

DERLEME / REVIEW

COVID-19 Pozitif / Şüpheli Hastaların Evde Bakımı

Home Care of Patients with COVID-19 Positive / Suspected

Medine YILMAZ, Prof. Dr. 

İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, Halk Sağlığı Hemşireliği AD.

Kabul tarihi/Accepted: 30.05.2020

İletişim/Correspondence:

Medine YILMAZ, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, Balatçık Kampüsü, Merkezi Ofisler 1, Kat:2 35620 Çiğir/İZMİR

E-posta: medine.cylmaz@ikcu.edu.tr

Özet

Koronavirus ailesinden yeni tip koronavirus hastalığı pandemi olarak 2020 yılına damgasını vurmuştur. Bu virüsün neden olduğu enfeksiyon bulaşan bazı hastalar hastanede tedavi edilirken bazıları evde tedavi edilmiş ve izlenmiştir. Bu derlemede evde takip edilen COVID-19 pozitif / olası tanılı hastaların evde bakımının sağlanmasına ilişkin konular, ulusal ve uluslararası otoriteler tarafından hazırlanan bilgiler ışığında sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Koronavirüs enfeksiyonu, evde bakım, enfeksiyon kontrolü.

Abstract

New type Coronavirus disease from the coronavirus family marked as a pandemic of 2020. Some infected patients caused by this virus were treated in the hospital, while others were treated and monitored at home. In this review, the issues related to providing home care for patients with COVID-19 Suspected / Positive diagnosis followed at home are presented in the light of the information prepared by national and international authorities.

Keywords: Coronavirus infection, home care, infection control.

Giriş

Koronavirüsler (CoV), soğuk algınlığı gibi toplumda yaygın görülen, insandan insan kolaylıkla bulaşabilen çeşitli alt tipleri olan bir virüs ailesidir. Ciddi Akut Solunum Yetmezliği -Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)-CoV, 21. yüzyılın ilk uluslararası sağlık acil durumu olarak 2003 yılında ilk olarak ortaya çıkmıştır (Wu vd., 2020). 31 Aralık 2019'da Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ- World Health Organization [WHO]) Çin Ülke Ofisi, etiolojisi bilinmeyen pnömoni vakalarının Hubei eyaletinin Vuhan şehrinde görüldüğünü bildirmiştir. Etken daha önce insanlarda tespit edilmemiş yeni bir koronavirüs (2019- nCoV) olarak 7 Ocak 2020'de tanımlanmıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı [TCSB], 2020). Daha sonra hastalığı adı Corona Virus Disease (COVID)-19 olarak kabul edilmiş, virüs SARS- CoV'e yakın benzerliğinden dolayı SARS-CoV-2 olarak adlandırılmıştır (Zhou vd., 2020). Bu derlemede Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, Amerika Birleşik Devletleri merkezli Hastalık Önleme ve Kontrol Merkezi (Center for Disease Control and Prevention [CDC]) ile DSÖ tarafından hazırlanmış olan rehber ve kaynaklar temel alınarak COVID -19 pozitif/olası hastaların evde bakım sürecinin nasıl yönetileceğine ilişkin konular üzerinde durulmuştur (CDC, 2020c; TCSB, 2020; WHO,2020).

Sağlık Bakanlığı COVID-19 Rehberine göre "hastaneye yatış gerekmediği düşünülen 50 yaş altı, kliniği hafif ve COVID-19'un ağır seyretmesine neden olabilecek risk faktörü olmayan (hipertansiyon, diyabet, kronik akciğer hastalığı, kronik kalp hastalığı, kronik böbrek yetmezliği veya bağışıklık yetmezliği vb), kötü prognostik faktörlerden

(kan lenfosit sayısı 40 mg/l, ferritin >500ng/ml, D-Dimer >1000 ng/ml) herhangi birisi bulunmayan olası/kesin" COVID-19 vakaları semptomları geçene kadar uygun tedavi başlanarak evde takip edilmektedir (TCSB, 2020, syf:35). Aynı rehberde pozitif olan, hastaneye yatırılan ve taburculuk kriterlerini taşıyan hastaların da iyileşme sürelerini evde tamamlayabilecekleri bildirilmektedir. Taburculuk sonrası bu hastalar iyileşene kadar aile hekimi tarafından takip edilmektedir (TCSB, 2020). Bu bilgilere ek olarak CDC rehberinde, bu hastaların evde kalmaları ve bakımlarının sağlanabilmesi için bakım verecek birey(lerin) olmasının da sağlık profesyonellerince dikkate alınması gerektiği üzerinde durulmuştur (CDC, 2020c). Evde izlenen COVID-19 tanılı veya olası pozitif hastaların evde bakımlarının yürütülmesinde önerilen uygulamalar şunlardır (CDC, 2020a; CDC, 2020d; CDC, 2020e; TCSB, 2020; Türkiye Diyetisyenler Derneği [TDD], 2020; WHO, 2020);

- Hastanın semptomları geçene ve test sonucu negatif gelene kadar hiçbir şekilde eve ziyaretçi kabul edilmemelidir.

