

---

# KORONAVİRÜS (COVID-19) SALGINI

**Panik Yapmayalım**

**Alışkanlıklarımızı**

**Değiştirelim!**

12 Mart 2020  
İstanbul, Türkiye



KADIN EMEĞİNİ  
DEĞERLENDİRME  
VAKFI

---

Kadın Emeğini Değerlendirme Vakfı (KEDV) olarak, 1986 yılından bu yana, eşitsizliklerin ve yoksulluğun olmadığı bir dünyanın ancak kadınlar tarafından yaratılacağına inanıyor ve kadınları yoksullukla mücadelelerinde desteklemek için çalışıyoruz.

Tüm dünyayı etkileyen Koronavirüs salgınının, herhangi bir sınıf ayrımı yapmadan toplumun her kesimini etkilediğini görüyoruz. Virüse herkes maruz kalabilir ancak zamanla ortaya çıkacak olan tabloda göreceğiz ki, bu salgından en çok etkilenenler kadınlar ve yoksullar olacak. Dünyadaki sağlık sektörü çalışanlarının %70'i kadınlardan oluşuyor. Bu da kadınların virüsle daha fazla karşı karşıya kalması demek. Aynı zamanda halihazırda kadınların üstlendiği ev içi bakım sorumlulukları, okulların uzaktan eğitime geçmesi, dışarıya çıkmanın kısıtlanması, hastanelerin virüsten etkilenen hastalara öncelik vermesi gibi sebeplerle daha da artıyor. Bu gibi zamanlarda ekonominin durgunlaşması, iş yerlerinin kapanması, işsizliğin artması söz konusu olduğundan, yoksul kadınlar bu tür krizlerden en çok etkilenenler oluyor.


Afetler, salgınlar gibi kriz anlarında kendimize, yakınlarımıza ve topluma karşı sorumluluklarımız olduğu bilinciyle dayanışma içinde olmalıyız. Doğru ve sorumlu davranışlarımız ve aldığımız önlemlerle kendimizin ve diğer insanların hayatta kalmasını sağlayabiliriz. Şu andan itibaren sakin kalarak, alışkanlıklarımızı değiştirerek yaşadığımız toplumun sağlığını gözetecek adımlar atmaya başlayabilir, işbirliği ve duyarlılıkla hareket edebiliriz. Bunun için önce kişisel hijyenimizi sağlamalı ve fiziksel mesafelendirme kuralını uygulamalıyız.


**Dr. Nuriye Ortaylı'nın** vakfımız için hazırladığı bu dokümanı, salgınla ilgili bilgileri ve korunma yöntemlerini öğrenmek için okuyabilir, çevrenizle paylaşarak yaygınlaşmasını sağlayabilirsiniz.

Dayanışmayla daha sağlıklı ve mutlu günlerde birlikte olmak dileğiyle.

## **Kadın Emeğini Değerlendirme Vakfı (KEDV)**

**KEDV ile ilgili detaylı bilgi almak ve yürüttüğümüz faaliyetleri öğrenmek için bizi sosyal medya hesaplarımızdan takip edebilirsiniz.**

 [kadinemeginidegerlendirmevakfi](#)

 [kedv.org.tr](#)

 [KedvTurkiye](#)

 [company/kedv](#)

 [KEDVTurkiye](#)

# PANİK YAPMAYIN, ALIŞKANLIKLARINIZI DEĞİŞTİRİN! KORONAVİRÜS (COVID-19) SAĞINI

Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı 10 Mart'ı 11 Mart'a bağlayan gece yarısı bir Türk vatandaşında, Türkiye sınırları içinde Koronavirüs saptandığını<sup>1</sup> duyurdu. 11 Mart tarihinde Dünya Sağlık Örgütü Koronavirüs enfeksiyonunun bir pandemi (bütün dünyayı saran bir enfeksiyon) olduğunu ilan etti. 12 Mart günü itibarıyla dünya çapında her kıtadan 118 ülkede 125 binden fazla saptanmış vaka ve virüse bağlı hükümetlerin resmen bildirdiği 4.613 ölüm vardı.

