



COVID-19

YENİ CORONA VİRUS HASTALIĞI

Uzm. Dr. Z. Ayşen AKIN

YENİ KORONAVİRÜS NEDİR?

- Beta-koronavirus ailesiden ciddi solunum yolu enfeksiyonu yapan bir virüstür.
- Coronavirus'lar (CoV), soğuk algınlığından Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS-CoV) ve Ağır Akut Solunum Sendromu (Severe Acute Respiratory Syndrome, SARS-CoV) gibi daha ciddi hastalıklara kadar çeşitli hastalıklara neden olan büyük bir virüs ailesidir.



EPİDEMİYOLOJİ

31 Aralık 2019 DSÖ:

- Çin Ülke Ofisi, Çin'in Hubei eyaletinin Wuhan şehrinde
- Etiyolojisi bilinmeyen pnömoni vakalarını bildirimi
- Wuhan Güney Çin Deniz Ürünleri Şehir Pazarında (farklı hayvan türleri satan bir toptan balık ve canlı hayvan pazarı) çalışanlarda kümelenme

13 Ocak 2020:

- İlk importe vaka- Tayland

7 Ocak 2020 Etkenin Tanımlanması:

- Daha önce insanlarda tespit edilmemiş
- Yeni bir coronavirus olarak tanımlanmış



ENFEKSİYON KAYNAĞI

- Hastalığın başlangıç kaynağı henüz netlik kazanmamıştır.
- Ancak eldeki veriler, Huanan Deniz Ürünleri Toptan Satış Pazarında yasadışı olarak satılan vahşi hayvanları işaret etmektedir.
- İlk vakalarda hayvandan bulaşma olduğu düşünülmektedir.
- Daha sonra salgın döneminde insandan insana bulaşma öne çıkmıştır.



YENİ KORONAVİRÜS NASIL BULAŞIR?

Damlacık yolu ile bulaş;

- Hasta bireylerden öksürme, hapşırma yoluyla ortaya saçılan damlacıkların, hasta kişilere 1 metre ve daha yakın bulunan kişilerin ağız, burun ve göz mukozasına sıçraması ile bulaşır.



Temas yolu ile bulaş;

- Hasta bireylerden öksürme, hapşırma yoluyla ortaya saçılan damlacıklara, diğer kişilerin elleri ile teması, sonrasında ellerini ağız, burun ve göz mukozasına götürmesi ve temas etmesi ile Asemptomatik kişilerin solunum yolu örneklerinde virus tespit edilebilmekte, ancak esas bulaşmanın hasta bireylerden olduğu kabul edilmektedir.



YENİ KORONAVİRÜS BELİRTİLERİ NELERDİR?

- En çok karşılaşılan belirtiler ;



Ateş



Öksürük



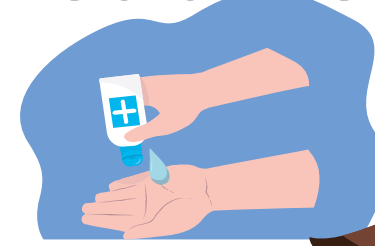
Solunum sıkıntısı

- Şiddetli vakalarda zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölüm gelişebilir.
- Yeni Koronavirüsün kuluçka süresi 2 ila 14 gündür.



Sporcular ve Yelken Toplulukları için COVID-19'a Karşı Koruyucu Tedbirler

- Sık sık sabun ve sıcak su veya alkol bazlı (en az %65-70 oranında) dezenfektan ile elleri ovalayarak 20 saniye boyunca yıkamanmalı;



- Ellerin yıkanmadan ağız, burun ve gözler dâhil yüze dokunmaktan kaçınılmalı (ellerin virüsle kontamine yüzeylere dokunması durumunda);



- Hapşırma, öksürme, burun silme ve çekme esnasında ağız ve burunlarını tek kullanımlık bir kâğıt mendil ile örtülmeli