- Hastanın kaldığı evde, mümkünse 65 yaş üzerinde ve kronik hastalığı (hipertansiyon, diyabet, kronik akciğer hastalığı, kronik kalp hastalığı, kronik böbrek yetmezliği veya bağışıklık yetmezliği vb.) olan bireylerin bulunmaması sağlanmalıdır. Bu mümkün değil ise temas riski en aza indirilmelidir.

- Evde yaşayan ev halkına bulaş riskini önlemek için hasta mümkünse diğer kişilerden farklı bir odada kalmalıdır.

• Eğer ev ortamı uygun değil ve diğer kişilerle aynı ortamda kalması gerekiyorsa havalandırması daha iyi olan bir odada kalmalıdır.

• Hasta diğer kişilerden en az bir metre uzakta olmalı ve tıbbi maske takmalıdır. Maskenin nemlenmesi halinde yenisi ile değiştirilmelidir.

• Hasta zorunlu olmadıkça ev içinde hareket etmemeli, sınırlı alanda hareketli olmalıdır.

• Mümkünse hastanın ve ev halkının kullanacağı tuvalet ve banyo ayrı olmalıdır. Eğer bu mümkün değilse ortak tuvalet/banyo kullanılıyorsa bu alanların sık havalandırılması sağlanmalıdır.

• Banyo ve tuvaletler günde en az bir kez sulandırılmış çamaşır suyuyla temizlenmelidir. Çamaşır suyunun (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681-52-9) sulandırılması işleminde 1:100 oranı kullanılmalıdır.

• Hastaya ve yakınlarına solunum hijyeni konusunda eğitim verilmelidir. Eğitimde öksürme veya hışırtı sırasında bir mendille (tercihen kâğıt mendille) ağzın kapatılması üzerinde durulmalıdır. Kullanılmış mendiller ağız kapalı olarak naylon poşetlere konulmalı, bu poşetlerin de ağız kapatılarak, ikinci bir naylon poşet içerisinde atılmalıdır. Bu işlemler sırasında ellerin sık sık yıkanması gerektiği vurgulanmalıdır.

• Hastanın bardak, tabak, havlu gibi kişisel eşyaları ayrılmalı, ev halkı ile paylaşılmamalıdır. Eğer bu eşyalar ortak kullanılmak zorunda kalırsa su ve sabunla temizlenmelidir.

• Hastanın kıyafetleri, yatak takımları, havlu vb. tekstil ürünleri 60-90°C'de deterjan ile yıkanmalıdır.

• Hasta yemeğini kendi odasında yemelidir. Tek kullanımlık kaşık-çatal-tabak gibi ürünler kullanılabilir, bunların da eldiven ile tutulması önerilir. Tek kullanımlık olmayan ürünler sıcak suda veya bulaşık makinasında yıkanmalıdır. Tüm bu işlemlerden sonra eller yıkanmalıdır.

• Hastanın bol sıvı alması ve beslenmesi sağlanmalıdır. Kuru öksürük ve boğaz ağrısı şiddetlenen hastanın katı ve sert gıda alımı azalabilir. Bu nedenle yumuşak besinlerin tüketilmesi tercih edilmelidir.

• Her gün hayvansal ve bitkisel kaynaklı yeterli protein alınmasına, probiyotik takviyeli yoğurt ve kefir gibi ürünler tüketilmesine özen gösterilmelidir.

• Enerji içeriği yüksek alkollü içecekler, vitamin, mineral emilimini olumsuz etkileyebildiği ve uyku problemlerine yol açabildiği için mümkün olduğunca sınırlı tüketilmelidir.

• Hastanın hekim tarafından önerilen ilaçlarını düzenli olarak kullanması yönünde ilaç yönetimi yapılmalıdır.

• Hastanın genel durumu bozulduğunda, 112 aranarak tıbbi yardım istenmelidir.

