



COVID-19 (Corona-Virus-Diseas) ile Kişisel Koruyucu Önlemleri Yeniden Düşünmek

Rethinking Personal Protective Precautions with COVID-19 (Corona-Virus-Disease)

  Mehmet Emin Kurt

Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Sağlık Yönetimi Bölümü, Dicle Üniversitesi Kampüs Sur, Diyarbakır

ORCID ID: Mehmet Emin Kurt <https://orcid.org/0000-0002-7181-8681>

*Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Emin KURT, e-posta / e-mail: mekurt1@hotmail.com

Geliş Tarihi / Received : 28-04-2020

Kabul Tarihi / Accepted: 04-07-2020

Yayın Tarihi / Online Published: 31-08-2020

Kurt M.E. COVID-19 (Corona-Virus-Diseas) ile Kişisel Koruyucu Önlemleri Yeniden Düşünmek,
J Biotechnol and Strategic Health Res. 2020;4(2):72-77

Öz

Halk sağlığının önemli bir mottosu olan “korumak tedaviden hem üstün hem de ucuzdur” ilkesi, Koronavirüs (COVID-19) ile beraber dünya sağlık politikaları açısından adından sıkça söz ettirmektedir. Ülkelerin mevcut sağlık politikalarında kişisel ve çevresel koruyucu önlem politikaları yerine büyük bir çoğunlukla tedavi edici önlemlere odaklanmış olmaları, COVID-19 ile hızla gelişen pandemi durumunda tüm dünyada yıkıcı etkilere neden olmuştur. Sağlık personelinin, vatandaşların maskeye-koruyucu malzemelere ulaşamamaları koruyucu önlemlerde bir eksikliğe işaret etmektedir. Koruyucu önlemlere yönelik tedbirlerin alınmamış olması, tedavi edici sağlık hizmetlerinin COVID-19’un yaratmış olduğu yıkıcı etkilerle tek başına mücadele yetersiz kaldığını göstermektedir. Salgının ilk dalgasında kişisel koruyucu önlemlere sahip olmayan ülkelerde kısa süre içerisinde semptomatik veya presemptomatik belirtilerin baş göstermesi ile bu ülkeler kısa sürede konakçı oldu. COVID-19 gelecek yüzyılda alışlagelmiş (klasik) koruyucu önlemlerin (kişisel ve çevresel) önemini ve gerekliliğini ortaya koymakla birlikte bu önlemlere yenilerinin eklenmesini gerektirmiştir. Bu yöntemler arasında; maske kullanımı, sosyal mesafe, el hijyeni, sabun ile ellerin sık sık yıkanması gibi kişisel koruma önlemlerinin insanlarda çok güçlü davranış değişikliklerine yol açacağını göstermektedir. Devletler, COVID-19 sonrası siyasal, sosyal ekonomik olarak yeniden dizayn edilecek ayrıca sağlık politikalarını revize ederek hayatın her aşamasında koruyucu sağlık önlemlerinin kapsamını genişletecektir. Böylelikle yeni dünya düzeninde salgınlar konusunda bireylerde davranış değişikliği halk sağlığı ve sağlık politika uygulamaları ile yeniden şekillenecektir.

Anahtar Kelimeler COVID-19, Kişisel Koruyucu Önlemler, Halk Sağlığı

Abstract

The principle of “protecting is both superior and cheaper than treatment”, which is an important motto of public health, is frequently mentioned in terms of world health policies along with coronavirus (COVID-19). The fact that countries mostly focused on medical measures rather than personal and environmental protective measures in their current health policies caused devastating effects all over the world in case of a rapidly developing pandemic with COVID-19. The inability of health personnel and citizens to reach mask-protective materials indicates a deficiency in protective measures. The fact that preventive measures have not been taken indicates that medical health services alone are insufficient to combat the destructive effects created by COVID-19. In countries that did not have personal protective measures in the first wave of the epidemic, these countries became host in a short time with the onset of symptomatic or presymptomatic symptoms. COVID-19 revealed the importance and necessity of conventional (classical) protective measures (personal and environmental) in the next century, but required new ones to be added to these measures. Among these methods; It shows that personal protection measures such as mask use, social distance, hand hygiene, frequent washing of hands with soap will cause very strong behavioral changes in humans. States will be redesigned politically, socially economically after COVID-19, and will expand the scope of preventive health measures at every stage of life by revising their health policies. Thus, in the new world order, behavior change in individuals about outbreaks will be reshaped with public health and health policy practices.

