

Coronavirüs Nedir ?
Belirtileri Nelerdir ?
Nasıl Bulaşır ?
Tedavisi Nasıldır ?
Korunma Yöntemleri Nelerdir ?

KÜRESEL TEHLİKE

CORONAVİRUS

ve Covid-19



Coronavirüs Nedir ?

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) uluslararası halk sağlığı acil durumu ilan etmesine neden olan ve hâlihazırda devam eden, başladığı günlerde 2019-nCoV, daha sonra WHO'nun resmi kararıyla Covid-19 olarak adlandırılan salgın, 2019'un Aralık ayının son günlerinden beri dünyanın gündeminde. Salgına neden olan coronavirüs başlangıçta kulağımıza tanıdık gelmemiş olsa da aslında pek çok kişinin bu virüsün daha hafif türleri ile daha önce karşılaşmış olması muhtemel.

Çünkü bu virüsün dört suşu yaygın soğuk algınlığı vakalarının yaklaşık beste birinin sorumlusu. Coronavirüsler hem insanlarda hem hayvanlarda bulunabilen büyük bir virüs ailesinin bir parçası. Bazıları insanları enfekte edebiliyor ve yaygın olarak basit bir soğuk algınlığına ya da MERS (Orta doğu solunum sendromu) ve SARS (Ciddi akut solunum sendromu) gibi çok ciddi hastalıklara neden olabiliyor.

Coronavirüs Nedir ?

