



HALK İÇİN KILAVUZ

Yeni tip koronavirüs nedir, COVID-19 ne demektir?

COVID-19, koronavirüs olarak adlandırılan virüsün sebep olduğu, akciğerler ve havayollarını etkileyen bir hastalıktır.

Coronavirüsler (CoV), soğuk algınlığından Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS-CoV) ve Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS-CoV) gibi daha ciddi hastalıklara kadar hastalıklara neden olan büyük bir virüs ailesidir. Coronavirüs hastalığı (COVID-19), 2019 yılında keşfedilen ve daha önce insanlarda tanımlanmamış yeni bir türdür. Coronavirüsler zoonotiktir, yani hayvanlar ve insanlar arasında bulaşır. Ayrıntılı araştırmalar SARS-CoV'nin misk kedilerinden insanlara ve MERS-CoV'un dromedary develerden insanlara bulaştığını buldu. Bilinen birkaç koronavirüs henüz insanları enfekte etmeyen hayvanlarda dolaşmaktadır. Enfeksiyon belirtileri arasında solunum semptomları, ateş, öksürük, nefes darlığı ve solunum güçlüğü bulunur. Daha ciddi vakalarda, enfeksiyon pnömoniye, ciddi akut solunum sendromuna, böbrek yetmezliğine ve hatta ölüme neden olabilir.

COVID-19 nasıl bulaşır?

- Damlacık yoluyla (solunum-yoluyula)
- Enfeksiyonu olan kişinin öksürmesi, aksırması veya konuşması sırasında ağızdan çıkan tükürük parçaları ile doğrudan temas yoluyla
- Kişinin enfekte olmuş bir yüzeye teması sonrasında ağızına, burnuna, gözüne dokunması sonucunda
- Enfekte kişilerle yakın temas sonucunda (%5'e varan oranlarda tespit edilmiş)
- Tokalaşma, sarılma vs. ile

bulaştığı tespit edilmiştir.

Koronavirüste hangi semptomlar görülür?

Yeni koronavirüs (covid-19), koronavirüs ailesinin yeni tespit edilen bir türü. Coronavirüslerin insanlarda da hastalık yapan türleri mevcut. Bunlar genelde üst solunum yolu enfeksiyonu dediğimiz **burun akıntısı, burun tıkanıklığı, gözlerde biraz kızarma, boğaz ağrısı, arada hapsirik ve öksürük**le giden bir tablo. **Ateş** vakaların büyük kısmında var. Yeni koronavirüs ise; bu bulgulara ilave olarak ateşlerin ciddi derecede daha yüksek olduğu, alt solunum yolları dediğimiz akciğerleri etkilediği buna bağlı olarak da daha fazla öksürüğün görüldüğü, **hızlı nefes alıp vermenin fazla olduğu, nefesinin yetmediği** hissine neden olan klinik tablolara neden olur.

COVID-19 semptomları hangi durumlarda ağırlaşabilir?

Hastalıktan en çok etkilenen, semptomları en ağır geçiren gruplar;

- 60 yaş üstü olanlar
- Ciddi tıbbi kronik hastalıkları olanlar
- Kalp hastalığı
- Hipertansiyon



- Kronik solunum yolu hastalığı
- Diyabet
- Böbrek yetmezliği
- Kanser

Çocuklar risk altında mı?

Çocuklarda hastalık hafif ve nadir görülmektedir.

Covid-19 virüsüyle enfekte olmuş her hasta semptom gösterir mi?

Koronavirüsün kuluçka süresi 2-14 gün arasında değişmektedir. Enfekte kişinin şikayetleri bu süre zarfında herhangi bir dönemde ağırlaşabilir. Bu noktada **yurt dışından ülkeye dönüşlerde 14 gün kuralına uyulmalı**, bu süreyi karantinede geçirmek gerekir. İlk günlerde kişinin kendini iyi hissetmesi enfekte olmadığı anlamına gelmez. Bu konuya kanıt olarak toplu yapılan tarama testlerinde (futbol, basketbol takımları vs.) kendini iyi hisseden ve semptomsuz kişilerde de pozitiflik saptanmıştır.