Virüsün tanısı ancak spesifik testlerle sağlandığı ve enfeksiyonu alan kişilerin bazılarının hiç belirti vermediği, ya da çok az belirti verdiği bu yüzden hiçbir sağlık kuruluşuna başvurmadığı, virüsün alınmasıyla belirtilerin ortaya çıkması arasındaki sürenin uzun olması (ondört gün) vb. nedenlerle enfeksiyonu alan ve taşıyan kişilerin sayısının her ülkede ilan edilen rakamların çok üzerinde olduğu tahmin edilebilir.

Ülkemizin yakın ilişkide olduğu birçok ülkede ciddi sayıda vaka ve ölüm vardır. Örneğin İran Koronavirüse bağlı ölümleri ilk olarak Şubat sonunda duyurdu, ama gerek ölüm sayısının yüksekliği, gerekse bu ölümlerin çeşitli şehirlerde görülmüş olması, virüsün çoktan ülke içinde kişiden kişiye yayıldığını gösteriyordu. Birkaç gün sonra İtalya'dan da ölümler duyuruldu ve Mart ayının ilk günlerinde bu iki ülkede saptanan enfekte insan sayılarının ve ölümlerin hızla arttığını gördük.

Aynı zamanda yakın ilişkide bulunduğumuz komşularımızdan (Irak, Gürcistan, Yunanistan) ve Avrupa ülkelerinden (İspanya, Fransa, İngiltere, Hollanda, İsviçre, Almanya) vakalar ve ölüm bildirimleri oldu.

Kısacası bu ülkelerin bir ya da birkaçından ihmal edilemez sayılarda enfekte kişinin Türkiye'ye gelmiş (ya da oradaki vatandaşların geri dönmüş) olması oldukça yüksek bir olasılık. Yani artık ülkemizde, çevremizde bu virüs var.

## KORONAVİRÜS

Koronavirüsün bu yeni tipi, yeni ortaya çıkan, daha doğrusu insanlara bulaşmayı ve insandan insana geçmeyi yeni "başarmış" bir virüs<sup>2</sup>. Bu yüzden hakkındaki bilgimiz çok yeni ve çok sınırlı. Ancak yine de aşağıdakileri biliyoruz.

1. Bu virüs kış aylarında üst solunum yollarında enfeksiyon yapan bazı virüs tipleriyle aynı aileden (Koronavirüsler). Aynı aileden ama başka bir birey (Dünya Sağlık Örgütü tarafından Covid-19 olarak adlandırıldı), dolayısıyla vücudumuzun bizi hastalıklardan koruyan bağışıklık sistemi bu virüsü tanımıyor. Bağışıklık sistemimizin tanıyamadığı bu virüs vücuda girip kolayca yayılabilir.

<sup>1</sup> Hükümetlerin ve bilgileri onlardan alan Dünya Sağlık Örgütü'nün bildirdiği rakamlar, gerçek enfeksiyon sayılarının çok altındadır. Yeni virüs çok basit olmayan laboratuvar testleriyle saptanabildiği ve ağır hasta olmayanlarla, virüsü almış ama enfeksiyonun henüz başında oldukları için fazla belirti vermeyenlerin test edilmediği düşünülürse gerçek enfeksiyon vakaları çok daha fazladır.

<sup>2</sup> Yeni bir hastalık etmeniyle karşı karşıya olduğundan ilk olarak Wuhan eyaletinde Dr. Zhang kuşku duydu ve bu kuşkusunu 27 Aralık 2019'da Çin Sağlık Otoritelerine bildirdi. Bunu takip eden bir hafta içinde ilave yeni vakalar olunca yeni enfeksiyon kuşkusunu Dünya Sağlık Örgütüne iletili. Bu hastalığın etkeni, yani Koronavirüs 7 Ocak 2020 tarihinde izole edildi, bir hafta sonra da virüsü saptamak için hastalarda kullanılabilecek test geliştirildi.



