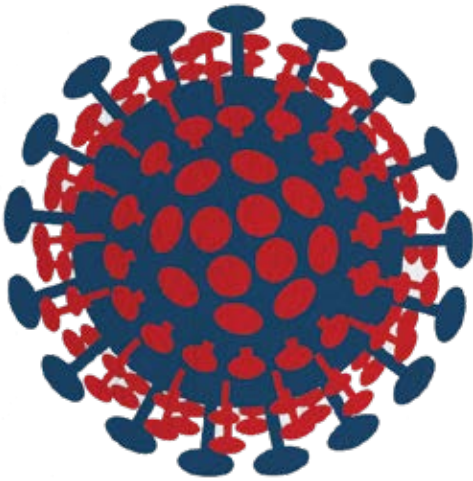

YENİ **KORONAVİRUS HASTALIĞI** **(COVID-19) HAKKINDA** **BİLİNMESİ GEREKENLER**

Uzm. Dr. Ayşen TİL
Burdur İl Sağlık Müdürlüğü
Halk Sağlığı Uzmanı

Koronavirus (COVID-19) Nedir?

Koronavirus'lar (CoV), soğuk algınlığından ağır solunum yolu yetmezliği MERS-CoV, SARS gibi daha ciddi hastalıklara kadar çeşitli hastalıklara neden olan büyük bir virüs ailesi olarak bilinmektedir. Günümüze kadar çoğunlukla Koronavirüs'ların pek çok alt tipi insanlarda soğuk algınlığına neden olmakta iken 31 Aralık 2019'da Çin'in Hubei eyaletinin Wuhan şehrinde yeni tip koronavirüsün insanlarda hastalık yaptığı saptanmış ve hastalığın adı COVID-19 olarak kabul edilmiştir. Yeni tespit edilen COVID-19 virüsü hakkında yeterli bilgi olmadığı için tedavisinde zorluklar yaşanmış, hastalık hızla yayılmıştır. Hastalığın kıtalar arasında yayılması ve pek çok ülkede ciddi boyutlara ulaşması nedeniyle Dünya Sağlık Örgütü bu salgını "pandemi" olarak kabul etmiştir. Pandemi dünyada birden fazla kıtada ve çok sayıda ülkede etkisini gösteren salgın hastalıklar için kullanılan bir terimdir. Hastalıkla ilgili bir yandan mevcut hastaların tedavisi ve virüsün yayılımının önüne geçilmesi için çabalar sürerken bir yandan da yeni bilgiler edinilmekte, bilimsel çalışmalar yapılmakta, yaklaşımlar sıklıkla güncellenmektedir.



COVID-19 Hastalığının Kaynağı ve Bulaş Yolları Nedir?

COVID-19'un kaynağı henüz tespit edilmemiş, kaynağına yönelik araştırmalar devam etmektedir. Ancak var olan çalışmalar kaynak olarak Huanan Deniz Ürünleri Toptan Satış Pazarında yasadışı olarak satılan vahşi hayvanları işaret etmektedir. Ancak evcil hayvanlardan kedi, köpek vb. hayvanlardan herhangi bir hastalık geçişi saptanmamıştır. Hastalığın kaynağına yönelik soru işaretleri olsa da hastalığın bulaş yolları kesin olarak bilinmek-

tedir. Bulaş yolunun bilinmesi hastalıktan korunma ve kontrol önlemlerin belirlenmesinde büyük öneme sahiptir.

Hastalık esas olarak damlacık yoluyla bulaşmaktadır. Ayrıca hasta bireylerin öksürme, hapşırma yoluyla ortaya saçtıkları damlacıklara diğer kişilerin elleri ile temas etmesi sonrasında ellerini ağız, burun veya göz mukozasına götürmesi ile bulaşmaktadır. Asemptomatik (hastalık belirtilerini göstermeyen) kişilerin solunum yolu salgılarında virüs tespit edilebilmekte, ancak esas bulaşma hasta bireylerden



ATEŞ



SOLUNUM SIKINTISI

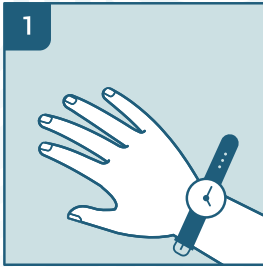


ÖKSÜRÜK

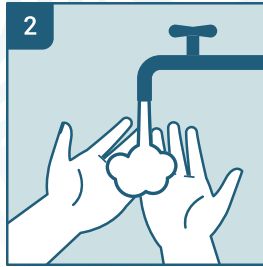
olmaktadır. Çin'deki olguların epidemiyolojik özellikleri incelendiğinde, ortalama inkübasyon süresinin (hastalık belirtilerinin ortaya çıkması için gereken süre) ortalama 5-6 gün (minimum 2 gün – maksimum 14 gün) olduğu gözlenmiştir. Ancak COVID-19'un bulaştırıcılık süresi kesin olarak

bilinmemektedir. Kişiden kişiye bulaşın, semptomlar başlamadan 1-2 gün önce başladığı, semptomların kaybolmasıyla sona erdiği düşünülmektedir.

