Kendi kendinizi engelleyen söylemleri kontrol etmeye ve bu düşünceleri yararlı düşünceler ile değiştirmeye çalışın.
- ✓ Eğer ailenizde ciddi bir hastalık ya da yas oldu ise, birbirinizi destekleme yolları geliştirin, bunları onların anlayacağı bir dil ile anlatmaya çalışın.
- ✓ Sağlıklıyken, hastalandığınızda sizinle kimin ilgilenip destek vereceğine dair yakınlarınızla plan yapın, size destek olacak kişi hastalanırsa ona kimin destek vereceğine dair plan yapın.
- ✓ Bilmiyorsanız, yakınlarınızın da yardımıyla akıllı telefon, bilgisayar, internet gibi teknolojik aletleri ve hizmetleri kullanmayı, görüntülü konuşma, hizmetlere başvuru gibi imkânlardan yararlanmayı öğrenin.



- ✓ Yapılacak işleri önceden organize edin, böylece enerjinizi verimli kullanır ve tükenmemiş olursunuz.
- ✓ Yatma zamanı, yemek ve uygulanan egzersiz konularında ailenizin her zamanki düzenine devam edin.
- ✓ Gündelik işleri aksatmadan sürdürmek zihninizi oylar ve sizi gündemin yoğunluğundan uzaklaştırarak daha iyi hissetmenize yardım eder.
- ✓ Ev içinde temiz kıyafetler giyiniz.
- ✓ Uykunuzu ihmal etmeyin, uyku düzeninizi sürdürmeye özen gösterin ve dinlendirici, düzenli uyumaya dikkat edin.
- ✓ Ev içi yeni hobiler, uğraşlar edinin. TV başında uzun saatler geçirmeyin.
- ✓ Farklı konularla ilgilenmek üzere kitap okumak, film izlemek, çiçek vb. gibi hobi aktiviteleri uygulanabilir. Hoşunuza giden aktiviteler yapın.
- ✓ Yakın çevrenizle bağlantınızı güçlü tutun ve olumlu duygu durumunu muhafaza edin. Sevdiklerinizle telefonda konuşmak veya görüntülü sohbetler etmek, albümlere bakmak sizi rahatlatacaktır. Endişeleriniz ve nasıl hissettiğiniz konusunda güvendiğiniz insanlarla konuşun.
- ✓ Yakınlarınızı telefonla arayın ve sık sık konuşun, yalnızlık duygunuz azalır.

#### **Diğer yapılması gerekenler ve öneriler:**

- ✓ Tüm emekliler, talep etmeleri halinde maaşların evde ödenmesi hizmetinden yararlanabilecektir. Talebinizi e-devlet sistemi üzerinden “Adres ve Banka / PTT Değişikliği” menüsünden, evinizden ayrılmadan anında yapabilirsiniz.



- ✓ Kapınıza gelen ve yardım kuruluşundan geldiğini söyleyen herkese hemen inanmayın, kimlik isteyin, şüphelendiyseniz kapınızı kapatıp komşularınızdan ya da emniyet birimlerinden yardım isteyin.
- ✓ Beklenmeyen durumlarda acil numaraları arayıp yardım isteyin. Ayrıca evde yakınlarınızın kolayca görebilecekleri bir yere acil numaraları koyun.
- ✓ COVID-19'la ilgili acil durumlarda 112 Acil Çağrı Merkezi aranmalıdır.
- ✓ Belirli zamanlarda kamu spotlarından, televizyon haberlerinden, radyodan, gündem ve durumla ilgili bilgi almayı ihmal etmeyin. Ancak diğer zamanlarda ve gereğinden fazla sürekli haber takip etmeyin.
- ✓ Resmi yayın organları dışındaki asılsız haberlere itibar etmeyin.
- ✓ Salgın konusunda bilgi almak için sadece konunun uzmanlarına kulak verin ve güvenilir kaynakları izleyin. Uzman olmayan kişiler tarafından yapılan açıklamalara itibar etmeyin.
- ✓ Güncel bilgilerin takibi için resmi kaynaklar (Cumhurbaşkanlığı, Sağlık Bakanlığı, Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı gibi) kullanılmalıdır.



