

## COVID-19 Enfeksiyonlarında Risk Grupları Hakkında Bilgiler

Yeni koronavirüs enfeksiyonu herkes için aynı derecede tehlikeli değildir. Bu enfeksiyon çoğu durumda yumuşak bir seyir izler ve birçok kişi için hayati tehdit içermez. Görünen o ki, hamileler ve çocuklar da ağır hastalık tablosu bakımından yüksek riskli gruptan değildirlir.

### Kimler riskli gruptandır?

Ağır hasta olma tehlikesi veya hatta enfeksiyondan ölme tehlikesi aşağıdaki insan grupları için yüksektir:

- Yaşlılar: bu risk aşağı yukarı 60 yaşında başlar ve ilerleyen yaşla birlikte artar.
- Temel rahatsızlıkları bulunanlar. Örneğin:
  - yüksek tansiyon,
  - şeker hastalığı,
  - akciğer hastalıkları (örneğin KOAH),
  - kanser hastalıkları,
  - bağışıklık sistemi zayıf olanlar,
  - başka türden tıbbi temelli özel bağışıklık sistemi zayıflığı bulunanlar.
- Bir temel hastalığı bulunanlar özellikle risk altındadır.

### Eğer bir risk grubuna dahilsem ne yapabilirim?

- Torunlarınızla ilgilenme görevini ÜSTLENMEYİNİZ.
- Halihazırda devam eden kişisel temaslarınızı azaltınız veya telefonla vs. sürdürünüz.
- Toplu taşıma araçlarından (özellikle de yoğun olan iş giriş ve çıkış saatlerinde) mutlaka kaçınınız.
- Çok sayıda insanla aynı anda bir araya gelmekten kaçınınız.

- Sıkı fıkı selamlaşma alışkanlıklarından, örneğın öpüşme, kucaklaşma vs., kaçınınız.
- Başkalarıyla aranıza mesafe koyunuz.
- İhtiyaçlarınızı gerektiğçe başkalarından (örneğın aileniz, komşularınız) karşılamalarını isteyiniz.
- Aynı evde yaşadığınız diğere kişiler ve aile fertleriniz içerisinde dışarıyla teması fazla olanlarla birlikte iken özellikle dikkatli olunuz.

## **Sağlıklı bir kişi olarak risk gruplarına destek olmak için ne yapabilirim?**

Bir risk grubuna dahil olmasanız dahi hijyen kurallarına da uymanız mutlaka önem teşkil etmektedir. Hastalık sizin için tehlikeli olmasa dahi ancak bu şekilde tehlike altındaki kişilere destek olabilir ve hastalığın yayılmasını yavaşlatabilirsiniz.

- Yakın selamlaşma alışkanlıklarından kaçınınız.
- Birçok kişiyle aynı anda bir araya gelmekten kaçınınız.
- Sadece mutlaka hayati önem taşıdığı takdirde risk gruplarını, örneğın huzurevlerini, ziyaret ediniz.
- Komşularınızdan veya aile fertlerinizden risk gruplarında olanlara yardım teklif ediniz; örneğın onlar için alışveriş yapabilirsiniz.
- Hastanelere gitmeyiniz.