

SAGLIK ÇALIŞANLARINA MORAL ALKIŞI



SAGLIK çalışanlarının koronavirüse karşı gösterdikleri başarılı mücadeleden dolayı Kırıkkaleli vatandaşlar ile itfaiye ekipleri bir dakika alkış tutarak moral desteği verdi. 2'DE



SABAH

Başkent'in güçlü

ANKARA

21 MART 2020 CUMARTESİ

www.sabah.com.tr/ankara

SABAH'IN ÜCRETSİZ EKİDİR



Down sendromluların mehter tutkusu

DOWN sendromlu Adil Yıldırım ile Cemil Kolancı, Saray Engel-siz Yaşam Merkezi Mehter Takımı'nın vazgeçilmez iki üyesi. 2



MKE Ankaragücü'nün golcüsü Gerson Rodrigues

LİG İÇİN EN DOĞRU KARAR ALINDI

GENCLERBİRLİĞİ Başkanı Murat Cavcav, koronavirüs salgını nedeniyle liglerin ertelenmesinin doğru bir karar olduğunu belirtti. Cavcav, yaptığı yazılı açıklamada "Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın ligleri erteleterek doğru karar verdiğini düşünüyorum" dedi. Ankaragücü Başkanı Fatih Mert de, koronavirüs salgını önlemleri kapsamında liglerin ertelenmesinin yerinde olduğunu belirtti. 6'DA

26 YAŞINDAKI YUNAN SAĞ BEK TOP HIRSIZI STELIOS KITSIOU

KORONAYA SAVAŞ

Başkentte ilçe belediyeleri koronavirüse karşı seferberlik ilan etti. Toplu taşıma araçları dezenfekte edilirken Akyurt Belediyesi her eve dezenfektan ürünleri dağıtıyor

10 BİN HANEYE ULASACAĞIZ

BASKENTTE koronavirüs ile mücadele tüm hızıyla sürüyor. Akyurt Belediyesi koronavirüs vakalarının Türkiye'de görülme-yişe başlamasının ardından hare-kete geçti. Akyurtluların evlerine et dezenfekte ürünleri dağıtıyor. Belediye Başkanı Hilal Ayık, "10 bin haneye tek tek ulaşarak mal-zemeleri teslim edeceğiz" dedi.

İSTEYENİN ARACI TEMİZLENİYOR

MAMAK Belediyesi, hizmet bina-sı önüne kurduğu mobil istasyon ile virüse karşı araçlarını dezen-fekte ettirmek isteyen vatandaş-lara hizmet veriyor. Yenimahalle Belediyesi, vatandaşın yoğun ola-rak kullandığı hizmet binaların-da, halk sağlığı için yeni sistemle donatılan dezenfekte araçlarını da kullanıyor. 3TE



MASKE VİRÜS YAYICI OLABİLİR

UZMANLAR sağlıklı kişilerin maske ve eldiven kul-tanmamaları gerektiğini söylüyor. Ayrıca kullani-lan maskeler doğru bir şekilde bertaraf edilmezse virüs yayıcı olabilir. Maskeler bir poşete konularak çöpe atılmalı. Özellikle yağlı vatandaşların maske takma çıkarma işlemini doğru yapmaları gerektiği vurgulandı. 5TE



KALP HASTALARI HIJYEN KURALLARINA DIKKAT ETMELİ



ONLINE 'HALK MECLİSİ'

PURSAKLAR Belediye Başkanı Ertuğrul Çetin, sosyal medya hesap-larından canlı yayınlı hemşehrile-rine seslendi. Çetin vatandaşlar-dan gelen soruları da yanıtladı. Başkan Ertuğrul Çetin, Twit-ter, Facebook YouTube'tan hemşehrilerinden gelen soruları cevapladı. 5TE

14 altın kural Keçiören'in her yerinde

KEÇİÖREN Belediyesi, ilçe genelinde yürüttüğü dezen-fekte çalışmalarıyla koronavirüse karşı sıkı önlem alırken, Sağlık Bakanlığı tarafından duyurulan ve vatandaşların alacağı önlemleri bildiren 14 Altın Kural'ı; 2 bin 500 adet afiş ve sosyal medya hesapları aracılığıyla vatandaşlara hatırlatmaya devam ediyor. 5TE

Etkinlikler evlere gitti

KORONAVİRÜS salgınından halkın etkilenmemesi için tüm kültür-sanat etkinliklerini bir süreliğine erteleven Sincan Belediyesi, dijital platform-larda vatandaşlara ulaşmaya devam ediyor. 3TE

