

## COVID-19

Dünyada ilk vakanın görülmesinden bu yana 8 milyondan fazla kişinin hastalığı yakalandığı, 460 binden fazla kişinin ise hastalık nedeniyle öldüğü Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından açıklanmıştır.

COVID-19 enfeksiyonu olan bir kişiden enfeksiyonu taşımayan başka bir kişiye bulaşma riski, maruz kalmanın türüne ve süresine bağlı olduğu kadar koruyucu önlemlerin doğru bir şekilde uygulanıp uygulanmamasına da bağlıdır.

Mevcut salgının kontrolünü sağlamak için kişiden kişiye bulaşın önlenmesi ve bu amaçla kapsamlı tedbirler alınmasının yanında, COVID-19 açısından daha fazla risk taşıyan yaşlı ve kronik hastalığı olan, bağışıklık sistemi zayıf kişiler ile sağlık çalışanları için de koruyucu önlemlere önem vermek gerekir.

## COVID-19 Korunma Önlemleri

Devlet kurumları ve sağlık otoriteleri COVID-19 için alınması gereken önlemler konusunda toplumu bilgilendirerek ve halk sağlığı açısından toplum bilinci oluşturarak korunma önlemlerinin devamını sağlama konusunda gayretli olmalıdır.

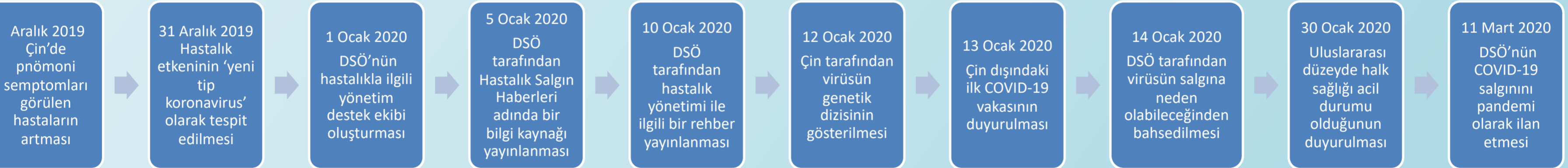
Bu amaçla alınan toplumsal önlemler şu şekildedir:

- Eğitim kurumlarının tam veya kısmi olarak kapatılması,
- Bakım evleri ve cezaevlerinde ziyaret sürelerinin kısıtlanması,
- Kalabalık ortamlara neden olacak buluşmaların ve toplantıların engellenmesi,
- Apartmanlar, siteler, köyler, ilçeler gibi bazı belirli bölgeleri içeren karantina uygulamaları,
- Ülkeler arasındaki sınırların kapatılması ve seyahat kısıtlaması ile sokağa çıkma yasağı getirilmesi,
- COVID-19 ile uyumlu semptomları olan kişilerin ihtiyaçlarının sağlanması konusunda izolasyon süreçleri boyunca devlet kurumlarının destek olması.

Kişilerin hastalık bulaş riskini en aza indirecek şekilde aldığı önlemler toplumsal korunmayı da beraberinde getirecektir. DSÖ, toplumda COVID-19 hastalığından korunma önlemlerinden bahsetmiş olup bireyleri kendi sağlıklarına özen göstermeleri açısından şu yöntemleri kullanarak korunmaya teşvik etmektedir:

