

Yeni Koronavirüs Salgını: Korunmada Etkili Yaklaşımlar

Halit Emin ALICILAR, Meltem ÇÖL

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı

Özet

Bu derleme çok önemli bir halk sağlığı sorunu olan yeni koronavirüs salgınında, korunma açısından hayati öneme sahip koruyucu uygulamaları ve etkili yaklaşımları belirlemek, yanlış bilgilerle topluma sunulan bilimsel olmayan önlemler konusunda uyarıda bulunmak ve doğru bilgiye ulaşmayı sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. Bu tür acil durumlarda her gün yenilenen bilgilerin ışığında kanıta dayalı üretilmesi gereken bilgilerin yanında gerek televizyon, gazete gibi medya araçlarında gerekse sosyal medya aracılığıyla bazı yanlış ya da faydası olmayan uygulamalar da önerilmektedir. Salgına yönelik önlemlerin başında ellerin yıkanması ve gün içerisinde yüz bölgesiyle temas etmemesi gelir. Öksürür, hapşırırken ağız mendil ile kapatılmalı, sosyal temas azaltılmalı, kalabalık alanlardan uzak durulmalıdır. Hastaların başka insanların yanındayken veya sağlık kuruluşuna giderken tıbbi maske takması gereklidir. Burnun düzenli olarak tuzlu suyla yıkanmasının ya da sirke kullanımının virüsten koruduğuna dair bir kanıt yoktur. Klorokin gibi ilaçların profilaktik kullanımının yararlarına yönelik herhangi bir kanıt bulunmamaktadır. Hastalıktan korunmada ve salgınla mücadelede yanlış bilgiden uzak durmak çok önemlidir. Bu doğrultuda medyada konunun uzmanı olmayan kişilerin güvenilir olmayan açıklamalarda bulunmasının önüne geçilmelidir. En doğru bilgilerin konuyla ilgili uzmanlar tarafından verileceği, hastalığa karşı doğru önlemlerin uygulanmasının önemli olduğu unutulmamalıdır.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, Koronavirüs salgını, korunma, önleme.

2019 yılının sonunda Çin'in Hubei eyaletinin Wuhan şehrinde tespit edilen ve kısa sürede bütün Dünyaya yayılarak "pandemi"ye yol açan COVID-19, çok önemli ve çok acil bir halk sağlığı sorunu olmuştur. 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. Her saat güncellenen verilerin, her gün yenilenen bilgilerin ışığında gerek sağlık çalışanları gerek halk önlemler konusunda kendini sürekli yenilemek durumundadır. Böylesi acil durumlarda kanıta dayalı üretilmesi gereken bilgilerin en büyük düşmanı ise konunun uzmanı olmayan, eksik bilgi sahibi kimselerin veya provokasyon amaçlı, çıkarları doğrultusunda yanlış bilgi üreten kişilerin söylemleridir. Gerek televizyon, gazete gibi medya araçlarında gerekse sosyal medya aracılığıyla bazı yanlış ya da faydası olmayan uygulamalar önerilmektedir. Bu bağlamda doğru bilgiye ulaşmak adına bilimsel kanıtlardan uzaklaşılması, aktarılan bilgilerin kaynağının kontrol edilmesi ve süzgeçten geçirilmesi gerekmektedir.

Virüse karşı henüz geliştirilmiş bir aşı mevcut değildir. Hastalıktan korunmanın en önemli yolu virüse maruz kalmamaktır(1). Mevcut kanıtlara göre SARS-CoV-2 virüsü insanlar arasında damlacık ve temas yoluyla bulaşmaktadır. Bulaş yollarına yönelik etkili yöntemlerin başında ellerin sık sık en az 20 saniye sabun ve su ile yıkanması gelir(2). El yıkamak elde bulunması muhtemel virüslerin öldürülmesinde çok etkilidir(3). Özellikle halka açık alanlarda bulunulduğunda veya başka insanlarla temas kurulduğunda el yıkamak çok önemlidir. Su ve sabuna ulaşamayan durumlarda en az %60 alkol içeren el dezenfektanlarının kullanımı önerilir(1,4). El hijyenine ek olarak ellerin gün içerisinde yüz, göz, ağız ile temas etmemesine dikkat edilmelidir(3). Eller virüsün taşınmasına kolaylıkla aracılık edebilir. Yüz, göz, ağız gibi organlarla teması virüsün vücuda girmesine ve hastalığın gelişmesine neden olabilir. Öksürür, hapşırırken ağzın mendil ile kapatılması ve mendilin çöpe atılması, mendil olmayan durumlarda dirsek içiyle kapatılması gereklidir(3).

