

## **Covid -19 Tanısı Alan Kişilerdeki Davranış Değişikleri**

### **Behavioral Changes in People Diagnosed with Covid 19**

**Gülşah Büşra EKMEKÇİ<sup>1</sup> - Ufuk KARADAVUT<sup>2</sup>**

#### **Öz:**

Covid 19 pandemisi dünyanın yaşadığı büyük felaketlerden birisi olarak kabul edilmektedir. Yeni bir hastalık olması ve hakkında çok az şeyin bilinmesi nedeniyle öncelikli olarak tanımlanmasına çalışılmaktadır. Bunun içinde hastalardan ve hastaları muayene eden sağlıkçılardan bilgiler alınarak hastalık hakkındaki bilgi havuzu genişletilmeye çalışılmaktadır. Bu çalışmada Covid 19 tanısı alan kişilerdeki değişimlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bunun için bazı seçilmiş hatsalar ile görüşülmüştür. Bunlar kaynak taraması ile elde edilen veriler ile hastalardaki psikososyal, biyo-psikososyal sorunlar belirlenmeye çalışılmıştır. Ayrıca sadece hastaların değil aynı zamanda ailelerinde yaşadığı sorunlar açıklanmıştır. Bunların insan davranışına nasıl etki ettiği açıklanmaya çalışılmıştır. Hastaların özellikle ağız sağlığına, hijyene ve beslenmelerine özellikle dikkat ettikleri gözlenmiştir. Ayrıca fiziksel aktivitenin de önemi kavranmaya başlandığı görülmüştür.

**Anahtar Sözcükler:** Covid 19 tanısı, davranış değişiklikleri, pandemi

---

<sup>1</sup> Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, Karabük.

<sup>2</sup> Karabük Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Bilişim Ana Bilim Dalı, Karabük, E-posta:ufukkaradavut@gmail.com

**Abstract:**

Covid 19 pandemic is considered one of the biggest disasters the world has experienced. Because it is a new disease and very little is known about it, it is tried to be defined primarily. In this context, an effort is made to expand the information pool about the disease by obtaining information from patients and healthcare professionals who examine patients. In this study, it was aimed to determine the changes in people diagnosed with Covid 19. For this, some selected patients were interviewed. With these data obtained through literature review, psychosocial and bio-psychosocial problems in patients were tried to be determined. In addition, the problems experienced not only by the patients but also in their families were explained. It has been tried to explain how these affect human behavior. It has been observed that the patients pay particular attention to oral health, hygiene and nutrition. It has also been observed that the importance of physical activity has begun to be understood.

**Key words:** Covid 19 diagnosis, behavioral changes, pandemic

**Giriş:**

COVID-19 enfeksiyonu, 11 milyon nüfusa sahip Çin'in Vuhan kentinde 2019 yılının aralık ayında görülmeye başlamıştır ve zaman geçmeden Avrupa'nın birçok ülkesine oradan da tüm Dünya'ya yayılmıştır (İnce ver ak., 2020). Avrupa Ülkelerin de de başta İtalya ve İspanya olmak üzere hızlı bir şekilde bütün Avrupa'ya yayılmıştır. Bunun üzerine Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 11 Mart 2020 tarihinde yeni tip Koronavirüsü (SARS-CoV-2) pandemi olarak ilan etmiştir. Çin hastalığın yayılmasını engellemek için sokağa çıkma yasağı getirmiş şehir dışı ve şehirlerarası yolculukları kapatmış vakaların fazla görüldüğü bölgeleri karantinaya almıştır.

Bu önlemler ile Çin'de nisan ayından itibaren vaka sayıları azalmış iş yerleri açılmaya başlanmış ve kısıtlamalar azaltılmıştır pek çok kentinde hayatın normale dönmeye başladığı, toplu alanlar ve alışveriş merkezlerinin açılmasının yanısıra yasakların da kalkmaya başladığı görülmüştür. Ülkemizde ise ilk Koronavirüs vakası tespiti 11 Mart 2020 tarihinde yapılmıştır (Jiménez-Pavón ve ark., 2020). İlk vakanın tespitinden hemen sonra üniversitelerde ve okullarda örgün eğitime ara verilmiş hafta sonları sokağa çıkma yasağı getirilmiştir. Buna ek olarak bazı iş yerlerinde uzaktan çalışılmaya gidilmiş 65 yaş üzeri ve 20 yaş altına sokağa çıkma yasağı getirilmiştir.