Keywords COVID-19, Personal Protective Precautions, Public Health

GİRİŞ

İnsanlık, yeni yüzyılda tıp bilişimi üzerine geliştirmiş olduğu elektronik sağlık kayıt sistemlerinden sağlık yapılarında tıbbi ve idari bilginin yönetimine, tüketicilere yönelik tıp bilişiminden Tele-Sağlıkta hasta bakım sistemlerine, hasta izleme sistemlerinden klinik karar destek sistemlerine kadar pek çok bilişim üretimlerinden sağlığın geliştirilmesine yönelik önemli buluşlar ile,¹ akıllı hastaneler-robotik cerrahiler-genetik odaklı tedavi girişimleri gibi buluşlarda hızlı değişim ve dönüşümler yaşamaktadır. Ancak insanlık tüm bu ileri düzey buluşlarına rağmen, büyüklüğü 100 ile 150 nm (nanomikron) boyutunda olan, “Coronavirüs ailesinin yeni üyesi olan ve 2019’un aralık başında Çin’in Wuhan kentinde ortaya çıkıp tanımlanan COVID-19 (Yeni Tip Koronavirüs)”² ile aslında toplumların unuttuğu ama halk sağlığı biliminin ısrarla üzerinde durduğu kişisel koruyucu önlemlerin küresel boyutta yeniden ele alınması gerektiğinin farkına vardı. Bu önlemlere yönelik geç farkındalık toplumlar için ağır yıkıcı sonuçlara neden olmuştur. Küresel pandemi nedeni ile önümüzdeki yüzyıllarda tüm yaşam alanlarında kendisini hissettirecek COVID-19 etkileri ile tarihsel gelişimde yeni bir çağdan söz edilecek ve bu çağ COVID-19 öncesi ve sonrası şeklinde ifade edilecektir. Dünya düzeni; siyasi, ekonomik, sosyolojik olarak yeniden şekillenecektir.

Araştırmalar küresel halk sağlığı sorunu olan COVID-19’un ölümcül bir hastalığın etkenini temsil ettiğini göstermektedir. Bilim insanları Çin’in Wuhan kentindeki deniz ürünleri ve ıslak hayvan pazarından yayılan virüse maruz kalan çok sayıda enfekte insan ile bu virüsün zoonotik kökenli olduğunu tahmin etmekte iken çalışmalar COVID-19’un zoonotik kökenli olarak olası rezervuarı olabilecek iki yılan türünü neden göstermiştir. Ayrıca COVID-19’un memeliler ile insanlar arasındaki en olası bağlantı olduğunu gösteren iki yarasa kaynaklı Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS) benzeri koronavirüs ile %88 benzerlik gösterdiği belirtilmektedir.³

Hızlı nüfus artışları ve hızlı kentleşmeyle beraber sağlık

ve hijyen dışı uygulama ve olumsuz yaşam tarzlarının hastalıkların meydana gelmesinde ana nedenler arasında gösterilmektedir. Pandemiye neden olan Covid-19’un esasında dünya insanların kişisel koruyucu önlemlere gereken önemi vermemiş olmalarından meydana geldiği dikkatle ele alınması ve üzerinde durulması gereken elzem bir husustur. Olayın başlangıçta epidemik olarak beslenme tarzı ile ilişkili (Wuhan deniz ürünleri pazarı) ve yalnızca bir bölgeye ait olarak ortaya çıkışı söz konusu iken, hastalığın pandemiye dönüşerek tüm dünyada solunum yolu kaynaklı yayılımındaki temel etkenlerin kişisel ve çevresel koruyucu önlemlere gereken önemin verilmemiş olması Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve tıp otoritelerinin beyanları ile sabittir.

