

KORONAVİRÜS SARS COV-2/COVID-19

İnsanlarda hastalığa sebep olan patojenlere ilişkin bilgiler–
Aşı ve hijyen korur!

SARS-CoV-2 nedir?

SARS-CoV-2 (ağır akut solunum yolu sendromu-koronavirüs-2), Aralık 2019'dan bu yana dünya geneline yayılan bir koronavirüstür. Bir enfeksiyon çok farklı şekillerde ve şiddette seyredebilir. Bir hastalığa COVID-19 (Corona Virus Disease 2019) denir. Mutasyonlar, yani koronavirüsün genetik materyalinde meydana gelen değişiklikler nedeniyle, SARS-CoV-2'nin hastalığın seyri ve bulaşıcılığı gibi birbirinden farklı özellikler gösterebilen çeşitli virüs varyantları vardır.

Koronavirüs SARS-CoV-2 nasıl bulaşır?

Koronavirüs SARS-CoV-2, esas olarak virüs içeren sıvı partiküllerinin solunması yoluyla insandan insana bulaşır. Enfekte kişiler öksürdüklerinde ve hapşırıldıklarında, ayrıca nefes aldıklarında, konuştuklarında ve şarkı söylediklerinde bunları serbest bırakırlar. Büyük partiküller (damlacıklar) yere daha hızlı çöker. Aerosol adı verilen daha küçük damlacıklar ise uzun süre havada süzülebilir ve kapalı mekânlarda birikebilirler.

Bulaşma riski, enfekte bir kişinin etrafındaki bir ile iki metre çapındaki mesafede özellikle yüksektir. Özellikle küçük veya yetersiz havalandırılan mekânlarda hastalığın aerosollar üzerinden uzun mesafelerde de bulaşması söz konusu olabilir. Kapalı mekânların dışında bulaşma son derece nadir görülmektedir. Ellerle temas yoluyla bulaşmanın söz konusu olabileceği de düşünülmektedir.

Hastalarda hangi hastalık belirtileri görülür?

Koronavirüs SARS-CoV-2 özellikle solunum yolu enfeksiyonlarına neden olur, ancak başka organlar üzerinde de etkili olabilir. COVID-19 sistemik bir hastalıktır, yani bütün vücut üzerinde etkili olur. COVID-19 hastalığının belirtileri ve seyrinin ağırlığı çok farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Hastalık belirtilerinin hiç görülmemesi de mümkündür. Ancak ağır veya ölümcül tablolar da mümkündür. Ancak sadece hastalık belirtileriyle SARS-CoV-2 enfeksiyonu tespit edilemez.

Sık görülen semptomlar öksürük, ateş, nezle ve boğaz ağrısıdır, ayrıca koku ve/veya tat duyularında da bozulmalar görülebilir. Bunlara nefes darlığı, baş ve uzuv ağrıları, ayrıca genel halsizlik gibi başka semptomlar da eklenebilir. Bazı hastalarda bulantı, iştahsızlık, kusma, karın ağrısı ve ishal gibi mide-bağırsak rahatsızlıkları da görülmektedir. Bunun ötesinde başka hastalık belirtilerinin görünmesi de mümkündür.

Hastalığın ağır seyrettiği vakalarda pnömoni, sinir sistemi, beyin veya beyin zarı iltihabi hastalıkları, kardiyovasküler sistem, karaciğer veya böbrek hastalıkları gibi **komplikasyonlar** gelişebilir. Ayrıca kan dolaşımı bozuklukları, kanda pıhtılaşma (emboli) ve kalp kaslarında iltihaplanma da ortaya çıkabilir. Çok ağır iltihaplanma reaksiyonları (hiperinflamasyon sendromu) organ yetmezliğine yol açabilir.

COVID-19 hastalığına yakalandıktan haftalar, hatta aylar sonra bile hastalık belirtileri görülebilir ya da yeniden ortaya çıkabilir. SARS-CoV-2 ile enfekte olduktan sonra dört haftadan uzun süren **sağlık sorunları**, **Uzun COVID** olarak adlandırılır. Uzun COVID'in en sık görülen semptomlarının arasında yorgunluk, bitkinlik ve sınırlı dayanıklılık (tükenmişlik), nefes darlığı, odaklanma ve hafıza sorunları, kas zayıflığı ve kas ağrıları, ayrıca örneğin depresif semptomlar gibi psişik sorunlar bulunur.

SARS-CoV-2 enfeksiyonu **çocuklarda** genellikle hafif ve hastalık belirtileri görülmeden geçer, ancak ağır tablolar ve uzun süreli sağlık sorunları da söz konusu olabilir. Çocuklarda ve ergenlerde görülen nadir komplikasyonlardan biri de pediatrik inflamatuvar multisistem sendromudur (PIMS). Bu sendrom, ateş, mide-bağırsak şikayetleri ve kalp sorunları ile seyreden, sıklıkla yoğun tıbbî tedavi gerektiren, ancak artık kolaylıkla tedavi edilebilen iltihabi bir hastalık tablosu ortaya koyar.

Hastalığın kuluçka süresi ne kadardır ve bulaşıcılık ne kadar sürer?

SARS-CoV-2 koronavirüsünün bulaşmasından hastalığın başlamasına kadar geçen süre yaklaşık üç ila beş gündür, ancak bu süre değişebilir.

Ancak enfekte kişiler hastalık belirtisi geliştirmeden önce de hastalığı başkalarına bulaştırabilirler. Semptomların başlamasından sonraki yaklaşık beş gün, hastalığın bulaşma riskinin en yüksek olduğu dönemdir. Hastalığın hafif seyretmesi halinde, semptomların başlamasından sonraki ilk on gün içinde çoğu vakada bulaşıcılık sürekli ve önemli ölçüde azalır. Hastalığın ağır seyretmesi ya da bulaşıcılığın zayıf olması halinde, istisnai olarak hastalar çok daha uzun bir süre bulaşıcı kalabilirler.

