



AFET SONRASI İSHALLİ HASTALIKLARDAN KORUNMA*

Kendinizi ve ailenizi koruyun

- Güvenli su için ve kullanın.
- Ellerinizi sık sık yıkayın.
- Tuvaletleri su kaynağından uzak yerlere kurun.
- Güvenli yemek yiyin. Kaynatın, pişirin, soyun veya atın.
- Güvenli temizliğe önem verin.
- Sel sularından veya kirlenmiş su birikintilerinden kaçın.

Güvenli su için ve kullanın

- Suyunuzun güvenli olup olmadığını öğrenmek için yerel yetkilileri dinleyin.
- İçmek, besinleri yıkamak, yemek hazırlamak, buz yapmak ve dişlerinizi fırçalamak için şişelenmiş su kullanın.
- Şişelenmiş suyunuz yoksa, güvenli hale getirmek için suyunuzu kaynatın veya dezenfekte edin.

Kaynatarak veya dezenfekte ederek suyunuzu nasıl güvenli hale getirirsiniz?

- Kaynatabiliyorsanız, suyunuzu tamamen kaynatın ve en az 1 dakika boyunca kaynatmaya devam edin.
- Suyunuzu dezenfekte etmek için kokusuz/parfümsüz ev tipi klorlu çamaşır suyu kullanın. Suyunuz berraksa 1 litre suya 3 damla ekleyin. Suyunuz bulanıksa, 1 litre suya 8 damla kullanın. İçmeden önce 30 dakika bekleyin.

Ellerinizi sık sık sabun ve güvenli suyla yıkayın

- Yemek yemeden veya hazırlamadan önce.
- Çocuklarınızı beslemeden önce.
- Yaraları tedavi etmeden veya hasta birine bakmadan önce ve sonra.
- Tuvalete gittikten sonra, bebek bezini değiştirdikten veya tuvalete gitmiş bir çocuğu temizledikten sonra.

Sabun yoksa, en az %60 alkol içeren alkol bazlı el dezenfektanı kullanın.

Güvenli yemek yiyin

- Kaynatın, pişirin, soyun veya atın.
- Soğukta saklanmamış et ve süt ürünlerinden kaçın.
- Yiyecekleri iyi pişirin. Sıcak yiyin ve üzerini kapatın.
- Kendiniz soyduğunuz meyve ve sebzeler dışındaki çiğ yiyeceklerden kaçın.

Güvenli bir şekilde temizleyin

- Yiyecek hazırlama alanlarını ve mutfak gereçlerini sabun ve güvenli su ile temizleyin ve yeniden kullanmadan önce tamamen kurumasını bekleyin.
- Kendinizi, çocuklarınızı, çocuk bezlerini ve giysilerinizi içme suyu kaynaklarından 50 metre uzakta yıkayın.



AFET SONRASI İSHALLİ HASTALIKLARDAN KORUNMA*

Sel sularından veya kirlenmiş su birikintilerinden kaçının

- Sel sularıyla temas ettikten sonra ellerinizi sabun ve suyla yıkayın.
- Çocukların sel suyu alanlarında oynamasına izin vermeyin.
- Çocukların sel suyuna dokunmuş ve dezenfekte edilmemiş oyuncaklarla oynamasına izin vermeyin.

Siz veya aileniz ishalli hastalığa yakalanırsanız ne yapmalısınız?

- Güvenli su veya oral rehidrasyon solüsyonu (ORS) içerek susuz kalmayı önleyin.
- En yakın sağlık kuruluşunu ziyaret edin. Evdeyken ve tedavi görmek için seyahat ederken susuz kalmamaya devam edin.
- Tedavi için seyahat ederken bile sulu ishali varsa bebeęinizi emzirmeye devam edin.

HASUDER Afet ve Acil Durumlar Çalışma Grubu

*Kaynak: CDC (<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/pdf/preventing-diarrheal-illness-after-disaster-H.pdf>)

Erişim Tarihi: 10.02.2023