

## COVID-19'a Dair En Son Veriler, Maske Kullanımına İlişkin Yeni Rehber ve İlham Veren İlkbahar:

2 Nisan 2020

Koronavirüsün yayılmasını önlemek amacıyla fiziksel mesafeyi doğru ayarlayabildiğimiz sürece, sosyal bağlantıları koruyarak ve aktivitelere devam ederek direncimizi artırmamız mümkün. Görülüyor ki kendi kendine izolasyonu ilk deneyimleyen bizler değiliz. Tarihi yeniden yaşıyoruz. O dönemde önemli bir ticaret merkezi olan Venedik başta olmak üzere Avrupa'yı kasıp kavuran hıyarcıklı veba salgınının yayılmasını durdurmak için 27 Temmuz 1377'de Dubrovnik'e 40 günlük bir karantina uygulanmıştı. Aslında karantina için 30 gün (trentino) yetersiz bulununca, izolasyon süresi kırk güne uzatılmıştı. Sevk edilen ürünler ve postalar da çeşitli teknikler kullanılarak karantinaya alınmış ve tütsülenmeye tabi tutulmuştu. Bütün bu yapılanlar gerçekten de İŞE YARAMIŞTI. Ve dünyamız o günleri de geride bıraktı.

### COVID-19'a Dair Yeni Bilgiler ve Bu Haftanın Tavsiyeleri

- **İzlanda:** İzlanda'da toplanan veriler önemini korumaya devam ediyor. Şimdiye kadar toplam nüfusun yüzde 5'ini oluşturan yaklaşık 17.900 kişi COVID-19 enfeksiyonu için test edildi. İlk sonuçlar, İzlanda nüfusunun yüzde 1'inin sonuçlarının pozitif çıktığını ve bu kişilerin yüzde 50'sinde HİÇBİR belirti görülmediğini ortaya koyuyor. Nüfusun yaklaşık yüzde 13'üne (ortalama 50.000 kişi) test uygulanması hedefleniyor.
- **Asemptomatik yayılım:** Hem Almanya hem de Asya'daki çalışmalarda gördüğümüz üzere, bugün elimizde bulunan veriler, asemptomatik bireylerin virüsü yayabileceği fikrini kuvvetle destekliyor. Enfeksiyonun erken evresinde boğaz bölgesinden yüksek düzeyde virüs yayılıyor.
- **Temas izleme:** İzlanda'da virüsün asemptomatik bireyler tarafından yayıldığı görülünce, enfekte olduğu düşünülen herkesi tespit etmek için çok sıkı bir temas izleme sistemi başlatıldı. Tespit edilen kişilere zorunlu izolasyon getirilmesi ve böylece virüsün daha fazla yayılmasının durdurulması amaçlanıyor. Bu uygulama, Asya'da yeni vaka sayısını sınırlandırmak için geliştirilen bir yöntem. Böylece virüsün geldiği kaynağı da (İtalya,

Avusturya / İngiltere ve hatta ABD'nin Batı kıyısı gibi) tespit etmek mümkün olabiliyor. Diğer taraftan COVID-19'un belirli alt mutasyonlarının tanımlanması, hastalık seyrinde görülen değişikliklere (şiddetli ya da daha az şiddetli seyretmesi gibi) dair ilave bilgiler sağlıyor.

## Miyelom Hastaları İçin Güvenlik Önerileri

Bu bilgiler, [myeloma.org](http://myeloma.org) web sitesindeki Uluslararası Miyelom Vakfı (IMF) Miyelom Hasta Güvenliği ve Koronavirüs sayfasında bulabileceğiniz bilgilerle büyük benzerlikler içeriyor. Haberlerde her gün izlediğimiz üzere, bu süreci nasıl yönetebileceğimize dair öneriler geliştirilmeye devam ediyor.