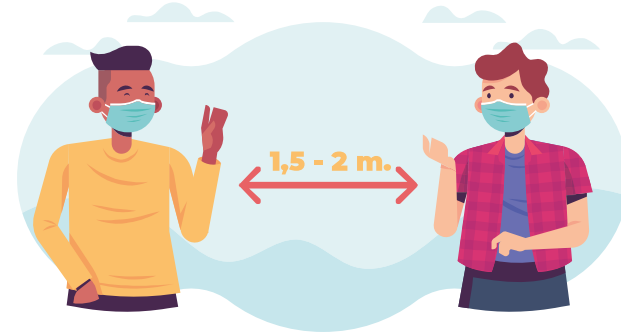


- Şayet kâğıt mendil yoksa, kollar dirsekten bükerek ağız ve burunlarını kapatacak şekilde öksürmeli veya hapşırmalıdır;



Sporcular ve Yelken Toplulukları için COVID-19'a Karşı Koruyucu Tedbirler

- Kullanılan tüm kâğıt mendiller derhal bir çöp kutusuna atılmalıdır.
- Özellikle öksüren, hapşıran veya ateşi olan kişilerden en az 1,5-2 metre uzakta durulmaya çalışmalıdır.
- Etkinlik esnasında dağıtılan yiyecek ve su alınırken, çapraz kontaminasyondan kaçınmak için daima dikkatli olunmalıdır.



Sporcular ve Yelken Toplulukları için COVID-19'a Karşı Koruyucu Tedbirler

- Kapalı alanlar sık sık havalandırılmalı.



- Ortak kullanılan ve sıkça dokunulan nesneleri temizlemeli ve dezenfekte etmeli.(Bu amaçla **Standart çamaşır suyu (sodyum hipoklorit) 1:10 sulandırılarak** kullanılabilir.)

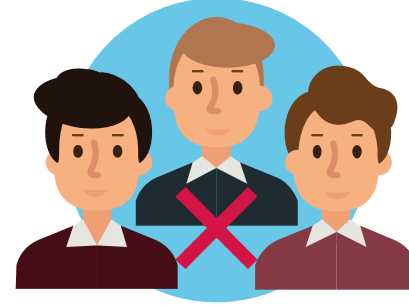


- Asansör kullanımı dar alanda bulunmayı arttırdığı için mümkün olduğunca asansör yerine merdiven kullanımı tercih edilmeli.



Sporcular ve Yelken Toplulukları için COVID-19'a Karşı Koruyucu Tedbirler

- Olabildiğince kalabalık ortamlardan uzak durulmalıdır.



- Tokalaşma ve sarılmadan kaçınılmalıdır.



- Solunum hijyen önerilerine dikkat edilmesi, mümkünse kalabalık yerlere girilmemesi, eğer girmek zorunda kalınıyorsa tıbbi maske kullanması önerilmektedir.



MASKE KULLANIMI

- "KENDİMİZ DE DÂHİL, SOSYAL ORTAMDA KARŞILAŞTIĞIMIZ HERKESİN YENİ KORANAVİRÜS(COVID-19)ENFEKSİYONLU HASTA OLABİLECEĞİNİ KABUL EDEREK KORUNMA ÖNLEMLERİNİN ALINMASI" esastır.

Buna göre,

- Kapalı alanlarda, toplu taşıma, açık pazarlar dâhil her tür kişisel temas olasılığı yüksek olan ortamlarda kişilerin maske takmaları gereklidir.
- Maskeleri takıp çıkarırken ve kullanırken koruyucu yüzlerine dokunulmamasına, takma çıkarma işleminin kulaklara takılan elastik kısımlardan tutularak yapılmasına, maskelerin burunun üzerinden çenenin altına kadar yerleştirilerek ağız ve burunu tam kapayacak şekilde takılmasına azami dikkat edilmelidir. Maske takılmadan önce ve çıkarıldıktan sonra eller tercihen yıkanmalı, imkân yoksa alkollü el antiseptiği veya kolonya ile temizlenmelidir.



MASKE KULLANIMI

- Maskelerin güvenli takılma süreleri birkaç saatle sınırlıdır. Dakika ile ölçülen kısa süreli kullanılmaları halinde bir kereden fazla kullanılabilirler. Bunun için; takıp çıkarırken iç (yüze değen) ve dış yüzeylerine temas edilmemeli, maske kıvrılmadan, katlanmadan ve bulaştırıcı olmayacak biçimde korunmalıdır (örn: kulaklıklarından asılarak).
- Maskenin uzun saatler kullanılması halinde (en fazla 6 saat) değiştirilmesi gerekir. Yıpranan maskeler en kısa sürede yenisi ile değiştirilmelidir.