60 yaş üstü Gölbaşı'lılara önemli çağrı

KORONAVİRÜS salgının-da en riskli grupta bulunan 60 yaş üstündeki vatandaşlar için Gölbaşı Belediye Başkanı Ramazan Şimşek özel bir çağ-rıda bulundu. Şimşek, 60 yaş üstündeki vatandaşların me-cbur kalmadıkça sokağa çıkma-larını istedi. 3TE

CUMARTESİ

12°C PAZAR 13°C
-2°C PAZARTESİ 16°C
SAĞ 16°C
ÇARŞAMBA 16°C

02 21 MART 2020 CUMARTESİ

Günün İçinden

ANKARA

Editörü: Bahri BÜKE - Tasarımı: Bahadır ÇETİNKAYA

SAĞLIK ÇALIŞANLARINA MORAL ALKİŞİ

SAĞLIK çalışanlarının korona virüsüne karşı gösterdikleri başarıları müddet eden dolayı Kırkkaleli vatandaşlar ile itfaiye ekipleri

Bir dakika ellik tutarak moral desteği verildi. Mithatle sakinler tarafından. Sağlık Alkış. "Öncelikle ülkemizde korona virüsü salgınından dolayı çok mustaribiz bununla alakalı da çok sıkıntılı zamanlar yaşıyoruz. Ölülerimiz var hastanede yatan insanlarımız var. Bu konuda da sağlık çalışanımızın özveri çalışmalarıdan dolayı takdirle

Alıyoruz. Şu anda karınca karınca elimizden geleni yapıyoruz. BİZİM İÇİN ÖNEMLİLER

Sadece personellerimiz bizim için önemli. Sadece hastanelerimiz zaman vakarında olmak istemiyoruz. Önemli olan evimizde kalarak hastanelerinden onların yanında olabileceğimiz tek şey bu. Onları alkışlıyoruz tebrik ediyoruz" diye konuştu.

KALP HASTALARI VIRÜSTEN NASIL KORUNMALI?

Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Özlem Esen, kalp hastalarının koronavirüse karşı C vitamini ağırlıklı beslenmelerini tavsiye ediyor

Dünyada ve ülkemizde koronavirüs (Kovid-19) salgını nedeniyle bir dizi önlemler alınırken, sağlık otoriteleri de koronavirüs enfeksiyonu içindeki yüksek risk gruplarını da tanımladı. Kalp damar ve hipertansiyon rahatsızlıkları da bu gruplar içerisinde ilk sıralarda yer aldı. Dünyada koronavirüs nedeniyle hayatını kaybedenlere bakıldığında da yarısının solunum yetmezliğinden yarısının ise kalp hasarı ve/veya dolaşım bozukluğu hayatını kaybettiği görülmektedir.

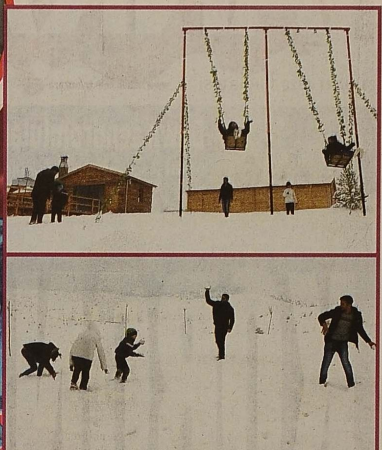
Konuyla ilgili açıklamaya yapan Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Özlem Esen, "Koronavirüste hastalığa daha açık konuma gelen 65 yaş üstü yüksek tansiyon veya kalp damar hastalığı bulunan kişilerin genel hijyen kurallarına

daha dikkatli olmaları gereklidir. Özellikle toplu taşıma, halka açık restoran veya cami gibi ortamlardan kesinlikle kaçınılmalı, alışveriş konusunda yakınlarından yardım alınmalı uygun olur. Kalp ve yüksek tansiyon hastalarının medyada sürekli konu ile ilgili haberleri dinlemeyip toplumda oluşan endişe havasından uzak durmalıdırlar. Günlerini psikolojik olarak rahatlatıcı aktivitelerle geçirmelidirler. Doktorların beslenme tavsiyelerine uyup C vitamininden zengin gıdalarla beslenmeleri esastır" dedi.