Covid-19 salgını yaşlı insanlarla, kalp damar hastalarına, hipertansiyon ve şeker hastalarına, kronik solunum problemi olan insanlara daha kötü yönde etki etmektedir( Jiménez-Pavón ve ark., 2020). Çalışan personeller için esnek çalışma getirilmiş, 65 yaş üzerindeki ve 20 yaş altındaki vatandaşların sokağa çıkması yasaklanmıştır.

### **Hastalığın bulaşması**

COVID-19 tükürük sıvısıyla bulaştığı için aynı tabaktan yemek yeme, aynı havluyu kullanma, öksürme, hapşırma gibi hareketler hastalığın yayılmasına neden olmaktadır. Vakaların epidemiyolojik özellikleri incelendiğinde inkübasyon süresinin ortalama olarak 5-6 (2-14) gün olduğu bazı durumlarda ise bunun 14 güne kadar sarktığı görülmüştür (Anonim, 2020a).

### **Klinik bulgular**

COVID-19 hastalarının çoğunda hafif semptomlar, kendiliğinden iyileşme ve iyi prognoz gösterirken; bazı hastalarda şiddetli pnömoni, akut solunum sıkıntısı sendromu, organ yetmezliği gibi ölüme sebep olan etkiler gelişmektedir (Chen ve ark., 2020). SARS-CoV-2 ile enfekte olan kişilerde en sık bildirilen semptomlar ateş (%98), kuru öksürük (%76), halsizlik (%70), nefes darlığı (%55) ve yorgunluktur (%44) (Guan ve ark., 2020). Çalışmalar ileri yaşlı erkek bireylerde COVID-19 enfeksiyonuna yakalanma olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Guan ve ark., 2020). Genel olarak ileri yaşta kötü prognozla ilişkilendirilmiştir (Liu ve ark., 2020). Kardiyovasküler, serebrovasküler, endokrin, sindirim ve solunum yolu hastalığı gibi kronik sistemik hastalığa sahip ve immün sistemi zayıf olan bireylerde klinik tablo ağırlaşmakta ve mortalite oranı artmaktadır (Chen ve ark., 2020).

### **COVID-19 tanısı alan hasta ve ailesinde psikososyal değişimler**

COVID-19 hızlı yayılması ve kolay bulaşması ile insanlar üzerinde bir stres faktörü haline gelmiştir (Azoulay ve Barnes, 2020). Bu durum insanların ailevi yapılarına, yaşadıkları bölgelere, aldıkları eğitime ve sosyo-ekonomik koşullarına göre farklı şekilde tesir etmektedir. Bu gibi koşullar altında kişinin kriz anında sağlıklı davranıp davranmaması daha önceden ciddi bir hastalık geçirip geçirmediği kişinin hem kendisi hem de çevresindekiler açısından önemlidir.

Ayrıca COVID-19 gibi küresel olaylarda sosyal medya ve habercilik insanların tepkilerinin değişmesi ve şekillenmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Hastalığı geçiren insanların görüntüleri ve içinde oldukları koşulların görülmesi diğer bireylerin psikolojik olarak olumlu veya olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır (Jiang ve ark., 2020).

### **Covid-19 tanısı alan kişilerde biyo-psikososyal Sorunlar**

Bu gibi salgın hastalık durumunda insanlar aldıkları eğitime ve yaşadıkları sosyo- kültürel yapıya bağlı olarak hastalandıklarında kendilerini kötü bir insan olarak görmeye başladıkları gibi toplumdan kendilerini izole ederek utanma ve suçluluk durumu içerisine girmektedirler (Bao ve ark., 2020). Bu gibi davranışlar içerisine giren bireyler hastalıklarını gizlemeye ve hastaneye gitmeme gibi davranışlara yönelmektedir (Anonim, 2020b). Öte yandan hastalığını kabul eden bireyler kendilerini çevrelerinden soyutladıkları için yalnızlık hissedebilir ve toplumdan izole oldukları için yersiz huzursuzluk aşırı gerginlik ve öfke haline bürünebilirler (Brooks ve ark., 2020; Jeong ve ark., 2016).

Ayrıca COVID-19 normal gribal enfeksiyona birçok yönüyle benzediğinden dolayı insanlar grip olduklarını anlayamamakta ve en küçük semptomda korku ve endişe haline bürünmektedir. Öte yandan insanlar hastanelere gitmeye çekindikleri için normal hastalıklarını kulak ardı etmekte oldukları için yaşam kaliteleri düşmekte ve zaman geçtikçe hastalıkları daha da ilerlediği için toplumun sağlığı giderek bozulmaktadır (Oflaz, 2020).