2. Virüs vücuduna girip yayıldığı her bireyi hasta etmiyor. Virüsü alan kişilerin tahminen yüzde sekseninin hiç ya da önemli bir belirti vermediği tahmin ediliyor. Ancak bu az belirti veren kişilerin de virüsü başkalarına bulaştırabildiği düşünülüyor
3. Virüs, enfekte olan bir kişiden diğerlerine esas olarak damlacık yoluyla geçiyor. Yani enfekte olan kişinin öksürüğü, burun akıntısı ve hatta dışarı verdiği solunum havası diğer bir insana ulaşırsa vücuda geçiyor. Damlacıkların 1,5-2 metreye ulaşabildiği düşünülürse bu tür bulaşma enfekte kişilerle yakın mesafede olmayı gerektiriyor.
4. Virüs ayrıca cansız yüzeylerde de (yani kapı kulplarında, masa, tezgah üzerlerinde, elektrik düğmelerinde, lavabo yüzeylerinde, kapılarda ve aklınıza gelebilecek diğer bütün yüzeylerde) en az 2 saat, bazen günlerce canlı kalabiliyor. Diğer bir deyişle enfekte bir kişinin ellediği ve virüs bulaştırdığı bu yüzeylere eller ve sonra elinizi ağızınıza, burnunuza ya da gözünüze sürerseniz virüsü alabilirsiniz.
5. Diğer bulaşma yolları (örneğin dışkıyla) konusunda kesin kanıt yok. Enfekte kişilerin dışkısında virüs saptanmış ama bunun başka bir insana bulaşabildiğine ilişkin bir kanıt yok.
6. Gıdalarla, suyla vb. bulaştığına ilişkin bir kanıt yok, ancak Dünya Sağlık Örgütü yine de et ürünlerinin iyice pişirilmeden yenmemesini öneriyor. Yani çiğ köfte yemekten vazgeçmek lazım.

## KİMLER ENFEKTE OLUYOR? HASTA OLUYOR? ÖLÜYOR?

Covid-19 yeni doğanlardan en yaşlılara herkesi enfekte edebiliyor. Ancak çocuklarda ve ergenlerde hastalık belirtileri genellikle çok hafif oluyor. Çin Wuhan'daki salgında bildirilen 3.000 civarındaki ölümler arasında 9 yaşından daha küçük çocuk yok, İtalya'daki salgında da yoğun bakım üniteleri koordinatörü bir televizyon programında benzer bir durumu gözlediklerini söyledi. Enfeksiyonun neden olduğu belirtiler, yaş ilerledikçe artmakta ve ağırlaşmaktadır. Yirmi yaşında gençler arasında bile yoğun bakım tedavisine ihtiyacı olanlar olmakla birlikte hem hastalığın şiddeti hem de ölümlerin oranı 50'den daha ileri yaşlardaki insanlarda birkaç kat fazla. Kalp hastalığı, tansiyon, şeker, kanser vb. vücut direncini ve organ sistemlerini olumsuz etkileyen kronik hastalığı olanların ölüm oranları daha yüksektir. Ancak bu durum çocukların ve gençlerin enfeksiyondan korunmayı hafife alması anlamına gelmemektedir. Hastalığı daha hafif geçirip, günlük aktivitelerini sürdürenler enfeksiyonun yayılmasında önemli bir rol oynamaktadırlar. Kendisi ağırca bir grip ile enfeksiyonu atlaman bir genç ailedeki daha yaşlı bireyleri, kronik sağlık sorunu olan iş ya da okul arkadaşlarını, komşu teyzeyi ve dedeyi ve nihayet kalabalık ortamlarda yakın temasta bulunduğu hiç tanımadığı kişileri kolayca enfekte edebilmektedir. Bu yüzden enfeksiyondan korunma ilkelerine (kişisel hijyen ve fiziksel mesafeyi koruma ile sosyal ilişkileri seyrekleştirme) her yaş grubundan birey aynı titizlikle uymalıdır.