En önemli korunma yöntemlerinden biri de sosyal mesafeyi korumaktır(5). Virüs damlacık yoluyla 1-2 metre mesafeye kadar yayılabilmektedir. Bu mesafenin günlük hayatta alışkanlık

haline getirilmesi, toplum içerisinde yakın temaslardan kaçınılması önemlidir(1). Mükün olduğunca kalabalık alanlardan uzak durulmalı, gerek olmadıkça seyahat edilmemelidir(6). Bir diğerk etkili önlem ise sıklıkla temas edilen yüzeylerin düzenli olarak temizlenmesi ve dezenfekte edilmesidir. Masalar, kapı kolları, aydınlatma düğmeleri gibi temasın çok sık olduğu alanların temizliğine özen gösterilmelidir. Temizlikte sulandırılmış çamaşır suları kullanılabilceğı gibi alkollü solüsyonlar kullanılacaksa en az %70 alkol içermesine dikkat edilmelidir(1). Çevre temizliğine önem verilmeli, ulaşım araçları sık sık havalandırılmalı, ortak kullanılan yüzeyler dezenfekte edilmelidir(7).

Sosyal izolasyona yönelik olarak önerilen ve ülkemizde de uygulanan kitlesel toplantıların ve etkinliklerin askıya alınması, iş yerlerinde uzaktan çalışma önlemleri, hastalığın çocuklardaki etkileri zayıf olsa da çocukların erişkinlere bulaştırma ihtimali göz önünde bulundurularak okulların kapatılması etkili ve kanıta dayalı önlemlerdir. (8)

Özellikle hastalığın bulunduğu ülkelerden seyahat eden insanların 14 gün süresince evlerinde kalmaları, semptomları olması halinde maskeyle en yakın sağlık kuruluşuna başvurmaları büyük önem taşımaktadır(2). Hastaların özellikle başka insanların yanındayken veya sağlık kuruluşuna giderken tıbbi maske takması gereklidir(9). Maske takmak virüsün yayılımını sınırlandırabilmele birlikte tek başına kullanıldığında etkili bir yöntem değildir(9). El hijyeni ve diğerk önlemlerle bir arada olması gereklidir. Evde COVID-19 hastası birey varsa hastanın diğerk ev sakinlerinden ayrı odada bulunması, tıbbi maske takması ve temizlik kurallarına özen göstermesi önerilmektedir(1). Hastaların çamaşırını ayrı makinede 60-90 derecede yıkanmalıdır(10). Ayrıca bir dezenfeksiyon işlemine gerek yoktur. Tıbbi maskeler tek kullanımlıktır ve nemlendiğı anda değiştirilmesi gerekmektedir(9,11). Aynı maskenin tekrar kullanılması, etkisini kaybetmesine neden olur. Hasta olmayan bireylerin ise eğer kesin/olası bir vakayla sürekli temasları yoksa yüz maskesi takması gerekli değildir(1,6). Yıkanebilir bez maskeler hiçbir durumda önerilmemektedir(9). Yüz maskelerinin gereksiz kullanımının stokları tüketebileceğı ve asıl ihtiyacı olanların ulaşamamasına neden olacağı unutulmamalıdır.

Sağlık çalışanları için kaynakta kontrolün sağlanması adına etkili korunma yöntemlerinin başında tanılı ya da şüpheli hastalar için izolasyon ortamı oluşturmak ve bu ortama giren insan sayısını kısıtlamak gelmektedir(12). Sağlık çalışanları hasta odalarına girerken tıbbi maske kullanılmalıdır. N95 maske kullanımı ise aerosol oluşumuna yol açan trakeal aspirasyon, bronkoskopi gibi işlemler sırasında gereklidir(9,13). Kişisel koruyucu ekipmanlara ek olarak (eldiven, maske, önlük, gözlük) sağlık çalışanlarının bağışıklıklarının korunması da önem taşımaktadır. Bu anlamda sağlık çalışanlarının çalışma sürelerinin makul seviyelerde tutulması, gerekli ihtiyaçlarının ve tıbbi ekipmanların sağlanmasının yanı sıra ruh sağlığının korunması gerektiği de unutulmamalıdır.