### **COVID-19 tanısı alan hasta ailesinin sıklıkla yaşadığı psikososyal sorunlar**

50

COVID-19 strese bağlı olarak insan psikolojisini olumsuz yönde etkileyen bir faktör haline geldiği için bireyler üzerinde uykusuzluk, beslenme alışkanlığının değişimi, sigara ve alkole olan bağımlılığın artması gibi etkilere neden olduğundan dolayı (Anonim, 2020b) immun sistemin zayıflamasına bağlı olarak grip, herpes, zona gibi virüs kaynaklı ve bakteriyel enfeksiyonların artmasına neden olmaktadır (Çivi ve ark., 2011).

İnsanlar enfekte olmaktan korktukları için hasta yakınlarına yardım etmekten ve gerekli bakımı sağlamaktan çekindikleri için kendilerini yetersiz ve korkak olarak hissetmekteyken hasta bireyler ise kendilerinin yeteri kadar sevilmediğini ve riske değmediklerini düşündüklerinden dolayı sevdiklerinden uzaklaşma durumuna girmektedir. (Brooks ve ark., 2020; Gürkan, 2009). Bu gibi bir hastalıkta kendini yalnız hisseden bireyler ilerleyen zamanlarda da kendilerini çevrelerinden soyutlamakta ve hissiz bir birey haline gelmektedirler (Anonim 2020b; Çetinkaya ve Bademli, 2013).

### **Covid-19 pandemi dönemi ev karantinasında fiziksel aktivite düzeyinin etkisi**

Salgının ortaya çıkması ile getirilen kısıtlamalar ve yasaklar insanların özellikle çocukların ve yaşlıların evde vakit geçirmelerine günlük aktivitelerinin değişmesine neden olmuştur. Okula gidemeyen çocuklar arkadaşlık duygusundan, paylaşma duygusundan uzaklaşarak yaşamakta olup kendilerini bilgisayar oyunlarına ve sosyal medyaya vermektedir. Sürekli oturan çocuklarda enerjilerini dışarı atamamalarına bağlı olarak sinirli bir hal, duygusuzluk, isteksizlik, hayattan zevk alamama ve gelecek kaygısı oluşmaya başlamıştır (Eskici, 2020). Tüm bu değişiklikler kişilerin yeme içme alışkanlıklarının değişmesine karbonhidrat ve şekerli beslenmede artışa neden olduğundan dolayı zihinsel ve fiziksel gelişime olumsuz etki etmektedir (Jiménez-Pavón ve ark., 2020).

Fiziksel inaktivitenin yol açtığı olumsuz etkiler arasında ise; hipertansiyon, kalp krizi, inme, karaciğerde yağlanma, damar hastalıkları, obezite, kamburluk, eklem ve kas ağrıları, kabızlık, diyabet, bağırsak divertikülü gibi metabolizma bozuklarının yanı sıra polikistikover, endometriyal veya göğüs kanseri, nöromüsküler sistemde ağrı, romatoidartrit, denge problemi de oluşturmaktadır (Booth ve ark., 2012). Tüm bunlar insanların psikolojik hali ile zihinsel durumlarına yansımakta bunlar da kişilerin kaliteli bir yaşam sürmesine engel olmasına neden olup toplumda kültürel ve ekonomik dengesizliklerin artması ile sosyal sınıflara bölünmesine neden olmaktadır. Evde geçirdiğimiz vaktin arttığı bugünlerde ortalama 1 saat spor yapmalı ve yeme içme alışkanlıklarımıza dikkat etmeliyiz (WHO, 2020a).

### **COVID-19'un ağız sağlığına etkileri**

COVID-19 hastalarının birçoğunda tat kaybı ve koku kaybı olduğu gözlemlenmektedir (Cheng, 2020; Ilie ve ark., 2020). Wuhan'da COVID-19 olan 108 kişi üzerinden yapılan bir incelemede, hastaların %46'sın da ağız kuruluğuna; yaklaşık %50 sinde ise tat bozukluğuna ve tat kaybına rastlandığı tespit edilmiştir. King's College London'da yapılan bir diğer araştırmada ise tat ve koku kaybının hastalığın tespitinde önemli bir faktör olarak ortaya çıktığı gözlemlenmiştir (WHO, 2020b).

