

KORONAVİRÜS'TEN (2019 - nCoV) NASIL KORUNURUZ ?



Yeni Koronavirüs (2019-nCoV) enfeksiyonu, influenza virüsünün neden olduğu grip ile karıştırılmamalıdır.

(Grippte kullanılan antiviral tedaviler etkili değildir.)



Yeni Koronavirüs (2019-nCoV)



Ellerinizi sık sık yıkayın

Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az 20 sn boyunca yıkayın, su veya sabunun olmadığı durumda alkol bazlı el antiseptiği kullanın.



Öksürürken ya da hapşırırken dikkat edin

Öksürme veya hapşırma sırasında burun ve ağızınızı tek kullanımlık kağıt mendil ile örtün. Kağıt mendilin bulunmadığı durumlarda ise dirsek içini kullanın. Mendili derhal çöp kutusuna atın ve ellerinizi su ve sabunla yıkayın.



Yakın temastan kaçın

Soğuk algınlığı veya grip benzeri semptomları olan kişiler ile 1 metreden yakın temastan kaçın.



Beslenmenize dikkat edin

Taze, temiz, mevsiminde yerel olarak üretilmiş, mümkünse organik bir beslenme bağışıklık sistemini güçlendirir. Sarımsak, yeşil lahana, brokoli, bağışıklık sistemini güçlendiren bitkisel besinlerin en önemlilerinden bazılarıdır. Gazlı içecekler, içinde mısır şurubu bulunan içecekler bağışıklığı zayıflatır.