

Covid-19 Pandemi Sürecinde Yetişkinler Arasında Yüz Maskesi Kullanma Pratiği ve Tekniği Üzerine Değerlendirme ve Öneriler*

Evaluation and Recommendations on the Practice and Technique of Using Face Mask Among Adults in the Covid-19 Pandemic Process

 **Dr. Öğr. Üyesi Filiz TAŞ^{1**}**

¹Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği ABD, Kahramanmaraş.

Sayın Editör,

Bu yazının amacı; Covid-19 pandemi sürecinde damlacık ve temas yoluyla bulaşan SARS CoV-2, etkeninden korunmada önemli bir rol oynayan yüz maskesi kullanmaya yönelik bilgiler vererek, yetişkinler arasında yüz maskesi kullanma pratiği ve tekniği ile ilgili öneriler sunmaktır.

COVID-19 virüsü 2019 yılında ortaya çıkan, tek zincirli, pozitif polariteli, zarflı RNA yapısına sahip, solunum salgıları ve tükürükte yüksek viral yüke yol açan üst ve alt solunum yolu enfeksiyonuna neden olan bulaşıcı bir virüsdür (Greenhalgh et al. 2020; Bal & Çelik 2020). COVID-19 virüsü insanlarda, hafif ile orta şiddette soğuk algınlığı belirtilerinden ciddi solunum yolu enfeksiyonlarına neden olabilmektedir. Üst solunum yolu enfeksiyonu olan hastalarda ateş, öksürük, boğaz ağrısı gibi spesifik olmayan belirtiler ile burun tıkanıklığı, halsizlik, baş ağrısı, kas ağrısı veya halsizlik gibi semptomlar olabildiği gibi, kardiyovasküler hastalık, diyabet, kronik solunum hastalığı, kanser ve immün yetmezliği bulunan hastalar ile kronik hastalığı bulunan insanlarda zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölüm gelişebilmektedir (World Health Organization, 2020).

Koronavirüs nedeniyle, tüm dünya genelinde ve ülkemizde vaka tespiti, hızlı temas izleme ve karantina, sık el yıkama, sosyal mesafe ve hijyen uygulamaları dahil olmak üzere evde kalma ve temel hizmetler dışında tüm sosyoekonomik faaliyetlerin durdurulması gibi farmasötik olmayan önleyici halk sağlığı uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Tüm bu önlemlere rağmen güncel verilere göre Dünya Sağlık Örgütü (WHO), dünya çapında 15.785.641 enfekte birey, 640.016 ölüm bildirmiş, Türkiye’de ise 5.613 ölüm 226.100 kişi de enfekte olmuştur (<https://covid19.who.int/>; <https://covid19.saglik.gov.tr/>)

COVID-19’un etkeni olan SARS CoV-2, damlacık ve temas yoluyla bulaşmaktadır. **Damlacık yoluyla** bulaşan hastalıklarda, parçacıklar büyük oldukları için öksürük ve hapşırık durumunda 2-3 metre kadar uzağa gidebilir. Bu tür hastalıklarda, doğrudan bulaşmayı engellemenin yolu araya mesafe koymaktır. **Temas yoluyla** bulaşma, özellikle damlacık yoluyla bulaşan hastalıklar için en önemli bulaşma yoludur. Yüzeylerdeki parçacıklarla temas sonrasında ellerin ağız, burun, göz ve yüze temas etmesiyle bulaşıcı parçacıklar ağız ve burun aracılığıyla

* Geliş Tarihi: 05.08.2020 / Kabul Tarihi: 25.08.2020

**Sorumlu Yazar e-mail: filiztas46@gmail.com

Atf; Taş F (2020). COVID-19 pandemi sürecinde yetişkinler arasında yüz maskesi kullanma pratiği ve tekniği üzerine değerlendirme ve öneriler. Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi, 2(2): 52-56.