Semptomsuz dönemde bulaştırıcılık mümkün müdür?

Bu konudaki çalışmalar **belirtisi olmayan veya çok hafif belirtileri olan insanların da bulaşa neden olduğu yönündedir**. Ancak belirtileri gösteren (özellikle öksürük ve hapşırma yoluyla) hastalar kadar yayılmada etkili bir güç oldukları düşünülüyor.

Hastalık gebelerde daha ağır seyrediyor mu?

Covid-19'un gebelerde ağır seyredeceğine dair yeterli bir çalışma yoktur. Ancak gebelikte normalden farklı seyreden fizyolojik ve immünolojik durumlar onları viral hastalıklara yatkın hale getirebilir.

Anne hasta ise bebeğe zararı olur mu, bu durum doğum zamanının etkiler mi?

Şu anda COVID-19 olan hamile bir kadının bebekleri için herhangi bir risk olup olmadığını bilmiyoruz. Hamilelikleri sırasında COVID-19 için pozitif test eden annelerden doğan bebeklerde, gebelik veya doğumla ilgili az sayıda bildirilen sorun (örneğin erken doğum) olmuştur. Bununla birlikte, bu sonuçların anne enfeksiyonu ile ilişkili olduğu açık değildir.

Doğum zamanı için hastanın klinik durumu, gebelik yaşı ve bebeğin durumu göz önünde bulundurularak karar verilir.

Doğumda ya da emzirme sırasında virüs anneden bebeğe geçer mi?

COVID-19 olan hamile bir kadının hamilelik veya doğum sırasında COVID-19'a neden olan virüsü fetüsüne veya bebeğine geçirip geçiremeyeceğini hala bilmiyoruz. COVID-19 olan annelerden doğan hiçbir bebek COVID-19 virüsü için pozitif test yapmamıştır. Az sayıda olan bu durumlarda, virüs amniyotik sıvı veya anne sütü örneklerinde bulunmamıştır.

COVID-19'u doğrulanmış veya COVID-19 için araştırılan semptomatik bir anne, emzirirken bebeğe dokunmadan önce ellerini yıkamak ve mümkünse bir yüz maskesi takarak virüsün bebeğine yayılmasını önlemek için mümkün olan tüm önlemleri almalıdır. Anne eğer



sütü sağarak verecekse sağmadan önce herhangi bir pompa veya şişe parçasına dokunmadan yine gerekli tedbirleri almalıdır.

Şu anda emzirmenin güvenliği ile ilgili yeterli kanıt bulunmamakta. Bu da tedbir olarak anne ve bebeği ayırmayı gerektirmektedir. Anne eğer şiddetli hasta ise anne-bebek ayrılır; anne asemptomatik veya hafif seyirli hasta ise buna sağlık çalışanı ile beraber karar verilir.

Covid-19 yeni doğanlarda görölür mü?

Yeni doğanda görülen vaka: Covid-19 olan annenin sezaryen doğum ile dünyaya getirdiği bebeğinde de covid-19'a rastlanmıştır. Ancak bebeğin anne ile bu süreçte hiçbir teması olmamıştır. Bebeğe nasıl bulaştığı hala araştırılmakta. Annenin hastalığı hafif seyrederken, bebek iyileşerek taburcu olmuştur.

Gebelikte hastalıktan korunmak için alınabilecek önlemler nelerdir?

Gebelere bu hastalıktan korunmak için tıpkı diğer bireylere tavsiye edilen hijyen kuralları tavsiye edilmektedir. Bunlar; elleri 20 saniye boyunca yıkamak, belirgin bir kir yoksa alkol bazlı el dezenfektanı kullanmak, elleri yıkamadan göze, ağza, burna sürmemek, hapşırırken tek kullanımlık mendil veya dirseğin iç kısmını kullanmak, sosyal izolasyona dikkat etmek, hastalık belirtileri varsa maske takmak ve Alo 184'e danışmaktır. Semptomları varsa ve bir sağlık kuruluşuna başvuracaksa orayı arayarak bilgilendirmelidir.

