



Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19)

Başlıca Öneriler

18.3.2020

Dünyada pandemi olarak ilan edilmiş olan Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) ile ilgili olarak her düzeyde ve bölgede önlemler alınmaktadır. Hastalığın henüz aşısı ve netleşmiş bir tedavi seçeneği olmadığı için, öneriler çoğunlukla korunma stratejiler üzerinde yoğunlaşmaktadır. Yapılan bilimsel çalışmalardan elde edilen veriler yaşlılık dönemini hastalık için riskli gruplar arasında olduğunu ortaya koymuştur.

Türkiye'den COVID-19 bildirimleri yapılmıştır.¹ Ülke çapında bir dizi önlemler alınmaktadır. Bu önlemler ve öneriler her gün sık olarak kamu otoriteleri tarafından paylaşılmaktadır. Sorunun küresel olduğu, önlemlerin ise, en yakın çevreden başlayarak ulusal ölçekte süren ve küresel düzeyde iş birliklerine uzanan bir ölçekte başarılı olabileceği açıktır. Aşağıda dikkat edilmesi gereken bazı bilgiler ve öneriler yer almaktadır.^{2 3 4}

1. *El hijyenine dikkat ediniz. Sık aralıklarla ellerinizi en az 20 saniye sabun ve su ile oarak yıkayınız. Sabunun ve suyun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptikler kullanılabilir.*
2. *Hapşırırken, öksürürken, tek kullanımlık kağıt mendil ile ağızınızı ve burnunuzu kapatınız. Kağıt mendilin bulunmadığı durumlarda dirsek içini kullanınız. Gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza dokunmayınız.*
3. *Ellerinize gözlerinize, ağızınıza, burnunuza dokunmayınız.*
4. *Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilere aranıza en az 3-4 adım mesafe koyunuz.*
5. *Kıyafetlerinizi 60-90°C derecede normal deterjanla yıkayınız.*
6. *Tokalaşma, sarılma gibi yakın temastan özenle kaçınınız.*
7. *Yurt dışı seyahatlerinizi iptal ediniz ya da erteleyiniz.*
8. *Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin. Ziyaretçi kabul etmeyiniz.*
9. *Bulduğunuz ortamları sık sık havalandırınız.*
10. *Kapı kolları, lavabo, vb. her gün kullanılan yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyiniz.*
11. *Havlular gibi kişisel eşyaları ortak kullanmayınız.*
12. *Bol sıvı tüketiniz, yeterli ve dengeli besleniniz, uyku düzeninize dikkat ediniz.*
13. *Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılarla ve kronik hastalığı olanlarla temas etmeyiniz ve maske takmadan dışarı çıkmayınız.*
14. *Düşmeyen ateş, öksürük ve nefes darlığınız varsa maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurunuz.*

Sonuç olarak; bu denli önemli bir hastalık ile mücadele için sürekli, katılımcı, paylaşımcı, güncellenebilir, kanıta dayalı süreçlerin işletilmesi gerekir. Kamu, Meslek Örgütü, STK, birey, vb. her bileşen bu mücadelenin vazgeçilmez parçası olmalıdır.

Türk Geriatri Derneği Yönetim Kurulu

¹ <https://www.worldometers.info/coronavirus/#countries>

² <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

³ <https://youtu.be/a6TTHBnRf1Q>

⁴ <https://youtu.be/3Z7MrCQHO-k>