

Koronavirus: “Təlaş Yox” Kitabçası



1mg

Bringing Care to Health



PROGRESS
club

archmed

Tədbirli olun, amma təlaşlanmayın!

- Burada nüfuzlu institutlardan müxtəlif ixtisaslı mütəxəssislərlə aparılan müzakirələr, ÜST (*Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı*), XMPPM (*Xəstəliklərin Müayinə və Profilaktika Mərkəzi*) qaydalarının təhlili əsasında koronavirüsə bağlı ən çox verilən sualların cavabları yer alacaq.

Əvvəlcə əsaslar

COVID – 19 yoluxucu bir xəstəlikdir, yəni birbaşa və dolayı yolla bir şəxsdən digərinə yayıla bilər

- Sizin yuxarı tənəffüs yollarınızı (burun, boğaz, nəfəs yolları, ağciyərlər) xəstələndirir.
- Törədiciyi ilk dəfə **2019-cu ildə Çinin Wuhan əyalətində** aşkarlanan, Yeni Koronavirus (Novel Coronavirus) adı verilən koronavirusdur.

Koronavirus nə qədər ölümcüldür?

Koronavirus “yüksək yoluxuculuq, aşağı öldürücülük” xüsusiyyətinə malikdir

- Öldürücülük dərəcəsi 2-3% arasında dəyişir. Bu göstərici **2003 SARS** (10%) və ya **2012 MERS** (35%) xəstəliklərindən **əhəmiyyətli dərəcədə azdır**
- Ölüm riski yaşlı (>60 yaş üstü) və səhhətində əvvəldən də problemi olan şəxslərdə daha yüksəkdir.

Bu qədər tələş niyə?



- Tələşin əsas səbəbkarı **təsdiqlənmiş faktların olmaması və fərqli şaiyələrin dayanmayan axınıdır**. Ən əsas məqam odur ki, virus yenidir və onun insanlara olan təsiri hələ öyrənilməyib.

Əgər xəstəliyə yoluxsam, ölərəm?

YOX.

- Təxminən 80% insanda simptomlar yüngüldür və xəstəlikdən sağalma 2 həftə ərzində baş verir
- Simptomların əksəriyyəti vaxtında görülmə müalicə tədbirləri nəticəsində tam aradan qalxa bilir

Ümumi xəstələnmə sayı	Ölüm sayı	Sağalananların sayı	Hal-hazırda müalicəsi davam edənlər
121,061	4,368	66,216	57,463

Mənbə: John Hopkins Center for System Science and Engineering (Live dashboard), as reported on March 11, 2020.

Kimilər və necə yoluxur?



- Yaşlı şəxslər ağır və ciddi gedişə malik olan COVID-19 xəstəliyinə **2 dəfə daha çox** yoluxur
- Koronavirusun törətdiyi xəstəliklər , bir qayda olaraq **yüngül gedişə malikdir**, xüsusilə uşaqlar və gənc şəxslərdə.

Uşaqlar üçün nə qədər təhlükəlidir?

COVID-19 uşaqlarda böyüklərə nisbətən daha nadir rast gəlinir və yüngül gedişə malikdir.

- Yoluxanların sadəcə **2%-dən** çoxu 18 yaşın altında olan şəxslərdir
- Bunların da **3%-dən az hissəsində** xəstəlik ağır və kritik gedişli olub.

Beləliklə, Koronavirus tam olaraq necə yayılır?

**Yoluxmuş şəxs xəstəliyi
sağlam şəxsə yoluxdura
bilər:**

- Öskürmə və asqırma zamanı yayılan damcıların **göz, burun və ağıza** təması ilə
- Yoluxmuş şəxslə **sıx kontakt** vasitəsilə
- **Çirklənmiş** təbəqələr və şəxsi istifadəyə məxsus əşyalara kontakt vasitəsilə

Koronavirus qida vasitəsilə yayıla bilərmi?

YOX.

Buna dair hələ ki təsdiqlənmiş heç bir sübut mövcud deyil.

- SARS və MERS kimi digər koronaviruslarla əldə olunan təcrübələr göstərir ki, **insanlar qida vasitəsilə bu xəstəliyə yoluxa bilməzlər**

Toyuq və yumurta istifadəsi Koronavirusa səbəb ola bilər?

YOX.