Covid-19 taşıyıcı



Bulaşma ihtimali
%70



Covid-19 taşıyıcı



Bulaşma ihtimali
%5



Covid-19 taşıyıcı



Bulaşma ihtimali
%1,5



ELLERİMİZİ NASIL YIKAMALIYIZ?

- El yıkama öncesinde, ellerdeki yüzük-saat gibi aksesuarlar çıkarılır.
- Eller ıslatıldıktan sonra bilekler, avuç içi, ellerin sırt ve parmak araları ile tırnakların kenar ve uçları sabun ile köpürtülerek en az 20 saniye süreyle kuvvetlice ovuşturulur.
- Eller su altında iyice durulandıktan sonra eller bileklerden başlayarak kâğıt havlu ile kurulanır.
- Aynı kâğıt havlu ile musluk kapatılır.



ELLERİMİZİ NE ZAMAN YIKAMALIYIZ?

- Öksürük ve hapşırık sonrası
- Eller görünür şekilde kirlendiğinde
- Tuvalete girmeden önce ve tuvaletten çıktıktan sonra
- Yemek yemeden önce, yemek hazırlamadan önce ve hazırladıktan sonra
- Diş, ağız, yüz, göz temizliğinden önce
- Burun temizliğinden sonra
- Çöplere ve bozulmuş gıdalara dokunduktan sonra
- Toplu taşıma araçlarını kullandıktan sonra
- Canlı veya ölü hayvanlarla temas ettikten sonra
- Antreman ve yarış sonrası ekipmanlarımızı bıraktıktan sonra



YENİ KORONAVİRÜS EVDE İZLEME (KARANTİNA) KURALLARI

- Son 14 gün içerisinde Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) görülen ülkelerin birinden geldiyse -ateş, öksürük, solunum sıkıntısı gibi belirti ve bulgularınız olmasa bile- 14 gün süresince EVDEN ÇIKMAMALISINIZ.

- Evden Çıkmak Zorunda Kalırsanız

MUTLAKA TIBBİ MASKE TAKIN

MÜMKÜN OLDUĞUNCA TOPLU TAŞIMA ARAÇLARINI KULLANMAYIN



BELİRTİLERİ VARSA NELER YAPILMALIDIR?

- Eğer hafif öksürük ve hafif ateşiniz varsa evde kalıp izole olarak bulgular takip edilmeli.
- Fakat şiddetli öksürük, yüksek ateş ve göğüste baskı hissi ve ağrı var ise bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.
- Evde izolasyon önerilen bir kişiyle aynı odada bulunduğunuz anlarda maskenizi mutlaka takın.



EVDE YAPMANIZ GEREKENLER

- Ziyaretçi kabul etmeyin
- Mümkünse ayrı bir odada kalın
- Odanızı sık sık havalandırın
- Evin ortak alanlarında mutlaka tıbbi maske takın
- Mümkünse ayrı tuvalet ve banyo kullanın
- Ayrı tuvalet ve banyo yok ise bu alanlarda mutlaka maske takın, bu alanları her kullanım sonrası temizleyin
- Sık sık el hijyeni sağlayın (ellerinizi su ve normal sabunla yıkayın veya alkollü el antiseptiği ile ovalayın)
- Tabak, bardak, havlu gibi eşyalarınızı ayırın, ortak kullanmayın



ATEŞ, ÖKSÜRÜK VE SOLUNUM SIKINTISI GELİŞMESİ DURUMUNDA

- **HEMEN TIBBİ MASKE TAKIN**
- **EN KISA SÜREDE EN YAKIN SAĞLIK KURULUŞUNA
BAŞVURUN**



VAKA TANIMI VE VAKA YÖNETİMİ

Olası Vaka

A

- Ateş veya akut solunum yolu hastalığı belirti ve bulgularından en az biri (öksürük ve solunum sıkıntısı),
VE
- Klinik tablonun başka bir neden/hastalık ile açıklanamaması
VE
- Semptomların başlamasından önceki 14 gün içerisinde kendisi veya yakınının yurt dışında bulunma öyküsü