## ENFEKSİYONUN BELİRTİLERİ, YAPILMASI GEREKENLER

Covid-19'un kuluçka süresi daha iyi bildiğimiz mevsimsel gribe göre daha uzundur. Kuluçka süresinin ortalama beş gün olduğu ama bir gün ile on dört gün arasında değişebildiği gözlenmiştir. İlk belirtiler burun akıntısı, sinüslerde dolgunluk, baş ağrısı, kuru öksürük, hafif ateş, ishal ve kusma şeklinde olabilir. Bu belirtilerden sonra hasta düzelebilir ya da şikayetler artar kas ağrıları ve solunum sıkıntısı başlayabilir. Zatürre gelişebilir. Hafif vakalar evde istirahat ederek, ateş düşürücü, ağrı kesici ilaçlar kullanılarak geçebilir. Ancak hafif vakalar bile enfeksiyonu bulaştırabilirler.



Bu yüzden yukarıdaki belirtilerden biri olduğunda, çok hasta olmasanız bile,

## KENDİNİZİ DİĞER İNSANLARDAN İZOLE EDİN. YANI:

1. Yedi gün süreyle, tıbbi yardım almak için doktora gitmek gerekliliği dışında, evden çıkmayın, işe ve okula gitmeyin, kamusal alanlara gitmeyin, toplu taşıma kullanmayın.
2. Evde diğer aile bireylerinden uzak durun. İdeal olarak vaktinizi başkalarının zorunlu haller dışında girmediği bir odada geçirin. Bu mümkün değilse diğerlerinden mümkün olduğu kadar uzak bir noktada yatın, odayı sıkça havalandırın.
3. Öksürürken bir mendille ağızınızı burnunuzu kapatın, kullandığınız mendilleri bu iş için ayırdığınız bir çöp torbasına koyun. Çarşaflarınızı, havlularınızı, giysilerinizi aile bireylerinin çamaşırlarıyla karıştırmayın, bunların diğer aile bireylerinin eşyalarından ayrı olarak ve 60 dereceden daha yüksek ısıda yıkanması gerekir.
4. Ellerinizi sık sık su ve sabunla yıkayın ya da alkolle temizleyin. Banyo vb. ortak alanları kullanmanız gerekirse bunları kullanımdan sonra havalandırın, kullandığınız alanları yüzde bir oranında sulandırılmış çamaşır suyuyla dezenfekte edin. Mümkünse her zaman, o olmazsa en azından odada bir başkası varken ve ortak alanları kullanırken maske kullanın.
5. Ağrı ve ateşi azaltmak için parasetamol gibi bir ağrı kesici kullanabilirsiniz. Antibiyotiklerin bu virüse hiçbir faydası yoktur. Yeni bir virüs olduğu için tedavi konusunda bilgimiz henüz çok sınırlı ama Çin'de çeşitli tedavilerin denendiği seksenden fazla klinik çalışma sürmekte. Birkaç ay içinde bu çalışmaların ön sonuçlarına dayanarak etkili tedaviler geliştirilebilir.
6. Kendinize bakamayacak ve temizlikleri yapamayacak kadar hastaysanız, evdeki en sağlıklı olan tek bir birey maske takarak ve eldiven kullanarak size bakım verebilir ve bu temizlikleri yapabilir.
7. Solunum sıkıntısı başlar ve genel durumunuz kötüleşirse tıbbi yardım arayın, mümkünse hastaneye ya da aile hekimine gitmeden önce buraları arayıp durumunuzu anlatın, bu başvuru sırasında kabulünüzü kolaylaştırır ve sizin bu sağlık kurumlarındaki diğer insanları enfekte etme olasılığınızı azaltır.
8. Kendiniz hasta olmuş olsanız bile başkalarını enfeksiyondan korursanız, sağlık hizmetlerinin kalabalıklaşmasını engellemiş, dolayısıyla ihtiyacınız olursa size verilecek hizmetin daha iyi kalitede olmasını sağlamış olursunuz.

## NASIL KORUNABİLİRİZ?

### Sosyal Aktivitelerinizi Sınırlayın ya da Şeklini Değiştirin

İlk yapmamız gereken sosyal ilişkilerimizi sınırlamak, **kalabalıklardan uzak durmak.**

Birçok etkinlik zaten iptal ediliyor. Bu dönem konsere, sinemaya, kongreye, futbol maçına, mitinge, düğüne, ev partisine ve hatta cenazeye gitmek için hiç uygun bir dönem değil. Bu tür etkinlikler düzenlemeyin, düzenlenenlere de hastalığın bulaşmasına katkıda bulunmamak ya da hastalık riskine maruz kalmak istemediğinizi söyleyerek katılmayın. Bu ayıp değil, sorumlu bir davranış. Unutmayın 60 milyonluk İtalya'nın eve kapanmasına ve bugün itibarıyla 800'den fazla insanın ölmesine neden olan salgın Milano'daki bir sempozyumdan başladı.