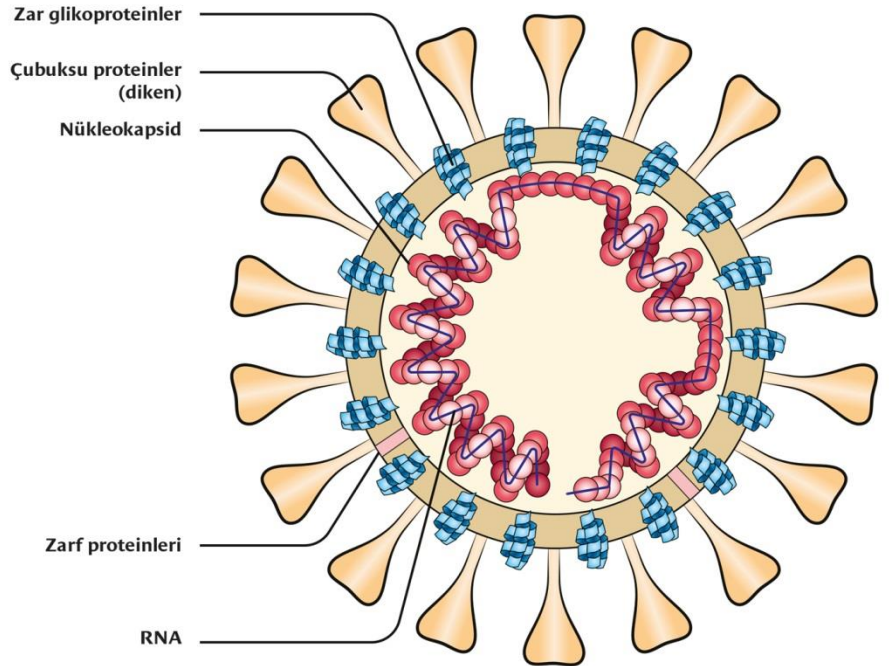
Corona (Korona) virüsü hayvanlar arasında yaygın olan büyük bir virüs grubudur. Nadir durumlarda, bilim insanlarının zoonotik olarak adlandırdığı durumdur, yani hayvanlardan insanlara bulaşabilirler. Coronavirus'lar (Cov), soğuk algınlığından Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS – CoV) ve Ağır Akut Solunum Sendromu (Severe Acute Respiratory Syndrome, SARS-CoV) gibi daha ciddi hastalıklara neden olan bir virüs ailesidir. Yapılan kapsamlı araştırmalar sonucunda, SARS-CoV'un misk kedilerinden, MERS-CoV'un ise tek hörgüçlü develerden insanlara bulaştığı ortaya çıkmıştır. Henüz insanlara bulaşmamış olan ancak hayvanlarda saptanan birçok coronavirüs (koronavirüs) mevcuttur. Coronavirus'ların insanlarda dolaşımda olan alt tipleri (HCoV-229E, HCoV-OC43, HCoV-NL63 ve HKU1-CoV) çoğunlukla soğuk algınlığına sebep olan virüslerdir. SARS-CoV, 21. Yüzyılın ilk uluslararası sağlık acil durumu olarak 2003 yılında, daha önceden bilinmeyen bir virüs halinde ortaya çıkmış olup yüzlerce insanın hayatını kaybetmesine neden olmuştur. Yaklaşık 10 yıl sonra Coronavirus (koronavirüs) ailesinden, daha önce insan ya da hayvanlarda varlığı gösterilmemiş olan MERS-CoV (Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus) Eylül 2012'de ilk defa insanlarda Suudi Arabistan'da tanımlanmış; ancak daha sonra aslında ilk vakaların Nisan 2012'de Ürdün Zarqa'daki bir hastanede görüldüğü ortaya çıkmıştır. 31 Aralık 2019'da DSÖ Çin Ülke Ofisi, Çin'in Hubei eyaletinin Vuhan şehrinde etiyolojisi bilinmeyen pnömoni vakalarını bildirmiştir. 7 Ocak 2020'de etken daha önce insanlarda tespit edilmemiş yeni Coronavirus (koronavirüs) (2019-nCoV) olarak tanımlanmıştır. Daha sonra 2019-nCoV hastalığının adı COVID-19 olarak kabul edilmiştir. Coronaviruslar (Koronavirüs), Coronavirusidae ailesi içinde bulunurlar. Başlıca dört türde sınıflandırılırlar. Bunlar: Alfa, Beta, Gama ve Delta Coronaviruslar'dır (koronavirüs). İnsan, yarası, domuz, kedi, köpek, kemirgen ve kanatlılarda bulunabilmektedirler. (evcil ve yabani hayvanlarda). İnsanlarda Coronavirus'un (koronavirüs) neden olduğu hastalık spektrumu basit soğuk algınlığından ağır akut solunum sendromuna (Severe Acute Respiratory Syndrome, SARS) kadar değişkenlik gösterebilmektedir. İnsan ve hayvanlarda çeşitli derecelerde respiratuar, enterik, hepatik, nefrotik ve nörolojik tutumlarda seyreden klinik tablolara neden olabilmektedir. COVID-19 virüsü, SARS-CoV ve MERS-CoV'unda içine bulunduğu beta-coronavirus (beta- koronavirüs) ailesi içinde yer almaktadır.

Coronavirüs Nedir?

RNA VİRÜSÜ

Coronavirüsler zarflı ve tek iplikli RNA virüsleridir, yani genetik materyalleri bir RNA ipliğinden oluşur ve her viral partikül bir protein zarfına sarılıdır. Bütün virüsler konakçılarını enfekte ederken temelde aynı yolu izler. Bir hücreyi istila eden virüs, o hücrenin bazı bileşenlerini kullanarak kendisini kopyalar, daha sonra da kopyaları diğer hücreleri enfekte eder. Ancak RNA virüslerinin farklı bir özelliği vardır. Bu virüsler, RNA replikasyonu sürecinde, tipik olarak hücrelerin DNA kopyalarken kullandığı hata düzeltme mekanizmalarına sahip olmadıkları için replikasyon sırasında ortaya çıkan hataları düzeltemezler. Bununla birlikte, coronavirüsler RNA virüsleri içerisinde 30.000 bazla en uzun genoma sahip virüs grubudur. Replikasyon sırasında hata düzeltme yeteneğinden mahrum olan bu patojenlerin kopyaladıkları baz miktarı arttıkça hata yapma olasılıkları da artıyor. Dolayısıyla her hata beraberinde yeni bir mutasyonu getiriyor. Bu mutasyonların bazıları da virüse yeni hücre tiplerini, hatta yeni türleri enfekte etme yeteneği gibi yeni özellikler sağlayabiliyor.