VAKA TANIMI VE VAKA YÖNETİMİ

Olası Vaka

B

- Ateş veya akut solunum yolu hastalığı belirti ve bulgularından en az biri (öksürük ve solunum sıkıntısı),
VE
- Semptomların başlamasından önceki 14 gün içerisinde doğrulanmış COVID-19 vakası ile yakın temas eden



VAKA TANIMI VE VAKA YÖNETİMİ

Olası Vaka

C

- Ateş ve ağır akut solunum yolu enfeksiyonu belirti ve bulgularından en az biri (öksürük ve solunum sıkıntısı),
VE
- Hastanede yatış gerekliliği varlığı (**SARI**)*
VE
- Klinik tablonun başka bir neden/hastalık ile açıklanamaması



***SARI (Severe Acute Respiratory Infections-Ağır Akut Solunum Yolu Enfeksiyonları)**

son 14 gün içinde gelişen akut solunum yolu enfeksiyonu olan bir hastada, ateş, öksürük ve dispne, takipne, hipoksemi, hipotansiyon, akciğer görüntülemesinde yaygın radyolojik bulgu ve bilinç değişikliği nedeniyle hastaneye yatış gerekliliği



VAKA TANIMI VE VAKA YÖNETİMİ

Olası Vaka

D

- Ani başlangıçlı ateş ile birlikte öksürük veya nefes darlığı olması ve burun akıntısı olmaması.



VAKA TANIMI VE VAKA YÖNETİMİ

Kesin Vaka

- Olası vaka tanımına uyan olgulardan moleküler yöntemlerle SARS-CoV-2 saptanan olgular.



