

KORONAVİRÜS İLE MÜCADELEDE ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER

Koronavirüs (COVID-19) hakkında doğru şekilde bilgi edinip, uygun önlemleri alarak kişi kendisini ve çevresindekileri korumalıdır. Sağlık kuruluşlarının önerilerine uymalıdır. Virüsün toplum içerisinde yayılmasını engellemek için birçok önlem vardır. Bunlar el hijyeni, sosyal mesafe ve karantina gibi konuları kapsamaktadır. Ayrıca hastalık sırasında da daha fazla yayılmasını engellemek için erken tanı, izolasyon ve tedavi gereklidir.

COVID-19 'un yayılmasını önlemek için bazı önlemler var. Bunlar;

- Eller sık sık temizlenmelidir. 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.
- Öksüren veya hapşıran kişilerle güvenli mesafe korunmalıdır. Çünkü COVID-19 virüsünün insandan insana bulaşması, genellikle sağlıklı bir insanın hasta olmuş bir insanın vücut salgılarıyla temas etmesi sonucu mümkün olmaktadır.
- Fiziksel mesafe korunamadığı durumlarda maske takılmalıdır. Maskeler, virüsün maskeyi takan kişiden diğer kişilere yayılmasını önlemeye yardımcı olabilir.
- Eller yıkanmadan gözlerle, burunla veya ağızla temas edilmemelidir.
- Öksürürken veya hapşırırken burnu ve ağız dirseğin iç kısmıyla veya bir mendille kapatılmalıdır.
- Öksürme veya hapşırmada burun ve ağız tek kullanımlık kağıt mendil ile örtülmelidir.
- Mümkünse kalabalık yerlere girilmemeli, eğer girmek zorunda kalınıyorsa ağız ve burun kapatılmalı, tıbbi maske kullanılmalıdır.
- Uzun süre kapalı ortamlarda durulmamalı, oda sık sık havalandırılmalı ve doğrudan güneş ışığı alması sağlanmalıdır.
- Kişi kendini iyi hissetmiyorsa evde kalmalıdır.

- Hastalık belirtileri olan yüksek ateş, kuru öksürük, kas ve eklem ağrıları ve solunum güçlüğü gibi şikayetleri varsa tıbbi yardım alınmalıdır. Vakit kaybetmeden maske takılarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.
- Hasta kişilerle temastan kaçınılmalıdır.
- 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.
- Çiğ veya az pişmiş hayvan ürünleri yemekten kaçınılmalıdır. İyi pişmiş yiyecekler tercih edilmelidir. Et ve yumurta gibi hayvansal gıdalar iyice pişirilmelidir.
- Çiftlikler, canlı hayvan pazarları ve hayvanların kesilebileceği alanlar gibi genel enfeksiyonlar açısından yüksek riskli alanlardan kaçınılmalıdır.
- Yolculuk sonrası 14 gün içinde herhangi bir solunum yolu semptomu olursa maske takılarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalı, doktora seyahat öyküsü hakkında bilgi verilmelidir.
- Alışveriş merkezleri, toplu taşıma gibi kalabalık ortamlarda mümkün olduğunca uzak durulmalıdır. Sağlıklı beslenilmeli ve yeterince uyku uyumaya özen gösterilerek, bağışıklık sistemi güçlü tutulmalıdır.
- Hazır gıdalardan uzak durularak, doğal ve taze besin tüketimi ile yararlı bakteriler içeren ev yoğurdu gibi besinlerin tüketimi artırılmalıdır. Tuzlu ılık su ile boğaz gargarası yapılması ve bol ılık su tüketimi virüsün yerleşmesini engelleyebilir.

*Başvurulacak sağlık hizmetleri sağlayıcısını önceden aramak, doğru sağlık birimine en hızlı şekilde yönlendirilmeye olanak tanır. Bu yaklaşım hem kişiyi korur hem de virüslerin ve diğer enfeksiyonların yayılmasını önler.