• Hastanın nakli gerekli ise nakil sırasında mutlaka hastanın tıbbi maske takması gerekir. Sağlık ekibi üyelerine hastanın tanısı hakkında bilgi verilmelidir.

• Evde evcil hayvan var ise hasta evcil hayvan ile aynı ortamda bulunmamalı, etkileşimi sınırlı olmalı ve doğrudan temastan (öpme, sevmeye, dokunma, aynı yerde uyuma vb.) kaçınılmalıdır (CDC, 2020f).

Yukarıda sözü edilen önlemlerin COVID-19 kesin tanılı bireyler ile temas eden kişiler için de aynı şekilde uygulanması önerilmektedir (CDC, 2020g; TCSB, 2020).

“COVID-19 pozitif /olası hastalar belli kriterlere göre evde de bakım alabilmektedir”

Bakım Verenler için Öneriler

COVID-19 enfeksiyonu olan hastaların evde bakım sürecinin etkin ve sorunsuz yönetimi için bakım verenlerin eğitimi ve bilinçlendirilmesi son derece önemlidir. Bu noktada bakım verenler için aşağıdaki önerilerde bulunmaktadır (CDC, 2020e; CDC, 2020f; CDC, 2020g; TCSB, 2020; WHO, 2020);

• Özellikle; hasta veya çevresiyle temas sonrası, yemek hazırlanması öncesi ve sonrası, yemek yemeden önce ve tuvalet kullanımı sonrası olmak üzere, sık sık sabun ve suyla eller en az 20 saniye yıkanmalıdır. El yıkamanın mümkün olmadığı durumlarda alkol içeren dezenfektanlar ya da kolonya ile eller dezenfekte edilebilir.

• Hasta odasına girilirken hastanın maskesini takması hatırlatılmalıdır. Hasta ile aynı odada bulunurken tıbbi maske takılmalıdır. Aynı odada iken maskeye, göze veya yüze dokunulmamalıdır. Odadan ayrıldıktan sonra maske çöpe atılmalıdır.

• Hasta odasının temizliği esnasında eldiven ve maske kullanılmalıdır.

• Solunum yolu sekresyonları veya vücut çıkartıları (idrara, gaita, mide içeriği) ile kontamine olma riskine karşı tüm yüzeyler 1:100 oranında sulandırma ile hazırlanmış çamaşır suyuyla (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681-52-9) temizlenmelidir. Hasta sekresyonları ile belirgin şekilde kirlenme olduğu durumlarda ise 1:10 normal sulandırma ile hazırlanmış çamaşır suyuyla temizlik sağlanmalıdır. Çamaşır suyu yüzeyde bir dakika bekletilebilir. Çamaşır suyu kullanımının 24 saat etkili olduğu bilinmektedir.

• Çamaşır suyu hazırlama oranları şöyledir;

• %10'luk (1/10'luk çamaşır suyu hazırlanışı): Bir ölçü çamaşır suyu + dokuz ölçü su (5000-6000 ppm klor açığa çıkarır)

• %1'lik (1/100'lük çamaşır suyu hazırlanışı): Bir ölçü çamaşır suyu + 99 ölçü su (500-600 ppm klor açığa çıkarır). 1/100'lük çamaşır suyu elde etmek için pratik öneri 10 litre su içine bir küçük çay bardağı çamaşır suyu konulmasıdır.

• Hasta birey ile aynı evde yaşayan ev halkının COVID-19 belirtileri açısından kendilerini izlemeleri gereklidir. Bu noktada ev halkına herhangi bir şikâyeti olması durumunda mutlaka en yakın sağlık kurumuna başvurması gerektiği söylenmelidir.

• Evde evcil hayvan var ise ev halkından sadece bir kişinin bu hayvanının bakımından sorumlu olması önerilmektedir. Her ne kadar evcil hayvanların virüsün yayılmasında bir rolü olduğuna dair kanıt olmasa da, bakım veren kişinin hayvan ile temas öncesi ve sonrası standart el yıkama kurallarını uygulaması önemlidir.

• Gıda hazırlama süreçlerinde temizliğin en üst düzeyde sağlanması, et ürünleri başta olmak üzere; pişen tüm yiyeceklerin yüksek iç sıcaklığa erişmesi yani iyi pişirilmesi oldukça önemlidir (TDD, 2020).

“Evde bakımda hem hastaya hem de bakım verenlere yönelik girişimler uygulanmalıdır.”