Buna dair hələ ki təsdiqlənmiş heç bir sübut mövcud deyil.

- Yeni Koronavirus birbaşa quşçuluq məhsulları ilə yoluxmaz, ancaq mütəxəssislər ətin yaxşı və düzgün bişirilməsinin vacibliyini vurğulayırlar.

Öskürəyim varsa və asqırıramsa, virusa yoluxmuşam deməkdir?



Yalnız o zaman virusa yoluxmadan şübhələnə bilərsiniz ki, əgər sizdə simptomlar (qızdırma, öskürək, tənəffüsün çətinləşməsi və ya nəfəs darlığı) + aşağıdakılardan hər hansı biri varsa:

- virusun geniş yayıldığı ərazilərə səyahət etmiş olmanız (Çin, İran, İtaliya və s.)
- xəstə şəxslə yaxın kontakt
- virusla xəstələnənlərin müalicə və müayinə olunduğu tibb müəssisələrində/ laboratoriyalarda olmaq.

Simptomlarınıza laqeyd yanaşmayın, diqqət edin

Koronavirus zamanı qızdırma, öskürək, nəfəs darlığı kimi simptomlarınız ola bilər. Bunlar ümumi soyuqdəymə və qripə çox bənzər ola və yoluxma anında 2-14 gün ərzində üzə çıxı bilər. Xəstəliyin ağırlıq dərəcəsi müxtəlif insanlarda yüngüldən ən ağır simptomlara qədər dəyişə bilər.

**Qızdırma, soyuqdəymə, boğaz ağrınız varsa, təlaşlanmayın!
Qeydinizə qalın:**



Nəfəs yolu ilə gündə
2-3 dəfə buxar vannası
qəbul edin



Bol maye qəbul edin və
istirahətinizi düzgün təşkil
edin



Əllərin tez-tez yuyul-
ması virusun yayıl-
masını əhəmiyyətli
dərəcədə azaldabilir



Vəziyyətiniz pisləşirsə və zamanla
heç bir yaxşılaşma yoxdursa,
mütləq həkimə müraciət edin



Dərmanlarınızı həkimin
dediyi qaydada və
vaxtında qəbul edin

Soyuqdəymə, Qrip və Koronavirus

Boğaz ağrınız varsa, bu qrip və koronavirusdan daha çox sadəcə soyuqdəymədir

	Soyuqdəymə	Qrip	Koronavirus
Yoluxma anından simptomların əmələ gəlməsinə qədər olan müddət	1-3 gün	1-4 gün	2-14 gün
Simptomların başlanması	Tədricən	Kəskin	Tədricən
Davamətmə müddəti	7-12 gün	3-7 gün	Yüngül gediş: ~2 həftə Ağır və kritik gediş: 3-6 həftə

Əsas simptomlar:

Qızdırma	Bəzən	Əsasən	Əsasən
Burun axması	Əsasən	Bəzən	Daha az
Boğaz ağrısı	Əsasən	Bəzən	Daha az
Öskürək	Əsasən	Bəzən	Əsasən
Bədəndə ağrılar	Nadir; olsa belə, yüngül	Əsasən	Daha az
Tənəffüs çətinliyi	Nadir hallarda	Nadir hallarda	Əsasən

Yüksək temperaturum, öskürəyim və nəfəsalmada çətinliyim varsa, koronavirusa görə yoxlana bilərəm? Ya da öz istəyimlə bu müayinəni edə bilərəm?

YOX.

- Müayinə yalnız həkimin tövsiyəsi olduğu halda, əgər kimsə “**şübhəli hal**” kimi dəyərləndirilərsə, aparıla bilər.

Yoluxma halını niyə sadəcə müəyyən laboratoriyalar yoxlaya bilər?



- Bu ona görədir ki, virus çox yüksək yoluxduruculuğa (kontagiozluq) malikdir və yalnız belə güclü patogenlərlə mübarizə apara biləcək səviyyədə təchiz olunmuş laboratoriyalarda yoxlana bilər. Hal-hazırda bu **testi təhlükəsizlik səviyyəsi 4 olan (BSL4) laboratoriyalar edə bilər**.

Virusa yoluxmuş şəxs tamamilə sağala və sonrasında yoluxdurucu olmaya bilər?

