

COVID-19 Güncelleme: GERÇEK, TESTLER VE GELECEK

14 Mayıs 2020

GERÇEK

COVID-19, Amerika genelinde topluluklarda yayılmaya devam ediyor. Tedavi ve aşı olmadığında, pandemi krizini yönetmek için sahip olduğumuz tek şey, iyi hijyen, fiziksel uzaklaşma ve yüz korumaları gibi halk sağlığı önlemleri. 1918-19 influenza pandemisinden 18. yüzyılın Büyük Veba'sına (ilk "karantina" sözcüğü kullanılmıştı) geçmiş pandemilere bakıldığında, temel soru her zaman şu olmuştur: Sosyal mesafelendirmenin ne kadar sürmesi gerekir? Bugün cevap açıktır: Enfeksiyonu bastırmak için 4 ila 6 hafta yeterli değil. Virüsün toplumdaki eliminasyonuna yaklaşmak ve yayılımı durdurmak için 12 haftaya yakın bir süre gerekli.

İzlem yapma bağlantısındaki zorluklar

Güney Kore'deki yeni bir örnek, daha kısa karantina veya sosyal mesafelendirme dönemlerinde ortaya çıkan sorunları göstermekte. Yirmi dokuz yaşındaki bir adam 1 Mayıs'ta Seul'de birkaç gece kulübünü ziyaret etti. 7 Mayıs'ta COVID-19 testi pozitif çıktı. 24 Nisan ile 6 Mayıs tarihleri arasında kulüp civarında 10.000'den fazla kişi vardı – izlem yapmak için büyük bir zorluk! Yetkililer hemen 2 Mayıs'ta testi pozitif çıkan iki kişinin ek erken yayılma kaynağı olduğunu öğrendiler. Yetkililer, (kulüp bölgesine izlenmekte isteksiz olan) yaklaşık 2.000 gece kulübü müdavimine izlem yapmak için anonim testler sunmaya başladı. Agresif izlem yapma ve testle, yeni kümenin hızla sınırlandırılabilmesi umulmakta. Bu bir meydan okumadır. Yeni bir virüs kümesi belirmeden ÖNCE sayılar sıfır ya da çok düşük olmadığı sürece virüsü sınırlama olasılığı çok düşüktür.

COVID-19 pozitif bir kişi nasıl küme oluşturur

Bu şema, yerel kişi giren sadece enfekte olmuş bir kişinin partiler, düğünler, gece kulüpleri gibi büyük bir grup ortamlarına katılırsa veya yüz yüze iş toplantıları yaparsa, birden çok yeni virüs kümesine nasıl yol açabileceğini gösteriyor. Çalışmalar, çoğu kümenin daha sonra aile grupları içinde geliştiğini

ve ortalama 3 ila 5 kişinin enfekte olduğunu göstermekte. Enfekte bir birey enfeksiyonu eve getirir ve savunmasız bir aile üyesine bulaşabilir. İkinci en yaygın enfeksiyon kaynağı, temas izlemenin son derece zor olacağı metrolar ve otobüsler gibi toplu taşıma araçlarından geçer.

TEST YAPMA

Toplumda COVID-19'u takip etmek veya izlem yapmak için COVID-19 enfeksiyonunun kendisine (antikorlar değil) test yapılması önemlidir. ABD, topluluklarımızda enfeksiyonun nerede meydana geldiğini anlamamız veya yeni bir bölümü izlememiz gereken yeterli testlere yanaşmadı. Ve yaptığımız testler iyi standardize edilmedi. Talihsiz bir örnek, bu haftaki raporlara göre, kullarımdaki Abbott hızlı testi Beyaz Saray'da yüzde 48 yanlış negatif oranına sahip oldu. Bu, sonuç neredeyse yazı tura atmaya benzer. Evde yapılan yeni testler, izlemeyi mümkün kılmak için uygun, doğru ve hızlı olabilir.

Antikor testi daha da güvenilirmezdir ve bireysel kullanım için yaygın olarak önerilmez. Bununla birlikte, antikor testi toplum yayılımını (enfekte olmuş pozitif hastaları) değerlendirmek ve iyileşme aşamasında yüksek antikor seviyelerine sahip olan ve çok hasta COVID-19 hastalarına yardımcı olmak için plazma bağışlayabilen kişileri belirlemek için önemlidir. Plazma infüzyonları ile sonuçlar cesaret verici olsa da, antikorların gerçek bağışıklığı ne ölçüde gösterdiği ve başkalarına yardımcı olabileceği görülüyor. Klinik araştırmalar ilerliyor.