Bireysel sağlığı etkileyen hususlar incelendiğinde, hastalıkların yayılımına neyin veya nelerin sebep olduğu çok çeşitli faktörler olarak sıralanmaktadır. Bunlar arasında; bireyin yaşadığı yer, kalıtım, yaşam tarzı, davranışları, beslenme alışkanlıkları, çevre, gelir, kültür, sosyal ilişkiler, aile ilişkileri, sağlık hizmetlerinden yararlanma olanakları ve sıklığı, yaş, cinsiyet, inanç, eğitim vb. gibi faktörler sayılmaktadır. Söz konusu faktörler tek başına veya birlikte hastalık etkeninin aktifliğine yol açmakta ve ölüm ihtimalini de yükseltmektedir. Örneğin COVID-19’un öldürücü etkisini artıran en önemli hususun, kişinin ileri yaşa sahip olması birde daha önce sahip olduğu faklı tip kronik hastalık ya da hastalıkların varlığı gösterilebilir.

Söz konusu faktörler hastalık etkeni gösterilmekle birlikte bireylerden de beklenen bazı davranışlar bulunmaktadır. Bunlardan en önemlisi ise bireyin sağlık sorumluluğuna sahip olmasıdır. Zira Sağlık Sorumluluğu; bireylerin, fiziken-ruhen-sosyal yönden iyilik hallerinin korunması için kendi üzerlerine düşen görevleri yerine getirmesidir.⁴ Bir başka tanıma göre ise, bireylerin sağlıklarının devamı için yeterli ve dengeli beslenmenin, fiziksel aktivitelerin, kilo kontrolünün devamı ve sigara içmemek gibi davranışların gerçekleştirilerek devamında sağlık ile ilgili kontrollerin zamanında yapılması uygulamaları ile bireylerin kendile-

rini daha iyi hissetmesi ve daha az sağlık harcaması yapmasıdır.⁵ Bireylerin sağlık sorumluluklarına sahip olmaları ile sağlığın geliştirilmesi arasında güçlü bir bağ olduğu literatür bilgisi ile sabittir. Birey kendi sağlığını geliştirilmek için sarf ettiği çaba ile sağlık sorumluluğunun farkında olduğunu göstererek sağlıklı kalma ihtimalini arttırabilir. Sağlık sorumluluğu ile bireyden beklenen; bireyin sağlığını korumaya yönelik kişisel koruyucu önlemlerin farkında olması ve bu önlemleri uygulamasına yönelik sorumluluğa sahip olmasıdır.

Geçmişten günümüze halk sağlığı bilimi, kişiye ve çevreye yönelik korunma önlemlerinin neler olduğunu, hangi kavramları kapsadığını şu şekilde ifade etmektedir;

Kişiye ve Çevreye Yönelik Koruma Önlemleri

Halk sağlığı bilimi, temel korunma önlemlerini çevreye ve kişiye yönelik koruma önlemleri olarak ele almaktadır. Bu ele alış durağan bir duruma sahip olmayıp farklı yaşam alanlarında geniş bir bakış açısına sahip uygulamaları ortaya koymaktadır. Örneğin, öğrenim gören bir öğrencinin sahip olacağı kişisel ve koruyucu önlemler ile hastanede çalışan bir sağlık personelinin sahip olması gereken önlemler farklılık gösterebilmektedir.

Dünyada ve Türkiye’de genel kabul görmüş haliyle sağlık hizmetleri 1978’den beri 3 temel başlık altında toplanmış olup “sağlığın geliştirilmesi” başlığı DSÖ tarafından 1996 Ottawa sözleşmesi ile taahhüt altına alınmış olup diğer 3 sağlık hizmetleri türüne göre yeni bir kavram olarak sağlık hizmetleri sınıflandırılmasına dahil edilmiştir.⁶

SAĞLIK HİZMETLERİNİN SINIFLANDIRILMASI

- 1. Koruyucu Sağlık Hizmetleri:** A-Kişiye Yönelik Önlemler, B-Çevreye Yönelik Önlemler
- 1. Tedavi Edici Sağlık Hizmetleri:** A-Ayakta Tedavi, B-Yatarak Tedavi
- 1. Rehabilitasyon Edici Sağlık Hizmetleri:** Tıbbi ve Sosyal Rehabilitasyon
- 1. Sağlığın Geliştirilmesi Hizmetleri:** Sağlığın Teşviki

ve Geliştirilmesi

2., 3. ve 4. maddeler konu ile ilgili olmadığından bunların ayrıntısına değinilmeyecektir. COVID-19 sürecinde tüm dünyada kişiye ve çevreye yönelik koruma önlemleri farklı yol ve yöntemlerle koruyucu sağlık hizmetlerine farklı bakış açıları getirmiştir. Bu yeni koruyucu önlemler farklı fikirler sunmaktadır.