KORONAVİRÜS SARSCOV-2/COVID-19

Kimler en büyük risk altındadır?

Gençlerde ve önceden bilinen bir hastalığı olmayan kişilerde de ağır seyreden COVID-19 vakaları mümkündür. Ancak aşağıda belirtilen gruplarda ağır hastalık tablolarına daha sık rastlanır:

- ▶ Yaşlılar,
- ▶ Erkekler,
- ▶ Sigara kullanan kişiler,
- ▶ Fazla kilolu ya da aşırı kilolu kişiler,
- ▶ Hamileler,
- ▶ Down sendromlu kişiler (Trisomie 21),
- ▶ Önceden belirli kardiyovasküler sistem hastalıkları (örneğin koroner kalp hastalığı ve yüksek tansiyon), kronik akciğer hastalıkları (örneğin KOAH), kronik böbrek ve karaciğer hastalıkları, nörolojik-psikiyatrik hastalıkları (örneğin demans), diyabet, kanser hastalıkları, bağışıklık sistemi (örn. bir hastalık ya da kortizon gibi bağışıklık sistemini zayıflatan ilaç kullanımı nedeniyle) zayıflamış olan kişiler.

Nerelerden bilgi edinebilirim?

Yaşlılar ve hastalığın şiddetli seyretme riski yüksek olan diğer kişiler, COVID-19'a işaret eden belirtiler gösterdikleri takdirde erkenden tıbbi yardım almalıdır. Erken tedavi sayesinde ağır seyreden hastalıklar en iyi şekilde başa çıkılabilir. Belirli şartlar altında, zamanında kullanıldığı takdirde ağır bir COVID-19 seyri riski taşıyan kişilerin tedavisinde çok etkili olan yeni geliştirilmiş ilaçlar da kullanılabilir. Bu sayede çok ağır hastalık seyri sıklıkla engellenebilir.

En geç, sağlık durumunuz bir hafta içinde düzelmeyişi ya da daha da kötüleştiği takdirde, aile hekiminizin muayenehanesini ya da gerekiyorsa 116 117 numarasından nöbetçi sağlık birimini aramanız gerekir. Acil durumlarda, örneğin akut solunum yetmezliğinde 112'yi arayın.

Ağır hastalık seyri taşımayan gençlerde ya da kişilerde de bu tür semptomlar görüldüğü takdirde bir SARS-CoV-2 testi yapılmalıdır. Yapılan korona testi ile koronavirüs SARS-CoV-2 tespit edildiği takdirde, virüsü başkalarına bulaştırılmaları için hastaların izole edilmesi gerekir.

SARS-CoV-2'den nasıl korunabilirim?

Aşı

COVID-19'a ve özellikle ağır seyirlere karşı en önemli koruyucu önlem aşıdır. Daimi Aşı Komisyonu (STIKO) temel bağışıklık ve hatırlatma dozu (booster aşısı) önerisinde bulunmaktadır. Korona aşısı, hastalığın şiddetli seyrine karşı iyi bir koruma sağlar ve çocuklarda Uzun COVID ile PIMS olasılığını azaltır. Ama yine de yüzde yüz koruma sağlayamaz. Aşı olmuş kişiler, hastalık belirtileri göstermeseler dahi hastalığı kapabilir ya da başka insanlara bulaştırabilirler.

COVID-19'a karşı güncel aşı tavsiyelerine ve belirli kişi gruplarının aşı yükümlülüğüne dair bilgileri www.infektionsschutz.de/coronavirus/schutzimpfung/ adresinden temin edebilirsiniz.

MHG+H+U kuralı

Kendisini ya da başkalarını korumak için, enfeksiyon sürecine bağlı olarak – aşı olmuş ya da COVID-19 hastalığını atlattığı kişiler de dahil olmak üzere – herkes **MHG+H+U kuralına** uymalıdır: **M**esafeyi koruyun, **H**ijyen kurallarına uyun, **G**ünlük hayatta maske kullanın, düzenli olarak **H**avalandırın ve Korona Uyarı **U**ygulamasını kullanın. Enfeksiyon sürecine bağlı olarak, belirli yerlerde maske yükümlülüğü ya da temas kısıtlamaları gibi özel korona önlemleri de uygulamaya konulabilir.

SARS-CoV-2 ve COVID-19 hakkında nasıl bilgi edinebilirim?

COVID-19 hakkında Federal Sağlık Eğitimi Merkezi'nin (BZgA) <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/> sayfalarında kapsamlı bilgiler edinebilirsiniz.

Daha fazla bilgi ve danışmanlık için **Yerel Sağlık Müdürlüğü** Hizmetinizde bulunmaktadır. Ancak vakaların yüksek olduğu zamanlarda sağlık müdürlüklerine telefonla ulaşmak çoğu zaman mümkün olmamaktadır. Ancak prensip olarak internet sayfalarında alternatif iletişim yöntemleri de belirtilmektedir. Konuya ilişkin daha fazla (uzmanlık) bilgisi, Robert Koch-Enstitüsü'nün (RKI) www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html sayfalarında yer almaktadır.



MÜHÜR

Yayıncı:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.
Tüm hakları saklıdır.
Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e.V. işbirliği ve Robert Koch Enstitüsü onayıyla hazırlanmıştır.
Bu kamu bilgilendirmesi www.infektionsschutz.de ana sayfasından ücretsiz olarak indirilebilir.