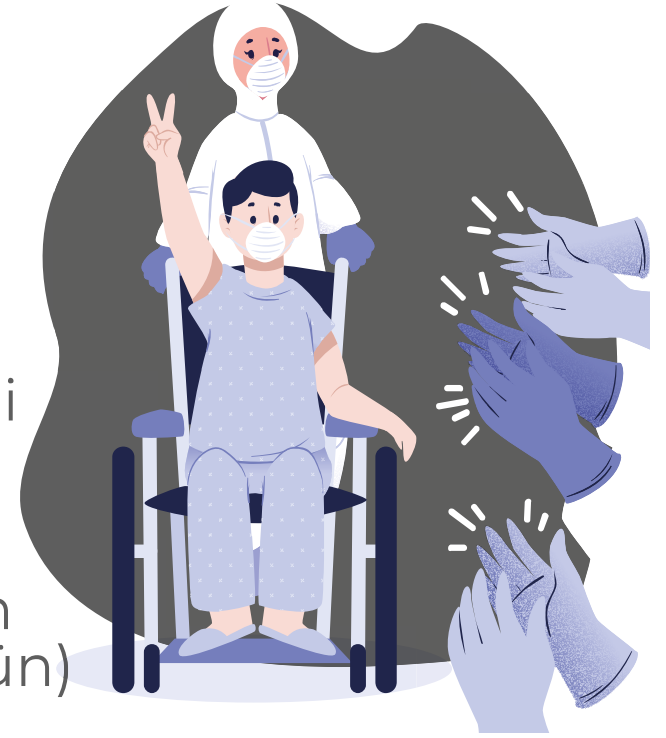
ŞÜPHELİ VAKA YÖNETİMİ ŞEMASI

- Şüpheli vaka kulüp içerisinde saptandı ise, vaka maske ve eldiven ile tesis girişindeki izole bekleme alanına alınmalıdır.
- Test için öncelikle İl Sağlık Müdürlüğü'nün sağlık kurumlarına yönlendirilmeli.
- Şüpheli vakanın test sonucu negatif çıksa bile vaka 5 gün ev izolasyonuna yollanır, semptom takibi yapılır ve 5 gün sonra yeni bir teste daha tabi tutulur.
- 5 gün sonraki testi de negatif çıkan şüpheli vaka, semptomsuz ise tekrar kulüp içinde çalışmaya veya antrenman yapmaya başlayabilir.
- Vaka ilk test negatif çıkmasına rağmen çok belirgin semptomlar gösteriyor ise İl Sağlık Müdürlüğü ile iletişime geçip ek tetkikler (CT, kan testleri vb) istenmeli ve görüş alınmalıdır.
- Eğer test pozitif gelirse a o gün klüpte bulunan herkese test uygulanmalıdır. Ayrıca vaka ile temas olasılığı olan diğer çalışanlar, sporcular ve aile bireyleri da acilen teste tabi tutulmalıdır.



POZİTİF VAKANIN GERİ KATILIMI

- Pozitif vakalar belirtildiği üzere semptom ve bulgulara bağlı olarak Sağlık Bakanlığı'nın güncel algoritmalarına göre ilgili medikal kurumlara sevk edilecek veya ev izolasyonuna alınacaktır.
- Vakanın geri katılımının değerlendirilebilmesi için en az 3 kontrol testinin negatif çıkması önerilir.
- Tüm bulgular ve sonuçlar olumlu, minimum izolasyon süresi de dolmuş ise (minimum 15 gün) vakanın geri katılımına izin verilebilir.



SIKÇA SORULAN SORULAR

TANISI NASIL KONULUR?

- Yeni Koronavirüs'ü tespit edebilmek için gerekli olan moleküler testler ülkemizde mevcuttur. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü laboratuvarlarında çalışılmaktadır.



TERMAL KAMERALAR YENİ KORONAVİRÜSÜ SAPTAMADA NE KADAR ETKİLİDİR?

- Termal kameralar ateşi olan hastaları saptamada etkilidir.
- Ateşi olmayan enfekte kişileri saptayamazlar.
- İnsanların enfekte olup ateşlenmeleri için 2-10 günlük bir süre gerekmektedir.



EL KURUTMA CİHAZLARI ELLERİ KURUTMAK İÇİN GÜVENLİ Mİ?

- Hayır.
- El kurutma cihazları filtreleri değiştirilmez ise el hijyeni açısından güvenli değildir!
- Ellerinizi yıkadıktan sonra kağıt havlu ile kurulayınız.



ÖNLEMENK VEYA TEDAVİ ETMEK İÇİN BİR İLAÇ VAR MIDIR?

- Halen hastalığa özel bilinen bir tedavi yoktur. Hastanın genel durumuna göre gerekli destekleyici tedavi uygulanmaktadır.

ANTİBİYOTİKLERLE TEDAVİ EDİLEBİLİR Mİ?

- Antibiyotikler virüslerin neden olduğu enfeksiyonları önlemek veya tedavi etmek amacıyla kullanılmaz.

AŞISI VAR MIDIR?

- Yeni Koronavirüs için geliştirilmiş bir aşı henüz bulunmamaktadır. Fakat aşı geliştirme çalışmaları ve tedaviye yönelik çalışmalar devam etmektedir.



KİMLER DAHA FAZLA ETKİLENİR?

- Elde edilen veriler doğrultusunda, ileri yaştakiler ve kronik hastalığı olanlarda enfeksiyonun ağır seyretme riski yüksektir.

EVDE BAKILAN HAYVANLAR YENİ KORONAVİRÜS BULAŞTIRABİLİR Mİ?

- Evde bakılan kedi/köpek gibi evcil hayvanların Yeni Koronavirüs ile enfekte olması beklenmemektedir. Evcil hayvanlarla temas sonrası her zaman eller su ve sabunla yıkanmalıdır. Böylece hayvanlardan bulaşabilecek hastalıklara karşı korunma sağlanacaktır.