Ev Temizliği ve Dezenfeksiyonu

En sık damlacık yolu ile bulaş olan COVID-19 virüsünün sosyal mesafenin korunmaması (1,5 metre mesafeden yakın) sonucu da bulaştığı bilinmektedir. COVID-19 enfeksiyonu olan kişinin dokunduğu yüzeylerden virüsün yayıldığı net olarak henüz kanıtlanmamıştır. Güncel kanıtlar, SARS-CoV-2'nin çeşitli malzemelerden yapılmış yüzeylerde saatlerce/günlerce yaşayabileceğini göstermektedir. Görünür şekilde kirli yüzeylerin temizlenmesi ve ardından dezenfeksiyon, hanelerde ve toplum ortamlarında COVID-19 ve diğer viral solunum yolu hastalıklarının önlenmesi için en iyi uygulama önlemidir. COVID-19 pozitif tanısı olan kişinin kaldığı bir odada, havanın ne kadar bulaşıcı olduğu bilinmemektedir. Bu nedenle kesin tanı/şüpheli olan kişilerin bulunduğu alanların sık sık havalandırılması damlacıkların havadan atılma süresini kısaltmaya yardımcı olacaktır (CDC, 2020a).

Sık dokunulan yüzeyler (örneğin: telefon, dokunmatik ekranlar, klavyeler, kumandalar, masalar, kapı kolları, elektrik düğmeleri, prizler, tuvaletler, musluklar, lavabolar vb.) günlük olarak sık aralıklarla temizlenmelidir. Temizlik sırasında eldiven giyilmeli ve temizlik ürününün kullanımı sırasında iyi bir havalandırma sağlanmalıdır. Herhangi bir üretici rehberi mevcut değilse, dokunmatik ekranları dezenfekte etmek için alkol bazlı mendil veya en az %70 alkol içeren sprey kullanılabilir. Su birikimini önlemek için ıslak yüzeyler iyi kurulanmalıdır (CDC, 2020b; CDC, 2020c; WHO, 2020).

Hasta kişi ile teması en aza indirmek için yatak odası/ banyo gibi bölümlerin temizlik sıklığı gerekirse azaltılabilir. Ayrı bir banyo yoksa hastanın her kullanımından sonra, sabit bir kişi tarafından banyo temizlenmeli ve dezenfekte edilmelidir. Bu mümkün değilse, bakım veren yüksek riskli dokunma alanlarının olduğu yerleri temizlemek ve dezenfekte etmek için mümkün olduğunca beklemelidir. Yüzeyler kirli ise dezenfeksiyon öncesi deterjan/sabun ile temizlenmeli, sonra dezenfekte edilmelidir. Tüm bu işlemlerde maske ve eldiven takılmalıdır. Eldivenler her temizlikten sonra atılmalıdır. Çoklu kullanıma uygun bir eldiven kullanılıyorsa bu eldiven uygun şekilde temizlenmeli, dezenfekte edilmeli ve başka amaçlar için kullanılmamalıdır. Eldiven çıkarıldıktan sonra eller mutlaka yıkanmalıdır (CDC, 2020b; CDC, 2020e; WHO, 2020).

Kirli çamaşırlar için mümkünse tek kullanımlık çamaşır torbaları temin edilebilir. Mümkün değilse astarlı çamaşır sepetleri kullanılabilir. Kirli çamaşırlar çırpılmamalı, karıştırılmamalı ve çıplak elle taşınmamalıdır. Çamaşırlar yüksek ısıda yıkanacaksa hasta kişinin çamaşırı diğer kişilerinki ile birlikte yıkanabilir. Çamaşırlar mümkünse sıcakta kurutulmalıdır (CDC, 2020b; CDC, 2020e).

Çöp torbaları çıkarılırken, çöpler tutulurken ve atılırken eldiven kullanılmalıdır. Çöpler taşındıktan veya atıldıktan sonra eller en az 20 saniye akan suyun altında sabun ile yıkanmalıdır. Kişisel hijyen malzemesi (tek kullanımlık maske, eldiven, mendil gibi) atıkları ağız sıkıca kapatılan iç içe iki torbaya konulmalı, en az 72 saat süreyle oda veya balkonlarda bekletilmeli ve “diğer atık” kategorisinde evsel atık olarak yönetilmek üzere çöp toplama alanına bırakılmalıdır (Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, 2020).

“Evde bakım ilkelerinin bilinmesi, enfeksiyonun önlenmesi ve etkin yönetimi açısından önemlidir.”