TELEFONLA İLETİŞİM KURUN

Hipertansiyon hastalarının kullanmakta oldukları ilaç tedavilerine aynen devam etmeleri gerektiğine, ACE inhibitörleri ve Anjiyotensin Reseptör blokörleri gruplarının enfeksiyon açısından risk oluşturduğu bilgisinin doğru

olmadığına dikkat çekerek Esen, "Bu yönde Avrupa ve Amerika kalp cemiyetleri ilaç değişikliği yapılmaması yönünde tavsiye kararı yayınlamıştır. Ayrıca halihazırda biten ilaç raporlarının süresi haziran ayına kadar uzatılmıştır. Bu nedenle rapor temini için hastanelere başvuru gereği kalmamıştır. Kalp damar ve yüksek tansiyon hastalarının özellikle acil olmayan sağlık sorunlarıyla ilgili doktorlarına veya mesajla iletişime geçmeleri uygun olur" açıklamalarında bulundu.



DİNEK DAĞI'NIN eşsiz kar manzarası havadan görüntüldü

TÜRKİYE'NİN en önemli geçiş güzergahlarından biri olan Kırkkale'deki Dinek Dağı'nda kar yağışı ile birlikte oluşan eşsiz manzara, drone ile havadan görüntüldü. 43 ilin geçiş güzergahı Kırkkale'de bir süredir etkili olan kar yağışı nedeniyle Dinek Dağı beyaz örtüyle kaplandı. Bin 747 rakımlı dağda oluşan kar manzarası, drone ile havadan görüntüldü. Kent genelinde, korona virüsü önlemleri nedeniyle eğlence mekanları ile kafelerin geçici süre ile kapanmasından ardından sosyal aktivite arayışına çıkan gençler de, Dinek'teki kar yağışının keyfini çifttelli oynayarak çıkardı. Bazıları ise kar manzarasına karşı 7 metrelilik salıncağa



sallanarak vakit geçirdi. Kar yağışının tadını çıkartılmamış ifade eden Öznur Özyurt, "Biz de işte okullar tatil olduğu için kafeler ve iş yerleri kapalı olduğu için buraya geldik. Karın tadını çıkartalım dedik. Salıncağa sallandık kar oynadık. Oyun havamızı oynadık" dedi.

Koronavirüsü ne kadar tanıyoruz?

KOVID-19 tipi koronavirüs ile ilgili NG Araştırma şirketi kamuoyu araştırması yaptı. Araştırma 10-14 Mart'ta Türkiye genelinde, 18 yaş üzeri 2397 kişinin katılımı ile online araştırma platformu www.bederimki.com üzerinden gerçekleştirildi. İşte araştırma sonuçları:

■ Katılımcıların yüzde 64'ü koronavirüs hakkında yeterli bilgiye sahip olduklarını belirtirken, yüzde 35'i ise az da olsa bilgisi olduğunu belirtti. Koronavirüs hakkında hiç bilgisi olmayanların oranı ise yüzde 1'den daha az.

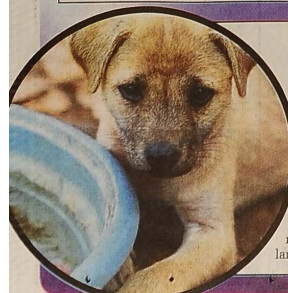
■ Koronavirüsle ilgili televizyondan bilgi edinilenlerin oranı yüzde 63, sosyal medya kanallarından öğrenenlerin oranı ise yüzde 60 oldu. Uzman doktor yorumlarını takip edenlerin oranı yüzde 42 olurken, kendi başına

araştırma yapanların oranı ise yüzde 41. Çevresindekilerden bilgi alanların oranı ise yüzde 30.

■ Katılımcıların yüzde 96'sı koronavirüs belirtilerini bildiğini söyledi. Fakat Sağlık Bakanlığı tarafından paylaşılan belirtiler tam ve doğru bir şekilde tanımlayabildiklerini oranı yalnızca her 3 kişiden 1'i. Bu kişilerin haricinde yaklaşık olarak her 3 kişiden 1'i de hastalığın tüm belirtilerinin yanı sıra başka hastalık belirtilerini de ekledi. Geri kalanlar ise hastalık belirtilerini ya tam olarak bilmiyor ya da başka hastalık belirtilerleriyle karıştırıyor.

