**Ateş - boğaz ağrısı - öksürük - nefes darlığı – burun akmasından rahatsız olan insanlar**

**Lütfen altdaki bilgileri okuyunuz:**

Ne yapmanız gerekiyor ?

Öksürük, boğaz ağrısı, burun yolu ve ateşten şikayetçiyseniz, **telefonla** iletişime geçmek en iyisidir. Bakım sağlayıcıları ve hastaları enfekte etmemek için kontrole gelmemeniz tercih edilir.

**Gerekirse** doktor, ayrı bir odada muayene için ofisine gelmenizi isteyecektir. Bazı durumlarda, doktor durumunuzu daha ayrıntılı bir şekilde değerlendirmek için sizi evinizde ziyaret edecektir.

Doktora bir korona enfeksiyonu gösterebilecek şikayetlerle geldiyseniz, ayrı odaya alınacaksınız ve doktor sizden kısa bilgiler alacak ve genellikle **klinik muayene yapilmayacaktir.**

Bir hastalık belgesi verilecektir ve **belirtiler olduğu sürece, içeride kalmanız istenecektir**

**Fiziki muayene:**

Hükümet, korona virüsün yayılmasını kontrol etmek için alınan önlemlerin bir parçası olarak, gerçekten gerekli olduğunu düşünmedikçe, hafif solunum şikayeti olanları (öksürük, boğaz ağrısı, kulak ağrısı, burun tıkanıklığı ...) **virüslü olarak değerlendirmektedir.** Bunun nedeni solunum şikayeti olan tüm hastaların bulaşıcı olduğu düşünülmektedir

**Korona için test:**

Sadece ciddi şekilde hasta olan insanlar (bununla hastaneye yatmaya ihtiyacı olan insanları kastediyoruz) halen korona virüs için test edilmektedir.

**Ne yapmalisiniz?:**

Corona virüsü bulaşmış çoğu insanın kendiliğinden iyileştiğini biliyoruz.

**Yeterli sıvı alınız, sağlıklı yemek yiyiniz ve İyi dinleniniz.**

Ağrı veya ateş için **parasetamol** alabilirsiniz. Yetişkinlerin 24 saatte 4 kez 1 gram asetaminofen almasına izin verilir. Çocuklara, kilolarına göre doz veriniz. Şurup ile birlikte gelen dozlama şırıngasını kullanın. Çocuklara, 24 saatte 4 kereden fazla parasetamol verilmemelidir. Şüphe duyduğunuzda doktorunuzu arayınız.

Bir çoğunuz aslında korona virüsüne yakalanmayacaktır. Bununla birlikte, önümüzdeki yedi gün boyunca kapalı mekanda kalmayı ve kesinlikle yaşlı veya hasta insanlarla temas etmemenizi öneriyoruz.

Belirtileriniz kötüleşirse (örnek: solunum problemleri, yüksek ateş,…), lütfen genel uygulama ile tekrar **telefonla** irtibata geçin. Her zaman bir korona hastası olabileceğinizi bildiriniz.

**Hastaysanız, virüsü, evinizdeki ve çevrenizdeki diğer insanlara yaymamak için aşağıdaki önerileri uygulayın.**

**Belirtiler olduğu sürece evde kalın**. Ve mümkün olduğunca sevdiklerinizden uzak durun. Mümkünse uyuyabileceğiniz ayrı bir odada kalın. Evin ortak odalarından mümkün olduğunca kaçının. Ev arkadaşlarınızla aynı odadaysanız ağzınızı örten bir eşarp veya başka bir bez kullanın. Günlük kullandığınız bezi / eşarpı yıkayın.

**Oturma odalarını havalandırınız**. Günde bir kaç kez, 30 dakika, kaldığınız odanın pencerelerini açınız.

**Öksürdüğünüzde veya hapşırdığınızda, yalnız olsanız bile burnunuzu ve ağzınızı kapatınız**. Bunun için bir bez veya kağıt mendil kullanın. Elinizde yoksa, dirseğin içine, süveterinizin içine öksürün veya hapşırın ... Kağıt mendilini hemen atın / bez mendilini sonunda bir bez torbaya koyun ve çamasir makinasının içine atınız.

**Ellerinizi günde birkaç kez, sabunlu suyla, her öksürdüğünüzde, hapşırdığınızda veya her tuvalet ziyaretinden sonra yıkayınız.** Ellerinizi en az 20 saniye boyunca ovalayıniz ve sonra kurulayınız. Ev arkadaşlarınız da ellerini düzenli olarak yıkamalı ve gözlerinize, burnunuza ve ağzınızaa yıkanmamış ellerle dokunmaktan kaçınılmalıdır. Tek kullanımlık havluları tercih edin veya bez havlularınızı ıslanır ıslamaz yıkayın (bir bez torbasında toplayın ve torbayı çamaşır makinasına yerleştirin).

**Tabakları, bardakları, diş fırçalarını, havluları veya yatak takımlarını başkalarıyla paylaşmayın.**

**Yüzeyleri dezenfekte edin** (örn.; masa, komodin, kapı kolu, klozet, zemin) %1 çamaşır suyuyla temizleyin (1 litrelik şişeye 10 ml çamaşır suyu koyun ve sonra musluk suyuyla doldurun). Bu suyu, tuvaleti yıkamak için de kullanabilirsiniz.