BƏLİ

- 80% şəxsin xüsusi müalicə tədbirlərinə ehtiyac olmadan xəstəlikdən tam sağalması təsdiqlənmiş faktdır.

Koronavirus müalicə oluna bilir?

BƏLİ

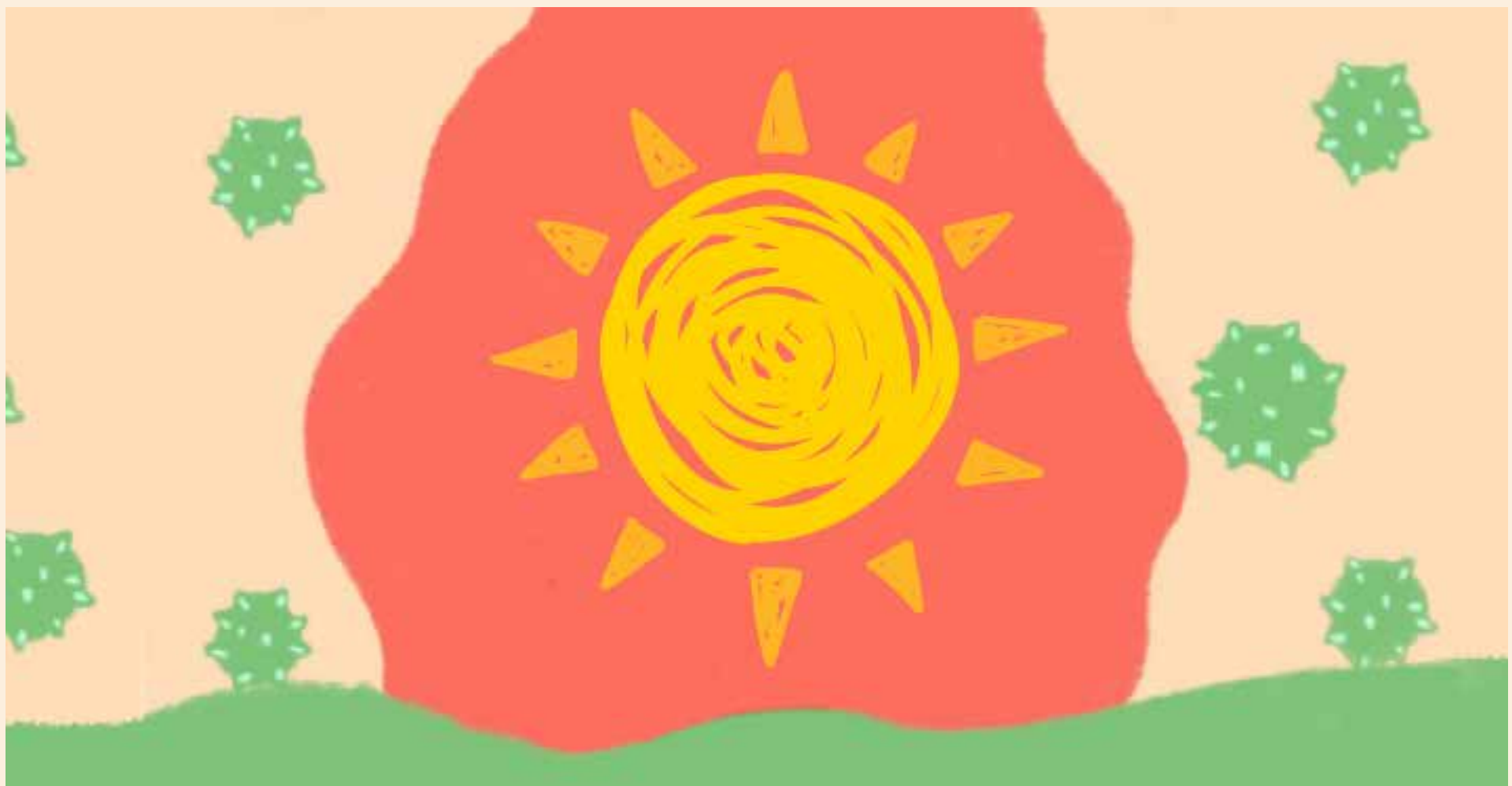
- Simptomatik müalicə artıq öz effektivliyini göstərmişdir
- Xüsusi müalicə metodları və vaksın hələ ki, mövcud deyil.