Sonuç

COVID-19 ile enfekte olan pozitif/olası hastaların evde bakımı, hastanın durumunun stabil kalması ve iyileşmesini sağlama, diğer aile üyeleri/ toplumda yaşayan bireylerin enfekte olmasını önleme ve sağlık sistemine olan yükü en aza indirme açısından önemlidir. Bu derlemede sunulan bilgiler COVID-19 virüsünün görüldüğü 2020 yılı ocak ayından itibaren görülen vakalardan edinilen bilgi ve deneyimlere dayanarak hazırlanan rehberler ışığında hazırlanmıştır. Bundan sonraki süreçte elde edilecek bilgiler, araştırma sonuçları ve kanıtlara göre yeni bakım uygulama ve önerileri olabilecektir. Evde bakım alanında çalışan hemşirelerin bu güncel bilgileri takip etmeleri bakımın etkinliği açısından önemlidir.

Alana Katkı

Eğitim ve danışmanlık, süreyans, bakım verici rolleri ile evde bakım hemşireleri, COVID-19 pozitif hastaların bakımında sağlık ekibinin etkin bir üyesidir. Evde bakım hemşireleri hasta ve bakım verenlerine sağlık eğitimi vererek ve danışmanlık yaparak enfeksiyonun yönetimi ve önlenmesine katkı sağlayacaklardır. Bu derleme, bakımın doğru ve güvenilir bir şekilde sağlanması konusunda evde bakım hemşirelerinin yararlanabileceği bir kaynak olacaktır.

Çıkar Çatışması

Bu makalede herhangi bir nakdi/aynı yardım alınmamıştır. Herhangi bir kişi ve/veya kurum ile ilgili çıkar çatışması yoktur.

Kaynaklar

- Center for Disease Control and Prevention. (2020a). Caring for Someone Sick at home. Retrieved May 16, 2020, from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>
- Center for Disease Control and Prevention. (2020b). Cleaning and Disinfection for Households. Retrieved May 17, 2020, from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>

- Center for Disease Control and Prevention. (2020c). Coronavirus 2019. Retrieved May 16, 2020, from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- Center for Disease Control and Prevention. (2020d). Home care for patients with COVID-19 presenting with mild symptoms and management of their contacts Interim guidance Retrieved May 16, 2020, from [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)
- Center for Disease Control and Prevention. (2020e). Interim Guidance for Implementing Home Care of People Not Requiring Hospitalization for Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Updated February 12, 2020. Retrieved May 16, 2020, from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/guidance-home-care.pdf>
- Center for Disease Control and Prevention. (2020f). Interim Guidance for Public Health Professionals Managing People with COVID-19 in Home Care and Isolation who Have Pets or other Animals. Retrieved May 16, 2020, from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/interim-guidance-managing-people-in-home-care-and-isolation-who-have-pets.html>.
- Center for Disease Control and Prevention. (2020g). Interim Recommendations for U.S. Households with Suspected or Confirmed Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Retrieved May 16, 2020, from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>
- Çevre ve Şehircilik Bakanlığı (2020). Tek Kullanımlık Maske, Eldiven Gibi Kişisel Malzeme Atıklarının Yönetiminde Covid-19 Tedbirleri. <https://webdosya.csb.gov.tr/db/cygm/icerikler/gng2020-16-cov-d-19-20200408101457.pdf> Erişim tarihi 16.05.2020.
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. (2020). COVID-19 (SARS-CoV-2 Enfeksiyonu) Rehberi Bilim Kurulu Çalışması 14 Nisan 2020. Ankara. https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/COVID-19_Rehberi.pdf Erişim tarihi 16.05.2020.
- Türkiye Diyetisyenler Derneği (2020). Koronavirüs (Covid-19) Hakkında Beslenme Önerileri. <http://www.tdd.org.tr/index.php/duyurular/69-covid-19-beslenme-onerileri> Erişim tarihi 27.05.2020.
- World Health Organization. (2020). Home Care for Patients with COVID-19 Presenting with Mild Symptoms and Management of Their Contacts, Interim Guidance. Retrieved May 17, 2020, from [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts).
- Wu, F., Zhao, S., Yu, B., Chen, Y. M., Wang, W., Song, Z. G., et al. (2020). A new coronavirus associated with human respiratory disease in China. *Nature*, 579(7798), 265-269.
- Zhou, P., Yang, X. L., Wang, X. G., Hu, B., Zhang, L., Zhang, W., et al (2020). A pneumonia outbreak associated with a new coronavirus of probable bat origin. *Nature*, 579(7798), 270-273.