vücuda girmektedir. Bu tür bulaşmayı engellemenin yolu, yüz maskesi kullanımı, el hijyeni uygulaması ve yüzeylerin temizliğinin sağlanmasıdır (Gülbahar & Gök 2020; Guan et al. 2019). COVID-19 virüsünün yayılmasını önleyici tedbirlerden biri olarak ülkemizde Sağlık Bakanlığı Koronavirüs Bilim Kurulu tarafından 4 Nisan 2020 tarihinden itibaren kapalı ve kalabalık alanlarda, toplu taşıma araçlarında, toplu çalışılan işyerlerinde yüz maskesi kullanımı zorunlu hale getirilmiştir (<https://www.tercihinyap.net/haber/koronavirus-tedbiri-kapsaminda-nerelerde-maske-takmak-zorunlu-2020-h10344.html>). Pandemi döneminin ne kadar süreceği ve ne zaman biteceği henüz netlik kazanmamıştır. Ancak ülkemizde, havaların sıcak olması, insanların bulaşıcı hastalıkların yayılımı konusunda bilinçsizliği, maske takma ve çıkarma tekniğini bilmemesi, ya da diğer nedenlerle yüz maskesi kullanmada sorunlar olduğu, maske takmaktan insanların imtina ettikleri görülmektedir.

COVID-19 pandemi sürecinde yüz maskesi kullanma zorunluluğu ile birlikte halk sağlığı kavramının en önemli ilkelerinden biri olan “halkın sağlık hizmetlerine katılımı” ilkesi gündeme gelmelidir. Halkın kültürüne, bilgisine ve beklentilerine uygun olmayan ya da toplum tarafından benimsenmeyen hizmetler halk tarafından kullanılmamakta ve kabul görmemektedir. Bu nedenle, sağlık hizmetlerinin yaygınlaşması ve hizmetin kullanılabilir hale getirilmesi planlama aşamasından başlanarak hizmetleri kullanacak olan halkın gereksinimlerinin, inançlarının belirlenmesi, görüşlerinin dikkate alınması ve toplumun sağlık hizmetlerine fikren katılımı esas olmalıdır. Sağlığın korunma ve geliştirilmesinde toplum sağlığını korumada öncü olan halk sağlığı hemşirelerinin bu konuda da bireylere eğitici, rehber, danışman rollerini kullanarak sorumluluklarını devam ettirmeleri gerekmektedir (Güler & Akın 2015; Erci 2016).

Toplu halde yüz maskesi takmanın, subklinik veya hafif COVID-19 olan bireylerden enfekte tükürük ve solunum damlacıklarının emisyon miktarını azaltarak COVID-19'un kontrolüne katkı sağlayacağı yapılan pekçok çalışmada belirtilmektedir (Eikenberry, et al. 2020; Greenhalgh et al. 2020; Vincent Chi-Chung Cheng, et al. 2020; Lee, et al. 2020).

Yüz maskesi kullanımı pratiğinde, yüz maskesini kimlerin takacağı, nasıl kullanılacağı bir yüz maskesinin ne kadar süre kullanılması gerektiği konularında belirsizlikler vardır. Yüz maskesi basit bir tasarıma sahiptir ve birçok insanın nasıl kullanılacağını bildikleri varsayılır ve bu tür varsayımlar muhtemelen insanların yüz maskesini kullanmayı öğrenme ve öğretme arzusunu etkilemektedir (Xiao, Shiu, Gao, et. al 2020).

Farklı ülkelerde bireylerin demografik özellikleri ile koruyucu sağlık davranışı uygulamaları arasındaki ilişkilerin önemini ortaya koyan çalışmalar yapılmıştır. Yapılan çalışmalarda katılımcıların teknik açıdan yüz maskesi uygulamalarını bilmedikleri, erkek yetişkinler arasında yüz maskesi takma uygulamasının kadınlardan daha zayıf olduğu belirlenmiştir (Catherine So-kum Tang 2014; Eikenberry, et al. 2020).

Yüz maskesi tasarımları farklılıklar göstermekte ve kullanıcılar için kafa karıştırıcı olmaktadır. Örneğin, yüz maskesinin dışa bakması gereken renkli bir tarafının olması gerekirken maskelerin her iki tarafta da aynı renkte ve genellikle beyaz olması bu karışıklığa neden olmaktadır. Yüz maskelerinin ambalajlarının basit olması ve doğru kullanımı ile ilgili net talimatlar sağlamadığından maske takmak daha da tehlikeli hale gelebilmektedir. Yüz maskelerinin doğru kullanımı önemlidir, çünkü yanlış kullanım bulaşma riskini artırabilir. Bu

nedenle, el hijyeni de dahil olmak üzere yüz maskelerinin uygun kullanımı ve bertarafı konusunda halkın eğitimi gereklidir (Xiao et al. 2020; Gao H, et. al 2020).

