

KORONAVİRÜS (COVID-19) İLE İLGİLİ SIKÇA SORULAN SORULAR

COVID-19'un yarattığı fırtına tüm dünyayı etkisi altına almaya devam ederken dayanma gücümüzü ve umudumuzu kaybetmemek için doğru kaynaklara ihtiyacımız var. Yakın zamanda Los Angeles'ta beliren çifte gökkuşağı, her fırtınanın geçeceğini ve gökkuşağının sonunda daima umut olduğunu hatırlattı bize.

Şimdilik günden güne değişen zorluklarla yüzleşmeli, hayattaki amaçlarımızı daima hatırlamalı ve daha önce karşılaşmadığımız problemlerle baş edebilmek için içimizdeki gücü kullanmaya hazır olmalıyız. Bunlar bize dayanma gücü verecek en temel kaynaklarımız. Evinizde ve işyerinizde sağlığınıza bağlantılı zorluklara en ince ayrıntılarına kadar odaklanmanız çok önemli.

En Sık Sorulan Sorular

Günlük hayatımızda COVID-19'un etkisi arttıkça, bana yöneltilen sorular da daha detaylı bir hal alıyor. Bunlar arasında en sık karşılaştığım ve önemli bulduğum soruları burada topladım.

Soru: Miyelom tedavime devam etmeli miyim?

Bu çok önemli bir soru. Miyelom tedavileri çoğunlukla vücudun bağışıklığını zayıflatır ve enfeksiyon riskini yükseltir. Bu noktada şunları akılda tutmakta fayda var.

Miyelom tedavisi hastalığınızı kontrol altında tutmak ve nüksü önlemek için önemlidir. Eklenen enfeksiyon riskine karşın tedaviyi durdurmak açısından doğru bir denge bulabilmek için bu konu doktorunuzla etraflıca tartışılmalıdır.

Soru: Bu dönemde otolog kök hücre transplantasyonunun riskleri neler olabilir?

Daha önce de belirttiğim gibi, kök hücre transplantasyonu için uygun bir zamanda değiliz.

Günümüzde transplantasyon işlemi çok güvenli bir hale gelse de iyileşme sürecinde kan değerlerinin çok düştüğü ve vücudun yeni bir enfeksiyon kapma riskinin çok yüksek olduğu 2-3 haftayı bulan bir dönem var. Bu riskli dönemi önlemek için transplantasyonu şimdilik ertelemek en iyisi. Hastaneler ve tedavi merkezleri COVID-19 hastalarıyla dolup taşıtığında (ki çok kısa bir sürede bunu görebiliriz) transplantasyon hastalarımız ideal sağlık bakımını alamayacak hale gelebilir.

Elbette bu, mevcut tedavi seçenekleri ve ileride mümkün olabilecek planlar da göz önüne alınarak, doktorunuzla dikkatlice tartışılması gereken çok temel bir karar.

Soru: İhtiyaç duyduğum ilaçlara erişimde güçlükler yaşayacak mıyım?

Kısa vadede büyük olasılıkla hayır. Tedarik zincirleri çalışmaya devam ediyor ve büyük ilaç depolarında yüklüce miktarda ilaç mevcut. Ancak uzun vadede depolarda yaşanabilecek sıkıntılara karşı sürekli kullanmanız gerekecek ilaçları mümkünse yedeklemek iyi bir fikir olabilir. Özellikle bu süreçte Çin'den gelen, Hindistan'da işlenebilen ve etken madde olarak adlandırılan içeriklerin ulaşılabilirliğine yönelik kaygılar söz konusu. Bu konuda dikkatli olmakta ve önceden planlama yapmakta fayda var.

Bir klinik araştırmaya dahilseniz, salgın nedeniyle çalışma bir durdurulabilir. Bu konuda ABD'de FDA (Gıda ve İlaç Dairesi), katılımcıların seyahat etmeden çalışmaya devam edebileceklerine imkan veren belgeler oluşturabileceklerini açıkladı.

Soru: Doktorumu ne kadar sıklıkta görmeliyim?

Bugünlerde doktorunuzla uzaktan (hastaneye ya da muayenehaneye gitmeden) görüşmeniz de fayda var. Telefonla, e-mail yoluyla, Skype, WhatsApp ya da Facetime yoluyla yapacağınız görüşmeler, virüsün bulaşma riskini bertaraf edecektir.