Alışverişinizi, bankadaki işinizi vb. kalabalıkların az olduğu zamanlarda yapmaya çalışın. Dostlarınızla buluştuğunuzda **sarılmayın, öpüşmeyin, el sıkışmayın, kafa tokuşturmayın**, bir buçuk metre mesafeyi korumaya çalışarak elinizi göğsünüze koyup, ya da iki elinizi Asya selamı gibi birleştirip, öne eğilerek sevginizi belli edin. Mutlaka dokunmak istiyorsanız, dirseklerinizi birbirine değdirin. Dostlarınızla teke tek ya da beş kişiden az küçük gruplar halinde buluşun, kalabalık partiler yapmayın. İnanın küçük gruplarda iletişimin keyfi çok daha fazladır.

## İşe Ulaşım ve İş Yerindeki Düzenlemeler

1. Büyük şehirlerde kalabalık toplu taşıma araçlarını kullanmak ciddi bir risk oluşturuyor. Mümkün olduğunca **toplu taşımadan uzak durmak lazım. Yürüyün, bisiklete binin**. Çok gerekmedikçe uzak yerlere gitmeyin, alışverişinizi ve diğer işlerinizi kendi semtinizde halletmeye çalışın.
2. Toplu taşımayı kullanmak zorundaysanız kalabalık saatlerden kaçınmaya çalışın, işverenlerinizle ve iş arkadaşlarınızla konuşun, çalışma saatlerini kaydırın, örneğin işe geç gelin geç çıkın, ya da çok erken gelin erken çıkın.
3. Toplu taşıma araçlarında, kapılara, tutunma yerlerine, merdiven tırabzanlarına vb. mümkün olduğunca az dokunun, dokunduktan sonra **elinizi ağızınıza, burnunuza, gözünüze sürmeyin**. Çünkü elinizle herkesin dokunduğu bu yüzeylerden virüsü almış olabilirsiniz. Mümkün olan en kısa sürede, cebinizde taşıdığınız bir dezenfektanla (eczanelerde satılan dezenfektanlar ya da kolonya ya da yüzde yetmişlik alkol) elinizi güzelce temizleyin. Ofise, eve, ya da bir çeşmenin olduğu bir yere ulaştığınızda da hemen elinizi su ve sabunla iyice yıkayın.
4. **Toplu taşıma araçlarında maske, eldiven ve gözlük kullanın, kendinize ve etrafa bulaştırmayacak biçimde çıkarmaya ve temizlemeye özen gösterin.**
5. İş yerinizde yöneticilerle ve iş arkadaşlarınızla konuşun ve **yeni bir iş planlaması yapın**, herkesin haftanın hiç olmazsa bazı günleri **evden çalışması mümkünse** bunu yapın, yapamıyorsanız iş yerine geliş ve gidiş saatlerini kalabalık saatlerde olmayacak şekilde düzenlemeye çalışın.
6. Çok gerekmedikçe **toplantı yapmayın**, toplantıya katılan (dolayısıyla bir odada bulunan) insan sayısını sınırlayın. Kurum dışı ilişkileri mümkün olduğunca telefonla, telekonferansla, internet görüşmesiyle halletmeye çalışın.
7. İş yerinde masaları, tezgahları, kapı kollarını, elektrik düğmelerini vb. herkesin birçok kere temas ettiği **yüzeyleri yüzde bir oranında sulandırılmış çamaşır suyuyla temizleyin<sup>3</sup>** ya da temizletin. Temizlemeyi yapan çalışanı eldiven giymesi ve temizlik sırasında eldiveniyle kendi yüzüne ve başka yüzeylere dokunmaması için eğitin ve gözleyerek denetleyin. Kendiniz de gün içinde masanızı ve etrafınızda çok sık dokunduğunuz yüzeyleri belli aralıklarla silin. Silme işlemi sırasında temizlik eldiveni kullanabilirsiniz ama sonra bu eldiveni bir yere dokunmadan çıkarıp çöpe atın. Çöplerinizi mutlaka ağız bağlı torbayla genel çöp toplama bidonlarına atın.

