

COVID-19 TEMEL BİLGİLER VE KORUNMA İLKELERİ

Prof. Dr.Çiğdem Çağlayan

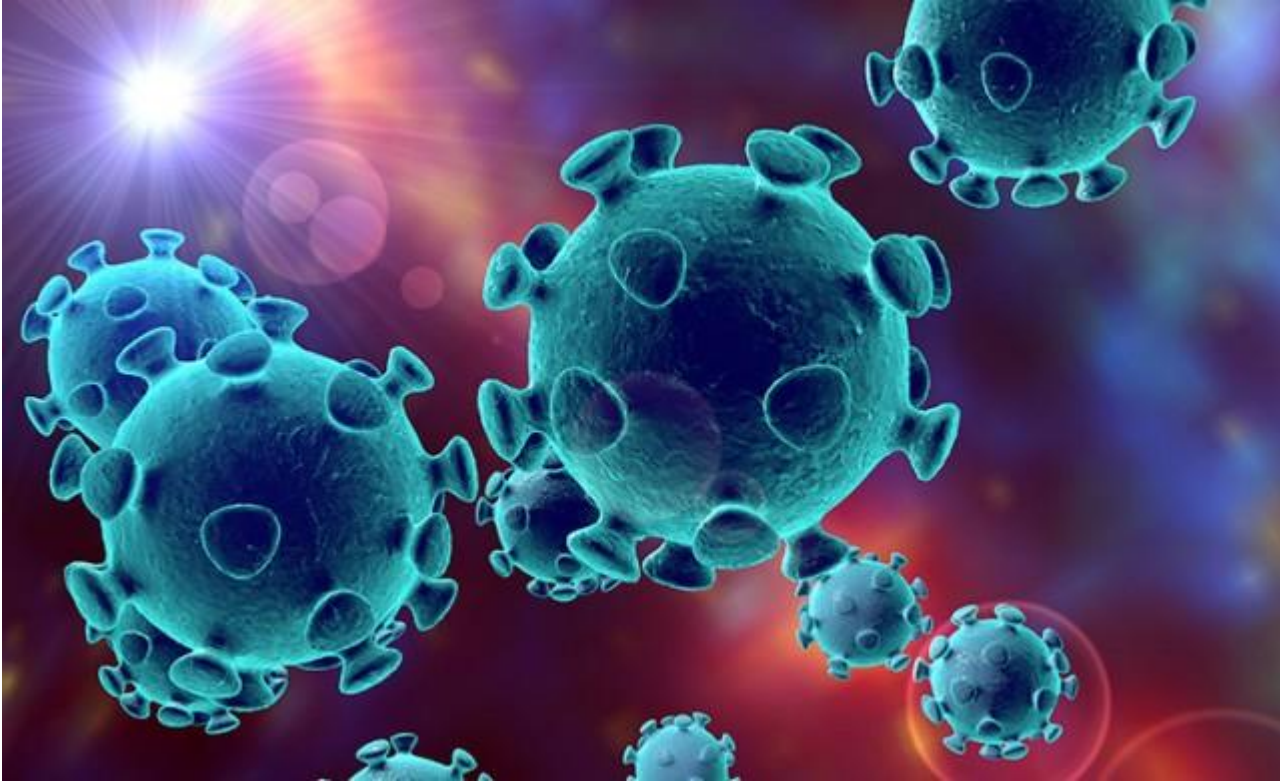


KOCAELİ İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
HALK SAĞLIĞI HİZMETLERİ BAŞKANLIĞI



KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı

COVID-19 HASTALIĞININ ETKENİ: KORONAVİRÜS



Koronavirüsler;

- Soğuk algınlığı gibi hafif enfeksiyon tablolarından,
- Ağır Akut Solunum Sendromu (SARS) ve Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS) ağır enfeksiyon tablolarına neden olabilen bir virüs ailesidir.
- İnsan ve çeşitli hayvan türlerinde (yarasa, domuz, kedi, köpek, kemirgen ve kanatlılarda) bulunmaktadır.

COVID-19 HASTALIĞI İLK KEZ

- Aralık 2019 ;
- Çin'in Hubei eyaletinin Wuhan Güney Çin deniz ürünleri şehir pazarı (farklı hayvan türleri satan bir canlı hayvan pazarı) ile ilişkili hastalarda saptanmıştır.
- 7 Ocak 2020'de etken daha önce insanlarda tespit edilmemiş yeni bir *Coronavirus (2019-nCoV)* olarak tanımlanmıştır.