Enfeksiyon Kontrolü ve İzolasyon

- Pandemi döneminde hastaneye başvuran hastaların ateş ölçümü yapılmalı, ön muayene ve triaj/ yönlendirme alanı oluşturulmalı, kuşkulu vakalar tıbbi maske takılarak COVID-19 için değerlendirilecek alana yönlendirilmelidir.
- COVID-19 olası/kesin vakalarla diğer kontamine olmayan hastaların muayene, laboratuvar, radyoloji vb. işlemleri için ayrı alanlar oluşturulmalı, COVID-19 hasta geçişleri ve kontamine nesnelerin taşınması tek yönlü ve ayrı olmalıdır.
- Olası vakalarda COVID-19 enfeksiyonu dışlanana kadar, kesin vakalarda taburcu olana kadar izolasyon sağlanmalıdır.
- Olası veya kesin COVID-19 vakalarında; standart, temas ve damlacık izolasyonu önlemleri uygulanır.
- Hastalar bulgulara göre evde veya pandemi hastanelerinde izolasyona alınır.
- Hastaneye yatan hastaların hasta odası mümkünse tek kişilik, özel banyo ve tuvaleti olan, kapısı kapatılabilir bir oda olmalı, izolasyon mümkün olmadığında hastalar en az 1- 1,5 metre mesafe ile ayrılmış alanlarda izlenmelidir. Kesin COVID-19 vakaları aynı odada kohort edilebilir. Olası COVID-19 vakalarının ayrı yatırılması tercih edilmelidir. Kohorta dahil edilen (aynı odayı paylaşan) olası vakalar tıbbi maske kullanmalıdır.
- Kullanılacak tıbbi malzemeler hastaya özel olmalı; oda dışına çıkarılmamalıdır. Eğer kullanılacak ekipman (Örn. stetoskop, ateş ölçer) birden fazla hastada kullanılıyor ise her hasta kullanımında temizlenmeli ve dezenfekte edilmelidir (Örn. etil alkol %70). Olası COVID-19 hastaları için belirlenmiş/taşınabilir X-ray cihazı ve/veya diğer önemli tanı cihazları kullanılmalıdır. Taşınabilir tanı cihazları yoksa hasta tıbbi maske takılı halde, temas ve damlacık izolasyon önlemleri alınarak, diğer hastalar ve ziyaretçiler ile teması en aza indirecek şekilde, mümkünse son vaka olarak alınmalıdır.

- Hasta çevresinin temizliği ve dezenfeksiyonu enfeksiyon kontrol komitesi önerilerine göre yapılmalıdır. Kullanılmış kişisel koruyucu ekipmanların atılması için hasta odası girişinde ve hasta odasının içerisinde iki ayrı tıbbi atık bulundurulmalıdır.
- Hasta odasına girişler sınırlandırılmalı, yalnızca hastanın bakımından sorumlu olan ve giriş gereklili olan personelin odaya girişine izin verilmelidir, hasta ziyaretçileri yasaklanmalıdır ve refakatçi gerekli ise tek kişi ile kısıtlanmalıdır.
- COVID-19 hastalarıyla 1 metreden daha yakın temas edecek sağlık personeli için gerekli kişisel koruyucu ekipman (KKE); eldiven, önlük (steril olma-yan, tercihen sıvı geçirilmeyen ve uzun kollu), tıbbi (cerrahi) maske, aerosol oluşturan işlemlerde N95/ FFP2 veya N99/FFP3 maske, gerekli durumlarda yüz koruyucu siperlik veya gözlüktür. Sabun veya %70 alkol bazlı el antiseptiği ile el hijyeni sağlanmalıdır. KKE giyme sırası önlük, maske, gözlük/yüz koruyucusu ve eldiven (ÖMGE); çıkarma sırası eldiven, gözlük/yüz koruyucu, önlük, maske (EGÖM) şeklinde yapılmalıdır. Maskenin çıkarılması sonrasında, hasta odasından çıktıktan sonra en son el hijyeni uygulanmalıdır.
- N95/FFP2 maskelerin; yüzey kirlenmesini azaltmak için üzerinde tıbbi maske ya da temizlenebilir bir yüz koruyucu kullanılabilir. Maske çıkartılmadan hastalar arası geçişlerle 8 saat süre ile kullanılabilir. Kişiyeye özel maskenin yine kullanımı için el hijyeni sağlandıktan sonra çıkarılan maskeler hava alabilen kağıt torba veya kağıt havluya sarılarak temiz bir ortamda saklanabilir. Her kullanımdan sonra torba veya havlu değiştirilmelidir. Bu amaçla naylon torba kullanılması önerilmez. Bu saklama koşullarında beş kezden fazla kullanılmamalıdır.
- Aerosolizasyona neden olan işlemler (aspirasyon, bronkoskopi ve bronkoskopik işlemler, entubasyon, endoskopi, solunum yolu numunesi alınması gibi solunum sekresyonları ile yoğun temas gerektiren işlemler) doğal hava akışı ile yeterince havalandırılan, mümkünse negatif basınçlı odalarda yapılmalıdır.
- Tulum, bone, ayak koruyucu hasta bazında karar alınarak, özellikle hastanın vücut sıvı ve sekresyonları ile yoğun bir şekilde temasın olabileceği durumlarda kullanılabilir.
- Hasta odalarında temizlik ve dezenfeksiyon için 1/100 sulandırılmış çamaşır suyu (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681-52-9) ya da klor tablet (ürün önerisine göre) kullanılabilir. Hasta