Halka açık alanlarda eldiven takılması yeterli bir önlem değildir. Ellerin düzenli olarak yıkanması çok daha etkilidir. Eldiven kullanımı sırasında ellerin yüzle teması hastalık bulaşmasına sebep olabilir. Eldiven kullanımıyla kişide oluşan hijyen algısı riskli davranışların artmasına da yol açabilir. (3)

Evcil hayvanların hastalığı bulaştırabileceği bilgisi kanıta dayalı değildir. Hong Kong'da enfekte olmuş bir köpek örneği olmasına rağmen, bugüne kadar bir köpeğin, kedinin veya herhangi bir evcil hayvanın COVID-19'u iletilebileceğine dair bir kanıt yoktur. (14,15)

SARS-CoV-2 virüsünün sıcak ve nemli iklime sahip bölgelerde bulaşabileceği bilgisi eksiktir. Mevcut bilgilere göre virüs her ortamda bulaşabilmektedir. Buna karşın virüsten korunmak adına fazla sıcak suyla banyo yapmanın da etkisi bulunmamaktadır. Aksine vücut yanıklarına sebep olabileceği için önerilmemektedir. Ayrıca soğuk hava ve kar yağışının virüsü öldürdüğüne dair inanış da kanıta dayalı değildir (16). 2003 yılındaki SARS salgını sıcaklık gibi iklim kaynaklı sebeplerle değil, yoğun ve etkili önlemlerle durdurulmuştur(17).

UV radyasyon cilt tahrişine neden olabileceğinden, UV lambalar elleri veya cildin diğer bölgelerini sterilize etmek için kullanılmamalıdır. Vücuda alkol veya klor püskürtmek, vücuda

girmiş olan virüsleri öldürmez. Bu tür maddelerin püskürtülmesi özellikle mukozalara zararlı olabilir. (16)

Burnun düzenli olarak tuzlu suyla yıkanmasının ya da sirke kullanımının virüsten koruduğuna dair bir kanıt yoktur(14,16). Sarımsak, bazı antimikrobiyal özelliklere sahip olabilen sağlıklı bir besindir. Bununla birlikte, mevcut salgından sarımsak yemenin insanları koruduğuna dair bir kanıt yoktur (16). Çiğ veya az pişmiş hayvan ürünleri yemekten kaçınılmalıdır(2). Kelle paça çorbası gibi bağışıklığı güçlendirdiği düşünülen gıdalarla ilgili de bilimsel bir kanıt yoktur. Bağışıklık sistemini güçlendirmek için besin desteği veya vitamin takviyelerine ihtiyaç yoktur. Bu konuda en etkili yöntemler dengeli beslenme, fiziksel egzersiz ve sağlıklı uyku düzenidir. Yeterli dinlenme, hastalıktan korunmada tavsiye edilen etkin önlemlerdendir(18).

Sıtma tedavisinde kullanılan hidroksiklorokin COVID-19 hastalarında virüs yükünü azalttığına dair çalışmalar mevcut olup hastaların tedavi algoritmalarında yer almaya başlamıştır(19). Ancak bu ilacın profilaktik kullanımının yararlarına yönelik herhangi bir kanıt bulunmamaktadır. Bu nedenle ilacın hastalık öncesinde hekim tavsiyesi olmadan kullanılması uygun değildir(20).

Sonuç

Hastalıktan korunmada ve salgınla mücadelede yanlış bilgiden uzak durmak çok önemlidir. Eksik bilgiler ve kanıta dayalı olmayan yaklaşımlar nedeniyle veya panik ortamından çıkar sağlamak adına yapılan spekülatif öneriler bilimsellikten uzak olup bu tür açıklamalar toplumda yarardan çok zarara yol açmaktadır. Bu doğrultuda medyada konunun uzmanı olmayan kişilerin güvenilir olmayan açıklamalarda bulunmasının önüne geçilmelidir. En doğru bilgilerin konuyla ilgili alanında yetkin uzmanlar tarafından verileceği akıldan çıkarılmamalıdır. Hastalığa karşı alınması gereken önlemlerin basit ve net olduğu, doğru önlemlerin uygulanmasının önemli olduğu unutulmamalıdır.

