



Çeviri: Doç.Dr.İmran Sağlık
Bursa Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi

<https://www.cdc.gov/disasters/disease/diarrhea-evac.html>

CDC-Infection Control Recommendations for Prevention of Transmission of Diarrheal Diseases in Evacuation Center

Afet sonrasında solunum veya gastrointestinal enfeksiyonları önleme önerileri :

- Ortak kullanılan alanlara asılan afişlerle el hijyeninin artırılmasına yönelik tanıtımlar yapılmalı.
- Yaşam alanları ve barınaklarda enfeksiyon risk değerlendirmesi yapılmalı.
- Yaşam ve ortak alanlarda yemek, temizlik, güvenlik vb. çalışanlar el temizliği, damlacık ve solunum bulaşı, salgın hastalıkları önleme ve korunma yolları hakkında bilgilendirilmeli.
- Sağlık hizmeti sağlayıcılarının salgın hastalıklara yaklaşım, tedavi ve önleme/korunma yollarına dair bilgi düzeyleri artırılmalı.
- Sağlık merkezleri ve hizmet sağlayıcılarına tanı ve tedaviye yönelik tıbbi malzeme ve ilaç sağlanması.

“risk değerlendirmesi” kontrol listesiyle;

- Yeterli miktarda temiz su ve gıda sağlandığı
- Temiz bir yaşam ortamı sağlandığı
- Kişisel temizlik için yeterli sabun ve su sağlandığı
- Tuvalet ve yemek yenen alan giriş ve çıkışlarında el temizliği için yeterli su ve sabun varlığı.
- Enfekte bireyler için (solunum yolu enfeksiyonu ve ishal) izolasyon odalarının varlığı.

Yaşam alanlarına ve barınaklara asılacak bilgilendirme notu:

- Sadece temiz su ve gıda tüketin.
- Mümkün olduğu kadar pişmiş/sıcak yemek yemeye çalışın.
- Yemek yerken temiz bardak, tabak vb. kullanın.
- Her yemekten önce su ve sabunla ellerinizi yıkayın veya alkollü el jeli kullanın.
- Her tuvalet kullandıktan sonra su ve sabunla ellerinizi yıkayın veya alkollü el jeli kullanın.
- Her bebek bezi değiştirdiğinizde su ve sabunla ellerinizi yıkayın veya alkollü el jeli kullanın.
- Kullanılmış çocuk bezlerini sızdırmaz çöp poşeti veya kabına atın ve ağzını kapatın.
- Yaşam alanlarına/barınaklara girerken ayakkabılarınızı çıkarın.

- Öksürme veya hapşurma sırasında ağızınızı bir peçeteyle kapatın mümkünse yanınızdaki insanlardan uzaklaşın.

Solunum Yolu Enfeksiyonu Olanlar İçin Uygulanacak Önlemler

- Solunum yolu şikayetiniz varsa (ör: burun akıntısı, boğaz ağrısı, öksürük) maske takın ve kendinizi izole edin.
- Yemek yeme alanınızı, kişisel eşyalarınızı (bardak, tabak ve havlu gibi) ayırın.
- Solunum yolu şikayeti olan kişilere ayrı, sıcak ve dinlenebilecekleri bir alan hazırlayın; sıcak bitki çayı, çorba, meyve gibi besinler ve bol sıvı almalarını sağlayın.
- En yakın sağlık merkezine, doktora, hemşireye veya yaşadığınız alanın sorumlu yöneticisine danışın.
- Şiddetli öksürük, balgam, nefes darlığı, ateş, göğüs ağrısı, ciddi halsizlik ve kas ağrısı gibi şikayetleriniz varsa; zatürre (pnömoni) olması ihtimaline karşı en yakın sağlık merkezine, doktora, hemşireye veya yaşadığınız alanın sorumlu yöneticisine danışın.
- Ailenizde, yaşadığınız yerde veya barınakta solunum yolu enfeksiyonu şikayetleri olan kişilerin sayısı arttığında mutlaka en yakın sağlık merkezine, doktora, hemşireye veya yaşadığınız alanın sorumlu yöneticisine danışın.

İshal ve Kusma Şikayeti Olanlar İçin Uygulanacak Önlemler

- Mide bulantısı, ateş, kusma ve karın ağrısı gibi şikayetleriniz olduğunda kendinizi izole edin.
- Hasta kişilerin bardak, tabak, havlu gibi kişisel eşyalarını ayırın.
- İshal veya kusma şikayeti olan kişilere ayrı, sıcak ve dinlenebilecekleri bir alan hazırlayın ve bol sıvı almalarını sağlayın.
- Kusma ve ishal ile kaybettikleri sıvı ve mineraller için sıvı gıdalardan zengin bir beslenme ve tuz/şeker karışımı ile hazırlayacağınız içecek ile destek sağlayın.
- En yakın sağlık merkezine, doktora, hemşireye veya yaşadığınız alanın sorumlu yöneticisine danışın.
- Hasta kişilerin kusmuk veya dışkı gibi çıkartılarını temizlerken mümkünse eldiven ve maske kullanın ve hemen sonra ellerinizi sabun ve su ile yıkayın.
- Hasta kişilerin kusmuk veya dışkı gibi çıkartılarını sızdırmaz poşet veya kaplara atın ve ağızını kapatın.
- Hasta kişilerin kusmuk veya dışkı gibi çıkartılarını attığınız poşet veya kapları ağız kapalı şekilde yaşam alanlarından uzaklaştırın ve atın.
- Ailenizde, yaşadığınız yerde veya barınakta ishal veya kusma şikayetleri olan kişilerin sayısı arttığında mutlaka en yakın sağlık merkezine, doktora, hemşireye veya yaşadığınız alanın sorumlu yöneticisine danışın.