Bir coronavirüs dört yapısal proteinden oluşur: nükleokapsid, zarf, zar ve çubuksu çıkıntılar (dikenler). Bu çıkıntılara Latince'de taç anlamına gelen "corona" adı verildiğinden bu virüslere coronavirus (taçlı virüs) denir. Nükleokapsid, zarf ve zar proteinleri tarafından oluşturulan küreye benzer bir yapının içinde, genetik materyali bulundurur. Dikensi çıkıntılar ise virüsün enfekte edebileceği hücreleri belirler ve hücrelerdeki almaçlara bağlanır



Coronavirüs Belirtileri Nelerdir ?

Bu virüs grubuna bağlı virüsler, genellikle soğuk algınlığına benzer şekilde, hafif ve orta derecede üst solunum yolu hastalığı olan insanları hasta edebilir. Corona / Covid-19 (Korona) virüsü semptomları arasında burun akıntısı, öksürük, boğaz ağrısı, muhtemel baş ağrısı ve bazen de birkaç gün süren ateş sayılabilir. Bağışıklık sistemi zayıf olan ileri yaşta kişiler ve çok genç olanlar için virüsün pnömoni veya bronşit gibi çok daha ciddi solunum yolu hastalığına neden olabilir. İnsanlarda ölümcül olabilecek seviyede çok az Corona / Covid-19 (Korona) virüsü vardır.

Aynı zamanda solunum problemlerine neden olan, MERS virüsü olarak da bilinen Ortadoğu Solunum Sendromu ilk olarak 2012 yılında Orta Doğu'da tespit edilmiştir. Hastalık Kontrol Merkezleri'nin verdiği bilgiye göre semptomları çok daha şiddetli olan MERS ile enfekte olan her 10 hastanın dörtte üçü ölmüştür. SARS olarak da bilinen Şiddetli Akut Solunum Sendromu, diğer türlerine göre daha ciddi semptomlara neden olabilen diğer bir Corona / Covid-19 (Korona) virüsü türüdür. İlk olarak Güney Çin'deki Guangdong Eyaleti'nde tespit edildi. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre solunum problemlerine neden olmasının yanı sıra ishal, yorgunluk, nefes darlığı, solunum sıkıntısı ve böbrek yetmezliğine neden olabilir. Hastanın yaşına bağlı olarak, SARS ile ölüm oranı vakaların %0-50'si arasında değişmekte olup, yaşlılar en riskli ve savunmasız durumda olan hasta grubudur.

Enfeksiyonun yaygın belirtileri solunum semptomları, ateş, öksürük ve nefes darlığıdır. Daha ciddi vakalarda pnömoni, ağır akut solunum yolu enfeksiyonu, böbrek yetmezliği ve hatta ölüm görülebilir. Ancak eldeki veriler doğrultusunda hastalığın şiddeti konusunda yorum yapılamamaktadır.

Coronavirüs Nasıl Bulaşır ?

Corona / Covid-19 (Korona) virüsleri hayvanlarla insan temasından yayılabilir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre MERS'in develer arasında, SARS'ın ise misk kedileri arasında yayıldığını düşünülüyor. Corona / Covid-19 (Korona) virüslerinin insandan insana bulaşması, genellikle sağlıklı bir insanın enfekte bir insanın vücut salgılarıyla temas etmesi sonucu mümkün oluyor. Virüs hasta insanlardan öksürme, hapşırma yoluyla ortaya saçılan damlacıklarla ve hastaların temas ettiği yüzeylerden göz, ağız, burun mukozası ve el sıkışma ile bulaşabilir. Coronavirüsler (koronavirüs) genel olarak dış ortamda dayanıklılığı olmayan virüslerdir. Ancak bugün için COVID-19'un bulaşıcılık süresi ve dış ortama dayanma süresi net olarak bilinmemektedir.