Salgının Seyri

- 11 Mart 2020 ;
 - DSÖ tarafından , Pandemi ilan edildi.
 - Ülkemizde ilk vaka görüldü.
- 16 Mart 2020 ;
 - İlimizde ilk vaka görüldü.
- ❖ 30 Eylül 2020 itibariyle
- ❖ Toplam: 318 663 Hasta
- ❖ 8 195 Ölüm
- ❖ 279 749 iyileşen hasta

Hastalığın özellikleri;

- Bir kişi ortalama 3 ile 5 kişiye bulaştırabilir
- Hastalığın kuluçka süresi ortalama 5-6 gündür.
(2-14 gün)

Bulaştırıcılık Süresi;

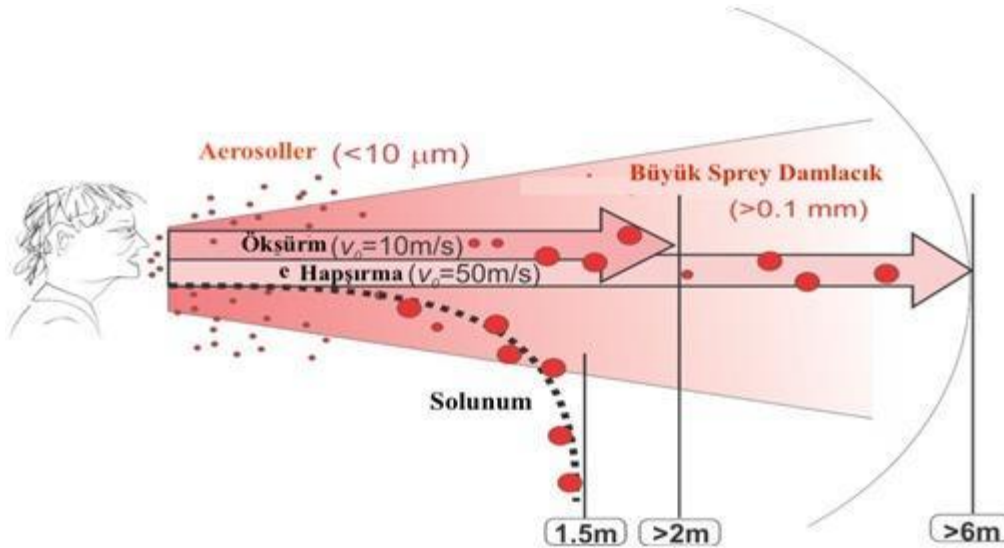
- Bulaştırıcılık süresi kesin olarak bilinmemekle beraber bulaştırıcılığın, şikayetlerin başlamasından 1-2 öncesinden başlayıp 14 gün sürebildiği ifade edilmektedir.
- Şikayeti/belirtisi olmayan kişilerin solunum yolu salgılarında da virüs tespit edilebildiğinden bu kişiler bulaştırıcı olabilmektedir.

Bulaşma yolu;

- Hastalık esas olarak **damlacık yoluyla** bulaşmaktadır.
- Ayrıca hasta bireylerin öksürme, hapşıрма yoluyla ortaya saçıkları damlacıklara diğer kişilerin elleri ile temas etmesi sonrasında ellerini ağız, burun mukozasına veya göz götürmesi ve **temas** etmesi ile bulaşmaktadır.

- **Damlacık yoluyla bulaşma**

- Hasta kişinin konuşma, öksürme ve hapşırması sırasında etrafına saçtığı çok küçük parçacıklardır.



Bu parçacıklar, çok uzağa gidemeden yüzeylere ve yere düşer. Öksürük ve hapşırık durumunda 2-3 metre kadar uzağa gidebilir.

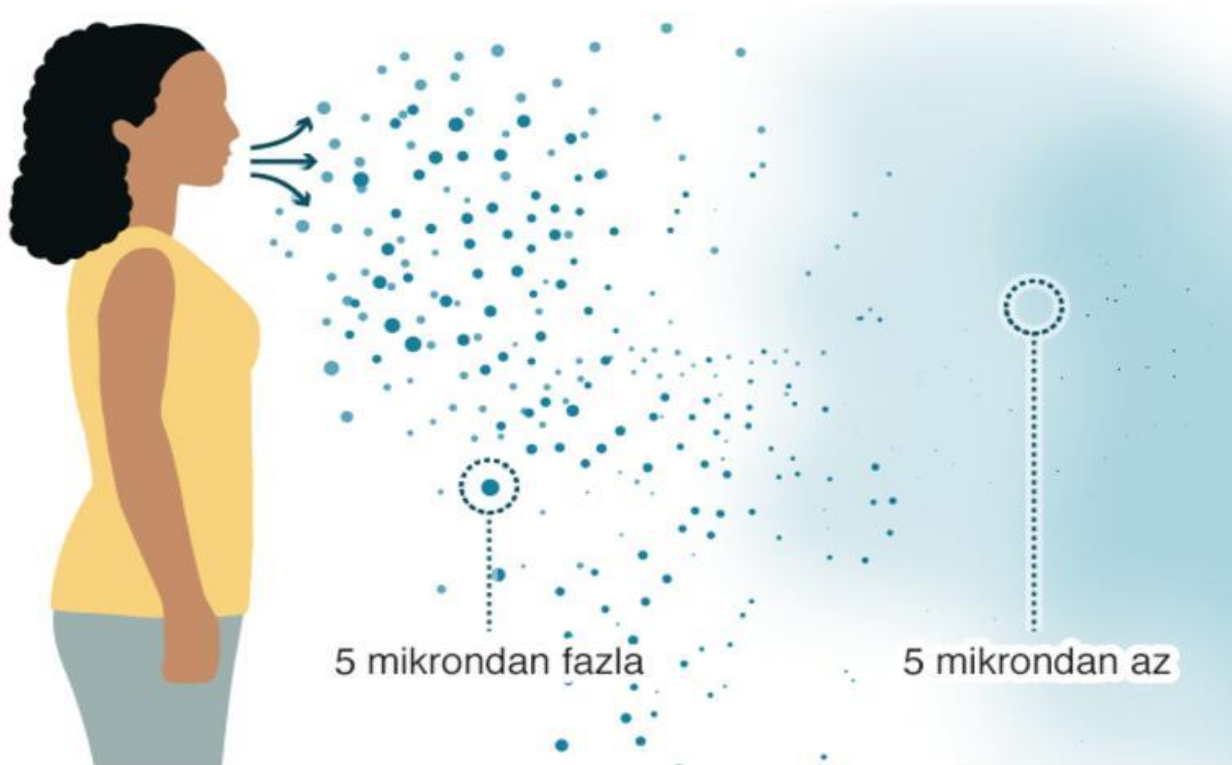
Damlacık ve havadan bulaşma arasındaki fark