Sarımsaq istifadəsi bizi virusdan qoruyur?



- Sarımsağın koronavirus əleyhinə qoruyucu təsirinə dair **elmi əsaslanmış heç bir sübut yoxdur**

İsti hava koronavirusun yayılmasının qarşısını alır?



- Mütəxəssislərin fikrincə, isti havada COVID-19 koronaviruslarının yayılması daha az olacaq.

Koronaviruslar əşyaların üstündə nə qədər müddət yaşaya bilər?



- Kağız, emal edilməmiş taxta, süngər kimi məsaməli səthlərdə **8-10 saata qədər**, metal, plastik kimi məsaməsiz səthlərdə isə bir az daha çox sağ qala bilər

Koronavirusdan qorunmaq üçün hansı maskalardan istifadə etməliyik?



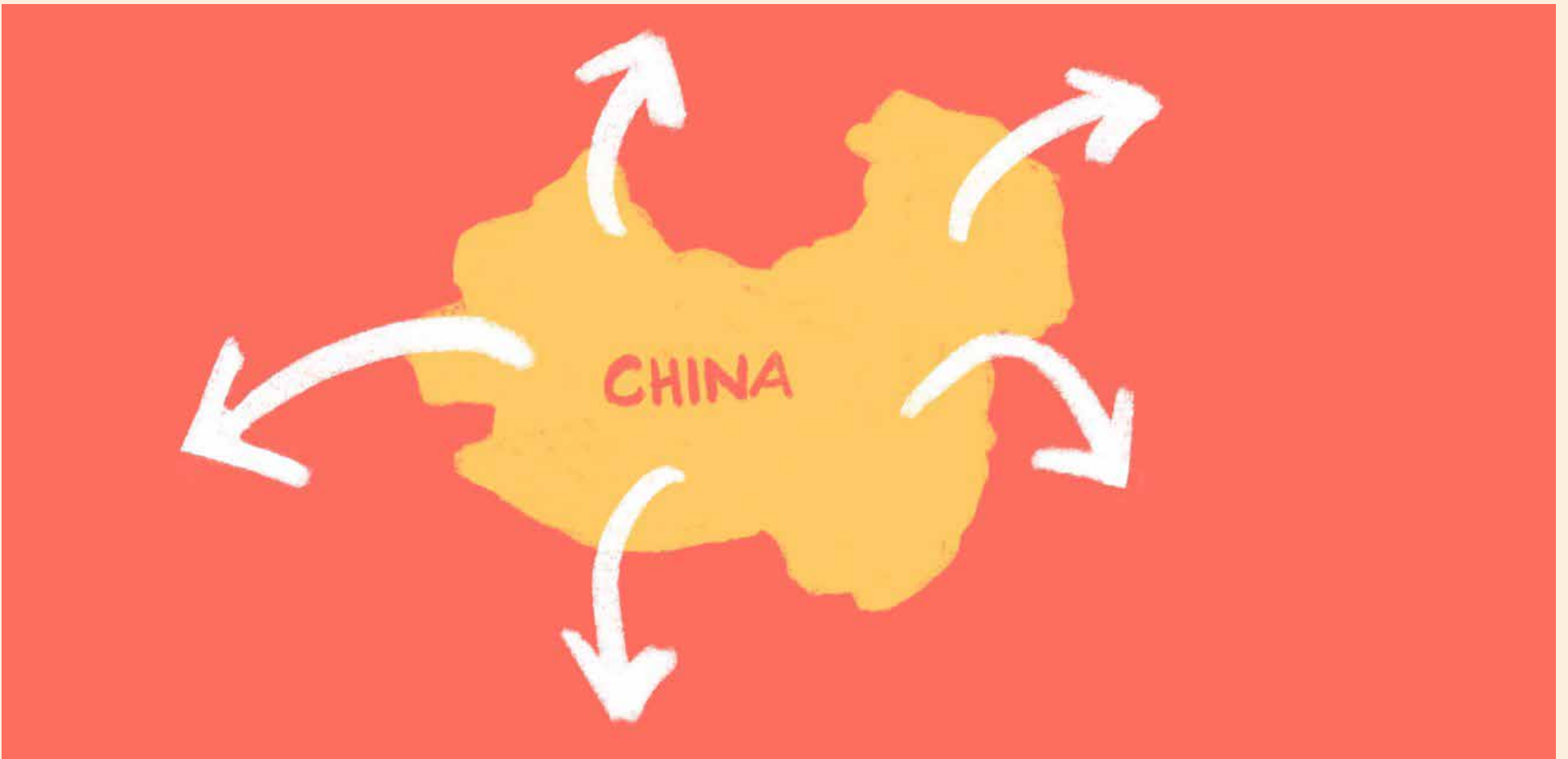
- 3qatlı birdəfəlik cərrahi maskalar virusların tam qarşısını almaqda yetərsizdir.
- N95 və N99 maskaları faydalıdır, lakin istifadəsi məcburi deyil.