■ Her 10 kişiden 1'i koronavirüsten korunmak için herhangi bir önlem almadığını belirtti. Önlem alanların uyguladıkları yöntemlerin oranları şu şekilde sıralandı:

SÜREKLİ ellerimi yıkıyorum (su, sabun, alkol içerikli el dezenfektanı) ile) 94%
İNSANLARLA tokalaşmamaya, temas etmemeye çalışıyorum 82%
BULUNDUĞUM kapalı yerleri sık sık havalandırıyorum 75%
OKSÜRME sırasında ağız ve burunumu tek kullanımlık bir mendille kapatıyorum 65%
BAĞIŞIKLIK sistemimi güçlendirerek önlemler alıyorum 63%
SOĞUK algınlığı veya grip hastası kişilerin 1 metre uzakta duruyorum 57%
HASTA olduğumda evde istirahat ediyorum 40%
ÖKSÜRÜK, ateş ve nefes darlığı şikayeti olduğunda doktora gidiyorum 34%



Mama dağıtımına yeni düzenleme

ANKARA Büyükşehir Belediye Başkanı Mansur Yavaş, besin kaynağı bulmakta güçlük çeken sokak hayvanlarına yönelik mama dağıtım çalışmaları için gönüllü sivil toplum kuruluşları ile iş birliğine gittiklerini bildirdi. Belediyeye yapılan açıklamada görüşlerine yer

verilen Yavaş, şunları kaydetti: "Koronavirüs salgını sebebiyle, can dostlarımızın besin kaynağı olan kafeteryaların kapatılması ve restoranlarda yoğunluk azalması üzerine, Ankara Büyükşehir Belediyesi ekiplerimiz mama dağıtım çalışmalarını gönüllü sivil toplum kuruluşları ile iş birliği yaparak artırmıştır."



Down sendromlu iki arkadaşın MEHTER TUTKUSU

ANKARA'DA devlet korumasında yaşayan down sendromlu Adil Yıldırım (49) ile Cemil Kolancı (45), Saray Engelsiz Yaşam Merkezi Mehter Takımı'nın vazgeçilmez iki üyesi olarak çalışmalarına katılıyor. Yıldırım ile Kolancı, Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığına bağlı Saray Engelsiz Yaşam Merkezi'nde engellilerden oluşan mehter takımıyla 4 yıldır çeşitli etkinliklere katılıyor.

KALP HASTALARI VİRÜSTEN NASIL KORUNMALI?

Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Özlem Esen,
kalp hastalarının koronavirüse karşı C vitamini
ağırlıklı beslenmelerini tavsiye ediyor

Dünyada ve ülkemizde koronavirüs (Kovid-19) salgını nedeniyle bir dizi önlemler alınırken, sağlık otoriteleri de koronavirüs enfeksiyonu içindeki yüksek risk gruplarını da tanımladı. Kalp damar ve hipertansiyon rahatsızlıkları da bu gruplar içerisinde ilk sıralarda yer aldı. Dünyada koronavirüs nedeniyle hayatını kaybedenlere bakıldığında da yarısının solunum yetmezliğinden yarısının ise kalp hasarı ve/veya dolaşım bozukluğu hayatını kaybettiği görülmektedir.

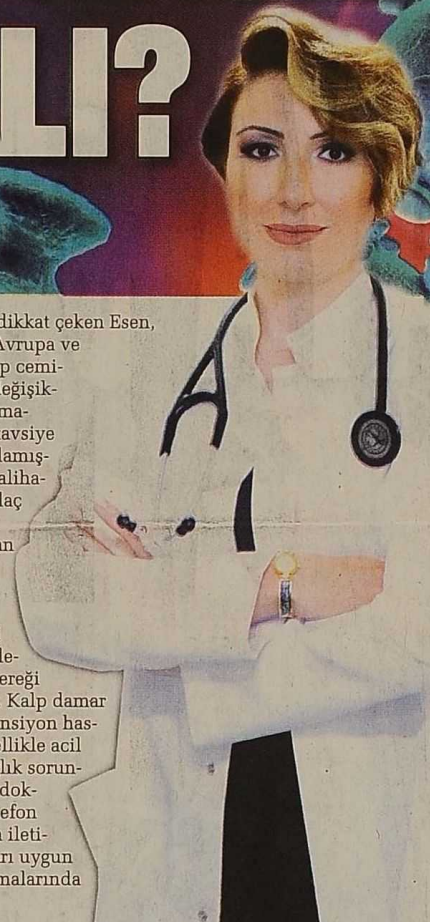
Konuyla ilgili açıklama yapan Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Özlem Esen, "Koronavirüste hastalığa daha açık konuma gelen 65 yaş üstü yüksek tansiyon veya kalp damar hastalığı bulunan kişilerin genel hijyen kurallarına