Damlacık yoluyla bulaşma

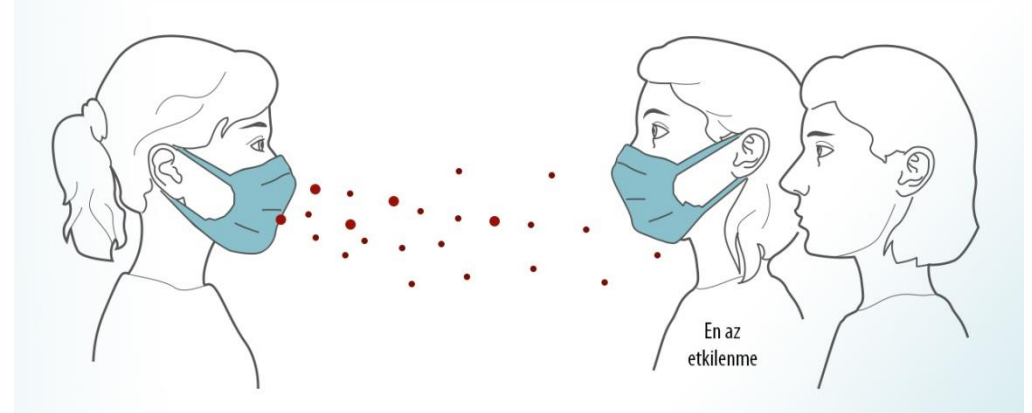
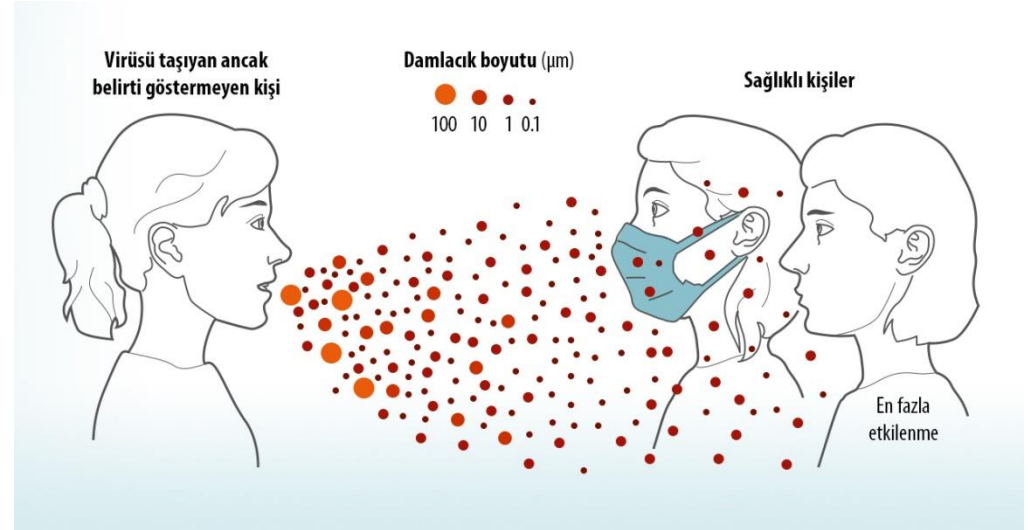
Öksürme ya da hapşıрма sonucu saçılan tükürük ya da mukus damlaları, başka bir kişinin göz, burun ya da ağzından girebilir

Havadan bulaşma

Ufak partiküller, havada daha uzun süre asılı kalır, daha uzağa ulaşabilir ve başkası tarafından solunabilir



Maske ve Mesafe Damlacıkla Bulaşma Riskini Azaltır.



Hastalığın belirtileri;

- En sık görülen belirtiler, ateş, öksürük ve nefes darlığıdır.
- Baş ağrısı, boğaz ağrısı, burun akıntısı, kas ve eklem ağrıları, aşırı halsizlik, yeni ortaya çıkan koku ve tat alma duyusu kaybı, ishal gibi belirtiler de görülebilmektedir.