Yüz maskesi kullanma tekniği bir yüz maskesi takma ve çıkarma şeklini ifade eder (Lee, et al. 2020).

Yüz maskesi takmanın uygun tekniği sekiz adımda bildirilmektedir:

- Yüz maskesini takmadan önce elleri yıkamak,
- Yüz maskesinin boyutunu uygun seçmek,
- Renkli maskeler için yüz maskesinin renkli tarafının dışa bakması veya renksiz yüz maskeleri için, kıvrımlı tarafın aşağı ve dışa bakması,
- Metal şeritli parçanın üst tarafta olması,
- Elastik bantları veya telleri yüze uygun olmalı ve düzgün şekilde yerleştirilmeli,
- Metal şeridi burun ve yüz köprüsünün şeklini izleyecek şekilde sıkıca bastırmak,
- Yüz maskesini burun, ağız ve çeneyi kaplayacak şekilde takmak,
- Yüz maskesini yüze sabitlendikten sonra dokunmaktan kaçınmak veya yüz maskesine dokunmadan önce el hijyeni sağlamak.

Bir yüz maskesini çıkarmanın uygun tekniği dört adımı içerir:

- Maskeler nemli hale gelir gelmez yenileriyle değiştirmek ve yüz maskesini çıkarmadan önce elleri yıkamak,
- Yüz maskesini çıkarırken sadece elastik bantlara dokunmak,
- Tek kullanımlık yüz maskesini her kullanımdan sonra plastik veya kâğıt torbaya veya kapaklı çöp kutusuna atmak,
- Yüz maskesini attıktan hemen sonra el hijyeni sağlamak, tek kullanımlık maskeleri tekrar kullanmamak (Lee, et al. 2020).

Toplumlardaki nüfusun önemli bir bölümünü yetişkinler oluşturmaktadır. Bu nedenle, yüz maskesi kullanma durumu toplum sağlığını korumak için önemli bir konudur. Literatür tarandığında ülkemizde yüz maskesi kullanırken yetişkinlerin uygulama ve tekniklerini değerlendiren çalışmalara rastlanmamıştır. Bu tür çalışmaların yapılması toplum sağlığının sürdürülmesi ve geliştirilmesi faaliyetlerinin planlanması ve sunumuna faydalı bilgiler sağlayabilir.

Araştırmalar, bireyler tarafından sağlığı geliştirici davranışların uygulanmasının hastalıkların önlenmesi ve sağlığın teşviki ve geliştirilmesinde en etkili yollardan biri olduğunu savunmuşlardır. Sağlık İnanç Modeli, Sosyal Bilişsel Model ve Değişim Aşamaları Modeli gibi çeşitli psikososyal yaklaşımlar, bireysel düzeyde önleyici davranışların uygulanmasını tahmin etmek için ileri sürülmüş ve birçok hastalıklarda bireylerin davranışlarının altında yatan nedenleri açıklamak için kullanılacağı bildirilmektedir. Sağlık İnanç Modeli bireylerin kişisel sağlık tehdidini algılama derecesinin ve belirli önleyici davranışların tehdidi azaltmada etkili olacağı algısının bir işlevi olduğunu varsaymaktadır. Sağlık İnanç Modeli, yüz maskesi takmanın belirleyicilerini belirlemede yararlıdır. Sağlık inanç modeli birçok çalışmada kullanılmıştır, SARS önleme programlarının etkinliğini artırmada da önemli etkileri olduğu belirtilmiştir (Gözüm&Çapık 2014; Tangand Wong 2004).