## 65 YAŞIN ÜZERİNDE YAKINI OLANLAR İÇİN ÖNERİLER

- ✓ Sağlık Bakanlığı başta olmak üzere ilgili kurumların aldığı önlemlere ve önerilere hem kendi sağlığını hem de yaşlılarımızın sağlığı ve toplum sağlığı için uyunuz ve yaşlılarımızın da uymasını sağlayınız.
- ✓ Zorunlu haller dışında sokağa çıkmayın, hastalığı taşımamak için bu kurala uyun. Sokağa çıkma yasaklarına uyunuz. Zorunlu hallerde sokağa çıkmak ve seyahat için kendiniz veya yaşlınız için ilgili prosedüre göre izin alınız.
- ✓ Ailenizdeki yaşlılarımızın zorunlu ihtiyaçlarını karşılamak için bir plan yapın. Diğer yaşlı yakınlarımızın da böyle bir plana sahip olmalarını sağlayın. Bu plan konusunda yaşlınızın da görüşünü alın ve kendisini bilgilendirin.
- ✓ Yaşlı bireyler çoğu zaman yakınlarını rahatsız etmek istemedikleri için doğrudan yardım istemeyebilirler, bu nedenle yaşlı yakınınızın istemesini beklemeden aklınıza gelen tüm ihtiyaçlarını (para çekme, fatura yatırma, alışveriş, ilaç temini vb.) kendilerine sorarak yardımcı olmaya çalışın.
- ✓ Yaşlılarımızla temaslarınızı kısa süreli tutun, kapıdan iletmekle yetinin, ilaç ve alışveriş malzemeleri gibi ihtiyaçlarını teslim ettikten sonra, yaşlı yakınınıza ellerini yıkaması gerektiğini her seferinde hatırlatın, unutup olabilirler.
- ✓ Yaşlı yakınlarınızı sık sık telefonla arayın, kısa da olsa sohbet edin. Bu sohbetlerde mevcut durumla ilgili doğru bilgiler verin ama olumlu gelişmeleri de mutlaka iletin.





- ✓ Yakınınıza bilgi ve uyarıları söylerken olumsuz ifadeler yerine olumlu ifadeler kullanın. Örneğin: “ellerini yıkamazsan hasta olursun, hastaneye yatırırız” yerine “ellerini biraz uzun yıkaman bu hastalıktan korunman için çok önemli, yakında her şey daha iyi olacak” gibi.
- ✓ Yakınınızda sağlığıyla ilgili sizi endişelendiren gelişmeler varsa (uykusuzluk, kilo kaybı, sık ağlama, kronik hastalığının seyrinde kötüleşme vb.) doktorunu araması için yönlendirin veya siz arayın.
- ✓ Yakınlarınızın tüm sorumluluğunu tek başınıza üstlenmek zorunda hissetmeyin, gerektiğinde etrafınızdan yardım isteyin ve yükünüzü paylaşın, fiziksel olarak yardım edebilecekleri gibi sizi dinleyebilir ve sorunlara çözüm önerebilirler. Aksi takdirde tükenme belirtileri yaşayabilirsiniz. Bu durumda yaşlılarınıza da kendinize de katkınız azalabilir.
- ✓ Yapılacak işleri önceden organize edin, böylece enerjinizi dikkatli kullanır ve tükenmemiş olursunuz.
- ✓ Kendi ihtiyaçlarınızı da göz ardı etmeyin, kendinize dinlenmek için vakit ayırın.
- ✓ Acil durumlarda 112 başta olmak üzere ilgili kamu kurumlarını arayıp yardım isteyin.



## TOPLUMDAKİ DİĞER BİREYLER İÇİN YAŞLILARLA İLGİLİ ÖNERİLER

Unutmayın yaşlı bireyler salgını yayan değil, salgından en çok etkilenen gruptur. Yaşlılarımız ülkemizdeki COVID-19 sürecinin başından bu yana sokağa çıkma yasağı kapsamında evlerinden çıkmayarak, hastalığın bulaşmasını kısıtlamakta ve hem kendi sağlıklarını hem de diğer bireylerin sağlığını korumaktadırlar. Ancak bu salgını tek başına bireyler veya gruplar olarak değil hep birlikte toplum olarak yenebiliriz. Bu nedenle toplumdaki her birey üzerine düşeni yapmalıdır. Kurallara uyarak başka insanlara yardım etmek moral ve motivasyon açısından hepimize iyi gelecektir. Bu nedenle yaşlılar dışında kalan bireylerin de hem kendileri hem de hassas bir grup olan toplumdaki yaşlılarımızı korumak için aşağıdaki önerilere uymaları önem taşımaktadır.