COVID-19 tedavisi için aşı ya da ilaç mevcut mu?

Henüz değil. **COVID-2019'u önlemek veya tedavi etmek için aşı ve spesifik bir antiviral ilaç yoktur.** Bununla birlikte, etkilenenlerin semptomları hafifletmeye özen göstermesi gerekir. Ciddi hastalığı olan kişiler hastaneye yatırılmalıdır. Çoğu hasta destekleyici bakım sayesinde iyileşir. Olası aşılar ve bazı spesifik ilaç tedavileri araştırılmakta ve klinik araştırmalarla test edilmektedir. DSÖ, COVID-19'u önlemek ve tedavi etmek için aşı ve ilaç geliştirme çabalarını koordine etmektedir.

COVID-19 'un Kuluçka Süresi Ne Kadardır?

"Kuluçka dönemi", virüsü yakalama ile hastalığın belirtilerini göstermeye başlama arasındaki zaman anlamına gelir. COVID-19 için kuluçka döneminin çoğu tahmini 1-14 gün arasında, en yaygın olarak beş gündür. Daha fazla veri elde edildikçe bu tahminler güncellenecektir.

İnsanlara bir hayvan kaynağından COVID-19 bulaşabilir mi?

Coronavirüsler hayvanlarda yaygın olan büyük bir virüs ailesidir. Bazen insanlar bu virüslerle enfekte olur ve daha sonra başkalarına bulaşabilir. Örneğin, SARS-CoV misk kedileriyle ilişkilendirildi ve MERS-CoV dromedary develeri ile ilişkilendirildi.

COVID-19'un olası hayvan kaynakları henüz doğrulanmamıştır. Canlı hayvan pazarlarını ziyaret ederken olduğu gibi kendinizi korumak için hayvanlarla ve hayvanlarla temas eden yüzeylerle doğrudan temastan kaçının.



Her zaman iyi gıda güvenliği uygulamaları sağlayın. Çiğ veya az pişmiş hayvansal ürünleri tüketmekten kaçının.

Covid-19 evcil hayvanlardan bulaşır mı?

Hong Kong'da enfekte olmuş bir köpeğin bir örneği olmasına rağmen, bugüne kadar bir köpeğin, kedinin veya herhangi bir evcil hayvanın COVID-19'u iletebileceğine dair bir kanıt yoktur. COVID-19 esas olarak enfekte bir kişi öksürdüğünde, hapşırıldığında veya konuştuğunda üretilen damlacıklar yoluyla yayılır. Kendinizi korumak için ellerinizi sık sık ve iyice temizleyin.

Virüs yüzeylerde ne kadar süre kalabiliyor?

COVID-19'a neden olan virüsün yüzeylerde ne kadar süre hayatta kaldığı kesin değildir ancak diğer koronavirüsler gibi davranmaktadır. Çalışmalar, koronavirüslerin (COVID-19 virüsü hakkında ön bilgiler dahil) yüzeylerde birkaç saat veya birkaç güne kadar devam edebileceğini göstermektedir. Bu, farklı koşullar altında değişebilir (örn. Yüzey tipi, ortam sıcaklığı veya nemi). Bir yüzeye bulaşabileceğini düşünüyorsanız, virüsü öldürmek ve kendinizi ve diğerlerini korumak için basit bir dezenfektanla temizleyin. Ellerinizi alkol bazlı bir el ovarak temizleyin veya sabun ve su ile yıkayın. Gözlerinize, ağzınıza veya burnunuza dokunmaktan kaçının.

Koronavirüsten korunmak için neler yapmalıyız?