SONUÇ

Bir toplumda solunum yolu enfeksiyonlarının yayılmasını en aza indirmek için yüz maskesinin doğru kullanımı önemlidir. Ülkemizde, yetişkinlerin yüz maskesini kullanma pratiğini ve tekniğini etkileyen faktörleri inceleyen çalışmalara ihtiyaç vardır. Bu ilişkili faktörlerin etkisini anlamak, sağlığı geliştirme stratejilerini yönlendirebilir ve güçlendirebilir. Halk sağlığı hemşireleri, sağlığı geliştirme faaliyetlerinde tatmin edici olmayan uygulama ve tekniklere odaklanmalı onlar için çözüm bulmalıdır. Yüz maskesini kullanma konusunda, insanlara uygulama tekniğini öğretmeli yanlış gerçekleştirilen adımlar hakkında hatırlatma yapılmalıdır. Özellikle el hijyeninin bir yüz maskesi takma ve çıkarmada önemli bir adım olduğu mesajı iletilmelidir.

Araştırmacıların, hemşirelerin, sağlık profesyonellerinin çabaları ile insanların yüz maskesi uygulama ve teknik hakkındaki farkındalığını artıracak çalışmalar yetişkinlerin yüz maskesi kullanmadaki performansının artırmasını sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

Eikenberry SE, Mancuso M, Iboi E, Phan T, Eikenberry K, Kuang Y, Kostelich E, Gumel BA. (2020). To mask or not to mask: Modeling the potential for face mask use by the general public to curtail the COVID-19 pandemic infectious disease modelling. 5; 248-255.

Erci B. (Ed) (2016) Halk Sağlığı Hemşireliği, Anadolu Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara,.

Gözüm S, Çapık C. (2014). Sağlık Davranışlarının Geliştirilmesinde Bir Rehber: Sağlık İnanç Modeli. DEUHYO ED,7(3), 230- 237

Greenhalgh T, Schmid M B, Czypionka T, Bassler D, Gruer L. (2020). Face masks for the public during the covid-19 crisis. *BMJ*;369:m1435 doi: 10.1136/bmj.m1435.

Guan WJ, NizY, Hu Y, Liang WH, Ou CQ, He JX, et al. (2020). Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. *N Engl J Med*. Feb 28. Doi: 10.1056/NEJMoa2002032.

Gülbahar M, Gök MZ; (2020). Koronavirüs-19'un Kardiyovasküler Sistem Üzerine Etkileri; Türkiye Klinikleri J NursSci. 12(2):305-14. DOI: 10.5336/nurses.2020-75550

Güler Ç, Akın L (Ed) (2015) Halk Sağlığı Temel Bilgiler, Hacettepe Üniversitesi Yayınları,Ankara.

<https://covid19.saglik.gov.tr/> Erişim tarihi: 27.07.2020

<https://covid19.who.int/> Erişim tarihi: 27.07.2020

<https://www.tercihiniyap.net/haber/koronavirus-tedbiri-kapsaminda-nerelerde-maske-takmak-zorunlu-2020-h10344.html>

Lee, L.Y., Lam, E.P., Chan, C. *et al.* (2020). Practice and technique of using face mask amongs adults in the community: a cross-sectional descriptive study. *BMC Public Health* 20, 948 <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09087-5>

HALK SAĞLIĞI HEMŞİRELİĞİ DERGİSİ JOURNAL OF PUBLIC HEALTH NURSING

Editöre Mektup/Letter to The Editor

2020 - 2(2)

- Tang CSK, Wong CY. (2004). Factors influencing the wearing of face masks to prevent the severe acute respiratory syndrome among adult Chinese in Hong Kong. *Prev Med.* 39(6):1187–1193.
- Vincent Chi-Chung Cheng, Shuk-Ching Wong, Vivien Wai-Man Chuang et al (2020). The role of community-wide wearing of face mask for control of coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic due to SARS-CoV-2. *Journal of Infection.* 81(1), 107-114.
- World Health Organization. Advice on the use of masks in the context of COVID-19; interim guidance, 6 April 2020. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331693/WHO-2019-nCov-IPC_Masks-2020.3-eng.pdf?sequence=1&isAllowed
- World Health Organization. Infection prevention and control during health care when COVID-19 is suspected: interim guidance,
- Xiao J, Shiu EYC, Gao H, et al (2020). Nonpharmaceutical measures for pandemic influenza in non health care settings-personal protective and environmental measures. *Emerg Infect Dis* 26. 10.3201/eid2605.19099432027586
- Yürük Bal E, Çelik H, (2020). COVID-19 Salgını ile Mücadelede Hemşirenin Rolü. *Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri Dergisi.* *Türkiye Klinikleri J Nurs Sci.* 12(2): 300-304.