

## Yeni Normale Geçiş Zaman Alacak

16 Nisan 2020

Haftalarca evde kaldıktan sonra herkes bir başka tür normale dönme konusunda endişe taşıyor. Ancak, ülkemizde neler olup bittiğini yakından izlememiz gerekiyor. Ayrıca uzmanların günlük yaşamın yeniden akışına rehberlik etmek için güvенеcekleri istatistik ve yöntemleri anlamaya ihtiyaç var.

Bu yeni normale dönme, üç Őeye vurgu yapmamızı gerektiriyor:

1. Hem COVID-19 için hem de özellikle bağışıklığı değerlendirmek için yapılacak antikor

### TESTLERİ

2. COVID-19-pozitif olanların temas ettiği kişilerin **İZLEM YAPMA** ve bu kişilerin de temas ettiklerini karantinaya alarak takip etme.

3. Aşı geliştirilmesini beklerken COVID-19 için **TEDAVİLER**. Bu tedaviler, hem iyileşmiş hastaların ilaçlarını hem de plazma tedavilerini içeriyor.

Buna ek olarak, kamusal ortamlarda kişinin ateşini ölçmek (bir restorana veya diğer aktivite alanlarına girerken), maske kullanımının zaruri olması ve belli bir oranda fiziksel mesafelendirme uygulanması devam edecek gibi. Muhtemelen ellerimizi çok yıkamayı sürdürereğiz ve kişisel yaşam alanlarımızdaki yüzeyleri dezenfekte etmeye dikkat edereğiz.

### Kararlara Yol Gösterecek Olan Sayılar

- **Vaka sayıları**
  - En önemli istatistiki bilgi, COVID-19'un kaç kişiye bulaştığı ve bunlardan kaçının iyileştiği veya enfekte olmaya devam ettiğidir. ABD için bu istatistik büyük

olasılıkla nüfusun yüzde 2 ila yüzde 5'i arasında. ABD'de gerçek sayıların ne olduğunu bilmek için maalesef daha fazla nüfus tabanlı teste ihtiyacımız var.

- İzlanda'da nüfusa dayalı testlerde yüzde 0,9'a kadar düşen rakamlar bildirildi. Güney Kore, ülke nüfusunun yaklaşık yüzde 5'inin enfekte olduğunu belirtti. Özel alt popülasyonlar için oranlar çok daha yüksek olabiliyor. New York'taki doğum yapan hamile kadınların yaklaşık yüzde 14'ünün enfekte olması ve bazı huzurevi ya da bakım evlerinde bu oranın yüzde 40/50'lere ulaşması gibi.

- **Özetle**

- İnsanların çoğu henüz COVID-19'a maruz kalmadı ve maruz kaldıkları anda virüs onlara da bulaşacak.
- Toplumdaki gerçek COVID-19 pozitif rakamları ve iyileşme oranını değerlendirmek için acilen büyük ölçekli testler gerekiyor. Özellikle güvenli bir şekilde iyileşen ve iyileşemeyen kişileri tanımlamak çok önemli.

- **Yeni bir vaka ortaya çıktığında enfekte olabilecek kişi sayısı**

- İzlem işte burada devreye giriyor. Herhangi bir yeni vaka ortaya çıktığında, yayılımı sınırlandırmak için temasları izlemek son derece önemlidir. Açıkçası, temasta bulunan kişilerin karantinaya alınması veya kendi kendilerini izole etmeleri gerekiyor. ABD'de bunun gerçekleştirebilmesi için yaklaşık 100 bin kişilik büyük bir çalışan ordusuna ihtiyaç var.
- Google ve Apple'ın önerdiği gibi karmaşık elektronik izlem yöntemleri kullanılabilir, ancak bu durum kişisel gizlilikle ilgili yasal endişeleri artırıyor.

- **Süper Bulaştırıcılar ve Toplumsal Yüksek Risk Ayarları**

- Fiziksel mesafelendirme, COVID-19'un yayılımını azaltmanın merkezinde yer alıyor. Fiziksel mesafelendirme gevşerse, temas izlem yöntemi çok önemli hale geliyor. Süper virüs yayıcıların tespit edilmesi gerçekten çok değerli. Hastalığı alışılmadık derecede çok sayıda insana yayan bu tip taşıyıcılar, önceki salgınlarda da göze çarpmıştı. Tifoid Mary olarak bilinen Mary Mallon, kendisini sağlıklı

hissettiği zamanlarda bile 50'den fazla kişiye tifo yaymıştı. Aynı şey COVID-19 için de geçerli: Belirti göstermeyen bireyler farkında olmadan yüksek düzeyde virüs döküp hastalığı yayabilir.