Klasik anlamda kişiye ve çevreye yönelik koruyucu önlemleri ifade etmek gerekirse;⁶

a) Kişiye Yönelik Önlemler:

Bağışıklama, İlaçla Koruma, Erken Tanı, Yeterli ve Dengeli Beslenme, Aile Planlaması, Sağlık Eğitimi, Kişisel Hijyen (Klasik Tanımlar İtibari ile Şunlar Yer Alır; El ve Tırnak Temizliği ve Bakımı, Yüz, Boyun ve Koltuk Altı Temizliği, Saç Temizliği ve Bakımı, Genital Bölge Temizliği, Ayak Temizliği, Banyo Yapma ve Giysi Temizliği, Tuvalet Alışkanlığı ve Temizliği, Ağız ve Diş Sağlığı, Spor ve Beden Eğitimi, Sağlıklı Giyinme) Anne-Çocuk Sağlığı, İlaç ve Tıbbi Cihaza Erişim.

b) Çevreye Yönelik Önlemler:

Yeterli-Temiz İçme Suyuna Ulaşımın Sağlanması, Atıkların Zararsız Hale Getirilmesi, Besin Hijyeni, Konut Hijyeni, Hava Kirliliği ve Gürültüyle Savaş, Vektör Kontrolü, Radyasyonla Mücadele, Gürültü ile Mücadele.

COVID-19 VE SONRASI İNSANLARDA DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİKLERİNE YOL AÇACAK KİŞİSEL VE ÇEVRESEL KORUNMA ÖNLEMLERİ

Yukarıda klasik anlamda kişiye ve çevreye yönelik ifade edilen önlemlerin arasına COVID-19 sonrası yeni dönemde hatta ve hatta önümüzdeki yüzyılda farklı koruma önlemlerinin güncellenerek kalıcı hale geleceği öngörülmektedir. Aşağıda sıralanan koruyucu yöntemlerin bundan sonra mevcut geleneksel koruyucu yöntemlerin yanında yer alacağı düşünülmektedir. Bunlar;

Sosyal Mesafenin Korunması-Sosyal İzolasyonun Sağlanması: Bu durum COVID-19 sonrası tüm toplumlarda yakın temasın artık eskisi gibi olmayacağı, çoğu insanın karşısındaki ile güvenli bir mesafe (1-1,5 metre) ile duracağı düşünülmektedir. Hastalığın kuluçka süresi göz önüne alındığında artık tüm insanlara karşı bu mesafenin korunması elzemdir. Ve bu durum bundan sonraki bilimsel literatürler de koruyucu sağlık hizmetleri kapsamı içerisinde yer alacaktır. Örneğin örgün eğitimin olduğu okullarda ve sınıflarda, büro tarzı kapalı mekanlarda ki çalışma alanlarında bu yöntemin uygulanacağı öngörülmektedir.

Kalabalık Ortamlarda Maske Kullanımı: Banka, market, okullar, hastaneler vb. yerler kalabalık ortamlardır. COVID-19 gibi solunum sistemi yolu ile bulaşı artıran tüm hastalıklara karşı maske kullanımı ile beraber yeni yüzyılda bulaşıcı hastalık varlığı olsun ya da olmasın artık insan yoğunluğunun fazla olduğu mekânlarda kullanılmaya başlanılacak olup koruyucu sağlık hizmetlerinin kapsamı içerisinde yer alacaktır.

El Hijyeninin Sağlanması: Eve dönünce veya iş yerine varınca (yaşanılan veya çalışılan mekanlar dışında), sabun ile ellerin bol sabunlu su ile 20 sn veya üzeri bir zaman ile yıkanmasından, ağzın su ile çalkalanmasına, buruna su çekilmesinden, sabun ve suya ulaşılamayan durumlarda alkol bazlı el antiseptiği kullanılmasına kadar vb. pek çok uygulama ile kişisel korunma önlemlerine alışılmış durumun ötesine geçilerek insanlar, yaşadıkları veya çalıştıkları mekanlara her geldikleri veya gittiklerinde ellerini belirtilen şekillerde yıkamasalar bile yanlarında taşıdıkları el antiseptikleri ile hijyen durumlarını sağlayacaklardır.