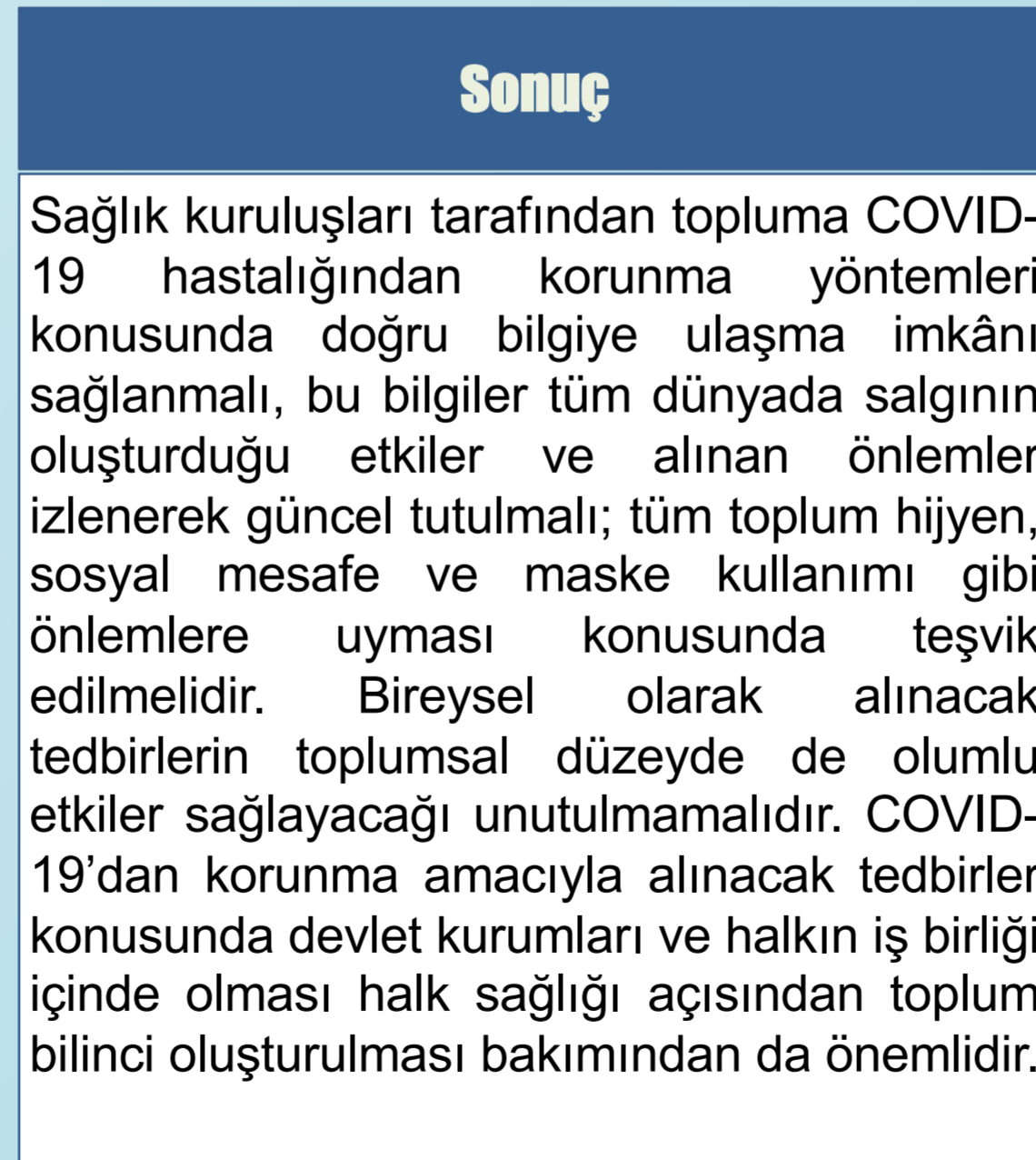
- Elleri sık sık su ve sabunla yıkamak veya el dezenfektanı kullanmak,
- Sosyal mesafeyi korumak (öksüren veya hapşırarak kişiler ile araya 3 adım veya 1 metre mesafe koymak). Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC)'ne göre ise bu mesafe yaklaşık 1.8 metredir.
- Gözlere, burun ve ağıza temas etmekten kaçınmak,
- Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burunu dirseklerin iç yüzeyi ile veya tek kullanımlık peçete ile kapatmak, daha sonradan peçeteyi uygun bir şekilde çöpe atmak ve toplu alanlarda maske kullanmak,
- Ateş, öksürük veya nefes darlığı olması durumunda diğer insanlardan izole bir şekilde diğer kişisel korunma önlemlerine uyarak sağlık kuruluşuna başvurmak,
- COVID-19 ile ilgili güncel bilgilere sağlık kuruluşlarından ulaşarak salgınla ilgili olarak doğru ve güvenilir kaynaklara ulaşmak.