Bu haftanın öne çıkanları şöyle:

- **Maskeler:** Maskeler, enfekte olduklarını bile bilmeyen kişilerin COVID-19'u yaymasını azaltabilir. Çin Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi Genel Müdürü Dr.George Gao, bir röportajında maskeleri kullanmamanın büyük bir hata olduğuna inandığını söyledi. Ve bugün (2 Nisan Perşembe günü) Beyaz Saray, tüm Amerikalılara koronavirüsün yayılmasını önlemek için bez maske takmalarını önerdi. Sağlık personeli veya halka açık yerlerde başkalarıyla etkileşimde bulunmanız gerekiyorsa, maske takmanız önemlidir. Değilse, yine de daha dikkatli olmakta fayda var.
- **Enfeksiyondan kaynaklı ciddi sonuçlara yol açabilecek riskler:** Veriler, aşağıdaki faktörlerin hâlâ önemli olduğunu gösteriyor:
  - **Yaş:** özellikle 70 yaş üstü
  - **Altta yatan hastalıklar:** Diyabet, kronik akciğer/böbrek/kardiyovasküler hastalıklar ve yeterince iyi tanımlanamamış “bağışıklık yetersizliği” durumları.
  - **Miyelom hastaları için:** COVID-19 enfeksiyonu, otolog kök hücre transplantasyonu (ASCT) için özellikle aşılama ya da toparlanma sürecinde kan değerlerinin iyileşmesini geciktirebilecek bir risktir. Şüphesiz ki bugün

için ASCT'nin ertelenmesi en iyi karar. Ayrıca, bir hayli karmaşık bir işlem olan CAR-T hücre replasman tedavilerinin de beklemeye alınması gerekiyor.

### **Miyelom Tedavi Sürecinin Yönetimi**

- Normalde miyelom tedavileri kendi başına zararlı görünmediği gibi aslında sadece hastalığın kontrol edilmesinde değil, aynı zamanda enflamasyonların önlenmesi ve hatta vücudun virüslerden de korunmasına yardımcı olabilir. Proteazom inhibitörleri ve Selinexor veya XPO1 inhibitör analogları gibi bazı ajanlar, anti-viral aktiviteye sahiptir. Başta beyaz kan hücreleri olmak üzere kan değerlerinin düşmesini önlemek için miyelom tedavisinde ilaç dozlarını yakından takip etmek gerekir. Dozları hafifçe azaltmak, güvenlik için kolay bir ara uygulama olabilir.
- Genel olarak ilaçlara erişim konusunda bir sıkıntı yaşanabileceğiyle ilgili dikkatli olmakta fayda var. İhtiyacınız olan tüm ilaçları mümkün olduğunca stoklamaya çalışın. Örneğin, doktorunuzdan düzenli olarak ihtiyaç duyduğunuz temel ilaçlarınızı iki hatta üç ay yetecek şekilde reçete etmesini ya da eczanenin ilaçlarınızı bu şekilde temin etmesini talep edebilirsiniz.

### **Sağlık Ekiplerine, Kriz Cephesinde Ön Saflarda Çarpışan Bütün Çalışanlara Minnettarız!**

Koronavirüsle ön saflarda çarpışan ekipler gerçekten çok cesur. Tüm saygımızı, teşekkürümüzü hak ediyorlar. Bu olağanüstü kriz zamanında, kelimenin tam anlamıyla hayatlarını her gün tehlikeye atıyorlar. Teşekkürler, teşekkürler, teşekkürler!

Her gün biraz daha ilerlemek istiyorsak, enerjimizi, bu yeni zorluklarla başa çıkmak için kullanmamız gerekiyor. Bu zorlu durumu atlatabileceğimizi idrak etmek güç olabilir. Ama fark edeceğimiz gibi, pandemiye rağmen bahar çiçekleri her yerde açıyor. Hatta sanatçı David Hockney, İngiltere Normandiya'daki evinde birbirinden güzel bahar çiçekleriyle dolu tablolar resmediyor ve bunları "haberlere kısa bir ara" adı altında sayfasından paylaşıyor. Aramıza

fiziksel olarak mesafe koyarken bile başkalarıyla bağlantı kurabilmek ve sosyal olabilmek adına ve hatta nezaketimizi korumak ve herkes için en iyisini yapmaya çabalamak için bu şahane eserler, bize ilham kaynağı olabilir.

Evde kalın. Dikkatli olun. Herkesi bilgilendirmeye ve güncel tutmaya devam edeceğiz.