- Ellerinizi sık sık su ve sabunla yıkayın, bunu en az 20 saniye boyunca yapın.
- Eve ve işyerine girdiğinde ellerinizi yıkayın.
- Su ve sabun yoksa el dezenfektanı ya da el jeli kullanın.
- Hapşırırken ya da öksürürken ağzınızı ve burnunuzu bir mendille ya da kolunuzla kapatın.
- Koronavirüs semptomları olan kişilerden kaçının.
- Eğer mümkünse evde çalışın.
- Restoranlara, tiyatrolara ve sinemalara gitmek gibi sosyal etkinliklerden kaçının.
- Büyük insan gruplarıyla çalışmaktan kaçının.
- Ellerinizi temiz değilse gözlerinize, ellerinize, ağzınıza dokunmayın.
- Aileniz ve arkadaşlarınız da dahil evinize misafir kabul etmeyin.

Ne kadar süre evde kalmamız gerekiyor?

- Eğer Koronavirüs semptomlarına sahipseniz 7 gün evde kalmanız gerekiyor.
- Semptomları olan biriyle yaşıyorsanız semptomun görüldüğü ilk günden itibaren 14 gün evde kalmanız gerekiyor.
- 70 yaş üzeri, kronik bir hastalığı olan, hamile, zayıf bağışıklık sistemine sahip kişilerle yaşıyorsanız 14 gün boyunca kalacakları başka bir yer ayarlamaya çalışın.
- Evde birlikte kalmanız gerekiyorsa birbirinizden mümkün olduğu kadar uzak durmaya çalışın.

EVDE KALARAK CORONAVİRÜSÜN YAYILMASINI ÖNLEYEBİLİRSİNİZ

Evde kalmanın anlamı;



- İşe, okula ya da toplu alanlara gitmemek,
- Toplu taşıma araçları ve taksi kullanmamak,
- Evinize misafir (aile ya da arkadaş gibi) kabul etmemek.
- Yiyecek ya da ilaç almak için dışarı çıkmamak (Bunları telefonla isteyin ya da bir başkasından onları evinize bırakmasını isteyin.)

Bahçeniz varsa dışarı çıkabilirsiniz ya da egzersiz yapmak için evden ayrılabilirsiniz ancak diğer insanlardan en az 2 metre uzakta kalın.

SAĞLIĞINIZA VE REFAHINIZA DİKKAT EDİN

Evdeyken kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olmak için;

- Nemli kalmak için bol su için.
- Düşük veya yalnız hissetmekten kaçınmanıza yardımcı olmak için telefon üzerinden veya sosyal medyada aileniz ve arkadaşlarınızla iletişimde kalın.
- Kendinizi meşgul etmeye çalışın; yemek pişirme, okuma, dil öğrenme ve film izleme gibi etkinlikleri deneyebilirsiniz. Eğer yeterince iyi hissediyorsanız hafif egzersiz yapın.
- Semptomları azaltmak için parasetamol alabilirsiniz.

Kendimizi korumak için maske takmalı mıyız?

- Sadece COVID-19 semptomları (özellikle öksürük) hastasıysanız veya COVID-19 olan birine bakıyorsanız bir maske takın. Tek kullanımlık yüz maskesi yalnızca bir kez kullanılabilir. Eğer hasta değilseniz ya da hasta olan birine bakmıyorsanız boşuna maske harcamanız gerekmektedir.
- Dünya çapında maske sıkıntısı var, bu yüzden DSÖ insanları maskeleri akıllıca kullanmaya çağırıyor. DSÖ, değerli kaynakların gereksiz yere israfından ve maskelerin yanlış kullanılmasından kaçınmak için tıbbi maskelerin rasyonel kullanılmasını tavsiye ediyor.
- Maskeler sadece alkol bazlı el ovma veya sabun ve su ile sık sık el temizliği ile birlikte kullanıldığında etkilidir. Bir maske takmanız gerekiyorsa, nasıl kullanılacağını bilmeli ve uygun şekilde imha etmelisiniz.

Peki Maske Nasıl Kullanılmalıdır?