- Toplantılara ve partilere katılan bu enfekte kişiler, belirti göstermese de 50 veya daha fazla kişiden oluşan büyük gruplarda birçok kişiye hastalığı bulaştırabilir. ABD, Connecticut'taki parti örneğinde olduğu gibi... Tüm bölgede görülen vakaların yüzde 65'i bu partide virüs bulaşan kişiler nedeniyle enfekte oldu. Son veriler de Connecticut bölgesindeki yayılımın bu topluluklardan yayıldığıyla ilgili görüşü destekliyor.
- Fiziksel mesafe kurallarına uyulmadığında, süper bulaştırıcıların hızlı bir şekilde tanımlanması büyük önem arz ediyor. Diğer taraftan enfekte olmuş bireylerin çoğu çok daha sınırlı yayılma sağlıyor, belki virüsü sadece aile üyelerine veya yakın arkadaşlarına bulaştırıyorlar. Bu nedenle düşük düzey bulaştırıcıların belirlenmesi de önemli; zira böylece kaynakları en çok ihtiyaç duyulan yerlerde kullanabiliriz.
- Bazı iş dallarının çalışma şekilleri özel bir ilgi gerektiriyor. Hepimizin bildiği gibi, sağlık çalışanları sadece kişisel maruz kalma açısından yüksek risk altında değil, aynı zamanda süper bulaşma ortamında da bulunuyorlar. Aynı şekilde, ilk müdahale ekipleri, lojistik personeli, bakkal ve market çalışanları ve diğer hayati önem taşıyan yüksek hacimli görevler gibi kamusal alanlarda çalışanlar da daha büyük risk altında.
- New York'ta fiziksel mesafelendirmenin başlamasındaki gecikme, önemli tartışmaların kaynağı oldu. Geçmişini yeniden yazmasak da geleceğe dikkat edebiliriz. Yeni vakaların erken endikasyonları çok ciddiye alınması gerekiyor.

### **Özetle: İzlem Yapma**

- Fiziksel mesafelendirme gevşedikçe, yayılımı sınırlamak için hızlı takip sistemi şarttır.
- Ön saflarda görev yapan herkesin öncelikli ve düzenli biçimde devam eden testleri esastır.

- Temel KKD (Kişisel Koruyucu Donanım) yaygın olarak bulundurulmalıdır. Antikor bağışıklığı tescil edilen ön cephe çalışanları hem kendilerini güvence altına alır hem de yayılmayı sınırlayabilir. Antikorlar ve COVID-19 virüsü için yüksek hacimli test kapasitesi gereklidir.
- Özellikle bir süper bulaştırıcı temasında ve/veya yüksek riskli ortamlar için bulaşmayı azaltmak amacıyla tüm yeni vakaların temas ettiği kişilere hızla test uygulanması önemlidir.
- Gerekli karantina veya izolasyon süresi hâlâ tartışma konusu. İtalya'dan gelen son veriler, COVID-19 enfeksiyonunun tamamen temizlenmesi için birkaç haftadan daha uzun bir zamana gerek duyulduğunu düşündürüyor. Semptomlar geçtikten uzun süre sonra dahi hastaların testleri pozitif çıkıyor. Zaten ABD'deki birçok hasta da iyileşmeye giden yolun çok uzun olduğunu çoktan fark etti.

### **İhtiyaç Duyduğumuz Yönergeler**

Yeni vakalardan belirli bir istatistiki veri ya da yapı çıkarsa fiziksel mesafelendirmeyi yeniden oluşturmak için yönergeler gerekli olacak:

- Örneğin dini toplantılar endişe kaynağı olduğu için sınırlandırılabilir. Çok büyük toplantılar da kısa vadede mümkün olmayacak gibi.
- Yerel, bölgesel, eyaletler arası ve uluslararası yayılımı sınırlamak için seyahat yönergeleri esas alınacak. Küresel seyahat, birçok ülkede ortaya çıkan bu zorluk ve trajediden kesinlikle etkilenecek. New York Times'ın başyazısında işaret edildiği üzere, bu COVID-19 krizini ele alacak kaynaklar henüz mevcut değil.
- Küresel ticaret eski normalin bir parçası olduğundan, yeni normal çok farklı olacak. Daha az şanslı olanlara yardım götürmek bu yeni anlayışın kilit noktasını oluşturacak.

