

## Gazi Üniversitesi Halk Sağlığı Uzmanı Prof. Dr. Nur Aksakal'dan Kovid-19 Açıklaması

**Kovid - 19 salgını yayılmaya devam ederken vatandaşların da aklına birçok soru takılıyor. "Neler yapmalı, nasıl tedbir almalı, maske ya da eldiven kullanmalı mıyım?" bu soruların başında geliyor. Bu ve daha fazla sorunun yanıtını Gazi Üniversitesi'nden Halk Sağlığı Uzmanı Prof. Dr. Nur Aksakal Radyo Trafik ortak yayınında verdi.**

### "BU VİRÜSTEN KİMSE MUAF DEĞİL"

Prof Dr. Nur Aksakal öncelikle kişilerin hastalığa karşı riskini çok iyi anlaması gerektiğini söylüyor. "Hangi yaşta olursanız olun kişiler hastaneye yatmayı gerektirecek kadar hasta olabiliyorlar." diyen Aksakal her yaş grubundan kişilerin hastalanabildiğini vurguluyor. Yeni tip koronavirüsten kimsenin muaf olmadığını söyleyen Aksakal şöyle devam ediyor:

"Bu virüsten kimse muaf değil. O nedenle herkesin kendi durumunu bir risk algısı yönünden değerlendirmesi lazım. Çalışan biri ise evden çalışmaya devam edebilir mi, evden çalışmayı tercih edebilir mi ya da evde kalabilir mi? Birincisi bu. İkincisi, zaten çalışmıyorsa kişinin dışarıya çıkmasını gerektirecek haller dışında mutlaka evde durmasını öneriyoruz zaten. Ama dışarı çıkması gerekenler için ekstra önerilerimiz olacak. Evde duran birisinin zaten başka biri ile de teması yoksa dışarı çıkıp - gelen birisi ile, şu anda korunduğunu düşünüyoruz. Yani market alışverişleri idi, giriş çıkışlardı vs. bunlar hakikaten önlem alınması gereken ama birincil olarak hastalık kaynağı olan şeyler değil. Yani evde duran kişi özellikle dışarıdan gelen biri ile teması yoksa çok fazla enfekte olmuyor. O yüzden 'Evde durun!' diye ısrar ediyoruz."

### DIŞARI ÇIKMAK ZORUNDA OLAN KİŞİLER NELER YAPMALI?

Prof. Dr. Nur Aksakal dışarı çıkmak zorunda olan kişilerin de iki şeye çok dikkat etmesi gerektiğini söylüyor:

"Dönüşte mutlaka ya da o gittiği yerlerde hasta insanlardan uzak durmak ve o kişilerin hasta olabileceğini dikkate almalı, onlarla sosyal mesafeyi korumalı, birincisi bu. İkincisi de hijyen. Eve dönüşlerde mutlaka eli, hatta orada mümkünse dezenfekte edilmesi, üstün tamamen çıkarılıp ayrı bir yerde - balkon olabilir ya da girişte asılı halde olabilir - yani normal bir temiz alan belirlenerek bu temiz alana kıyafet ve ayakkabı vs. ile girilmemesine dikkat edilmesi."

### **ALINAN MALZEMELERE NE GİBİ BİR İŞLEM UYGULANMALI?**

Kovid - 19 salgını ve bulaşma şekli göz önünde bulundurulduğunda vatandaşların bir diğer önemli sorusu dışarıdan eve getirilen malzemelere ne gibi bir işlem uygulanması gerektiği yönünde oluyor. Bu yöndeki soruya ise Prof. Dr. Nur Aksakal'ın cevabı şöyle oluyor:

"Alışveriş vs. yapıldıysa, eve getirildiyse, alışverişler mümkün olduğunca bozulmayacak olanlar girişte bir yerde, bir süre 3-4 saat olabilir 5-6 saat olabilir, balkonlarda uygunsa bir yer olabilir, bekletilmesi... Bunu neden söylüyorum? Bazı şeyleri uzun süre bekletemezsiniz ya da risk daha azdır. Dışındaki kabı çıkarıp kullanmaya başlayabilirsiniz. Yani bu malzemeye göre de değişir. Ama dışarıda 5-6 saat beklettiğiniz bir malzemenin artık daha fazla enfeksiyon kaynağı olduğunu düşünmüyoruz ve kabul etmiyoruz."

### **MASKE VE ELDİVEN KULLANIMI**

Kovid - 19 salgını ile birlikte bir diğer önemli soru ise maske ve eldiven kullanımına yönelik. Prof. Dr. Nur Aksakal bu konuda da önemli bilgiler veriyor:

"Maske takıldığında yayılımın azaldığına yönelik bir takım tartışmalar var. Ama tamamen şöyle bakmak lazım olaya; bir, maskeye ulaşabiliyor musunuz? Mesela aynı maske defalarca kullanılamaz. Tek sefer kullanılmalı. Kulağınızdan tutarak o plastik kısımdan çıkarıp takmanız gerekir. Siz bu kurallara uymuyorsanız, elinizde yeterli miktarda maske yoksa, aynı maskeyi sürekli kullanıyorsanız daha çok risk alabiliyorsunuz."

"Risk alan kişiyse, evinizde hasta varsa, evinizde izole olan biri varsa, pozitif biri olduğundan şüpheleniyorsanız vs. maskeye ulaşabilmeniz anlamında maske kullanımı çok kıymetli. Ama diğer taraftan da rutinde her zaman dışarı çıkarken ya da herhangi bir ortamda maske takmak başka sorunları da beraberinde getiriyor."

### **"SAHTE BİR GÜVEN OLUŞTURUYOR"**

"Eldiven tamamen farklı bir olay. Özellikle marketler... Dün Ankara İl Pandemi Kurulunda bu gündeme geldi, önerilerimiz arasına yazdık. Özellikle marketlerde ya da temizlik alanlarında vs. böyle çok yaygın bir eldiven kullanımı başladı. Bu da sahte bir güven oluşturuyor. Çünkü eldiven giydiğinizde, elinizden aslında çok farklı bir şey değil. Eliniz ne kadar kirleniyorsa o eldiven o kadar kirleniyor. Ama şöyle bir sıkıntısı var eldivenin ekstradan; eliniz kirlendiğinde el dezenfektanı kullanabiliyorsunuz, gidip yıkayabiliyorsunuz. Ama eldiven takıldığında saatlerce aynı eldiven üstüne virüs yükünü artıracak şekilde o teması devam ettirdiğinizde daha büyük risk altına giriyorsunuz. Eldiveni çıkarmak mesela başlı başına bir işlem gerektirir, bilgi gerektirir. Doğru şekilde çıkarmak, doğru yere atmak başkalarına

risk vermemek adına çok önemlidir. Kesinlikle eldiven takılmasın, eldivenler çıkarılsın... Ha tabi çok kirli bir iş yapıyorsunuzdur. Rutinde zaten eldiven gerekiyordur. O konu dışı. Ama kasiyerler, normalde eldivensiz çalışan kişilerin eldiven takması hakikaten toplum adına riski artıran şeyler ve hiç önermiyoruz. Bu birincisi. İkincisi de elden geçmiyor bu virüs. Nereden geçiyor? Elinizi ağzınıza, gözünüze, burnunuza temas ettirdiğinizde yani virüs normalde girecek yere ulaştığında sorun yaşanıyor. O yüzden eli temiz tutmak, belki o kasiyerlerin olduğu yerde bir dezenfektan bulundurmak, el yıkama imkanlarını çoğaltmak çok daha etkin ve koruyucu olacak."