Koronavirus pandemiyası heyvanlar üçün təhlükə yaradırmı?

**Bu günə qədər COVID-19 ilə
yoluxmuş heç bir ev və ya
küçə heyvanı aşkar**

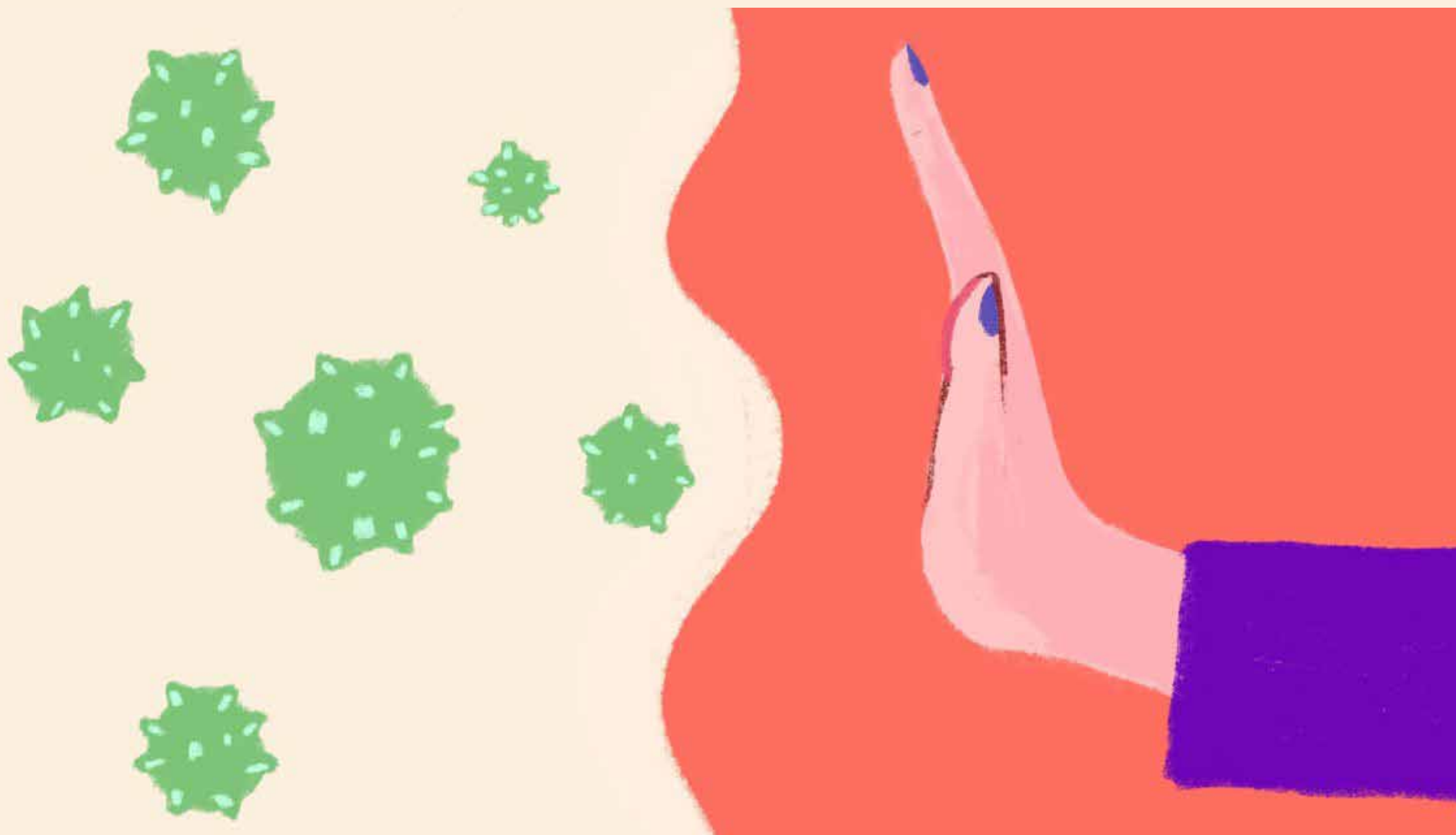
- Biz yenə də heyvanlarla təmasdan əvvəl və sonra əlləri yumağı tövsiyə edirik. Çünki içində virus olan damcılar heyvanların tüklərinin arasından əlinizə keçə bilər.