daha dikkatli olmaları gereklidir. Özellikle toplu taşıma, halka açık restoran veya cami gibi ortamlardan kesinlikle kaçınmaları, alışveriş konusunda yakınlarından yardım almaları uygun olur. Kalp ve yüksek tansiyon hastalarının medyada sürekli konu ile ilgili haberleri dinlemeyip toplumda oluşan endişe havasından uzak durmalıdırlar. Günlerini psikolojik olarak rahatlatıcı aktivitelerle geçirmelidirler. Doktorların beslenme tavsiyelerine uyup C vitamininden zengin gıdalarla beslenmeleri esastır" dedi.

TELEFONLA İLETİŞİM KURUN

Hipertansiyon hastalarının kullanmakta oldukları ilaç tedavilerine aynen devam etmeleri gerektiğine, ACE inhibitörleri ve Anjiyotensin Reseptör blokerleri gruplarının enfeksiyon açısından risk oluşturduğu bilgisinin doğru

olmadığına dikkat çeken Esen, "Bu yönde Avrupa ve Amerika kalp cemiyetleri ilaç değişikliği yapılmaması yönünde tavsiye kararı yayınlamıştır. Ayrıca halihazırda biten ilaç raporlarının süresi haziran ayına kadar uzatılmıştır. Bu nedenle rapor temini için hastanelere başvuru gereği kalmamıştır. Kalp damar ve yüksek tansiyon hastalarının özellikle acil olmayan sağlık sorunlarıyla ilgili doktorları ile telefon veya mesajla iletişim kurmaları uygun olur" açıklamalarında bulundu.



Koronavirüsü ne kadar tanıyoruz?

KOVID-19 tipi koronavirüs ile ilgili **NG Araştırma** şirketi kamuoyu araştırması yaptı. Araştırma 10-14 Mart'ta Türkiye genelinde, 18 yaş üzeri 2397 kişinin katılımı ile online araştırma platformu www.benderimki.com üzerinde gerçekleştirildi. İşte araştırma sonuçları:

■ Katılımcıların yüzde 64'ü koronavirüs hakkında yeterli bilgiye sahip olduklarını belirtirken, yüzde 35'i ise az da olsa bilgisi olduğunu belirtti. Koronavirüs hakkında hiç bilgisi olmayanların oranı ise yüzde 1'den daha az.

■ Koronavirüsle ilgili televizyondan bilgi edinenlerin oranı yüzde 63, sosyal medya kanallarından öğrenenlerin oranı ise yüzde 60 oldu. Uzman doktor yorumlarını takip edenlerin oranı yüzde 42 olurken, kendi başına

araştırma yapanların oranı ise yüzde 41. Çevresindekilerden bilgi alanların oranı ise yüzde 30.

■ Katılımcıların yüzde 96'sı koronavirüsün belirtilerini bildiğini söyledi. Fakat Sağlık Bakanlığı tarafından paylaşılan belirtileri tam ve doğru bir şekilde tanımlayabilenlerin oranı yalnızca her 3 kişiden 1'i. Bu kişilerin haricinde yaklaşık olarak her 3 kişiden 1'i de hastalığın tüm belirtilerinin yanı sıra başka hastalık belirtilerini de ekledi. Geri kalanlar ise hastalık belirtilerini ya tam olarak bilmiyor ya da başka hastalık belirtileriyle karıştırıyor.

■ Her 10 kişiden 1'i koronavirüsten korunmak için herhangi bir önlem almadığını belirtti. Önlem alanların uyguladıkları yöntemlerin oranları şu şekilde sıralandı:

SÜREKLİ ellerimi yıkıyorum (su, sabun, alkol içerikli el dezenfektanı ile) 94%
İNSANLARLA tokalaşmamaya, temas etmemeye çalışıyorum 82%
BULUNDUĞUM kapalı yerleri sık sık havalandırıyorum 75%
ÖKSÜRME sırasında ağız ve burnumu tek kullanımlık bir mendille kapatıyorum 65%
BAĞIŞIKLIK sistemimi güçlendirecek önlemler alıyorum 63%
SOĞUK algınlığı veya grip hastası kişilerden 1 metre uzakta duruyorum 57%
HASTA olduğumda evde istirahat ediyorum 40%
ÖKSÜRÜK, ateş ve nefes darlığı şikayetim olduğunda doktora gidiyorum 34%