COVID-19'un durumu ve antikor testi, miyelom hastaları veya çalışmaya dönen herhangi bir kişi için topluluğa yeniden girişin tehlikeli bir öneri olduğu anlamına gelir. Karşılaşılan yeni herkesin o anda asemptomatik olabilen aktif COVID-19 enfeksiyonu olabileceğini varsaymak gerekir.

Miyelom klinikleri, hastaların muayenehanelere geri dönmelerine izin vermeden önce COVID-19 testi zorunlu kılar ve bu durum çalışanlar geri döndükçe tüm işletmeler için bir öncelik olacaktır. Hijyen, fiziksel mesafe ve yüz siperleri, her grup ortamında güvende olmak için sürekli bir tavsiye edilmelidir. Kapsamlı ve sık el yıkama, sosyal mesafelendirme maske kullanımı, hastane ortamında enfeksiyon yayılımını sınırlamak adına çok etkili olduğunu ve şüphesiz daha geniş kullanımda da etkili olacağını vurgulamak önemlidir.

Bu sebeple, miyelom hastalarının oldukça aşına olduğu bir enfeksiyon kontrol önlemleri kültürü oluşturmak son derece önemlidir ve gelecek için çok etkili olabilir.

GELECEK: ZORLUKLAR VE EĞLENCE

Toplumun hedefi COVID-19'un ortadan kaldırılması olmalı. Eleme yapmadan, savunmasız olanlar da dahil olmak üzere herkes topluluk temasları nedeniyle risk altındadır. Gelecekteki faaliyetlerimiz için bu ne anlama geliyor? Toplum ve iş yerlerini yeniden açmanın getireceği pek çok zorluk olduğu için, akıl sağlığımızı koruyacak olursak, eğlencenin nerede mümkün olabileceğini belirlemek önemli!

İlk önce zorlukları anlatacağım, ancak doğrudan eğlenceye geçmek istiyorsanız buyurun yapın lütfen.

Zorluklar

1. Yüz yüze görüşmeler veya toplantılar: Toplanan gruptaki sayıya, görüşmenin veya toplantının uzunluğuna ve herhangi bir COVID-19 enfeksiyonu taşıyan kişinin bulunup bulunmadığına bağlı olarak sorun teşkil eder. Açıkçası, öksürme veya hapşırma yüksek riskli bir durumdur. Güvende kalmanın tek yolu hijyen, sosyal mesafelendirme ve maskelerin koruyucu önlemlerini takip etmektir.

Bu önlemler miyelom tedavisi için hastaneye gitme konusunda da geçerlidir. İdeal uygulama, klinikte (hastanede) bekleme OLMAYACAK şekilde uygulanmalıdır - sterilize edilmiş bir muayene odasına dikkatlice gireceksiniz. Konsültasyonlar, diğer hastalar veya personel ile karşılaşmaları önlemek için aralıklı olarak yapılmalı. Bu, muhtemelen tüm hastaları görebilmek için akşamları ve hafta sonu randevuları gerektirir. Odalar iyi havalandırılacak ve uzun süre kapalı alanda kalınmasını önlemek için muayeneler daha kısa tutulacaktır. Mümkünse dış veranda alanlarda daha uzun süreli görüşmeler yapılabilir.

Bir durumun güvenliğini değerlendirirken dikkat edilmesi gereken önemli noktalar şunlardır:

Havalandırma: iyi hava sirkülasyonuna sahip olmak.

Az insan: enfekte olmuş herhangi bir kişiye potansiyel maruziyeti en aza indirmek için.

Bilinmeyen kişilerle sınırlı temas: 15 dakikadan uzun maruziyet, çapraz enfeksiyona izin vermek için yeterli kabul edilir.