Klinik özellikler;

- Hastalık hiç belirti vermeden geçirilebilmekle birlikte, ciddi vakalarda, zatüree, ağır akut solunum yolu enfeksiyonu, böbrek yetmezliği ve hatta ölüm gelişebilmektedir.
- Öldürücülük genel olarak % 3,8 olarak bildirilmiştir.

Klinik özellikler;

- Elde edilen veriler doğrultusunda ileri yaş ve eşlik eden kronik hastalığı (kanser, astım, KOAH, diyabet, hipertansiyon, kalp hastalığı gibi) olanlarda virüsün ağır hastalık oluşturma riski daha yüksektir.
- Bugünkü verilerle hastalığın % 10-15 olguda ağır seyrettiği bilinmektedir.

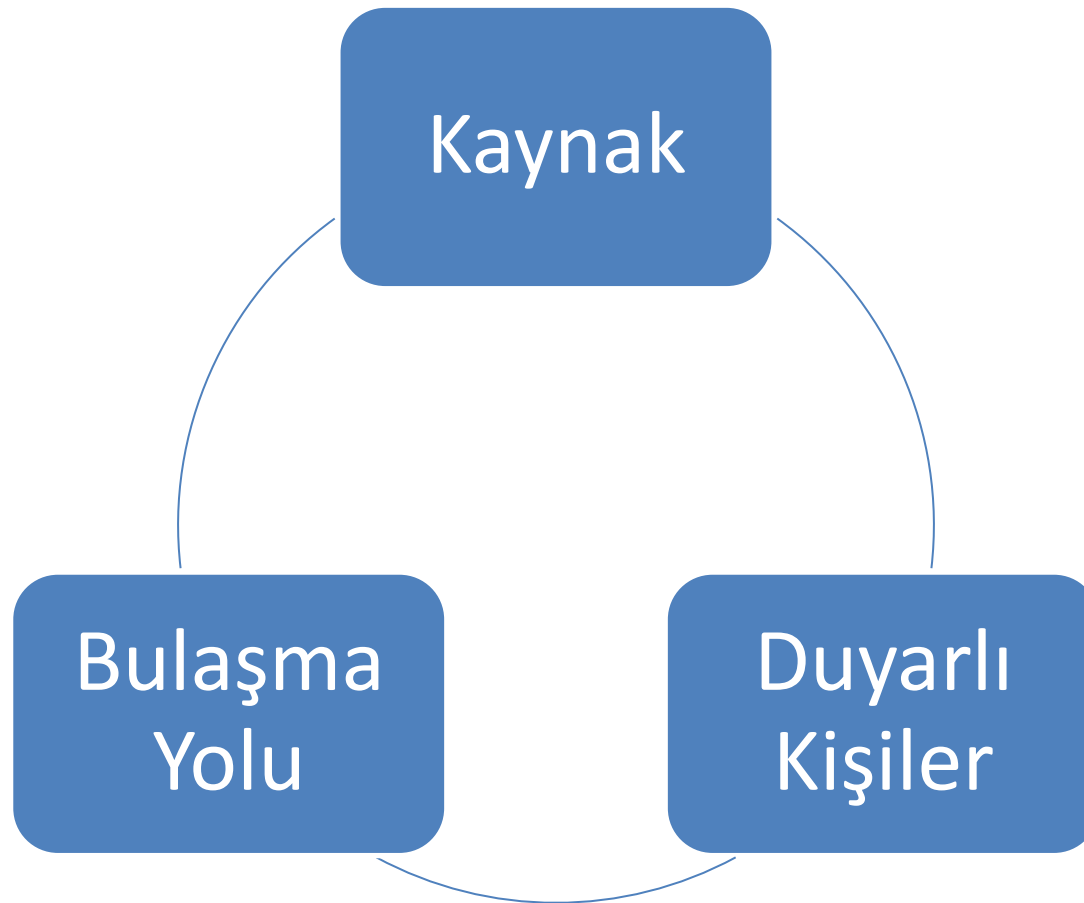
Tedavi;

- Hastalığın antibiyotikler gibi virüse etkili kesin bir tedavisi yoktur.
- Tedavide erken kullanımda sınırlı da olsa etkili olduğu gösterilmiş; bazı ilaçlar kullanılmaktadır.
- Ayrıca hastanın genel durumuna göre gerekli destek tedavileri uygulanmaktadır.

Tedavi;

- Hastalığın henüz etkili bir koruyucu bir aşısı yoktur.
- Bugün itibariyle hastalıkla mücadelenin en etkili yolu korunmaktır.

Korunmada temel hedef enfeksiyon zincirini kırmaktır.



Enfeksiyon zinciri

KAYNAK

- HASTA KİŞİ=COVID 19 VAKASI
 - KAYNAĞA YÖNELİK MÜDAHALELER
 - Hasta kişinin tedavisi
 - Hasta kişinin izolasyonu (Tecrit)
 - Temaslı takibi
- BU NEDENLE COVID-19 TANISI ALAN KİŞİLERİN VE TEMASLILARININ BİLDİRİLMESİ ÇOK ÖNEMLİDİR.
- HASTA KİŞİLERİN SAĞLAMLARDAN İZOLASYONU SAĞLANMAZSA HASTALIK YAYILMAYA DEVAM ETMEKTEDİR.

