



kifder

Yarınlarımız için çalışıyoruz

günlük hayatta
mikroplardan
korunmanın
başlıca yolları

Belirli bir mesafede durun (2 metre)

Öksürük veya hapşırık yoluyla havaya saçılan damlacıklarda bulunan mikroplar, 2 metre kadar uzağa kolaylıkla bulaşabilir.

Hem açık havada hem de okul, alışveriş merkezi veya iş ortamı gibi kapalı mekanlarda, gerek Kistik Fibrozis hastalarından gerekse soğuk algınlığı, nezle veya enfeksiyondan muzdarip kişilerden en az 2 metre'lik bir mesafede durmaya çalışınız.

Kistik Fibrozis'li olup da aynı çatı altında birlikte yaşayan kişilerin; hasta veya KF'li kişilerle yakın temas gerektirecek faaliyetlerden kaçınmaları gerekmektedir.

➤ Kaçınılması gerekenlere örnek olarak:

- El sıkışmak, sarılmak veya öpmek
- Aynı araç içinde seyahat etmek
- Otel odası paylaşmak
- Aynı spor/fitness grubunda ders almak



Ellerinizi yıkayın

Üzerinde halihazırda mikrop barındıran yüzeye dokunduğunuzda, mikrop kapabilir veya bulaştırabilirsiniz. Örneğin kapı kolu, merdiven trabzanı gibi yüzeylere dokunup, sonrasında göz, burun ve ağızınıza temas gibi.

Ellerinizi sabunlu suyla veya alkol bazlı el jeliyle yıkayın. Ailenizi ve arkadaşlarınızı da ellerini temiz tutmaları konusunda teşvik edin.

➤ Aşağıdakilerden önce eller mutlaka yıkanmalıdır:

- **Gıda ile temas**
- **Yemek yemek veya içecek içmek**
- **Kistik Fibrozis tedavisine başlamak**

➤ Aşağıdaki durumlardan sonra eller mutlaka yıkanmalıdır

- **Öksürme veya hapşırma sonrası**
- **Tuvaleti/banyoyu kullandıktan sonra**
- **Kalem veya kapı kolu gibi paylaşılan objelerle temas ettikten sonra**
- **Evcil hayvanlara temas ettikten veya onları temizledikten sonra**
- **Kistik Fibrozis tedavisini bitirdikten sonra**



Öksürürken ağzınızı kapatın

Öksürük veya hapşırık esnasında çevrenize ve kişilere mikrop bulaştırabilirsiniz. Havada küçük damlacıklar içinde yer alan mikroplar, bir nefeste içimize girmeye hazırdırlar. Örneğin, herhangi bir yüzeyin üzerine doğru veya yakınında hapşırmanız akabinde geçen uzun süreye rağmen, söz konusu mikroplar canlı kalabilirler.

Öksürdüğünüzde veya hapşırdığınızda mutlaka peçete kullanın ve bu peçeteyi derhal çöpe atın. Hemen sonrasında ise ellerinizi sabunlu su veya alkol bazlı el jeliyle yıkayın.

Peçeteniz olmaması halinde, dirseğinizin içine doğru öksürün veya hapşırın. Elinizin içine doğru öksürdüyseniz veya hapşırdıysanız sonrasında hemen elinizi yıkayın.

Nebülizatörünü- zü temiz tutun ve dezenfekte edin

Nebülizatör aracılığıyla mikropları soluyabileceğinizden ve akciğer enfeksiyon riskinizi artırabileceğinizden, nebülizatörünüzü her daim temiz tutmak son derece önemlidir. Yayılan mikroplardan kaçınmak için, kistik fibrozisli bireylerin kendi nebülizatörü bulunmalı ve KF'li bireylere solunum tedavisi mutlaka ayrı ayrı odalarda uygulanmalıdır.