### **Tedavi**

- **Miyelom Tedavisi**
  - Mevcut kriz sırasında, kararlar COVID-19'a maruz kalmaktan kaçınmak gerektiği bilinciyle veriliyor. Amaç, yüksek riskli kliniklere ve hastane ortamlarına daha az

uğramak. Teletıp iyi bir seçenek. ASCT (Otolog Kök Hücre Tedavisi) gibi yoğun tedavilerdeki gecikmeler, ayrıca damar içinden veya cilt altından uygulanan tedavilerin azaltılması (güvenli ise) tartışılabilir ve düşünülebilir.

- Buradaki yeni normal, umarım eski normalimiz gibi olabilir. Bununla birlikte, günlük meseleler için daha fazla teletıp kullanılacak. Kaynaklar uygulamaya sunuldukça ve tıbbi ortamda tam koruma sağlandıkça, tüm tedavilerin önümüzdeki aylarda yeniden tesis edilebileceğini kuvvetle ümit ediyoruz. Şehrinizdeki koşullar uygun hale gelince doktorunuzla açık ve sürekli bir iletişim sağlamanız çok önemli.

- **COVID-19 Tedavileri ve Aşılar**

- Aşılar: Şüphesiz ki COVID-19 pandemisinin son bulmasında aşının yeri çok büyük. Güzel haber, etkili bir aşı geliştirmek üzere dört koldan çaba sarf ediliyor. Pek de iyi olmayan haber ise, bu epey bir zaman alacak. Aşırı iyimserler aşının 6 ila 9 ay arasında bulunacağını söylüyor. Çoğunlukta olan, gerçekçi bir bakış açısı ise aşının 12 ila 18 ay içinde hazır olacağını öngörüyor.
- Tedaviler: Kritik durumdaki hastalarda bedeni adeta şoka uğratan tepkimenin de tedavi edilmesi COVID-19'a yönelik umut veren tedavi yaklaşımları arasında yer alıyor. Örneğin, Stokin fırtınasının (bağışıklık sisteminin virüse karşı aşırı tepki verip vücuda saldırması) tedavisi için Actemra (tocilizumab) kullanılması sonucu berbat bir durumdan kurtulan acil servis doktorunun (önceden sağlıklı eski bir futbol yıldızı idi) hikâyesini okumak içimizi ısıttı.

Sağlık çalışanlarımız süper kahramanlıklarıyla bizi büyülerken, tedaviyi hızlandırmak için elimizdeki tek stratejinin bu olmadığını bilmek harika! COVID-19'u atlatan hastalardan plazma kullanımı da seçenekler arasında. Hidroksiklorokin'in (Plaquenil) verimliliği hakkındaki belirsizlik devam ediyor. Nitekim, yüksek dozda ilaç kullanımı sonucu yaşanan ciddi kardiyak sorunlar nedeniyle son zamanlarda yapılan bir çalışma durduruldu. Bir miyelom terapisi olan Selinexor'un bir antiviral ajan olarak tedavide değerlendirilmesi ise heyecan vericidir.

## **Yeni Normale Nasıl Ulaşabiliriz**

Şüphesiz ki önümüzdeki aylar zor geçecek. Direnebildiğimiz kadar direnmemiz ve etrafımızdaki dünyadan haberdar olmaya devam etmemiz gerekiyor. Ve sanatçı David Hockney'in dediği gibi: "Unutmayın ki, ilkbaharı erteleyemezler." Her gün fışkıran birçok bahar çiçeği bize hayatın devam ettiğini ve birlikte kol kola bu durumu aşacağımızı hatırlatıyor.

Tedavi ve aşı bulmak için çalışan bütün bilim insanlarına baktığımızda, orijinal koronavirüsün mütevazı başlangıçların sahibi, hiçbir zaman başarısı yeterince takdir görmemiş İskoç bilim kadını olan June Almeida tarafından keşfedildiğini görmek son derece ilginç. Öyleyse, yazının sonunda, June Almeida gibi geçmişte ve günümüzde sağlık krizlerinin ön saflarında görev yapan tüm bireyleri onurlandıralım. Bunu hep birlikte yapabilmek için birbirimize daha önce hiç göstermediğimiz kadar işbirliği ve merhamete ihtiyacımız var.