Alışverişten Getirilen Malzemelerin Hijyeninin Sağlanması: Bazı çalışmalarda COVID-19' un yüksek sıcaklıklara dirençsiz olduğunu, virüsün, 4 derecede 14 gün canlı kalabilirken-70 derecede 1-5 dakika arasında hayatta kaldığı, kağıt mendiller ve baskılarda 3 saat, elbise ve yün eşyalarda 3 gün, kağıt para veya cam yüzeylerde 4 gün, plastik yüzeylerde ve paslanmaz çelikte 7 güne kadar ha-

yati aktivitelerini sürdürebildiği bildirilmiştir.⁷ Dolayısı ile COVID-19 pandemisi ile beraber artık insanların alışveriş sonrası eve getirdikleri malzemelerini hijyen kurallarına uygun dezenfekte etmeleri gerekmektedir. Örneğin; alışveriş sonrası plastik korumalı malzemelerin sirkeli su, 80° kolonya veya antiseptikler ile temizlenmesini gerektiren eve getirilen sebze ve meyvelerin önce sirkeli su sonra bol su ile durulanması gerektiği kişisel korunma başlığı içine girecektir.

Yeterli ve Dengeli Beslenmeye Dikkat Edilmesi: Bu durum insan hayatının kendi içinde bağımsızlığının sürdürülebilmesi için olmazsa olmaz önlemlerinden biri olmalıdır. Zira bebeklik çağından itibaren yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığına sahip olmayan bireylerin hastalıklar başladıktan sonra ki çabası bağımsızlığın sürdürülmesi açısından pekte işe yaramayacaktır. Dolayısı ile yeni yetişen bireylere yeterli ve dengeli beslenmenin olmazsa olmaz bir kişisel korunma ve bağımsızlık geliştirme yöntemi olduğu ifade edilmelidir.

Günlük Fiziksel Aktivitelerin Bırakılmaması: Hareketli beden bağımsızlık sistemini aktive edeceği için günlük 30 dakika hafif egzersiz bireylere olmazsa olmaz en düşük egzersiz tavsiyesi olarak sunulabilir. Ve yine bu hususta kişisel korunma yöntemlerinin içinde yer alacaktır. Aylarca ev içinde bir anlamda hapis kalan bireylerin tüketilen yiyecekler yanında fiziksel aktiviteden yoksun kalmaları bu yüzyılın en büyük vebası olarak tanımlanan obeziteye kapı aralayacaktır.

Vaktinde Uykuya Geçilmesi-Vaktinde Uykudan Kalınmasına: Bağımsızlık sisteminin aktivitesinin sağlanabilmesi için uyku olmazsa olmaz önlemlerdendir. Yapılan bir çalışmada uykunun diyet ve egzersizle birlikte sağlıklı yaşamın üçüncü bir bileşeni olarak kabul edilmeye başlandığı, vücuttaki her türlü dokuda ve beyindeki her süreçte uykunun iyileştirici bir etkisinin olduğu, uykusuz kalma sonucunda ise bahsedilen durumların olumsuz etkilendiği belirtilmektedir. Uykunun hafıza oluşumundaki, onarım

ve büyüme süreçlerindeki faydalı etkisi iyi bilinmektedir. Aynı zamanda araştırmalar uyku ve uykusuzluğun pek çok başka etkilerinin de olduğunu göstermektedir. Yetersiz uyku, duyguları ve mantıklı karar verme yeteneğini, bağışıklık sistemini, hormonal dengeyi ve iştahı olumsuz yönde etkilemektedir.⁸

Göz-Burun-Ağza Dokunulmamasından: Eller yıkanmadan göz'e, buruna ve ağza götürülmemeli zira virüslerin ana bulaşma yollarından biri ve en önemlisi ellerdir. Eller ile para vb. gibi materyallere dokunulduktan sonra yukarıda belirtildiği üzere sık sık yıkanmalı ve temastan sonra göz, burun ve ağza sürülmemesi noktasında dikkat edilecek bir yöntem olmalıdır.