**Bu önlemlerin ne kadar süreceği, doktorla degerlendirilmelidir, ancak belirtiler ortadan kalkana kadar en az 7 gün veya daha uzun süre uygulanır.**

**Last van Koortsig gevoel – Keelpijn – Hoest – Kortademigheid – Neusloop**

**Gelieve volgende tekst met uitleg te lezen:**

**Wat te doen indien u symptomen vertoont :**

Indien u last heeft van hoesten, keelpijn, neusloop en/of koorts neemt u **BEST TELEFONISCH** contact op met de praktijk. Kom bij voorkeur niet zelf naar de praktijk om de hulpverleners en patiënten niet te besmetten.

**Indien nodig** zal de arts u vragen om toch naar de praktijk te komen voor een onderzoek in een aparte ruimte. In sommige gevallen zal de arts bij u op huisbezoek komen om een verdere inschatting te maken van uw toestand.

Indien u toch naar de praktijk gekomen bent met klachten die kunnen wijzen op een Corona-infectie, zal u afgezonderd worden. De arts zal u kort bevragen en **meestal geen klinisch onderzoek** uitvoeren.

U krijgt een ziekte attest en er wordt u gevraagd om **binnen te blijven zolang er symptomen** zijn.

**Lichamelijk onderzoek :**

In het kader van de maatregelen van de overheid, om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan, **onderzoeken wij momenteel geen** patiënten met milde luchtwegklachten (hoesten, keelpijn, oorpijn, verstopte neus,...) **tenzij het ons echt noodzakelijk lijkt**. Dit omdat alle patiënten met luchtwegklachten als mogelijks besmettelijk worden beschouwd.

**Testen naar Corona :**

Enkel mensen die ernstig ziek zijn (hiermee bedoelen we mensen die een opname in het ziekenhuis nodig hebben) worden momenteel nog getest op het coronavirus.

**Verloop en wat te doen :**

We weten dat de **meeste mensen** besmet met het Corona virus **spontaan genezen**.

**Drink voldoende** en **eet gezond**. **Rust goed** uit.

Bij pijn of koorts kan je **paracetamol** nemen. Volwassenen mogen 4 tot 6 keer per 24 uur paracetamol van 1 gram nemen. Bij kinderen doseer je volgens gewicht. Gebruik daarvoor het doseerspuitje dat bij de siroop zit. Geef kinderen niet vaker paracetamol dan 4 keer per 24 uur. Bij twijfel bel je de huisarts.

Velen onder jullie zullen eigenlijk geen coronavirus hebben. Toch willen we vragen om sowieso de komende zeven dagen binnen te blijven en zeker geen contact te hebben met oude of zieke mensen.

Indien uw **symptomen verergeren** (bv. ademhalingsproblemen, hoge koorts,…), neem dan **opnieuw telefonisch contact** op met de huisartsenpraktijk. Informeer altijd dat u mogelijks een corona patiënt bent.

**Als u ziek bent volg dan het onderstaande advies om een verspreiding van het virus naar andere mensen in uw huishouden en uw omgeving te vermijden**

**Blijf thuis zolang er symptomen zijn.** En blijf zo veel/ver mogelijk uit de buurt van uw naasten. Verblijf indien mogelijk in een aparte kamer in waar u ook kan slapen. Vermijd zoveel mogelijk de gemeenschappelijke kamers van het huis. Gebruik een sjaal of andere doek die de mond bedekt indien U in dezelfde ruimte bent als uw huisgenoten. Was de doek/sjaal die U gebruikt dagelijks.

**Verlucht de woonruimtes.** Open enkele keren per dag gedurende 30 minuten de vensters van de kamer waar u verblijft.

**Bedek uw neus en mond als u hoest of niest, ook als u alleen bent.** Gebruik hiervoor een stoffen of papieren zakdoek. Als u die niet bij de hand hebt, hoest of nies dan in de binnenkant van de elleboog, de binnenkant van uw trui,... Gooi de papieren zakdoek onmiddellijk weg / doe de stoffen zakdoek in een stoffen zak die u aan het einde van de dag wast.

**Was uw handen** meerdere keren per dag, met water en zeep en bij voorkeur telkens u gehoest of geniesd hebt en na elk toiletbezoek. Wrijf de handen gedurende minstens 20 seconden tegen elkaar en droog ze vervolgens. Uw huisgenoten moeten ook regelmatig hun handen wassen en vermijden dat ze hun ogen, neus en mond met ongewassen handen aanraken. Geef de voorkeur aan wegwerphanddoeken of was uw stoffen handdoeken zodra ze nat zijn (verzamel ze in een stoffen zak en plaats de zak in de wasmachine).

**Deel geen borden, glazen, mokken, tandenborstels, handdoeken of beddengoed met andere personen.**

**Desinfecteer oppervlakken** Waar mogelijk, reinig eenmaal per dag oppervlakken (bv. tafel, nachtkastje, deurklink, toiletbril, vloer), met water dat 1% bleekwater bevat (doe 10 ml bleekwater in een fles van 1 liter en vul deze vervolgens met leidingwater). Gebruik dit water ook om het toilet te spoelen na stoelgang.

**Hoe lang deze maatregelen nodig zijn, wordt besproken met de huisarts, maar ze zijn minstens van toepassing voor 7 dagen, of langer, totdat de symptomen verdwenen zijn.**