Kaynaklar

1. Centers for Disease Control and Prevention. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) How to Protect Yourself. 18 Mart 2020 [Erişim Tarihi: 21 Mart 2020]. Erişim: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>
2. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. COVID-19 (Yeni Koronavirüs Hastalığı)'na Yakalanmamak İçin Öneriler. 2020 [Erişim Tarihi: 19 Mart 2020]. Erişim: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/covid-19-yeni-koronavirus-hastaligi-na-yakalanmamak-i-cin-oneriler>
3. World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. 18 Mart 2020 [Erişim Tarihi: 19 Mart 2020]. Erişim: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
4. Centers for Disease Control and Prevention. Environmental Cleaning and Disinfection Recommendations. 6 Mart 2020 [Erişim Tarihi: 20 Mart 2020]. Erişim: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html>
5. World Health Organization. Rational use of personal protective equipment (PPE) for coronavirus disease (COVID-19). 19 Mart 2020 [Erişim Tarihi: 21 Mart 2020]. Erişim: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331498/WHO-2019-nCoV-IPCPPE_use-2020.2-eng.pdf
6. UpToDate. Patient education: Coronavirus disease 2019 (COVID-19) (The Basics). 18 Mart 2020 [Erişim Tarihi: 20 Mart 2020]. Erişim: <https://www.uptodate.com/contents/coronavirus-disease-2019-covid-19-the-basics>
7. Centers for Disease Control and Prevention. What every American and community can do now to decrease the spread of the coronavirus. 2020 [Erişim Tarihi: 21 Mart 2020]. Erişim: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/workplace-school-and-home-guidance.pdf>
8. European Centre for Disease Prevention and Control. Novel coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: increased transmission in the EU/EEA and the UK – sixth update.

ECDC. 12 Mart 2020 [Erişim Tarihi: 21 Mart 2020]. Erişim:

<https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/RRA-sixth-update-Outbreak-of-novel-coronavirus-disease-2019-COVID-19.pdf>

9. World Health Organization. Advice on the use of masks in the community, during home care and in healthcare settings in the context of the novel coronavirus (COVID-19) outbreak. 19 Mart 2020 [Erişim Tarihi: 20 Mart 2020]. Erişim:

[https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)

10. T.C. Sağlık Bakanlığı. COVID-19 (SARS-CoV2 Enfeksiyonu) Rehberi. 11 Mart 2020 [Erişim Tarihi: 19 Mart 2020]. Erişim:

https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/covid19/rehberler/COVID-19_Rehberi.pdf

11. World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: When and how to use masks. 2020 [Erişim Tarihi: 21 Mart 2020]. Erişim:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

12. Halk Sağlığı Uzmanları Derneği. COVID-19 Salgınında Sağlık Çalışanlarının Sağlığını Korumaya Yönelik Önleyici Yaklaşım. 19 Mart 2020 [Erişim Tarihi: 20 Mart 2020]. Erişim:

<https://korona.hasuder.org.tr/covid-19-salgininda-saglik-calisanlarinin-sagligini-korumaya-yonelik-onleyici-yaklasim/>

13. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. COVID-19 Sağlık Personeline Yönelik Sıkça Sorulan Sorular. 2020 [Erişim Tarihi: 20 Mart 2020]. Erişim: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/covid19-sss/covid19-saglik-personeli.html>

14. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. COVID-19 Halka Yönelik Sıkça Sorulan Sorular. 2020 [Erişim Tarihi: 19 Mart 2020]. Erişim: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/covid19-sss/covid-19-halka-yonelik.html>

15. World Health Organization. Q&A on coronaviruses (COVID-19). 9 Mart 2020 [Erişim Tarihi: 20 Mart 2020]. Erişim: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

16. World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public:

Myth busters. 2020 [Erişim Tarihi: 21 Mart 2020]. Erişim:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

17. Lipsitch M. Seasonality of SARS-CoV-2: Will COVID-19 go away on its own in warmer weather? The Center for Communicable Disease Dynamics. 2020 [Erişim Tarihi: 20 Mart 2020]. Erişim: <https://ccdd.hsph.harvard.edu/will-covid-19-go-away-on-its-own-in-warmer-weather/>

18. Sun P, Lu X, Xu C, Sun W, Pan B. Understanding of COVID-19 based on current evidence. J Med Virol 2020. Erişim: <https://doi.org/10.1002/jmv.25722>

19. Halk Sağlığı Genel M¼d¼rl¼ę¼. COVID-19 Eriřkin Hasta Y¼netimi ve Tedavisi. 2020 [Erişim Tarihi: 23 Mart 2020]. Erişim:

<https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/covid19/algoritmalar/ALGORITMA3.pdf>

20. T¼rk Klinik Mikrobiyoloji ve İnfeksiyon Hastalıkları Derneği. Klorokin ve Hidroksiklorokin COVID-19 Hastalarında ve Hastalığın Profilaksisinde Kullanımı Konusunda KLİMİK Derneği G¼r¼ř¼. 21 Mart 2020 [Erişim Tarihi: 22 Mart 2020]. Erişim:

<https://www.klimik.org.tr/koronavirus/klorokin-ve-hidroksiklorokin-covid-19-hastalarinda-ve-hastaligin-profilaksisinde-kullanimi-konusunda-klimik-dernegi-gorusu/>