- ✓ Sağlık Bakanlığı başta olmak üzere ilgili kurumların aldığı önlemlere ve önerilere hem kendi sağlığınız hem de yaşlılarımızın sağlığı ve toplum sağlığı için uyunuz ve yaşlılarımızın da uymasını sağlayınız.
- ✓ Zorunlu haller dışında sokağa çıkmayın, hastalığı taşımamak için bu kurala uyun. Sokağa çıkma yasaklarına uyunuz. Zorunlu hallerde sokağa çıkmak ve seyahat için ilgili prosedüre göre izin alınız.
- ✓ Yaşadığınız yere yakın oturan yaşlı bireyler varsa, alışveriş, fatura yatırma, ilaç alma vb. konularda onlara yardım etmeyi teklif edin.
- ✓ Unutkanlığı olan yaşlı kişilere her temasınızda ellerini yıkamaları gerektiğini hatırlatın.
- ✓ Yaşlıları telefonla sıklıkla arayın, mümkünse görüntülü konuşun, gündelik sohbetler yapmaya çalışın.



- ✓ Yaşlılara doğru bilgiler verin ama kaygı verici, olumsuz ifadeler ve kötü haberlerden sakının.
- ✓ Kendi yaşlı yakınlarınız uzaktaysa ve ulaşamıyorsanız, yakınlarındaki komşu, akraba ve arkadaşlarınızdan veya ilgili kurumlardan yardım isteyin.

## COVID-19 ÖNLEMLERİ KAPSAMINDA YAŞAM ALANI/HANE/EV PLANI ÖNERİLERİ

Yaşlıların yaşamakta olduğu her ev için COVID-19 önlemleri kapsamında ev içi bir plan hazırlanması hem olası bir durum için hazırlıklı olmayı sağlayacak hem de sürecin daha kontrollü geçirilmesine katkı sağlayacaktır. Bu planı aileler kendi yaşam koşulları, potansiyelleri ve ihtiyaçları doğrultusunda hazırlayabilir. Gerektiğinde planın oluşturulması için ilgili kurumlardan destek alınabilir. Planda aşağıdaki hususlar göz önünde bulundurulabilir:

- ✓ Plana dâhil edilmesi uygun olan kişileri ve rollerini belirleyin: Yaşlı/Eşi, çocukları, akrabası/yakını, aile hekimi, apartman/kat görevlisi, komşusu, muhtar vb. kişilerden kimlerin plana dâhil edilecekleri ve rolleri belirlenmelidir. Plana dâhil olan her kişi COVID-19 önlemleri ve olası acil durumdaki rolünü ve yapacaklarını bilmelidir. COVID-19 sürecinde zorunlu olan gıda, sağlık (ilaç, hastane vb.) vb. ihtiyaçların kimler tarafından, ne zaman ve nasıl temin edileceği belirlenmelidir. Yapılabilecek sosyal ve kültürel etkinlikler, fiziksel hareketler ve egzersizler planlanmalı, kesintisiz teknoloji (bilgi, iletişim vb.) kullanımı sağlanmalıdır. Eğer siz ya da hane halkından birisi riskli gruptaysanız (yaşlı veya altta yatan kronik bir hastalık olması), sağlık hizmeti sağlayıcısından/aile hekiminden COVID-19 semptomları ve takibine dair bilgi alın veya danışın.
- ✓ Hane halkındaki her bireyin kullanımı için bir maske temin edin: Maskeler bireylerin kullanımı için ayrı yerde (askı veya çekmece vb.) muhafaza edilebilir.
- ✓ Hane halkında hassas bireyler (yaşlı birey, kronik hastalık veya engelli olan birey) varsa onlara yönelik özel önlemler alın: Eğer özellikle çalışmanız gerekiyorsa veya haftada



birkaç kere evden çıkmanız elzemse ve de hanede bu gruba giren birey veya bireyler varsa;

Yaşlı kişilerle olan fiziksel mesafeyi bulunduğunuz ortamlarda en uzak şekilde ayarlayın. Mümkün oldukça aynı ortamda geçirilen zamanı azaltın. Mümkün olduğunca ayrı oda veya ortamlarda bulunmaya özen gösterin. Mümkünse ev içerisi kullanımına yönelik ayrı bir maske bulundurun ve bunu kullanın.