Böyük qorxu: Necə belə sürətlə yayılır?



- COVID-19 adlanan virus asan və daimi yoluxuculuğa malikdir
- Kütləvi yayılma hələ ki Çin, Koreya Respublikası, İran, İtaliya, Honq-Konq kimi coğrafi ərazilərdə təsdiqlənib.

3 hədəf: Bütün bunlar koronavirusu məğlub edir.



Xəstəliklə bütün narahatlıqların bu 3 hədəfə istiqamətlənməlidir:

- 1) Özünü qoru!
- 2) Öz sevdiklərini qoru!
- 3) Öz cəmiyyətini qoru!

Özünü qoru!



- Əllərini müntəzəm şəkildə sabunla yaxşıca yu.
- Yanında spirtli dezenfektant maddə gəzdir və əllərini yuya bilmədiyən zaman əllərini onunla təmizlə.
- Əllərin təmiz olmayanda gözüne, burnuna və ağzına toxunma.
- Öskürən və asqıran adamlardan ən az 1 metr uzaq dur.
- Əl təmasından uzaq durmağa çalış. **Əl-ələ görüşməkdənsə, əl sallamaqla görüşmək daha məqsədəuyğundur. Öpüşüb görüşmək qəti qadağandır.**

Öz sevdiklərini qoru!



- Asqıranda və ya öskürəndə ağzını əllərinlə tutma! Ya salfetdən istifadə et və ağzını silən kimi salfeti at, ya da ağzını dirsək çuxuruna tutaraq bağla.
- Xəstələnmişənsə və ya xəstələnməyindən şübhələnirsənsə, səyahət etmə, adam çox olan yerlərə getmə!
- Xəstələnmişənsə, maska tax. Ətrafında xəstə insanlar görürsənsə onları da məlumatlandır və maskadan istifadə etməsini tövsiyə et.

Öz cəmiyyətini qoru!



- Əgər özünü yaxşı hiss etməsən, laqeyd yanaşma. Səh-hətinə xüsusi diqqət et və tibbi dəstək al!
- Əgər qızdırma, öskürək və ya tənəffüs çətinliyi varsa, evdən çölə çıxma. Tibbi mütəxəssislərlə əlaqə saxla və onların məsləhətlərinə əməl et!
- Hər göndərilmiş mesajı, xüsusən whatsapp səsyazmalarını paylaşma! Yalnız tibbi mütəxəssislərin və dövlət orqanlarının təsdiqlədiyi məlumatları paylaş.

Yaranan istənilən sual üçün, İcbari Tibbi Sığorta üzrə Dövlət Agentliyinin 24/7 fəaliyyət göstərən qaynar xətt nömrəsilə əlaqə saxlayın:

1542

**Hələ də Koronavirusla bağlı suallarınız var?
Bizdən soruşun və biz hər birini
cavablandırmağa çalışacağıq:
covid19@archmed.az**

İstinadlar:

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

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>

Harvard Medical School. Coronavirus: Many questions, some answers.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/>

Qeyd: Bütün informasiyalar və qeyd olunan statistik rəqəmlər 7 mart 2020 tarixinə məxsusdur.

P.S. Bu kitabça sadəcə informasiya xarakterlidir və məlumatlandırma məqsədi daşıyır. Hər hansı bir həkim məsləhətini və ya professional tibbi konsultasiyanı əvəz edə bilməz.



PROGRESS
club

archmed

1mg

Bringing Care to Health

Download the 1mg App



Google Play



App Store

www.1mg.com