<sup>3</sup> 99 ölçek suya bir ölçek çamaşır suyu yeterlidir (T.C. Sağlık Bakanlığı). Yalnızca enfekte kişilerin yaşadığı mekanların temizlenmesinde onda bir oranında sulandırılmış çamaşır suyu kullanmak gerekir. Çamaşır suyu yerine yüzde yetmişlik alkol de kullanılabilir. Ancak alkol temini çok daha güç.



8. Kimseyle el sıkışmayın, öpüşmeyin. Elinizi göğsünüze koyarak veya iki elinizi birbiriyle birleştirip Asya selamı vererek, öne eğilerek, başınızla selamlayarak saygınızı belli edin.
9. İş yerinde akar su, sıvı sabun ve kağıt havlu bulunmasını sağlayın. Gün içinde sık sık elinizi yıkayın.

## Kişisel Hijyen/Temizlik

1. İnsanlarla aranızda mesafe koyarak konuşmayı öğrenin. Dünya Sağlık Örgütü en az bir metre mesafe öneriyor. 1,5 metre daha uygun bir uzaklık olarak düşünülebilir.
2. Kimseyle el sıkışmayın, öpüşmeyin. Elinizi göğsünüze koyup hafifçe öne eğilin ve derviş selamı verin. Değişiklik isterseniz iki elinizin avuç içlerini birbirine birleştirip öne eğilin, Asya selamı olsun.
3. Gün içinde sık sık elinizi su ve sıvı sabunla, ancak sıvı sabun bulamıyorsanız kalıp sabunla yıkayın. El yıkamanın en az 20 saniye sürmesi gerekir. El içleri, parmak araları, elin dış yüzü, baş parmaklar, bilekler mutlaka yıkanmalı.
4. Metroda, otobüste, alışverişte, sokakta enfekte olma olasılığı olan yüzeylere dokunduktan sonra hemen elinizi yıkama imkanı olmadığı için cebinizde taşıdığınız el dezenfektanı, ya da kolonya, ya da yüzde yetmişlik alkolle ellerinizi güzelce silin, parmak aralarını, el sırtını ve başparmakları unutmayın.
5. Zorunlu olmadıkça evden çıkmayın. Dışarı çıkmak zorunda olduğunuzda ise mutlaka koruyucu bir maske, eldiven ve gözlük takın. Eve geldiğinizde, giysilerinizi kapıda çıkarın ve mümkünse 60 derecede yıkayın. Değil ise dışarıda, balkonda 72 saat bekletin. Aynı şekilde dışarıdan gelen alışveriş paketlerinizi 72 saat bekletin, uygun biçimde temizledikten sonra içeri alın.
6. Enfekte olabilecek yüzeyleri temizlerken, ya da hasta olan bir yakınınıza bakarken mutlaka eldiven kullanın. Eldivenle enfekte bir yüzeye dokunur ve sonra eldivenli elinizle yüzünüze dokunursanız, virüsü yine taşımış olursunuz. Dikkatli olun. Temizlik sırasında temizlik eldiveni kullanabilirsiniz, bununla temiz yüzeylere ve kendinize dokunmamaya dikkat edin sonra eldiveni onda bir oranında sulandırılmış çamaşır suyunda yarım saat bırakın, ya da atın.