Soru: Ateşim olmasa da koronavirüs kapmış olabilir miyim?

Evet. Şunları unutmayın:

Hastaların yüzde 10'unda ya da daha fazlasında ateş görülmüyor.

Steroidler (dexamethasone ve prednisone gibi) ve yeni immünoterapilerin pek çoğunda olduğu gibi bazı miyelom tedavileri, bir enfeksiyon durumunda bile ateşi baskılayabiliyor. Bu nedenle öksürük ya da artan halsizlik gibi değişiklikler konusunda dikkatli olmakta fayda var.

Enfeksiyonun ilk aşamalarında ateş görülmüyor. Dolayısıyla virüsün bulaşmış olabileceğine ilişkin bir kaygınız varsa, test yapılması için ilgili birimlere danışabilirsiniz. Böyle durumlarda ailenin diğer üyelerinin de test edilmesi, kimsenin virüs taşımadığından emin olmak açısından çok önemli.

Hastaların bazılarının enfeksiyon başlangıcında ishal ve sindirim sistemiyle ilgili sıkıntılardan şikayet ettiğini de aklınızda bulundurun.

Soru: Kargoyla eve gelen paketler güvenli midir?

Yakın zamanda sonuçlanan bir araştırmada virüsün paket yüzeylerinde ne kadar süre kaldığını ve enfeksiyon riskinin devam ettiği değerlendirildi. Bu süre genellikle birkaç saat gibi görünüyor.

Materyalin cinsine göre virüsün kalma süreleri şöyle;

Karton ve bakır: 4-8 saat

Plastik ve paslanmaz çelik: En fazla 72 saat

Yani virüs, mesela Çin'den gelen bir uçakta ya da ülkeler arası nakliye araçlarında olumsuz koşullarda uzun süre taşındıktan sonra hayatta kalamaz. Ancak yerel kargolarda risk devam edebilir.

Asıl önemli olan paketleri kimin getirdiği. Bu noktada bir bulaşmayı önlemek için şunları uygulayabilirsiniz.

Gelen paketleri kapı önüne veya girişe bıraktırabilirsiniz.

Mümkünse paketi getiren görevliyle yüz yüze görüşmekten KAÇININ. Bunun için elektronik fatura ve imza yolunu tercih edebilirsiniz. Ancak bilgisayar ya da tablet ekranlarına da dokunmayın. Bu "sosyal mesafelenme"nin en temel kurallarından birini oluşturur. Paketleri eve almadan önce dezenfektanlı mendillerle temizleyin. Mümkünse bu sırada eldiven kullanın. Dışarıda giydiğiniz giysilerinizi, evin içine sokmadan kapıya yakın olabilecek bir yere yerleştirin.

Paketi açın ve eldivenlerinizle ambalajını hızlıca atın.

Ellerinizi hemen iyice yıkayın.

Soru: Alışveriş için mağazadayken sosyal mesafelenme kurallarını nasıl uygulamalıyım?

Yukarıda söz ettiğimiz ve virüsün yüzeylerde ne kadar süre kaldığını değerlendiren araştırmada, havada kalma süresiyle ilgili de bilgi bulunuyor:

Öksürük ve hapşırık yoluyla havaya yayılan virüs zerrecikleri üç saate kadar dayanabiliyor. Bu zerreciklerin giysilerinize de bulaşabileceğini unutmayın.

Mümkünse, havada ya da yüzeylerde bulunabilecek zerreciklerden kaynaklanabilecek riski en aza indirmek için mağazalara açılır açılmaz gidin. Örneğin ABD'de pek çok mağaza 65 yaş üzerindeki ya da risk grubundaki kişiler için açılış saatlerinde özel süreler ayırıyor. Bu sürede kişiler sosyal mesafelendirme kurallarının kolayca uygulanabileceği şekilde mağazalara küçük gruplar halinde kabul ediliyor.

Mümkünse malzemeleri seçerken eldiven kullanın.

Mağazada çalışanlarla doğrudan temastan kaçının, bu kişilerin virüse maruz kalma riski maalesef çok yüksek.

Mutlaka kendi alışveriş çantalarınızı kullanın.

Eve geldiğinizde de yukarıda söz ettiğimiz uygulamaları takip etmeyi sürdürün.

Evde hiçbir işe başlamadan önce iyice ellerinizi yıkayın. Ayrıca satın aldığınız her ürünü buzdolabına, depo alanlarına yerleştirmeden evvel kolonyalı mendille temizlemenizi öneririm.