Eğer hane halkının hepsi Evde Kal uyarısına asgari özeni gösteriyorsa yani gıda ve eczane dışında evden çıkmıyorsa, hane halkı COVID-19 konusunda en az riske sahiptir. Evde her hapşırma ve öksürme halinde bireyler dirsek içlerini kullanarak olası tedbirlere riayet etmelidirler.

İlaç, hastane ve sağlık takibine ilişkin önlemler alınmalıdır.

- ✓ İhtiyaç olması durumunda ve acil durumlarda kullanılmak üzere ilgili kurumlara ait Acil Telefon Numaraları oluşturularak tüm hane halkının görebileceği bir yerde bulunmalıdır. Ayrıca acil durumlarda ve gerektiğinde aranabilecek olan aile içinden veya dışından kişilerin telefon numaraları da yazılarak bu listeye eklenmelidir.
- ✓ Günlük ev temizlik planı oluşturun ve uygulayın.
- ✓ Kişisel hijyene dikkat edin: Hane halkındaki her birey özellikle yemekten önce ve sonra, burun temizliğinden sonra, öksürdükten veya hapşırıdıktan sonra, tuvalete gittikten sonra ellerini en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla ovalayarak yıkamalıdır. Sabun ve su hazır bulunmuyorsa, en az % 60 alkol içeren bir el dezenfektanı kullanılabilir.
- ✓ Yeme-içme sırasında ayrı kap kaçak kullanılmasına ve fiziksel mesafeye riayet edin.
- ✓ Günlük su ve sıvı ile sağlıklı gıda tüketiminize dikkat edin.
- ✓ COVID-19 sürecine ilişkin kurumların hizmetlerinden ve yardım gruplarından haberdar olun: Gerektiğinde bu hizmetlere zamanında, hızlı ve doğru erişim sağlayabilmek için planlama yapın.



## YENİ KORONAVİRÜS (COVID-19) HAKKINDA DOĞRU BİLGİ İÇİN ELEKTRONİK BİLGİ KAYNAKLARI

- Cumhurbaşkanlığı Dijital Dönüşüm Ofisi COVID-19 Sayfası için:  
<https://corona.cbddo.gov.tr/>
- Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı:  
<https://ailevecalisma.gov.tr/>
- Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü:  
<https://ailevecalisma.gov.tr/eyhgm>
- Sağlık Bakanlığı COVID-19 Sayfası için:  
<https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/>
- Bilimsel Danışma Kurulu Kararları:  
<https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/alinan-karalar.html>
- Videolar için:  
<https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/videolar>
- Afişler için:  
<https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/afis>



T.C. AİLE, ÇALIŞMA VE  
SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI

- COVID-19 Rehberi:

[https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/COVID-19\\_Rehberi.pdf](https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/COVID-19_Rehberi.pdf)

- Sağlık Personeline Yönelik Sıkça Sorulan Sorular:

<https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/sss/saglik-personeli.html>

- Halka Yönelik Sıkça Sorulan Sorular için:

<https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/sss/halka-yonelik.html>

- 81 İl Psikososyal Destek Hattı Bilgileri için:

<https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/destek-hat-bilgileri>

- Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü için:

<https://hsgm.saglik.gov.tr>

## **YENİ KORONAVİRÜS (COVID-19) HAKKINDA VE**

### **BU SÜREÇLE İLGİLİ KONULARDA**

#### **DOĞRU BİLGİ İÇİN TELEFONLA İLETİŞİM KAYNAKLARI**

- 112-Acil durumlar için Acil Çağrı Merkezi
- 184- Sağlık Bakanlığı Koronavirüs (COVID-19) Danışma Hattı
- 183- Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Sosyal Destek Hattı
- 112, 155, 156- COVID-19 sürecinde sokağa çıkma kısıtlaması bulunan yaşlıların hizmet almak için müracaat edebileceği telefon numaraları
- 199- Şehirler arası seyahat izni için.



T.C. AİLE, ÇALIŞMA VE  
SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI

- 144- Sosyal yardım talebi (1000 TL müracaatı).
- 168- Gıda yardımı için (Kızılay).
- 170- İşsizlik maaşı müracaatı için.
- 188- Cenaze hizmetleri talebi için.
- 153- Eve sağlık personeli çağırma için.

Koronavirüs (COVID-19) salgınına önlemeye yönelik olarak hem kendinizi hem de diğer vatandaşlarımız ile görev yapan personelimizi korumak için aldığınız tüm önlemler ve çabalarınız için teşekkür ederiz.

**Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü**

**“ Evde Kal Sağlıklı Kal ”**