

Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) Nedir?

Koronavirüsler (CoV); soğuk algınlığından Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS-CoV) ve Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS-CoV) gibi daha ciddi hastalıklara kadar çeşitli hastalıklara neden olan büyük bir virüs ailesidir.

Koronavirüsler tek zincirli, pozitif polariteli, zarflı RNA virüsleridir. Pozitif polariteli oldukları için RNA'ya bağımlı RNA polimeraz enzimi içermezler, ancak genomlarında bu enzimi kodlarlar. Yüzeylerinde çubuksu uzantıları vardır. Bu çıkıntıların Latince'deki **corona**, yani **taç** anlamından yola çıkılarak bu virüslere **Coronavirus (taçlı virüs)** ismi verilmiştir.

31 Aralık 2019'da Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Çin Ülke Ofisi, Çin'in Hubei eyaletinin Vuhan şehrinde etiyolojisi bilinmeyen pnömoni vakalarını bildirmiştir. 7 Ocak 2020'de etken daha önce insanlarda tespit edilmemiş yeni bir Coronavirus (2019-nCoV) olarak tanımlanmıştır. Daha sonra 2019-nCoV hastalığının adı COVID-19 olarak kabul edilmiş, virüs SARS CoV'e yakın benzerliğinden dolayı SARS-CoV-2 olarak isimlendirilmiştir.

İlk olarak Çin'in Vuhan Eyaleti'nde Aralık ayının sonlarında solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanan bir virüstür.

Salgın başlangıçta bu bölgedeki deniz ürünleri ve hayvan pazarında bulunanlarda tespit edilmiştir. Daha sonra insandan insana bulaşarak Vuhan başta olmak üzere Hubei eyaletindeki diğer şehirlere ve Çin Halk Cumhuriyeti'nin diğer eyaletlerine ve diğer dünya ülkelerine yayılmıştır.

Hastalığın Kaynağı

Henüz netlik kazanmamıştır. COVID-19'un kökeni hala araştırılmaktadır. Ancak eldeki veriler, Huanan Deniz Ürünleri Toptan Satış Pazarında yasadışı olarak satılan vahşi hayvanları işaret etmektedir.

Hastalığın Bulaşma Yolları

Hasta bireylerin öksürmeleri veya aksırmaları ile ortama saçılan damlacıkların solunması ve bu hastaların solunum parçacıkları ile kirlenmiş yüzeylere dokunulduktan sonra ellerin yıkanmadan yüz, göz, burun veya ağıza götürülmesi ile bulaşır. Kirli ellerle göz, burun veya ağıza temas etmek risklidir.

Hastalığın Belirtileri

En çok karşılaşılan belirtiler yüksek ateş, öksürük ve nefes darlığıdır. Şiddetli olgularda zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölüm gelişebilmektedir. Belirtisiz olgular olduğu bildirilmektedir ve bunların oranı bilinmemektedir.

Hastalığın Kuluçka Süresi

Kuluçka süresi; bireyin virüsü kapması ile hastalığa özgü semptomların ortaya çıkmasına kadar geçen süreyi (bulaştırıcılığın yaygın olduğu süreyi) ifade ettiği için önemlidir. Bu süre bireylerin, sosyal izolasyonu ve karantina önlemleri bakımından kritik öneme sahiptir. COVID-19 için bu süre ortalama 5-6 gün olup 14 güne kadar uzayabilmektedir. Ancak Çin Hubei eyaletindeki vakalarda bu süre 27 güne kadar gösterilmiştir (Erişim Adresi: <https://www.reuters.com/article/us-china-health-incubation/coronavirus-incubation-could-be-as-long-as-27-days-chinese-provincial-government-says-idUSKCN20G06W>)

Hastalıktan En Çok Etkilenen Kişiler

Olguların %80'i hastalığı hafif geçirmekte, %20'si ise hastane koşullarında tedavi edilmektedir.