Bulaşma Yolu

- Maske
- Mesafe
- Hijyen
- Kapalı ortamların sık havalandırılması, iç ortam hava kalitesinin iyileştirilmesi, gerekli durumda risklere paralel uygun kişisel koruyucu ekipman kullanımı ve sağlık eğitimi.

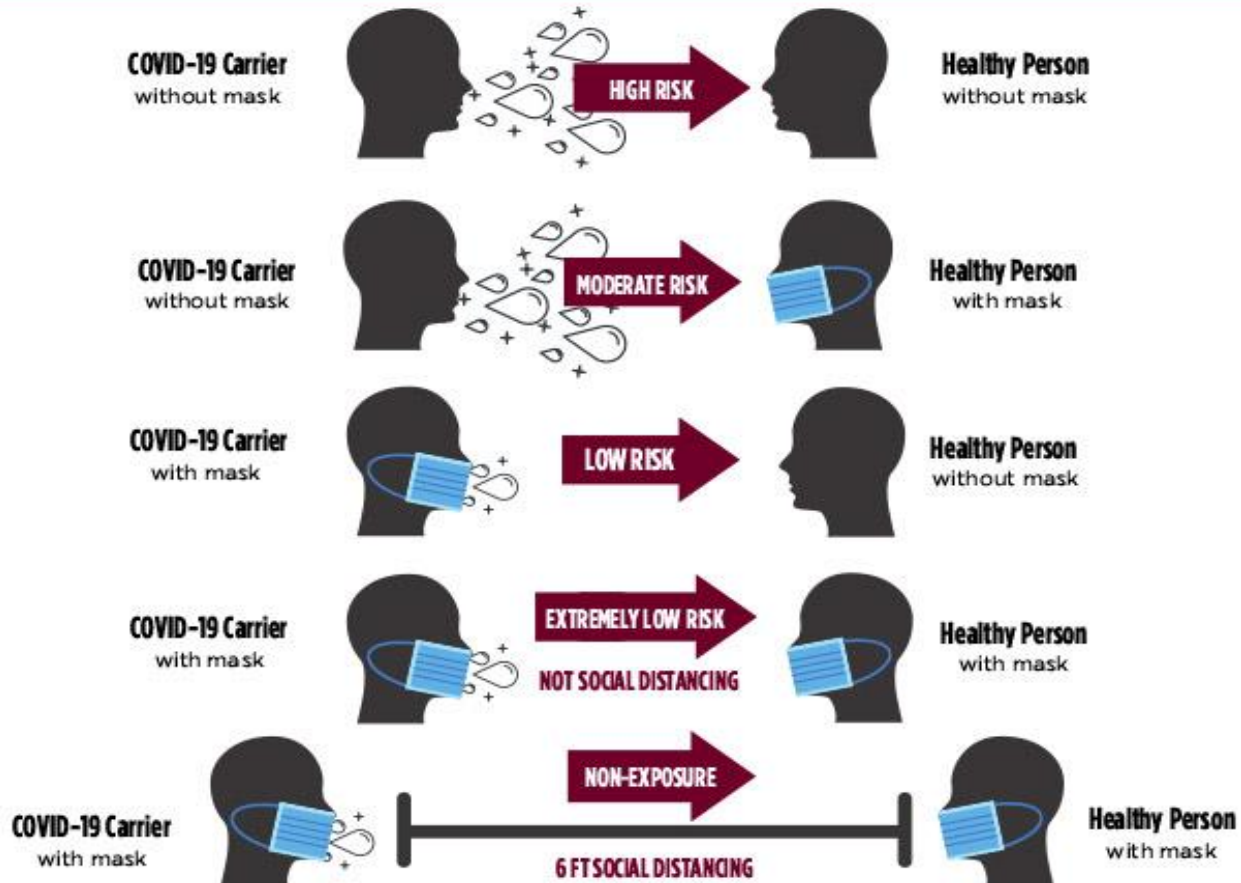
Bulaşma yoluna yönelik önlemler

- Zorunlu haller dışında evden çıkılmamalı, seyahatler ertelenmeli, dışarı çıkılması durumunda kalabalık ortamlardan uzak durulmalıdır.
- Kişiler arasındaki fiziki mesafe en az 1.5 metre olmalıdır.
- Sosyal hayat içinde mutlaka tıbbi maske kullanılmalıdır.
- Maske doğru kullanılmalıdır.

MASKE VE MESAFE İLE HASTALIK BULAŞMA RİSKİ ÇOK AZALIR.



Levels of Exposure Keeping Yourself and Others Safe



Rev. 5.28.20

Please note this is a general guideline. Different masks offer different levels of protection.

Hijyen;

- El temizliğine dikkat edilmelidir. Eller en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptiği kullanılmalıdır.
- Eller yıkanmadan ağız, burun ve gözlerle temas edilmemelidir.