Soru: Şu an için mağazalara gitmem güvenli mi?

Öncelikli tavsiyem şimdilik evde kalmanız ve ev dışından hiç kimseyle sosyal temas kurmamanız yönünde. Sanki siz ya da görüştüğünüz kişiler virüs taşıyormuş gibi davranın, çünkü kimin enfekte olduğunu şu anda bilemiyoruz.

COVID-19'u size bulaştırabilmesi kuvvetle muhtemel kişi ve meslek gruplarını özetleyen yararlı bir makale var.

Bu makaleye göre ilk sırada sağlık hizmeti sağlayıcılar – hemşireler, diş doktorları ve teknisyenleri, eczacılar, tıbbi teknisyenler,... - ve toplumla yakın temas halinde çalışan diğer gruplar -öğretmenler, berberler, esnaf, garsonlar, kasiyerler... - yer alıyor.

Kısacası daima aklınızda tutacağınız en önemli şey; dışarıda ve toplum içindeyseniz, virüsün size bulaşma riskini önlemek gerçekten çok zordur.

Soru: Torunlarımı ziyaret etmek güvenli mi?

Basitçe cevap vermek gerekirse HAYIR. Çünkü virüs bulaşma riski çok yüksek. Herkesin güvenliğini sağlamak açısından şimdilik Skype kullanmak en iyi çözüm. Güvenlik bizim için en öncelikli konu.

Soru: Yürüyüşe çıkmak uygun olur mu?

Evet. Bence bu çok önemli. Uzmanlar da aynı fikirde. Tabii sosyal mesafelenme kurallarına uyduğunuzdan emin olmak koşuluyla.

Soru: Banyo havlularını ne sıklıkla yıkamalıyım?

Bu konuda herhangi bir veriye sahip olmamamıza rağmen, bu konuda özellikle hassasiyet göstermemiz ve belki de havluları daha sık yıkamamız – örneğin iki günde bir- akıllıca olacaktır. Olası bir bulaşmadan şüpheleniyorsak, havlular hemen yıkanmalıdır.

Soru: Manikür yaptırmalı mıyım?

Bu sorunun cevabı da basitçe HAYIR.

Manikür yaptırmak, toplumdan bireylerle yakın temas halinde olan ve dolayısıyla koronavirüs enfeksiyonu bulaştırma riski yüksek bir profesyonelle sizin de yakın temas kurmanız demektir.

Ayrıca, manikür yapılan alanlar genellikle çok geniş olmaz. Havada veya yüzeylerde virüs zerreciklerinin bulunma riski çok yüksektir.

Dayanma Gücünü Kaybetmemek

Yukarıda bahsettiğim konularla ilgili hassasiyet göstermeniz, bu zor zamanlarda mümkün olduğunca güvende olmanızı sağlayabilir. Büyük olasılıkla kendinizi korumak için sizin de kendi kendinize keşfettiğiniz başka teknikler veya püf noktaları olacaktır. Bu aynı zamanda akıl sağlığınızı korumak için de çok önemli bir destek. Başkalarına da yardımcı olabileceğini düşündüğünüz ipuçlarını paylaşmanız çok önemli.

Yakınlarda okuduğum ve kuşların nasıl yuva yaptıklarını anlatan bir New York Times makalesi ilgimi çekti. Aileniz için ilk yağmurda veya fırtınada dağılmayacak, sıcak ve güvenli bir yuva inşa etmek o kadar kolay değil. Araştırmacılar, yuvaların nasıl bu kadar güzel ve güvenli yapılabildiğini hâlâ anlamış değil.

Her ilkbahar, sinek kuşları yuvalarını mutfak penceremizin hemen dışına yaparlar. Her yıl, hem birkaç gün kadar kısa bir sürede kuşların bu yuvaları nasıl hızla inşa ettiğini hem de genç sinek kuşu ailesinin direncini ve umudunu daima korumasını hayretle izlerim.

Doğada gözleyebileceğimiz bu tür umut verici olaylar, içinde bulunduğumuz bu zor günleri kolayca göğüsleyebilmemiz için bize güç verecektir.

Yeni bilgiler geldikçe biz de sizlerle paylaşmaya devam edeceğiz. Bizi izlemeye devam edin, güvende kalın ve iyi olun...