Hatta tat ve koku kaybı hastalığın tespitinde öksürük ve ateş gibi semptomlardan çok daha erken ortaya çıktığından dolayı hastalığın tespitinde önemli bir rol oynamaktadırlar (Giacomelli ve ark., 2020). Bu durum ise boşluğunun, özellikle de dil mukozasının SARS-CoV-2'nin ilk enfeksiyon yeri olabileceği hipotezini destekler nitelikte bir algı oluşturuyor (Chen ve ark., 2020).

### **COVID-19 tansı alan kişilerde beslenme**

İnsanların çoğu yiyeceklerin salgından korunma da yardımcı rol aldığına inanmaktadır. Bu yiyecekler arasında ise soğan, sarımsak, zencefil ve kefir yer almaktadır. Gerçekleştirilen bir araştırmada taze zencefilin antiviral etkisi olduğu gözlemlenmiştir (Lau ve ark., 2020). Sarımsak ve kefirin ise solunum yolu ve akciğerlere etki eden virüslere karşı antiviral etkisi olabileceği bildirilmiştir (Shojai ve ark., 2016; Morsy ve ark., 2014).

Salgının ortaya çıktığı zamandan beri insanların en çok D vitamini, C vitamini ve multivitamin takviyeleri kullandığı gözlemlenmiştir. C vitamin takviyesinin, COVID-19 vakalarında kullanılabileceğine dair araştırmalar mevcuttur (Boretti ve Banik, 2020; Carr, 2020; Cascella ve ark., 2020) Fakat bunun kesin bir kanıtı yoktur. Yeni yapılan bir araştırmada ise D vitamini seviyesinin ortalamasının altında olduğu toplumlarda vaka sayılarının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir (Grant ve ark., 2020). Günümüzde D vitamini eksikliğinin, solunum yolu hastalıkları başta olmak üzere yüksek enfeksiyon şiddeti ile ilişkili olduğu bilinmektedir. (Gunville ve ark., 2013). İnsanların evde daha çok vakit geçirmeye başlaması ile çay-kahve tüketiminin, yağ ve karbonhidrat içeriği yüksek olan hamur işleri kısaltma ve hazır paketlenmiş gıdaların tüketiminin arttığı gözlemlenmiştir (Mikolajczyk ve ark., 2009; Finger ve ark., 2012; Vidal ve ark., 2018).

### **Covid-10 tansı alan kişilerde uyku durumu**

Uyku kaliteli bir yaşamın olmazsa olmazlarından biridir. Düzenli uyku insan sağlığını olumlu yönde etkilemekte beynin ve vücudun dinlenmesine olanak sağladığı için daha mutlu hissetmemize neden olur. Ayrıca uyku bağışıklık sistemini de etkilemekte olup uykusuzluk bağışıklık sisteminin çökmesine neden olmaktadır (Kim ve ark., 2016). İtalya’da yapılan bir araştırmada karantinadaki bireylerde artan stres ve kaygıya bağlı olarak uyku düzenlerinin değiştiği ve uyku kalitelerinde de azalma olduğu gözlemlenmiştir (Cellini ve ark., 2020).

### **Hastalarda test öncesi ve Test Sonrası Yaşananlar**

Hastalar ile yapılan görüşmelerde kendilerinde bazı belirtilerin olduğunu ve bundan tedirginlik yaşadıklarını belirtmişlerdir. Öncelikli olarak büyük korku hissettiklerini belirtmişlerdir. Asıl tedirginliğin ise test sonuçlarının alınmasına kadar geçen süre olarak belirtilmiştir. Özellikle burunda yanma ve ağrı hissi test sonucu bekleme aşamasında kişinin kendini yeterince diğer insanlardan izole

etmediği için oluşan korku ve panik durumuna rastlanmıştır. Test yaptırmadan önce gözlenen semptomlar; Kızgınlık, üşüme, sırt bölgesinde beliren ağrı ve titreme hissi görülmüştür.

Test sonucundan 3 gün sonra ise eklem yerlerinde ağrı, sırt bölgesinde oluşan yoğun ağrı, baş ağrısı, gözlerde yanma ve kayma hissi ile vücutta kasılma görüldüğü belirtilmektedir. Hastalarda kişinin kendini izole etmesinden kaynaklanan yalnızlık ve suçluluk hissi dışında evde yaşamakta olan diğer bireylerde herhangi bir semptomla rastlanmamıştır.