ELLERİMİZİ NE ZAMAN YIKAMALIYIZ?



- ▶ 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

ELLERİMİZİ NASIL YIKAMALIYIZ?

- 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.



T.C. SAĞLIK
BAKANLIĞI

saglik.gov.tr


/SaglikBakanligi



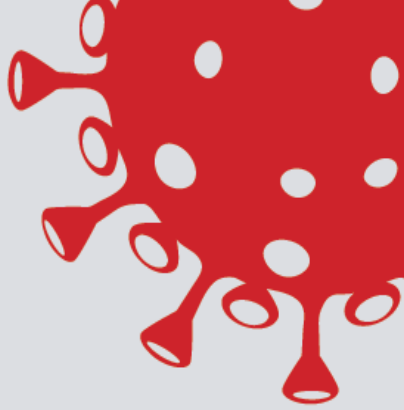
Duyarlı Kişi

- Aşı: Henüz kullanımda değil
- Kişilerin sağlığının korunması ve geliştirilmesi (sağlık eğitimi, yeterli ve dengeli beslenme, yeterli ve düzenli uyku, fiziksel egzersiz, tütün kullanmama vb),
- Etkenle karşılaşma olasılığının azaltılması (topluluk etkinliklerin-sokağa çıkmanın sınırlandırılması, esnek çalışma/evden çalışma, temas süresinin azaltılması, vardiyanın kısaltılması ve dinlenme aralıklarının düzenlenmesi vb) ve
- Vakaların erken tanı ve tedavisi önemlidir.

İşyerleri ve işçiler risk altındadır.

- COVID-19 özellikle kapalı mekanlarda ve mesafenin korunamadığı çalışma biçimlerinde bulaşma riski fazla olduğu için kümelenme ve salgınlara neden olmaktadır.
- **BU NEDENLE İŞYERLERİNDE COVID-19'A YÖNELİK ÖNLEMLERİN ALINMASI VE UYGULANMASI ELZEMDİR.**

İŞYERLERİNDE ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER



COVID-19 SALGIN YÖNETİMİ VE ÇALIŞMA REHBERİ

Bilimsel Danışma Kurulu Çalışması

14 Ağustos 2020



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI



YENİ KORONAVİRÜS SALGINI KAPSAMINDA İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ PROFESYONELLERİNİN İŞYERLERİNDE ALDIRACAĞI TEDBİRLER



Önce Kendinizi Koruyun!

Görevlerinizi yaparken sosyal mesafeyi gözetin, kişisel hijyene özen gösterin ve kişisel koruyucu donanımınızı kullanmayı asla

ihmal etmeyin!



T.C. SANAYİ VE
TEKNOLOJİ BAKANLIĞI



COVID-19

HİJYEN, ENFEKSİYON ÖNLEME VE
KONTROL KILAVUZU

SANAYİ KURULUŞLARI İÇİN



TÜRK STANDARDLARI ENSTİTÜSÜ

Amaç

- GENEL AMAÇ İŞYERİNDE ÇALIŞANLARIN SAĞLIĞININ KORUNMASI VE COVID19 BULAŞININ ÖNÜNE GEÇİLMESİ
 - Sosyal mesafenin sağlanması
 - Çalışma ortamının ve çalışanların kişisel hijyenin sağlanması
 - Uygun Kişisel Koruyucu Donanımların (Maske) temini ve kullanımının sağlanması
 - Hasta ve/veya temaslı çalışanların izolasyonun sağlanması, Sağlık Müdürlüğü'ne bildirimlerin uygun ve zamanında yapılması