ıkartıları ile kirlenmiş yüzeylerde 1/10 sulandırılmış çamaşır suyu (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681-52-9) ya da klor tablet (rn önerisine göre) kullanılır. Temizlik yapan personel tıbbi maske, önlük, eldiven ve göz koruyucu kullan- malıdır.

- Ambulanslarda hastaya ilk müdahale eden ekip, sağlık kurumuna hasta teslim edilene kadar ve ambulans temizlenene kadar kişisel koruyucu ekipman kullanmalıdır. Hastalara tıbbi maske takılmalıdır.

Ambulans temizlik ve dezenfeksiyonu yapılmadan başka bir vakaya gidilmemelidir. Müdahale edilmesi gerektiğinde ambulanslarda mümkünse maske ve balon arasına bakteri/virüs filtresi yerleştirilmeli, ventilatör kullanılması gereken durumlarda endotrakeal tüp ile devre arasında bakteri/virüs filtresi yerleştirilmiş olmalıdır.

- Radyolojik tanı ünitelerinde de damlacık ve temas önlemleri alınmalıdır. Kesin veya olası COVID-19 hastası ve sağlık personeli tıbbi maske takmalı, sağlık çalışanı mümkünse hastadan en az 1 metre uzak olacak şekilde davranmalı, eğer 1 metre ve daha yakın olması gerekirse; tıbbi maskenin yanı sıra eldiven, önlük ve gözlük/yüz koruyucu kullanmalıdır. Hasta odadan çıkarıldıktan sonra temizlik ve dezenfeksiyon yapılmalı, sonrasında yeni hasta alınmalıdır.
- Pandemi döneminde ameliyathanelerde elektif cerrahi ve endoskopik işlemlerin ertelenmesi önerilir. Tüm hastalarda gerekli enfeksiyon kontrol önlemleri alınır. Sağlık alışanı için KKE hazır bulundurulmalıdır. COVID-19 hastaları için ameliyat öncesi, sırasında ve sonrasında yapılacaklar için yazılı prosedürler gelişti- rilmelidir.
- Organ ve kök hücre alıcılarında immünsüpresyon nedeni ile virüs atılımı uzayabilir. Sağlık alışanları dahil, temaslılara bulaşma riski yüksektir. SARS-CoV- 2'ye maruz kalan immünsüpresif hastanın enfekte olma ve şiddetli hastalık geliştirme riski yüksektir. Bu hastalarda COVID-19'un mortaliteyi arttıracadı tahmin edilmektedir. Bu nedenle acil olmayan nakiller ertelenmelidir. Nakil işlemine karar verirken donörün ve alıcının COVID-19 enfeksiyonu açısından değerlendirilmesi önemlidir.
- Yatarak takip ve tedavi edilmekte olan COVID-19 hastalarından, son 48-72 saat içerisinde ateşi ve oksijen gereksinimi olmayıp evde izlenme kriterlerine uygun hastalar takip eden hekimin uygun görmesi durumunda tedavisi düzenlenerek taburcu edilebilir. Ev içerisindeki

izolasyonları herhangi bir semptom veya ateşlerinin olmaması koşuluyla, taburcu olduğu günden itibaren 14. gün sonlandırılır.

- Eve gönderilen hasta “evde hasta izlemi” kurallarına göre yönetilir. Hastaneye yatış endikasyonu olmayıp, evde takip edilen hastalarda evde izolasyon, semptomların düzelmesini takip eden en erken 14. günde sonlandırılır.
- COVID-19 sağlık çalışanların izolasyonlarının sonlandırılması için semptom başlangıcını takip eden ilk 7 günden sonra ve aynı zamanda semptomların düzelmesini takip eden en erken 3. gün ve sonrasında olmak kaydıyla en az 24 saat arayla alınan 2 testin negatif olması şartı aranır, sonrasında işe geri dönebilir.