- 2. Seyahat:** Bu durum, özellikle uzun süreli uçak, tren veya otobüs seferleri için bir süre sıkıntı yaratacaktır. Şeffaf yüz kalkanı ve kapsamlı temizlik gibi birçok yeni korunma modelinde bile, belirsizlik devam edecek. Bu nedenle, mümkünse kendi aracınızla (veya güvenilir bir arkadaşınızın aracıyla) bireysel seyahatler en güvenli seçimdir.
- 3. Grup kutlamaları ve etkinlikleri:** Bunlardan mümkün olduğunca kaçınılmalıdır. Partiler, düğünler ve koro provaları gibi etkinlikler enfeksiyonun yayılmasında başlıca konular olmuştur.
- 4. Restoranlar:** Restoranlardaki iç mekanlar bir meydan okuma oluşturacak ve halihazırda COVID-19 küme yayıcı etkinliklerin kaynağı olmuştur. Düşük hacimli müşteriler, pleksiglas paneller ve tek kullanımlık ürünler gibi değişikliklerle bile zorluklar devam edecektir. Dış mekan veranda alanları mümkünse tercih edilir.
- 5. Spor:** Ne yazık ki şimdilik kapalı salonlardaki spor etkinliklerine katılım ciddi şekilde etkilenecek. Yaratıcı çözümler ufukta olabilir.

Güvenli eğlence

- 1. Dış Mekan:** Farklı çalışmalar, enfeksiyonun dış maruziyetlerden çok az (bir çalışmada yüzde 0.3) kaynaklandığını gösterdi. Bu nedenle, yürüyüşten koşuya, doğa yürüyüşünden bir dizi başka aktiviteye kadar birçok açık hava etkinliği güvenli ve eğlenceli olabilir.
- 2. Tiyatro ve sanat:** Şimdilik bu etkinliklerin çoğunun güvenli bir şekilde yeniden açılması zor olsa da, birçok yaratıcı çözüm öneriliyor. Malesef Los Angeles'taki Hollywood Bowl konser sezonu 2020 için iptal edildi. Ancak birçok bölgede doğaçlama konserler küçük gruplar, piyanistler ve şarkıcılar ile yapılıyor. İlerlemeye giden yol, sanatsal topluluklarla yenilik ve esneklikle sürekli katılım arayışında olacak. Drive-in (arabalı açık hava sineması) sinema salonları yeniden açılıyor ve New York'taki sanatçılar yakın zamanda bir hareket halindeki arabada sanat gösterisi düzenledi.
- 3. Spor:** Bunlar hem Zorluklar hem de Eğlence listesinde görünür, çünkü sporun keyfi izleyiciler arasında sadece oturarak izlemek değil, bunun ötesindeki birçok faaliyettir. Golf, yelken, tırmanma ve benzeri açık hava sporları çok ihtiyaç duyulan egzersiz ve temiz hava imkanı sunar. Ancak diğer sporlar söz konusu olduğunda, COVID-19 için test yapılması

zorunlu olurken bu noktalara seyahat etmek çok dikkatli bir şekilde değerlendirilmeli.

- 4. Kriz karşısında iyimserlik:** Kuşkusuz güvenlik sorunlarına yaratıcı czmler getirecek beğeni sağlayacak birçok başka alan vardır. Bu krizi birlikte aşabiliriz. İyimserlik ve zihinsel sağlığımızı korumak için esnekliğe ihtiyaç var. Bugünlerde kesinlikle zorluklarla karşılaşacağız ve önümüzdeki aylarda bu zorluklar devam edecek. Aklımızı başımızda tutacak Őeyleri araştırmak için, ister dışarıda güvenle yemek yiyin ya da sahil boyunca yürüyün, ister bir sinemaya gidin, ister arkadaşlarınızla (sadece birkaçıyla) haftalarca sürekli sosyal mesafelendirme modunda bir araya gelin.

Tarih, krizleri gerçekten alt ettiğimizi gösterir. 1918-1919 grip salgını (İspanyol Gribi) sonrasında, Őařırtıcı ve üretken bir dönem olan Kkreyen Yirmili gelmişti.

Bu haftanın ana fikri: Enfeksiyon güvenliğinde kendi stratejilerinizi ve akıl sağlığınızı aktif olarak sürdürmek için eř güdümlü calışmalar oluşturun. Yenilikiyiz ve kesinlikle bunu birlikte başarma kapasitemiz vardır.