## Kaynaklar

- Anonim, 2020a. COVID-19 (SARS-Cov-2 Enfeksiyonu) Rehberi. Bilim Kurulu Çalışması. T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Müdürlüğü. 14 Nisan 2020, Ankara [https://www.fip.org/files/content/priority-areas/coronavirus/mo-resources/Turkey\\_SARSCoV2InfectionGuide.pdf](https://www.fip.org/files/content/priority-areas/coronavirus/mo-resources/Turkey_SARSCoV2InfectionGuide.pdf) (ET: 18.12.2020)
- Anonim, 2020b. Centers for disease control and prevention. (2020) COVID19 “Reducing Stigma”. Retrieved May 5, 2020, from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptomstesting/reducing-stigma.html>.
- Azoulay, E., & Kentish-Barnes, N. A. 2020. 5-point strategy for improved connection with relatives of critically ill patients with COVID-19. *Lancet Psychiatry*.
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., and Lu, L. 2020. 2019-nCoV epidemic: Address Mental Health Care to Empower Society. *Lancet*, 395, 7–38.
- Booth FW, Roberts CK, Laye MJ. 2012. Lack of Exercise is a major cause of chronic diseases. *Compr Physiol*. 2(2):1143-1211.
- Boretti, A., & Banik, B. K. 2020. Intravenous Vitamin C for reduction of cytokines storm in Acute Respiratory Distress Syndrome. *PharmaNutrition*, 12,100190.doi:10.1016/j.phanu.2020.100190
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. . 2020. The psychological impact of quarantine and how to reduce it:r
- Carr, A. C. 2020. A new clinical trial to test high-dose vitamin C in patients with COVID-19. *Critical Care*, 24(1), 133. doi:10.1186/s13054-020-02851-4
- Casella, M., Rajnik, M., Cuomo, A., Dulebohn, S. C., and Di Napoli, R. 2020 Features, Evaluation and Treatment Coronavirus (COVID-19). In *StatPearls*. TreasureIsland (FL): StatPearls Publishing
- Cellini, N., Canale, N., Mioni, G., and Costa, S. 2020. Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy. *J Sleep Res*, e13074.
- Chen L, Zhao J, Peng J, Li X, Deng X, Geng Z, et al. 2020, Detection of 2019-nCoV in Saliva and Characterization of Oral Symptoms in COVID-19 Patients (31 March 2020). DOI/Erişim: <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3556665>
- Chen N, Zhou M, Dong X, Qu J, Gong F, Han Y, et al. 2020 Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. *Lancet*. 395(10223):507-513.
- Cheng, R. Z. (2020). Can early and high intravenous dose of vitamin C prevent and treat coronavirus disease 2019 (COVID-19)? In *Med Drug Discov* (Vol. 5, pp.100028)
- Çetinkaya Duman, Z. & Bademli, K. 2013. Kronik psikiyatri hastalarının aileleri: Sistematik bir inceleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(1):78-94 doi:10.5455/cap.20130506
- Çivi, S., Kutlu, R., & Çelik, H.H. 2011. Kanserli hasta yakınlarında depresyon ve yaşam kalitesini etkileyen faktörler. *Gülhane Tıp Derg.*, 53, 248-253.
- Eskici G. 2020. Covid-19 Karantinası: Beslenme, Ağırlık Kontrolü ve Bağışıklığa Yönelik Öneriler Gündem: Karantinada Ramazan Ayı Beslenme Önerileri. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://cdn.comu.edu.tr/cms/sporbf/files/1505-karantinada-ramazan-ayi-beslenme-onerileri.pdf>
- Finger, B. C., Dinan, T. G. and Cryan, J. F. 2012. The temporal impact of chronic intermittent psychosocial stress on high-fat diet-induced alterations in body weight. *Psychoneuroendocrinology*, 37(6), 729-741. doi:10.1016/j.psyneuen.2011.06.015