Dünyayı alarma geçiren koronavirüs soğuk algınlığına yol açan virüslerden biridir. SARS ve MERS-CoV olarak bilinen virüs ailesinin üyesi koronavirüsün bu kadar çok korkutmasının sebebi yayılma gücünün yüksek olmasındandır. 2002-2003 yıllarında salgın yapan SARS da tıpkı şu an olduğu gibi çok korkutan bir virüs olmuştu.

SARS hızlı yayılmıyordu; ancak bulaştığı hastalarda ölüm oranı çok yüksekti. Coronavirüsün 100'ün üzerinde çeşidi bulunmaktadır. Büyük çoğunluğu hayvanlarda enfeksiyona yol açan, çok azının insanlara bulaşan bir virüs çeşididir. İnsanlara geçen koronavirüsün büyük çoğunluğu hafif bir soğuk algınlığıyla atlatılabilmektedir. Güncel rakamlara göre dünyada koronavirüs bulaşan kişi sayısı 76 bin iken; 2 bin 300 kişi bu virüsten hayatını kaybetti. Ancak "Coronavirüs kaç günde öldürür?" gibi soruların yanıtını vermek mümkün değildir. Coronavirüsün çok az bir kısmı böyle bir mutasyona uğrayarak sadece üst solunum yolunda değil akciğere inebilme becerisini elde etmiştir. Böylece ortaya zatürre tablosuyla birlikte çıkmaktadır. Zatürreyle gelen hastalarda da çok ağır seyirli bir grip tablosuna yol açmaktadır.

Coronavirüs Tedavisi

Özel bir tedavi yöntemi yoktur. Çoğu zaman belirtiler kendiliğinden kaybolur. Uzman hekimler teşhis sonrası ağrı kesici ve ateş düşürücü ilaçlar ile belirtileri hafifletmek için tedavi uygulayabilirler. Yaşam alanlarındaki oda neminin dengelenmesi ve ılık duş ile boğaz ağrısı ve/veya öksürüğün hafiflemesine destek sağlanabilir. Ayrıca bol sıvı tüketmek, dinlenmek ve uyku tedavi için faydalı olacaktır. Belirtiler standart soğuk algınlığı sürecinden daha kötü seyretmeye başlarsa mutlaka uzman hekime danışılması gerekir.



Coronavirüs Korunma Yöntemleri

Hastalığa yakalanmayı ve bulaşmasını önlemek için en önemlisi el hijyeni, kalabalık ortamlarda maske kullanmak ve öksürme, hapşırma gibi solunum yolu hastalığı belirtileri gösteren kişilerle yakın temastan kaçınmaktır. Güvenli gıda kullanımı da göz önünde bulundurulmalı, et, yumurta gibi hayvansal gıdalar iyice temizlenmeli ve iyice pişirilmelidir.

- 1-Ellerinizi sık sık, 20 saniye süreyle su ve sabunla yıkayın.
- 2-Küçük çocuklara hijyen kurallarını sürekli hatırlatın, ellerini yıkamasını sağlayın.
- 3-Su ve sabun bulunamıyorsa, alkol bazlı bir el dezenfektanı kullanın.
- 4-Öksürürken veya hapşırırken, ağızınızı ve burnunuzu kağıt mendille kapatın, ardından mendili mutlaka çöpe atın.
- 5-Kirli ellerle ağızınıza, burnunuza ve gözlerinize dokunmayın.
- 6-Hastalarla aynı tabaktan yemek yemek, aynı bardağı paylaşmak veya yakın temastan kaçının.
- 7-Kapı kolları ve oyuncaklar gibi sık dokunulan yüzeyleri temizleyin ve dezenfekte edin.
- 8-Riskli bölgelere seyahat edilmesi gerekiyorsa hayvanlarla temas öncesi ve sonrası düzenli olarak ellerinizi yıkayın.
- 9-Hasta hayvanlarla temastan kaçının.
- 10-Çiğ ya da iyi pişmemiş hayvan ürünlerini tüketmeyin.

Corona virüs yemeden ya da içmeden bulaşır mı?