Tekrar kullanılabilir nebülizatörü kullanırken dikkat edilmesi gereken hususlar:

Nebülizatör hazne ve maske veya ağızlığı her kullanım sonrası temizlenmeli ve dezenfekte edilmelidir, eğer mümkün değilse her kullanım sonrası temizlik yapılmalı, gün sonunda ise dezenfeksiyon yapılmalıdır

- > **Temizleyin**
- > **Dezenfekte Edin**
- > **Durulayın**
- > **Havada kurutun**

Kişisel eşyaları başkalarıyla paylaşmayın!

Mikroplar, pipet ve mutfak aletleri gibi ortak kullanılan nesnelere üzerinde saatlerce kalabilir. Üzerinde mikrop barındıran bir nesne ile herhangi bir temas, o mikrobun size ve etrafınıza bulaşması anlamına gelir.

Tükürük veya diğer vücut sıvılarının temas etmesine neden olan ortak eşyaları kullanmayın. Bu kural, nebülizatör ve hava yolu temizleme cihazları gibi solunum ekipmanları için çok önemlidir. Kistik fibrozisi olan bireyler kendi nebülizatörünü ve hava yolu temizleme cihazlarını kullanmalıdır.

Toz ve kirle sık temastan kaçının

Toprakta gizlenebilen bazı mikroplar, toz ile pis partiküller aracılığı ile kolaylıkla taşınabilir. Yalnızca teneffüs edildiğinde değil, temas sonrası göz, burun ve ağız gibi bölgelere elinizle dokunmanız nedeniyle de bu mikropları kolayca kapabilirsiniz.

Toz ve kir ile sizi sıklıkla temas halinde bırakabilecek faaliyetlerde geçireceğiniz zamanı kısa tutarak, bu mikroplara karşı kendinizi koruyabilirsiniz. Kaçınılacak veya zamanı kısıtlanması önerilen faaliyetlerden bazıları şöyledir:

- > Bahçecilik veya çim biçme
- > İnşaat sahası veya ev tadilatı yapılan yerlerde veya yakınında bulunma





Okul ve iş arkadaşlarınızın bilmesinde fayda var

Kistik fibrozis rahatsızlığınız sizin kişisel ve özel bilginizdir. Dolayısıyla, elbette ki bu bilgiyi okul veya iş arkadaşlarınızla paylaşmak zorunda değilsiniz; zira bu bilgiyi başkaları ile paylaşmak kişisel bir seçimdir. Ancak bu konuda, okul veya iş yerinizin yardımını sağlayabilirsiniz, bu size diğer KF hastaları ile aranızda 2 metrelik mesafenizi korumanızda kolaylık sağlayacaktır. Okul veya iş yerinizde, bir diğer KF'li kişi ile aynı ortamı paylaşıyorsanız, okul yönetimini veya iş vereninizi Kistik Fibrozis hastalığı hakkında bilgilendiriniz. Mikrop kapma ve yayma riskini azaltma konusunda okul veya iş yeri yönetimi ile birlikte işbirliği halinde çalışınız. Öğrenciler ve personelin yanı sıra, Kistik Fibrozis'li kişiler için de riskin azaltılması, ortamdaki herkesin sağlığını koruyacaktır.



Aşı Olun

Kistik fibrozisli bireyler için oldukça tehlikeli olan grip virüsü ve benzeri diğer mikroplardan vücudunuzu korumak amacıyla aşı olunuz.

Aşılarınızı zamanında yaptırarak vücudunuzun mikroplara karşı dirençli olmasını sağlayınız. Mikrop yayma riskini azaltmak için, ailenizi ve arkadaşlarınızı da aşı olmaları konusunda teşvik ediniz.

Hangi aşıları hangi tarihlerde olunması gerektiğini gösteren bir liste için doktorunuza danışınız.



Kistik Fibrozis Yardımlaşma ve Dayanışma Derneđi
Yalı Mh. İskele Cd. Aralık Sk. No: 7 Maltepe / İstanbul
T. 02163701673 | W. www.kifder.org.tr | E. bilgi@kifder.org.tr

[f](https://www.facebook.com/kifder.kistikfibrozisdernegi) /kifder.kistikfibrozisdernegi [i](https://www.instagram.com/kifderkistikfibrozis) /kifderkistikfibrozis [t](https://www.twitter.com/kifder) /kifder