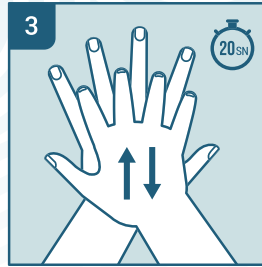
Koronavirus'lar genel olarak dış ortama çok dayanıklı olmayan virüslerdir. Ortamın nem ve sıcaklığına, kontamine ettiği yüzeyin dokusu gibi faktörlere göre değişen bir dayanma süresi söz konusudur. Genel olarak cansız yüzeylerde birkaç saat içerisinde aktivitesini kaybettiği kabul edilmektedir. Bu nedenle genel hijyen kuralları virüsün ortadan kaldırılmasında önem arz etmektedir.



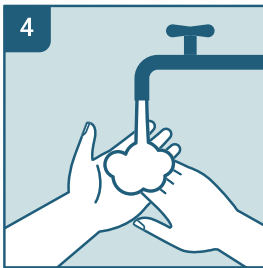
1
EL YIKAMA ÖNCESİNDE, ELLERDEKİ YÜZÜK-SAAT GİBİ AKSESUARLAR ÇIKARILIR



2
AKMAKTA OLAN SU ALTINDA ELLER ISLATILIR



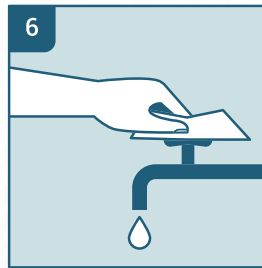
3
ELLER NORMAL SABUN İLE KÖPÜTÜLEREK EN AZ 20 SANİYE SÜREYLE KUVVETLİCE OVAŞTURULUR
BİLEKLER, AVUÇ İÇİ, ELLERİN SIRT VE PARMAK ARALARI İLE TIRNAKLARIN KENAR VE UÇLARI



4
ELLER SU ALTINDA İYİCE DURULANIR



5
ELLER BİLEKLERDEN BAŞLAYARAK KÂĞIT HAVLU İLE KURULANIR



6
AYNI KÂĞIT HAVLU İLE MUSLUK KAPATILIR

COVID-19 Hastalık Belirtileri Nelerdir?

Yeni Koronavirüs (COVID-19) hastalığı sıklıkla ateş, öksürük, nefes darlığı gibi solunum yolu belirtileri göstermektedir. Daha ciddi vakalarda ise pnömoni, ağır akut solunum yolu enfeksiyonu, böbrek yetmezliği gelişmekte ve hatta ölüm ile sonuçlanmaktadır. COVID-19 virüsü bulaşmış çoğu insanın hastalığı hafif/orta şiddette geçirmesi beklenmektedir. Ancak yaşlı insanlar ve kardiyovasküler hastalık, diyabet, kronik solunum hastalığı ve kanser gibi altta yatan tıbbi sorunları olanların ciddi hastalık geliştirme olasılığı daha yüksektir.



COVID-19 Hastalığından Nasıl Korunabiliriz?

Virüse karşı henüz geliştirilmiş bir aşı mevcut değildir. Hastalıktan korunmanın en önemli yolu virüse maruz kalmamaktır. Bulaş yollarına yönelik alınabilecek en etkili ve en kolay yöntemler el yıkama ve sosyal mesafeyi korumaktır.

Ellerin en az 20 saniye su ve sabun ile yıkanması, elde bulunan virüsleri yok etmektedir. Özellikle pazar, market gibi başka insanlarla teması gerektiren ortamlarda bulunduktan sonra el yıkamak korunmada büyük öneme sahiptir. Su ve sabuna ulaşılmayan durumlarda ise %60-70 alkol içeren kolonya ya da el dezenfektanlarının kullanımı önerilmektedir. El yıkamanın yanı sıra gün içerisinde ellerin yüz, ağız ve göz ile temas ettirilmemesi de hastalığın gelişmesini önlemeye yardımcı olacaktır. Eldiven kullanımı sırasında kişilerde oluşan yanlış güven ve hijyen algısına dikkat çekmek gerekmektedir. Eldiven kullanımının kişilerde el yıkama sıklığını azalttığı ve riskli davranışları arttırdığı düşünülmektedir.