CORONA SONRASİ YELKENE DÖNÜŞ ÖNERİLERİ

- **EN ÖNEMLİ SORUMLULUK “BİREYSEL SORUMLULUKTUR”.**
- **BU SUNUMDA BİREYLER, KULÜPLER VE İLGİLİ KURUMLAR TARAFINDAN ALINMASI GEREKEN TEDBİRLERİ “ÖNERİ” OLARAK SUNMAKTAYIM.**
- **HER KULÜP BU ANLAMDA KENDİ KENDİNİ DENETLEMELİ, FEDERASYON VE DEVLET KURUMLARI İLE SÜREKLİ İLETİŞİM VE İŞ BİRLİĞİ İÇERİSİNDE HAREKET ETMELİDİR.**



TARAMA TESTLERİ

- Covid-19 hastalığının kesin teşhisi için olası Covid-19 vakalarında yapılan tetkiklerden kesin tanı koyduran test sadece Sağlık Bakanlığı rehberlerine göre "olası vaka" olarak tanımlananlara yapılan özgün testlerdir.
- Halen "olası vaka" tanımına uymayan kişilere test uygulanmamak ile birlikte bu testin öncelikle antrenör, hakem ve milli takım sporcularına ve sonrasında antrenmanların başlamasından önce diğer sporculara uygulanması için girişimde bulunulması.



KULÜP YÖNETİMİ

- Sporcu, ekip ve çalışanların dışında kimsenin tesise alınmaması.
- Kulüp kapalı alanlarına maskesiz kimsenin alınmaması. (oyuncu, ekip ve çalışan dahil)
- Düzenli el hijyenine dikkat edilmesi.
- Kapalı alanlara giriş öncesi herkesin el dezenfektanı kullanmasının sağlanması.
- Kulüp içinde kapalı alan ve ekipmanların bulunduğu alanlarda kolaylıkla ulaşılabilecek bol sayıda el dezenfektanı olmalıdır.
- Kapalı alanlarda sosyal mesafenin korunması.
- Gerekli durumlarda sporcu, ekip ve çalışanların vücut ısısı ölçümlerini yapılması, şikayetlerini sorgulaması ve raporlanması.



- Yüzey ve malzeme teması gereken durumlarda eldiven kullanılabilir. Ancak eldiven kullanımı ile ilgili bilinmesi gereken en önemli husus, eldivenlerin tek seferlik kullanılmasıdır. Eldiven her kullanım sonrası değiştirilmeli, değiştirilmeden önce el dezenfektanı ile yıkanıp çıkarılmalı ve tesis içerisinde bulundurulacak Tıbbi Atık kutularına atılmalıdır.
- Soyunma odalarının kullanımı minimuma indirilmeli, her kullanım sonrası temizlenmeli ve havalandırılmalı.
- Soyunma odasında kontaminasyon riski barındıran malzeme sayısının azaltılmalı.
- Soyunma odasında aynı anda maksimum 3 sporcunun soyunmasına izin verilmeli.
- Sporcuların kişisel eşyalarını birbirlerine yakın koymamaları ve bir düzen içinde saklamaları sağlanmalı.



- Yemek alanları kontaminasyon riskli malzemenin barındırabileceği ve yoğun temasın yaşanabileceği yerlerdir. Bu yüzden çalışanların ve sporcuların sürekli bilgilendirilmesi ve kontrolü zorunludur.
- Mümkünse açık alanlar tercih edilmelidir.
- Alanlarda çalışacak personel sayısı olabildiğince minimize edilmelidir.
- Sporcu ve ekip oturma düzeni sosyal mesafeye göre gruplar halinde düzenlenmelidir.
- Sporcular gruplar halinde ve her grup arasında en az 10 dk. olacak şekilde yemek yemelidir.



- Sporcu ve ekibin kulübe ulaşımı mümkün olduğunca bireysel olarak sağlanmalı, eğer toplu servis kullanılacak ise sosyal mesafe kurallarına göre oturma sağlanmalıdır.
- Servis içerisinde maske şartı gözetilmeli, en az 1 adet el dezenfektanı bulundurulmalıdır.
- Gün sonunda servisler dezenfekte edilmeli ve havalandırılmalıdır.
- Kullanılan araçların temizlik açısından; şoförlerin de hijyen kuralları açısından kontrolü sağlanmalıdır





**EN İYİ ÖNLEME ŞEKLİ
GEREKLİ OLMAYAN HER DURUMDA
EVDE KALMAKTIR.**

TEŞEKKÜR EDERİM

Uzm. Dr. Z. Ayşen AKIN