- Giacomelli A, Pezzati L, Conti F, Bernacchia D, Siano M, Oreni L, 2020. Self-reported olfactory and taste disorders in patients with severe acute respiratory coronavirus 2 infection: a cross-sectional study (Internet). *Clin Infect Dis*. DOI/Erişim: <https://doi.org/10.1093/cid/ciaa330>
- Grant, W. B., Lahore, H., McDonnell, S. L., Baggerly, C. A., French, C. B., Aliano, J. L., & Bhattoa, H. P. 2020. Evidence that Vitamin D Supplementation Could Reduce Risk of Influenza and COVID-19 Infections and Deaths. *Nutrients*, 12(4).
- Guan WJ, Ni ZY, Hu Y, Liang WH, Ou CQ, He JX, et al. 2020 Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. *New Engl J Med*. 382(18):1708-1720.
- Gunville, C. F., Mourani, P. M., & Ginde, A. A. 2013. The role of vitamin D in prevention and treatment of infection. *Inflamm Allergy Drug Targets*, 12(4), 239-245.
- Gürkan, A. 2009. Bütüncül Yaklaşım: Yoğun bakımda hastası olan aile üyeleri. *Yoğun Bakım Hemşireliği Dergisi*, 13(1), 1-5.
- Ilie, P. C., Stefanescu, S., & Smith, L. 2020. The role of vitamin D in the prevention of coronavirus disease 2019 infection and mortality. *Aging Clin Exp Res*, 1- 4. doi:10.1007/s40520-020-01570-8
- İnce İnal D, Yağlı Vardar N, Sağlam M, Kütükcü Çalık E. 2020 Covid-19 Enfeksiyonunda akut ve postakut fizyoterapi ve rehabilitasyon. *Turk J Physiother Rehab*. 31(1): 81-94.
- Jeong, H., Yim, H., Song, Y., Ki, M., Min, J., Cho, J., et al. 2016. Mental health status of people isolated due to Middle East Respiratory Syndrome. *Epidemiol Health.*, 38.,
- Jiang, X., Deng, L., Zhu, Y., Ji, H., Tao, L., Liu, L., & Ji, W. 2020. Psychological crisis intervention during the outbreak period of new coronavirus pneumonia from experience in Shanghai. *Psychiatry Research*, 286, 112903.
- Jiménez-Pavón D, Carbonell-Baeza A, Lavie CJ. 2020. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine:Special focus in older people. *Prog Cardiovasc Dis*. 63(3): 386–388.
- Jiménez-Pavón D, Carbonell-Baeza A, Lavie CJ. 2020. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Prog Cardiovasc Dis*. 63(3): 386–388.
- Kim, J., Choue, R., & Lim, H. 2016. Differences of Socio-psychology, Eating Behavior, Diet Quality and Quality of Life in South Korean Women according to Their Weight Status. *Clin Nutr Res*, 5(3), 161-171.
- Lau, F. H., Majumder, R., Torabi, R., Saeg, F., Hoffman, R., Cirillo, J. D., & Greiffenstein, P. 2020. Vitamin D Insufficiency is Prevalent in Severe COVID19.medRxiv,2020.2004.2024.20075838. doi:10.1101/2020.04.24.20075838
- Liu K, Fang YY, Deng Y, Liu W, Wang MF, Ma JP, et al. 2020. Clinical characteristics of novel coronavirus cases in tertiary hospitals in Hubei Province. *Chin Med J (Eng)*. 133(9):1025-1031
- Shojai, M. T., Ghalyanchi Langeroudi, A., Karimi, V., Barin, A., & Sadri, N. 2016. The effect of *Allium sativum* (Garlic) extract on infectious bronchitis virus in specific pathogen free embryonic egg. *Avicenna J Phytomed*, 6(4), 458-267.
- Mikolajczyk, R. T., El Ansari, W., & Maxwell, A. E. 2009. Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. *Nutrition Journal*, 8(1), 31. doi:10.1186/1475-2891-8-31
- Morsy, B., Mahmoud, A., Zanaty, M., Abdel Moneim, A., & Abo-Seif, M. 2014. Beneficial effects of milk kefir in patients with chronic hepatitis C virus infection. *International Journal of Bioassays*, 3, 3086-3091.

- Oflaz, F. 2020. Travma ve dissosiasyonun stabilizasyonu. In A. Atlı-Özbaş & N. Gürhan (Eds.), *Psikiyatri Hemşireliği İleri Düzey Uygulamalar için Psikoterapi* (1st ed., pp. 470–495). Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitapevi
- Vidal, E. J., Alvarez, D., Martinez-Velarde, D., Vidal-Damas, L., Yuncar-Rojas, K. A., Julca-Malca, A., & Bernabe-Ortiz, A. 2018. Perceived stress and high fat intake: A study in a sample of undergraduate students. *PLoS One*, 13(3), e0192827. doi:10.1371/journal.pone.0192827
- WHO, 2020a. Considerations for quarantine of individuals in the context of containment for coronavirus disease (COVID-19) Interim guidance 19 March 2020. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331497>
- WHO, 2020b. King's College London. Loss of smell and taste a key symptom for COVID-19 cases (Internet). Erişim: <https://www.kcl.ac.uk/news/loss-of-smell-and-taste-a-key-symptom-for-covid-19-cases> 19. World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (erişildi: 3 Nisan 2020)