## COVID-19 Zaman Çizelgesi




**VİRÜSTEN KORUNMAK ELİMİZDE**

- ÖKSÜRME VE HAPŞIRMA SİRSİNDE AĞIZ VE BURUNU TEK KULLANIMLIK KAĞIT MENDİLLE KAPATILMALIDIR. MENDİL YOKSA DIRSEĞİN İÇİ KİŞİ KULLANILMALIDIR.
- TOKALASHMA 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.



**Sonuç**

Sağlık kuruluşları tarafından topluma COVID-19 hastalığından korunma yöntemleri konusunda doğru bilgiye ulaşma imkânı sağlanmalı, bu bilgiler tüm dünyada salgının oluşturduğu etkiler ve alınan önlemler izlenerek güncel tutulmalı; tüm toplum hijyen, sosyal mesafe ve maske kullanımı gibi önlemlere uyması konusunda teşvik edilmelidir. Bireysel olarak alınacak tedbirlerin toplumsal düzeyde de olumlu etkiler sağlayacağı unutulmamalıdır. COVID-19'dan korunma amacıyla alınacak tedbirler konusunda devlet kurumları ve halkın iş birliği içinde olması halk sağlığı açısından toplum bilinci oluşturulması bakımından da önemlidir.



**ELLERİMİZİ NASIL YIKAMALIYIZ?**

1. EL YIKAMA ÖNCESİNDE, ELLERDEKİ YÜZÜK-SAAAT GİBİ AKSESUARLAR ÇIKARILIR
2. AKMAYAN SU ALTINDA ELLER ISLATILIR
3. ELLER NORMAL SABUN İLE KÖPÜRTÜLEREK EN AZ 20 SANİYE SÜREYLE KUVVETLİCE OVUSTURULUR BİLEKLER, AVUÇ İÇİ, ELLERİN SIRT VE PARMAK ARALIKLARI İLE TIRNAKLARIN KENAR VE UÇLARI
4. ELLER SU ALTINDA İYİCE DURULANIR
5. ELLER BİLEKLERDEN BAŞLAYARAK KAĞIT HAVLU İLE KURULANIR
6. AYNI KAĞIT HAVLU İLE MÜSLUK KAPATILIR

## Kaynaklar

- World Health Organization, COVID-19 Dashboard. Erişim Linki: <https://covid19.who.int/> Erişim tarihi: 23.06.2020.
- SIRIN, H. A., & ÖZKAN, S. Dünyada ve Türkiye'de COVID-19 Epidemiyolojisi.
- Rothan, H. A., & Byrareddy, S. N. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *Journal of autoimmunity*, 102433.
- T. C. Sağlık Bakanlığı, COVID-19 Yeni Koronavirus Hastalığı Alfieri. Erişim Linki: <https://covid19.saglik.gov.tr/fafis> Erişim tarihi: 24.06.2020
- GÜNER, H. R., HASANOĞLU, L., & AKTAŞ, F. (2020). COVID-19: Prevention and control measures in community. *Turkish Journal of medical sciences*, 50(5)-1, 571-577.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Social Distancing. Erişim Linki: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html> Erişim tarihi: 22.06.2020.
- World Health Organization Health Emergencies, Erişim Linki: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/1/who-announces-covid-19-outbreak-a-pandemic> Erişim tarihi: 23.06.2020.
- Infection prevention and control of epidemic and pandemic-prone acute respiratory infections in health care. Geneva: World Health Organization; 2014. Erişim linki: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112656/9789241507134\\_eng.pdf;jsessionid=8E25F8EA4F631126F7839006150313?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112656/9789241507134_eng.pdf;jsessionid=8E25F8EA4F631126F7839006150313?sequence=1) Erişim tarihi: 22.06.2020.