



Akdeniz Üniversitesi  
Dumlupınar Bulvarı  
07058 Kampus  
Antalya/TÜRKİYE

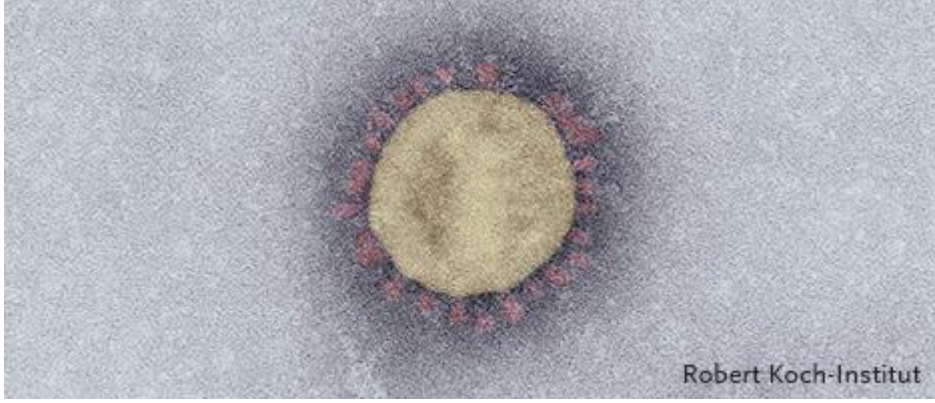


Akdeniz Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Fakültesi  
Gerontoloji Bölümü

## COVID-19'dan Nasıl Korunursunuz?

Prof. Dr. İsmail Tufan

Robert Koch Enstitüsü'nün internet sayfasından alınan bilgiler, COVID-19'dan korunma konusunda öneriler içermektedir. Hâlâ tehlikeyi ciddiye almayanlar olduğu görüldüğü için bir kere daha anımsatmak istedim.



### **Şimdiye kadar ki bilgilere göre, ciddi bir hastalık geliştirme riski daha yüksek olan insan grupları:**

Ciddi bir hastalık riski 50 ila 60 yaşları arasında giderek artmaktadır. Özellikle yaşlı insanlar, daha az duyarlı bağışıklık sistemi nedeniyle bir enfeksiyondan (bağışıklık yaşlanması) sonra daha ciddi hastalanabilirler. Ateş gibi spesifik olmayan hastalık belirtileri bağışıklık sisteminin bir enfeksiyona yanıtı olduğundan, yaşlılıkta daha zayıf veya yok olabilir, bu da hasta insanların sadece daha sonra doktora gitmesi anlamına gelir.

Çeşitli hastalıklar, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, solunum sistemi hastalıkları, karaciğer ve böbrek ve kanser, yaştan bağımsız olarak ciddi bir hastalık geliştirme riskini artırıyor gibi görünmektedir.

Hastalıkları olan yaşlı insanlarda, ciddi bir hastalık geliştirme riski, sadece bir faktör (yaş veya altta yatan hastalık) mevcut olandan daha yüksektir; altta yatan birkaç hastalık varsa (multimorbidite), riskin daha yüksek olması muhtemeldir.

Bastırılmış bağışıklık sistemi olan hastalar için daha yüksek bir risk vardır (örneğin, bir bağışıklık yetmezliği ile ilişkili bir hastalık veya kortizon gibi bağışıklık sistemini baskılayan ilaçlar almak).



Akdeniz Üniversitesi  
Dumlupınar Bulvarı  
07058 Kampus  
Antalya/TÜRKİYE



Akdeniz Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Fakültesi  
Gerontoloji Bölümü

COVID-19'da hangi risk faktörlerinin diğer (yaşam) durumlarla kombinasyonu'nun hastalığın ciddi seyri için özellikle yüksek bir risk oluşturduğu henüz yeterince bilinmemektedir.

Çin'den gelen mevcut bilgilere göre, hamile kadınlar aynı sağlık durumuna sahip hamile olmayan kadınlara kıyasla daha fazla risk altında görünmemektedir.

Şimdiye kadar çocuklarda ciddi bir hastalık seyri riski bildirilmemiştir.

### **Ciddi bir hastalık geliştirme riski daha yüksek olan insanlar neleri dikkate almalıdır?**

Enfeksiyon riskini olabildiğince azaltmak, örneğin genel davranış kuralları (el yıkama, hastadan uzak durma) ve teması azaltmak için diğer önlemler (Referans 2: COVID-19: Alanlardaki teması azaltmak için önlemler, vakaların giderek daha fazla farkında olan)

Semptomların erken tanınmasına yardımcı olabilecek klinik tablo hakkında aktif bilgi sahibi olmak da önemlidir.

Hasta insanlar hızla aile doktorunun ofisine başvurmalı veya diğer danışma organlarını aramalıdır:

### **Bireysel tedbirlerle ilgili tavsiyeler**

COVID-19'un laboratuvar teşhis açıklamasına ilişkin tavsiyeler.

COVID-19 vakaları çevrede (ör. özel veya profesyonel ortamda) biliniyor, bu aynı zamanda hedefli teşhis önlemlerini hızlandırmak için uygun şekilde rapor edilmelidir.

Yatan ve ayakta tedavi gören yaşlılarda COVID-19 hastalıklarının önlenmesi ve tedavisi konusunda tavsiyeler.