



## “Kalabalık Ortamlardan Kaçınin”

Virüslerin daha hızlı yayıldığı mevsim geçişlerinde özellikle kalabalık ortamlarda salgınlar başlar. Bu salgınlara karşı hijyen kurallarına dikkat etmek önemlidir. Sık sık eller yıkanmalı, odaların havalandırılmasına özen gösterilmeli, kalabalık ortamlara mümkün olduğunca götürülmemelidir.

## “Çocuklarınızı Çok Sıkı Giydirmeyin”

Özellikle mevsim geçişlerinde çocuklara pamuklu ve terletmeyen, sıcak tutan giyecekler giydirilmelidir. Ancak üşüyüp hasta olacağı endişesi ile çocuğun kat kat giydirilmesinin, aşırı terlemeyi artırıp daha sık hasta olmalarına yol açabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Çocuğun rahat giyip çıkarabileceği kıyafetleri hazır elde bulundurup, gerektiğinde çıkarıp tekrar giydirilebilirsiniz. Polenlerin çok yoğun olduğu sabah ve akşam saatlerinde, rüzgarlı havalarda dışarıda evler sık sık havalandırılmalı, ev içi nem oranı yüzde 45-65 arasında tutulmaya çalışılmalıdır. Sadece evi havalandırarak bunu sağlayabilirsiniz. Ancak nem oranının çok düşük olduğu bölgelerde kısa süreli oda nemlendiricilerin kullanılması yararlı olacaktır. Mevsimsel geçişlerde çok sık hastalanan, kronik akciğer hastalığı olan yine alerjik bünyeye sahip çocuklar doktor kontrolünde koruyucu ve tedavi edici ilaçlarla takip edilmelidir.

**Uzm. Dr. Tijen Başbüyük**  
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı



## KAN VERMEDEN ÖNCE » DİKKAT «



Açlık gerektiren testler için 10-12 saatlik açlık gereklidir.

Kan alma işleminden 10-15 dakika önce dinlenin. İşlem öncesi nefes nefese kalmayın.



Kan vermek için sabah 07:00 - 10:00 saat aralığını tercih edin.

Kan vermeden önce en az 24 saat alkol almamaya özen gösterin.



Kullanılan ilaçlar test sonuçlarını etkileyebilir. Bu yüzden kullandığınız insülin, ilaç ve vitaminlerle ilgili lütfen sağlık çalışanlarını bilgilendirelim!



Kan vermeden en az 1 saat önce sigara içmeyi bırakın.

Kan örneği alma işlemi; Tomografi ve MR gibi görüntüleme yöntemlerinde kullanılan kontrast madde alımından önce gerçekleştirilmelidir.



Kan alma işleminden önceki 24 saatte aşırı egzersiz ve ağır fiziksel aktiviteden kaçınin.

Kan vermeden önce testinizin özel bir diyet gerektirip gerektirmediğini öğrenin. Kahve, çay, kola gibi kafein bulunduran içecekler içmeyin.