RİSK DEĞERLENDİRMESİ

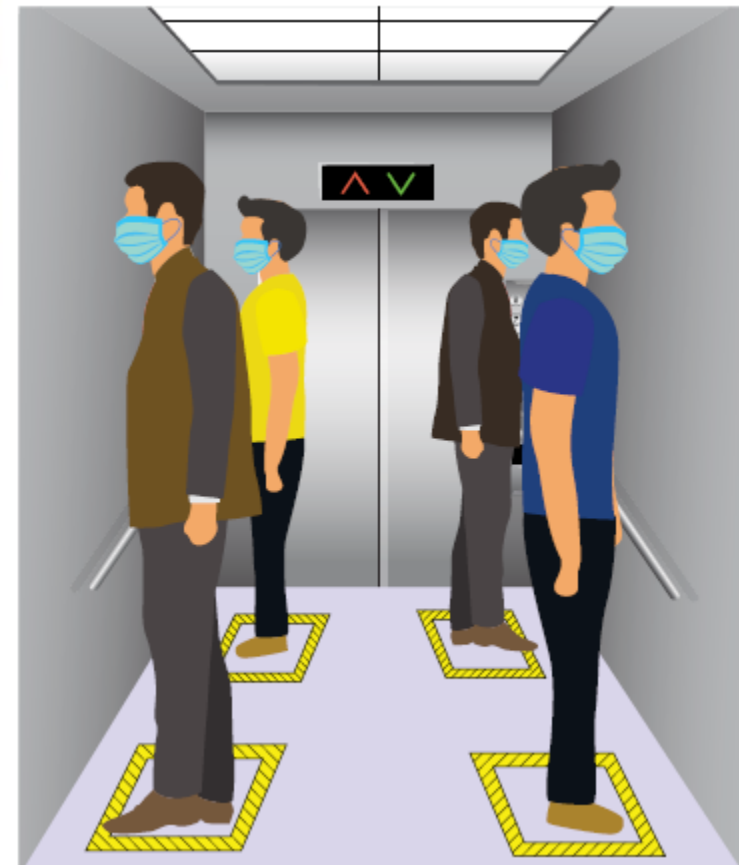
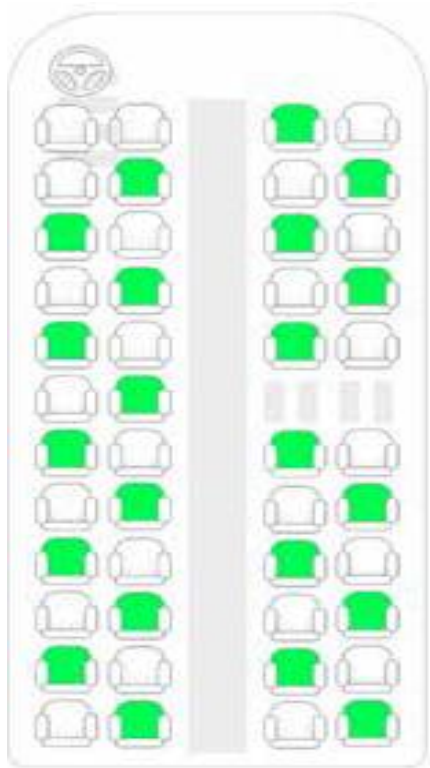
- İşyerinde COVID-19 bulaşma riskinin olduğu alanların ve çalışma biçimlerinin saptanması
 - Örneğin çalışanlar arasında en az 1 metre mesafenin korunamadığı ortamlar çok yüksek riskli alan olarak kabul edilmelidir.
- **Sosyal mesafe kuralı gözetilerek çalışma yöntem ve şekillerinin yeniden gözden geçirilmesi, mümkün olduğu durumlarda bu kurala uygun iş organizasyonu yapılması**

Sosyal mesafenin sağlanması

- İşyerine giriş çıkışlarda sosyal mesafe kuralına uygun geçiş işaretlemeleri yapılarak mesafenin korunması, yığılma ve kalabalıklaşmanın önlenmesi,
- Ara dinlenmeleri ve yemek molalarını da kapsayacak şekilde çalışma süreleri içinde çalışanların birbirleriyle etkileşimlerinin asgari düzeyde olacak şekilde planlanması,
- Çalışma alanında aynı anda bulunan çalışan sayısının asgari oranda tutulması için planlama yapılması, mümkün olması halinde uzaktan çalışma gibi yöntemlerin tercih edilmesi,

Sosyal mesafenin sağlanması

- Yemekhanede masalar ve sandalyeler arası mesafe en az 1 metre olacak şekilde (tercihen 2 metre) düzenleme yapılmalıdır.
- Asansörlerin mümkün olduğunca kullanılmaması, zorunlu hallerde içerisinde sosyal mesafe kuralına uygun kişi sayısı ile sınırlandırılması ve temas edilen yüzeylerin sıklıkla dezenfekte edilmesi,
- Servis araçlarının taşıma kapasitesinin sosyal mesafe göz önüne alınarak planlanması,



Çalışma ortamının ve çalışanların kişisel hijyenin sağlanması

- Ekranlı araçlar ve ilgili parçaları dahil olmak üzere kullanılan tüm ekipmanın ve çalışma ortamı hijyeninin sağlanması amacıyla farklı kullanıcılar tarafından kullanıldıkça sık aralıklarla dezenfekte edilmesi,
- Yemekhane ve dinlenme alanlarının hijyeninin sağlanması amacıyla sık aralıklarla dezenfekte edilmesi,

Çalışma ortamının ve çalışanların kişisel hijyenin sağlanması

- Yemek öncesinde ve sonrasında ellerin bol su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca yıkanması ve tek kullanımlık havlu ile ellerin kurulması gibi kişisel hijyen kurallarının uygulanmasına imkan veren düzenlemelerin yapılması,
- Yemekhane görevlilerinin kişisel hijyen kurallarına uygun davranmasının ve uygun kişisel koruyucu donanımlarının sağlanması

Çalışma ortamının ve çalışanların kişisel hijyenin sağlanması

- Çalışma ortamında yeterli sayıda elle temas edilmesine gerek duyulmayan çöp kutularının yerleştirilmesi
- Tuvalet, banyo ve lavabolarda yeterli miktarda kişisel hijyen malzemesinin bulundurulması, bu alanların kullanılmasından önce ve sonra kişisel hijyen kurallarının uygulanmasına dikkat edilmesi ve buraların sıklıkla dezenfekte edilmesi,
- Çalışma ortamının uygun ve yeterli düzeyde havalandırılmasının sağlanması,