Solunum Hijyeninin Sağlanması: Sigara gibi olumsuz bir alışkanlıktan uzak durmak, tozlu-kirli ortamlardan uzak durmak, kalabalık mekanlarda maske kullanılması, nefes egzersizleri ile akciğer kapasitesinin artırılması vb. önlemler ile solunum hijyeni sağlanacaktır.

Yukarıda ifade edilen yöntemler gibi onlarca başlıkta ifade edilebilecek kişisel korunma önlemlerinin pandeminin başlangıcından bu günlere değin önemi giderek artmaktadır. Bu durum kişiye ve çevreye yönelik korunma önlemlerinin halk sağlığı bakış açısı ile bir kez daha ele alınmasını, üzerinde düşünülmesini ve kamu ve tıp otoritelerince halka benimsetilmesini zorunlu kılmaktadır.

SONUÇ

COVID-19 ile birlikte ulusal ve uluslararası kuruluşlar ile bilim insanlarının hastalıktan koruma adına ifade ettikleri tüm önleyici koruma tavsiyeleri birer birer hayatımızın önemli ve ayrılmaz bir parçası olarak yer edinmeye başlamıştır. Salgının yakın zamanda tüm dünyada eradike edilemeyeceği hatta sonbaharda yeni dalgaları tetiklemesi ayrıca çok farklı hastalık tiplerinin insanlığı tehdit edecek olması ihtimali, önümüzdeki yüzyıllarda insanların yaşamlarında koruyucu önlemleri genişleterek ele almalarını zorunlu kılmaktadır. İfade edilen koruyucu önlemlerin

klasik bağlamı aşarak ve zamanla artarak genişleyecek bir sınıflandırma içerisinde olacağı kaçınılmazdır.

Devletlerin COVID-19 sonrası sağlık politikalarını koruyucu sağlık önlemler üzerine inşa etmeleri gerektiği bir kez daha ortaya çıkmıştır. Güçlü korunma önlemlerinin insanlar tarafından sağlıklı kalmalarının bir parçası olarak bilindiği, söz konusu yöntemlerin uygulandığı ve bununla beraber etkili tedavi edici hizmetlerin sunulduğu, sağlık tesislerinin (pandemi hastanelerinin) kurulduğu ve tüm bunların ülke genelinde yaygınlığının artırılması ile beraber ileride hastalıkların meydana getirebileceği endemi ya da pandemi zamanlarında üstesinden rahatlıkla gelinebilecektir.

Kaynaklar

1. Demirhan A., Güler İ., *Bilişim ve Sağlık, Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 2011; 4(3):13-14.
2. Zhou F, Yu T, Du R, et al. *Clinical Course and Risk Factors For Mortality of Adult Inpatients with CO-VID-19 in Wuhan, China: A Retrospective Cohort Study. Lancet* 2020; 395(10229):1054-62.
3. Rothan HA, Byrareddy SN. *The Epidemiology and Pathogenesis of Coronavirus Disease (COVID-19) Outbreak. Journal of Autoimmunity*. 2020 February; 26:102433, doi: 10.1016/j.jaut.2020.102433.
4. Avcı Demir Y., *Kişisel sağlık sorumluluğu, TAF Preventive Medicine Bulletin*, 2016; Cilt:15, Sayı: 3.
5. Steinbrook R., *Healthcare Reform in Massachusetts a Work in Progress, The New England Journal of Medicine*, 2006;18;354(20):2095-8.
6. Bağcı H., Atasever M., *Türkiye Sağlık Sistemi, Akademisyen Kitabevi, Ankara*, 2020;4-6.
7. Chin et al. *Stability Of SARS-Cov-2 In Different Environmental Conditions. The Lancet*, 2020;1(1); e10, DOI: [https://doi.org/10.1016/S2666-5247\(20\)30003-3](https://doi.org/10.1016/S2666-5247(20)30003-3).
8. https://bilimteknik.tubitak.gov.tr/system/files/biltek_arsiv/btd_eylul_22.pdf. Erişim Tarihi: 20.04.2020.