- Bir maskeyi takmadan önce, elleri alkol bazlı el ovma veya sabun ve su ile temizleyin.
- Ağız ve burnu maske ile örtün ve yüzünüzle maske arasında boşluk olmadığından emin olun.
- Maskeyi kullanırken dokunmaktan kaçınınız; yaparsanız, ellerinizi alkol bazlı el ovma veya sabun ve su ile temizleyin.
- Maskeyi nemli olduğu anda yenisiyle değiştirin ve tek kullanımlık maskeleri tekrar kullanmayın.
- Maskeyi çıkarmak için: arkadan çıkarın (maskenin önüne dokunmayın), derhal kapalı bir çöp kutusuna atın, elleri alkol bazlı el ovma veya sabun ve su ile temizleyin.

Sigara hastalığa yakalanma riskini artırır mı?

- Sigara içmek hem bakteriyel hem de viral enfeksiyon riskinde artışa neden olmaktadır.



- Sigara içenlerin yüksek mortalite ile ilişkili bir hastalık olan 2-4 kat artmış invaziv pnömokok akciğer hastalığı riskine maruz kaldığı belgelenmiştir.
- İnfluenza riski, sigara içenlerde sigara içmeyenlere göre daha fazla ve daha şiddetlidir.
- Tüberküloz durumunda sigara içenlerde enfeksiyona yakalanma riski iki kat artmış ve mortalite 4 kat artmıştır.
- Sigara içenlerde enfeksiyonlara karşı artan duyarlılık mekanizması çok faktörlüdür **yapısal** ve **immünolojik** konakçı savunmalarının değiştirilmesini içerir.
 - **Yapısal değişiklikler:** Tütün dumanı ve bileşenlerinin çoğu solunum yollarında yapısal değişiklikler üretir. Bu değişiklikler arasında artmış mukozal geçirgenlik, mukosilyer klirens bozukluğu, patojen aderansındaki değişiklikler, solunum epitelinde bozulma ve peribronşiyal inflamasyon ve fibroz bulunmaktadır.
 - **İmmünolojik Mekanizmalar:** Sigara içmek, vücut savunmasını sağlayan bağışıklık hücrelerinin işlevini azaltır. İnsanlarda ve hayvanlarda antikor üretimini zayıflatır

SİGARA İÇENLERDE ARTAN KORONAVİRÜS RİSKİ

Sigara içenler arasında artmış enfeksiyon riski olduğunu gösteren güçlü bir kanıt yoktur; bununla birlikte Çin'de koronavirüs ölümlerinin analizi, erkeklerin kadınlardan daha fazla ölme olasılığını göstermektedir ve bu, birçok Çinli erkeğin kadınlardan daha fazla sigara içmesi gerçeğiyle ilişkili olabilir. COVID-19 ile ilişkili pnömöni tanısı konan Çinli hastalar arasında sigara içme öyküsü olan kişilerde sigara içmemiş olanlara göre hastalık ilerlemesi olasılığı 14 kat daha fazladır. İncelenenler arasında en güçlü risk faktörü buydu.

SONUÇ:

Çok değişkenli lojistik analizinde, yaşın güven aralığı, sigara öyküsü, başvuruda maksimum vücut sıcaklığı, solunum yetmezliği, albümin ve C-reaktif protein (CRP) hastalık ilerlemesi için risk faktörleridir. Bu sonuçlar COVID-19 pnömonisinin yönetim yeteneğini daha da arttırmak için kullanılabilir.

Yapmamamız Gerekenler Nelerdir?

Aşağıdaki önlemler COVID-2019'a karşı etkili DEĞİLDİR ve zararlı olabilir:

- Sigara içmek
- Birden fazla maske takma
- Antibiyotik almak
- Her durumda, ateş, öksürük ve nefes alma zorluğunuz varsa, daha şiddetli bir enfeksiyon geliştirme riskini azaltmak için erken tıbbi yardım alın ve son seyahat geçmişinizi sağlık uzmanınızla paylaştığınızdan emin olun.

Vücut direncini nasıl artırabiliriz?