Çalışma ortamının ve çalışanların kişisel hijyenin sağlanması

- İş elbiseleri ile harici elbiselerin temasını önlemek ayrı yerlerde saklanabilmesine yönelik gerekli düzenlemelerin yapılması,
- Ortak kullanım alanındaki su sebilleri ve çay makinalarının mümkün olduğunca kullanılmaması, çalışanlara kapalı şişelerde su temin edilmesi,

Uygun Kişisel Koruyucu Donanımların (Maske) temini ve kullanımının sağlanması

- İşin yürütümüne engel olmayacak ve bulaşma riskini azaltacak şekilde uygun kişisel koruyucu donanımların seçilip kullanılması,
- Seyahat süresince araç içerisinde şoför ve tüm yolcuların cerrahi maske takmaları,
- Yemekhane görevlilerinin kişisel hijyen kurallarına uygun davranmasının ve uygun kişisel koruyucu donanımlarının sağlanması
- Temizlik ve atıkların boşaltılmasından sorumlu personel kişisel hijyenlerine ve uygun KKD kullanıma özen göstermesi

Uygun KKD



Hasta ve/veya temaslı çalışanların izolasyonun sağlanması, Sağlık Müdürlüğü'ne bildirimlerin uygun ve zamanında yapılması



- Çalışanların işe girişlerinde temassız ateş ölçer ile ateşlerinin ölçülmesi,
- Ateş, öksürük, nefes darlığı ve benzeri şikâyeti olan çalışanların işyeri sağlık personeline, bulunmaması durumunda doğrudan sağlık kuruluşlarına yönlendirilmesinin sağlanması,
- Covid 19 şüphesi var ise bu kişi ile temas eden işyeri çalışanlarının belirlenmesi, çalışan ile temas etmiş kişilerin iletişim bilgileri kayıt altına alınması, İl/İlçe Sağlık Müdürlüğü'nün yönlendirmesine göre hareket edilmesi,

Yakın Temaslı

- Kesin veya olası bir vakaya damlacık enfeksiyonuna yönelik korunma önlemleri almadan doğrudan bakım sağlayan, COVID-19 ile enfekte sağlık çalışanları ile birlikte çalışan veya COVID-19 ile enfekte hasta ziyareti gibi sağlık merkezi ilişkili maruziyeti olan kişiler
- COVID-19 hastası öğrenci ile aynı sınıfı paylaşan (okul öncesinde ve okul çocuklarında) öğrenciler ve öğretmenler
- COVID-19 hastasıyla yurttan veya otelde aynı odayı paylaşanlar
- COVID-19 hastasıyla direkt temas eden (örn. el sıkışan) kişiler
- COVID-19 hastasının salgıları (tükürük, balgam vb) ile korunmasız temas eden kişiler
- COVID-19 hastasıyla 1 metreden daha yakın mesafede 15 dakikadan uzun süreyle yüz yüze kalan kişiler
- COVID-19 hastasıyla aynı kapalı ortamda (hastane veya banka bekleme salonları, otobüs, servis vb ulaşım araçları) 1 metreden yakın ve 15 dakika veya daha uzun süre bir arada kalan kişiler.
- COVID-19 hastasıyla aynı uçakta seyahat eden yolculardan iki ön, iki arka ve iki yan koltukta oturan kişiler
- COVID-19 hastasıyla aynı evde yaşayanlar
- COVID-19 hastasıyla aynı ofiste çalışanlar

Algoritma

- Yakın temaslılar; temaslı algoritmalarına uygun 14 gün boyunca ateş ve/veya solunum semptomları açısından evde takip edilir ve sözlü ve yazılı olarak bilgilendirilir, onamları alınır.
- Gerekli görülen durumlarda aktif takip (telefon veya ziyaret ile) yapılabilir.

Temaslı

- COVID-19 hastasıyla aynı kapalı ortamda (hastane veya banka bekleme salonları, otobüs, servis vb. ulaşım araçları) 1 metreden uzak mesafede bulunmuş kişiler.
- COVID-19 hastasıyla aynı kapalı ortamda (hastane veya banka bekleme salonları, otobüs, servis vb. ulaşım araçları) 15 dakikadan kısa süre bulunmuş kişiler.
- COVID-19 hastasıyla 1 metreden daha yakın mesafede 15 dakikadan kısa süreyle yüz yüze kalan kişiler.
- COVID-19 hastasıyla aynı kapalı ortamda 15 dakikadan uzun süre ile maske takarak bulunmuş kişiler.

Algoritma

- Temaslilar; maske ile çalışmaya devam ederek 14 gün boyunca kendilerini ateş ve solunum semptomları açısından takip etmeleri konusunda bilgilendirilir.
- Temaslı veya yakın temaslılarda 14 günlük takip süresi içerisinde ateş ve/veya solunum semptomları (öksürük, nefes darlığı) gelişirse tıbbi maske (cerrahi maske) takarak sağlık kuruluşuna başvurması sağlanır. Sağlık kuruluşuna başvuran hastalar olası vaka algoritmasına göre yönetilir.