## BU SALGIN NEREYE GİDİYOR?

Bu yeni bir virüs, varlığından ancak Ocak ayı içinde haberdar olabildik. Dolayısıyla hakkındaki bilgiler de yeni ve bazı eksikler var. Salgının nasıl gelişeceği konusunda birkaç senaryo öne sürülmekte. Bunlardan birincisi, yaz aylarıyla birlikte insanlar vakitlerinin çoğunu kapalı alanların dışında geçirmeye başlayınca enfeksiyon sıklığının azalacağı ve giderek söneceği. Bu senaryonun gerçekleşme olasılığı, enfeksiyonun küresel bir özellik kazanması (pandemi) ile oldukça düştü diyebiliriz. İkinci senaryo enfeksiyon sıklığı yaz aylarıyla birlikte kuzey yarımkürede azalacak ama güney yarımkürede artacak bir sonraki kış mevsiminde tekrar kuzey yarımküreye dönecek, yani mevsimsel grip gibi uzun yıllar bizimle olacak. Dolayısıyla yukarıda bahsettiğimiz bazı davranış değişikliklerini birkaç hafta için değil çok uzun bir zaman için yapmamız lazım.

**Madem salgın uzun sürecek, o zaman niye direniyoruz?** Şu anda gerekli tedbirleri almayı ve davranışlarımızı değiştirmeyi toplum olarak başaramazsak, enfeksiyonu alan sayısı geometrik dizi şeklinde katlanarak artacak. Şimdi kendimizi sınırlamak istemezsek, birkaç hafta sonra çoğumuz hasta olduğumuz için sosyal aktivite yapamayacağız. Benzer şekilde ağır hastaların sayısı artacak ve hastaneler ve yoğun bakım üniteleri



bu sayıya cevap veremeyecek. Hastaneler Koronavirüs hastalarıyla dolacağı için, kalp krizi geçirenler, apandisiti patlayanlar, ya da trafik kazası geçirenler kapıda kalacak. Kısacası İtalya'nın şu anda yaşadığı felaketi misliyle yaşayacağız. Ancak salgının büyüklüğünü kontrol altında tutarsak, bu süre içinde daha etkin tedaviler geliştirme, sağlık sistemini ağır vakaların tedavisi konusunda etkinleştirme ve bir aşı geliştirmek için zaman kazanmış olacağız. Dolayısıyla enfeksiyonun kontrolü ve sınırlandırılması özellikle bu aşamada çok önemli. Bu da hepimizin paniğe kapılmadan kendimizi ve başkalarını korumak için yeni davranış tarzları geliştirmemizi gerektiriyor.

**Ben tek başıma ne yapabilirim?** demeyin. Covid-19 özellikleri dolayısıyla çok kolay bulaşan ve hızla yayılabilen bir virüs. Her bir bireyin doğru davranışları geliştirmesi çok sayıda insanı etkiliyor, bazılarının hayatta kalmasına ya da ölmesine yol açıyor. Güney Kore'de ilk vaka saptandı ve bulaşma durduruldu. Tam salgının kontrol altına alındığı düşünülürken vaka sayısı tekrar patladı. Bu ikinci ve daha büyük salgının nedenleri geriye doğru incelendiğinden bir sosyal kelebek olan Vaka 31'in enfeksiyonu binden fazla kişiye bulaştırdığı ortaya çıktı. Virüsün bulaşması ile belirtilerin ortaya çıkması arasındaki süre uzun olduğu için, yeni vakalar tespit edilinceye kadar binlerce insan enfekte olmuştu. Kısacası **Vaka 31 olmayın, sorumlu davranın.**

## SÖYLENTİLERE İNANMAYIN, GÜVENİLİR KAYNAKLARI KULLANIN

Söylentilere ve internette dolaşan kaynağı belirsiz bilgilere, yazılara, Youtube'daki kaynağı belirsiz videolara itibar etmeyin. Bunların bir kısmı tamamen bilim dışı önerilerde bulunmakta, paniğe yol açmakta, hatta zararlı olabilecek tavsiyeler vermekteler.

### T.C. Sağlık Bakanlığı Web Sitesi:

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/covid19>

### Türk Tabipleri Birliği Web Sitesi:

<http://www.ttb.org.tr>

### Sağlık Bakanlığı Danışma Hattı: Alo "184"

### İngilizce Kaynaklar:

### Dünya Sağlık Örgütü Web Sitesi:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

### İngiltere Sağlık Hizmetlerinin, NHS, Web Sitesi:

<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>

### Amerikan Hastalık Kontrolü Merkezinin, CDC, Web Sitesi:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