- Bol sıvı tüketilmelidir.
- Protein, karbonhidrat ve vitamin yönünden dengeli beslenilmelidir.
- Sebzelerin ve meyvelerin iyice yıkanarak tüketilmesi gerekmektedir.



- Yapılan çalışmalar düzenli egzersizin de vücut direncini arttırdığını yani COVID19'a karşı koruyucu olduğunu ortaya koymuştur.
- Düzenli egzersiz yapılırken temiz havalı, mümkünse insanların az sayıda olduğu ya da olmadığı doğal ortamlar tercih edilmelidir (Ormanlık alan vs.).
- Mümkün olduğunca uyku düzenine dikkat edilmelidir.
- Alkol, sigara ve uyuşturucu madde kullanılmamalıdır.
- Evden olabildiğince az çıkmalı, ev ortamında sürekli dokunulan materyaller (Kapı kolu, pencere kolu, ışık açma-kapama tuşları vs.) dezenfekte edilmelidir.
- Ortaya çıkan viral patojenler için Çevre Koruma Ajansı (EPA) tarafından onaylanan ürünler kullanılmalıdır; EPA tescilli ürünlerin bir listesini burada bulabilirsiniz.
<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>
- Ev ortamında kullanılanlar da dahil olmak üzere çevresel önlemler hakkında özel rehberlik CDC ve WHO web sitelerinde mevcuttur.

Temizlik ve çamaşır yıkama nasıl yapılmalıdır?

- Evinizi temizlerken deterjan ve çamaşır suyu gibi normal ürünleri kullanın.
- Kullanılmış kağıt mendilleri ve tek kullanımlık temizlik bezlerini çöp torbalarına koyun. Sonra torbayı ikinci bir torbaya koyun ve sıkıca bağlayın. Dışarıya koymadan önce 3 gün bekleyin.
- Diğer evsel atıkları normal şekilde atın.
- Çamaşırlarınızı her zamanki gibi çamaşır makinesinde yıkayın. Hasta bir kişiyle temas halinde olan çamaşırılar başkalarının çamaşırlarıyla yıkanabilir. Kirli çamaşırılar sallamayın, bu virüsü havaya yayabilir.

KAYNAKÇA:

- https://www.uptodate.com/contents/coronavirus-disease-2019-covid-19?search=coronavirus&source=search_result&selectedTitle=1~60&usage_type=default&display_rank=1#H3784053209
- <https://www.birunihastanesi.com.tr/5-soruda-corona-virusu/>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/infection-prevention-and-control>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>
- <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>
- Orvos JM, 2020. CDC guidance on coronavirus in pregnant, breastfeeding women.
- Poon LC, Yang H, Lee JC, Copel JA, Leung TY, Zhang Y, Chen D, Prefumo F, 2020. ISUOG Interim Guidance on 2019 novel coronavirus infection during pregnancy and puerperium: information for healthcare professionals. *Ultrasound in Obstetrics & Gynecology*.
- Wang S, Guo L, Chen L, Liu W, Cao Y, Zhang J, Feng L, 2020. A case report of neonatal COVID-19 infection in China. *Clinical Infectious Diseases*.



- <https://www.eurosurveillance.org/content/10.2807/1560-7917.ES.2020.25.5.2000062>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554776/>
<https://doi.org/10.3390/jcm9020575>
- https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/covid19/videolar/3-Yeni_Koronavirus_Hastaligi_hangi_belirtilerle_kendini_gostermektedir.mp4
- <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
- https://journals.lww.com/cmj/Abstract/publishahead/Analysis_of_factors_associated_with_disease.99363.aspx

Derleyenler:

Anıl Mert Çıbık

Ebubekir Sıddık Atan

Gökçe Öz

Nursedata Keleş

Kütahya Sağlık Bilimleri Üni. Tıp Fak.

Süleyman Demirel Üni. Tıp Fak

Kütahya Sağlık Bilimleri Üni. Tıp Fak.

Süleyman Demirel Üni. Tıp Fak.