- 60 yaş üstü olanlar
- Ciddi kronik tıbbi rahatsızlıkları olan insanlar:
 - Kalp Hastalığı
 - Hipertansiyon
 - Diyabet
 - Kronik Solunum Yolu Hastalığı
 - Kanser gibi
- Sağlık Çalışanları

Çocuklarda hastalık nadir ve hafif görünmektedir. Şimdiye kadar çocuklarda ölüm görülmemiştir.

Gebelerde hastalığın ciddiyeti konusunda sınırlı bilimsel kanıt vardır. Mevcut kanıtlar hastalık sonrası gebeler arasındaki hastalık şiddetinin, gebe olmayan yetişkin hasta vakalara benzer olduğunu, gebelik sırasında geçirilen hastalığın bebekte olumsuz bir etkisi olduğunu gösteren hiçbir veri olmadığını göstermektedir. Şu ana kadar COVID-19'un gebelik sırasında anneden bebeğe bulaştığına dair de bir kanıt bulunmamaktadır.

Hastalıktan Korunma Yolları

- Eller en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptiği kullanılmalıdır. Antiseptik veya antibakteriyel içeren sabun kullanmaya gerek yoktur, normal sabun yeterlidir.
- Eller yıkanmadan ağız, burun ve gözlerle temas edilmemelidir.
- Hasta insanlarla temastan kaçınılmalıdır (mümkün ise en az 1 m uzakta bulunulmalı).
- Özellikle hasta insanlarla veya çevreleriyle doğrudan temas ettikten sonra eller sık sık temizlenmelidir.
- Hastaların yoğun olarak bulunması nedeniyle mümkün ise sağlık merkezlerine gidilmemeli, sağlık kuruluşuna gidilmesi gereken durumlarda diğer hastalarla temas en aza indirilmelidir.
- Öksürme veya hapşırma sırasında burun ve ağız tek kullanımlık kağıt mendil ile örtülmeli, kağıt mendilin bulunmadığı durumlarda ise dirsek içi kullanılmalı, mümkünse kalabalık yerlere girilmemeli, eğer girmek zorunda kalınıyorsa ağız ve burun kapatılmalı, tıbbi maske kullanılmalıdır.
- Çiğ veya az pişmiş hayvan ürünleri yemekten kaçınılmalıdır. İyi pişmiş yiyecekler tercih edilmelidir.
- Çiftlikler, canlı hayvan pazarları ve hayvanların kesilebileceği alanlar gibi genel enfeksiyonlar açısından yüksek riskli alanlardan kaçınılmalıdır.
- Seyahat sonrası 14 gün içinde herhangi bir solunum yolu semptomu olursa maske takılarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalı, doktora seyahat öyküsü hakkında bilgi verilmelidir.

Eller Ne Zaman Yıkanmalıdır?

- Yemek hazırlamadan önce ve hazırladıktan sonra
- Yemek yemeden önce ve yedikten sonra
- Tuvalete girmeden önce ve tuvaletten çıktıktan sonra
- Diş, ağız, yüz, göz temizliğinden önce
- Burun temizliğinden sonra
- Öksürdükten ve hapşırdıktan sonra
- Çöplere ve bozulmuş gıdalara dokunduktan sonra
- Pişmemiş gıdalara temas ettikten sonra
- Toplu taşıma araçlarını kullandıktan sonra
- Hayvanlarla temas ettikten sonra
- Eller görünür şekilde kirlendiğinde
- Dışarıdan eve girdiğimizde

Eller Nasıl Yıkanmalıdır?

1. El yıkama öncesinde, ellerdeki yüzük-saat gibi aksesuarlar çıkarılır.
2. Akmakta olan su altında eller ıslatılır.
3. Bilekler, avuç içi, ellerin sırt ve parmak araları ile tırnakların kenar ve uçları sabun ile köpürtülerek en az 20 saniye süreyle kuvvetlice ovuşturulur.
4. Eller su altında iyice durulanır.
5. Eller bileklerden başlayarak kâğıt havlu ile kurulanır.
6. Aynı kâğıt havlu ile musluk kapatılır.