

**YAŞLI BİREYLER SALGINI YAYAN DEĞİL,
SALGINDAN EN ÇOK
ETKİLENEN GRUPTUR.**

**UNUTMAYIN BU SALGINI
HEP BİRLİKTE YENECEĞİZ!**

**KURALLARA UYARAK BAŞKA İNSANLARA
YARDIM ETMEK RUH SAĞLIĞINIZA İYİ
GELECEKTİR.**

**KORONAVİRÜS ŞÜPHESİ UYANDIRAN
ATEŞ, ÖKSÜRÜK VE NEFES DARLIĞI GİBİ
BELİRTİLERİNİZ VARSA HEMEN 112'Yİ
ARAYIN!**




T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
ZONGULDAK
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

KDZ. EREĞLİ SAĞLIKLI HAYAT MERKEZİ
Psikososyal Destek Birimi

Bir telefon kadar yakınınızdayız!
 **0372 317 17 85**

**HAYAT EVE SIĞAR
EVDE KAL ZONGULDAK**

 PSIKOLOG	 ÇOCUK GELİŞİMCİ	 SOSYAL ÇALIŞMACI
--	---	--

Destek hattımız hafta içi 08:30 - 17:30 saatleri arasında hizmet vermektedir.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
ZONGULDAK
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

**KORONAVİRÜS (COVID-19) SALGINI
ESNASINDA 65 YAŞ ÜSTÜ BİREYLER
İÇİN STRESLE BAŞA ÇIKMA**

KORONAVİRÜS (COVID-19) SALGINI ESNASINDA 65 YAŞ ÜSTÜ BİREYLER İÇİN STRESLE BAŞA ÇIKMA

Ülkemizde Koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle İçişleri Bakanlığı tarafından 21 Mart 2020 tarihinden itibaren 65 yaş üstünde ve kronik hastalığı olan bireylere, hastalıktan korunmaları amacıyla sokağa çıkma sınırlaması getirildi.

Böyle durumlarda ruh sağlığını korumak için öncelikle temel ve zorunlu ihtiyaçların karşılanması gerekir. Bununla beraber psikososyal ihtiyaçlar da ihmal edilmemelidir.



SOKAĞA ÇIKMA SINIRLAMASINA MUTLAKA UYUN!

- Sevdiğiniz kişileri telefonla arayarak sık sık konuşun.
- İhtiyaçlarınız için yakınlarınızdan telefonla yardım isteyin (komşu, arkadaş gibi).
- Maske gibi koruyucu malzemeleri kullanmaya özen gösterin. Nasıl kullanılacağını bilmiyorsanız yakınlarınızdan bu konuyla ilgili bilgi edinin.
- Yakınınız yoksa devletten yardım isteyin (112, 155, 156 telefon numaralarını arayın).
- Acil durumlar için gerekli numaraları mutlaka elinizin altında bulundurun (aile hekimi, mahalle muhtarı gibi).
- Haberleri sürekli takip etmek yerine belirli zamanlarda televizyonunuzu açarak haberleri dinleyin.
- Kapınıza gelen ve yardım kuruluşlarından geldiğini söyleyen herkese inanmayın.

KORONAVİRÜS (COVID-19) SALGINI ESNASINDA 65 YAŞ ÜSTÜ BİREYLERİN YAKINLARI İÇİN STRESLE BAŞA ÇIKMA

- İleri yaştaki yetişkinler salgın esnasında ya da karantinadayken daha endişeli, kızgın, stresli, tedirgin ve içine kapanık olabilirler.
- İleri yaştaki yetişkinlere hastalığın bulaşma riskini nasıl en aza indirebilecekleri konusunda anlayabilecekleri şekilde bilgiler verin.
- Ailenizdeki 65 yaş üstü yakınlarınızın ihtiyaçlarını karşılamak için bir plan hazırlayın. Yardım istemeye çekinseler bile onların söylemesini beklemeden aklınıza gelen tüm ihtiyaçlarını sorun (para çekme, fatura yatırma, ilaç temini, alışveriş gibi).
- Sık sık telefonla arayarak onlarla sohbet edin.
- Yakınına bilgi ve uyarıları söylerken olumlu ifadeler kullanın. Örneğin: “Ellerini yıkamazsan hasta olursun.” yerine “Ellerini biraz uzun yıkaman bu hastalıktan korunman için çok önemli.” gibi cümleler kurun.
- Yakınlarınızın sağlık durumlarını takip ederken kendi ihtiyaçlarınızı göz ardı etmeyin, kendinize vakit ayırın.