Corona virüsünün yemeden içmeden bulaştığına dair net bir bilgi bulunmamaktadır.

Corona virüsten şüphelenen hasta ne yapmalı?

Corona virüs varlığından şüpheleniliyorsa, en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır. Bu sağlık kuruluşuna ulaşma yolunda ise hasta kişi mutlaka ağız ve burnunu bir maskeyle kapatmalıdır.

Seyahat eden kişiler coronavirüsten nasıl korunur?

Ateş, öksürük, kas, eklem ağrıları, baş ağrıları, solunum sıkıntısı olan herkesin seyahatini ertelemesi gerekmektedir. Ayrıca seyahat edecekler bağışıklığı güçlü tutmak için salgın dönemlerinde uykusuz kalmamalıdır. Şeker hastaları, kanser hastaları, daha önce kemoterapi gören kişiler, romatizmal hastalığı olanlar, akciğer, kalp hastalıkları olanlar, astım, KOAH gibi solunum hastalıkları olanlar seyahatlerini ertelemeli ve çok kalabalık ortamlara girmemelidir. Bunlar sadece coronavirüs için değil influenza gibi diğer nezle virüsleri için de geçerlidir.

Coronavirüste el yıkamanın önemi nedir?

Bulaşıcı hastalıklarda el yıkamanın çok önemli bir yeri vardır. Virüs bir yerlere dokunma yoluyla ellere bulaştığında elleri yıkayarak çok kolay bir şekilde temizlenebilecekken ellerin ağza, yüze, buruna temasıyla bulaşmaktadır. Sık sık el yıkama imkanı bulamayacağı ortamlarda çalışanlar içinse çantada taşınabilecek sıvı ya da mendil şeklinde el dezenfektanları bulundurulması gerekmektedir. Özellikle toplu taşıma araçlarından indikten sonra mutlaka dezenfektanlarıyla eller temizlenmelidir.

Coronavirüste AVM'ye gitmek tehlikeli mi?

Sağlıklı insanlar için AVM, tiyatro gibi kapalı yerlere gidilmeyi sınırlandıracak nitelikte bir risk bulunmamakla birlikte, kendisini halsiz, bitkin, ateşi yüksek, hasta hisseden kimseler kesinlikle kalabalık alanlara girmemeli, toplumu riske atarak bu virüslerin salgın haline gelmesine olanak vermemeli ve mutlaka hekime başvurmalıdır."

Coronavirüs diyeti var mıdır?

Koronavirüsten ve diğer enfeksiyon hastalıklarından korunmak için beslenmede sebze ve meyveye ağırlık verilmelidir. Özellikle C vitamininden zengin bir menü olmalı, bu sağlanamıyorsa C vitamini takviyeleri alınmalı, bol sıvı tüketilmeli, ayran, taze meyve suyu, bitki çayları tercih edilmeli, günlük en az 2 litre su tüketilmelidir

Kaynaklar

<https://www.sciencealert.com/study-shows-just-how-long-coronaviruses-can-stick-around-on-a-surface>

<https://www.scientificamerican.com/article/how-coronaviruses-cause-infection-from-colds-to-deadly-pneumonia/>

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

<https://www.livescience.com/new-coronavirus-origin-bats.html>

<https://www.newscentist.com/article/mg24532683-100-we-are-still-trying-to-understand-how-dangerous-wuhan-coronaviruses-are/#xzz6DWnKmMW5>

<https://www.newscentist.com/article/2232519-the-three-things-we-really-need-to-know-about-the-wuhan-coronavirus/#xzz6DWp7evS4>

<https://asm.org/Articles/2020/January/2019-Novel-Coronavirus-2019-nCoV-Update-Uncoating>

[https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736\(20\)2930251-8](https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736(20)2930251-8)

<https://medicana.com.tr/saglik-rehberi-detay/9023/corona-korona-virusu-nedir>

<https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberleri/coronavirus-koronavirus-nedir-korona-virusu-nasil-bulasir/>

CORONAVIRUS

ve Covid-19