Virüsün damlacık yoluyla 1 metreye kadar yayılabildiği bilinmektedir. Bu nedenle öksürük/hapşırık sırasında ağız varsa mendil yoksa dirsek içiyle kapatılması gereklidir. Günlük hayatta kişiler arası temasta



sosyal mesafeyi (en az 1 metre) korumak hastalık bulaşını azaltmaktadır. Kalabalık alanlardan uzak kalmaya, gerekli olmadıkça seyahat etmemeye, masa, kapı kolları, bilgisayarlar gibi sık kullanılan/temas edilen yüzeylerin %1'lik sulandırılmış çamaşır suyu ile temizliğine ve odaların sık sık havalandırılmasına özen gösterilmelidir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün pandemi ilanından sonra, yurt dışından ülkemize gelmiş vatandaşlarımızın 14 gün süreyle evlerinde kalmaları, hastalığın ülkemizde daha fazla yayılmasına engel olacaktır. Yurt dışından yeni gelmiş 14 gün boyunca evde kalmaları önerilen vatandaşlarımız Sağlık Bakanlığımızın talimatları doğrultusunda aile hekimleri tarafından telefonla aranmakta, hastalık hakkında bilgilen-

dirilmekte ve her gün ateş, öksürük, solunum sıkıntısı açısından sorgulanmaktadır. Hastalık belirtisi olan vatandaşlarımızın sağlık kurumuna gitmesi gereken durumlarda tıbbi maske takması gerekmektedir. Ancak maske kullanım konusunda (tıbbi maske ile N95 maskelerin hangi durumlarda kimler tarafından kullanılması) toplumda bilgi kirliliği olduğu görülmektedir. N95 maskeler sadece sağlık çalışanları tarafından hasta ile yakın temas gerektiği damlacık yolu ile bulaş riskinin yüksek olduğu durumlarda takılması önerilmektedir. N95 maskeler kişinin nefesini dışarı vermekte ve virüsün ortama yayılmasına neden olmaktadır bu nedenle toplumda günlük hayatta kullanılması hastalığın daha fazla yayılmasına neden olacaktır. Tıbbi maskeler tek kullanımlık olup, temizlik kurallarına uygun kullanıldığında hastalıktan korunmaya ve hastalığın yayılmasını önlemeye yeterlidir. N95/tıbbi maskelerin gereksiz kullanımı, sağlık çalışanı ve hastaların ihtiyacı olduğunda malzeme bulamamasına neden olacağı unutulmamalıdır.

Kaynaklar

1. World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. 18 Mart 2020 Erişim: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
2. Centers for Disease Control and Prevention. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) How to Pro-



tect Yourself. 18 Mart 2020 Erişim: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-n-cov/prepare/prevention.html>

3. World Health Organization. Rational use of personal protective equipment (PPE) for coronavirus disease (COVID-19). 19 Mart 2020 Erişim: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331498/WHO-2019-nCoV-IPCPE_use-2020.2-eng.pdf
4. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. COVID-19 (Yeni Koronavirüs Hastalığı)'na Yakalanmamak İçin Öneriler. 2020 Erişim: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/covid-19-yeni-koronavirus-hastaligi-na-yakalanmamak-i-cin-oneriler>
5. Centers for Disease Control and Prevention. Environmental Cleaning and Disinfection Recommendations. 6 Mart 2020 Erişim: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html>
6. UpToDate. Patient education: Coronavirus disease 2019 (COVID-19) (The Basics). 18 Mart 2020 Erişim: <https://www.uptodate.com/contents/coronavi->

rus-disease-2019-covid-19-the-basics

7. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. COVID-19 Erişkin Hasta Yönetimi ve Tedavisi. 2020 Erişim: <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/covid19/algorithmalar/ALGORITMA3.pdf>
8. Türk Klinik Mikrobiyoloji ve İnfeksiyon Hastalıkları Derneği. Klorokin ve Hidroksiklorokin COVID-19 Hastalarında ve Hastalığın Profilaksisinde Kullanımı Konusunda KLİMİK Derneği Görüşü. 21 Mart 2020 Erişim: <https://www.klimik.org.tr/koronavirus/klorokin-ve-hidroksiklorokin-covid-19-hastalarinda-ve-hastaligin-profilaksisinde-kullanimi-konusunda-klimik-dernegi-gorusu/>
9. T.C. Sağlık Bakanlığı Covid-19 (Sars-Cov2 Enfeksiyonu) Rehberi (Bilim Kurulu Çalışması) 25 Mart 2020 Erişim: https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/COVID-19_Rehberi.pdf



VİRÜSTEN KORUNMAK ELİMİZDE





ÖKSÜRME VE HAPŞIRMA SIRASINDA AĞIZ VE BURUN TEK KULLANIMLIK KAĞIT MENDİLLE KAPATILMALIDIR. MENDİL YOKSA DIRSEĞİN İÇ KISMI KULLANILMALIDIR.



TOKALAŞMA VE SARILMA GİBİ YAKIN TEMASTAN KAÇINILMALIDIR.



KALABALIK ORTAMLARDAN OLABİLDİĞİNCE UZAK DURULMALIDIR.



KİRLİ ELLERLE AĞIZ, BURUN VE GÖZLERE DOKUNULMAMALIDIR.



ELLER EN AZ 20 SANİYE SÜREYLE SU VE NORMAL SABUNLA YIKANMALIDIR.



SU VE SABUN OLMADIĞI DURUMLARDA ALKOL İÇERİKLİ EL ANTİSEPTİĞİ KULLANILMALIDIR.