

Koronavirusdan qorxmaq yox, qorunmaq lazımdır

Vaksinasıya ilə yanaşı, ictimai təhlükəsizlik qaydaları da unudulmamalıdır

Dünyanı çənginə alan, qarşısının alınması üçün həyata keçirilən tədbirlərin gücləndirilməsinə baxmayaraq, hələ də “meydan sulayan” koronavirusa Azərbaycanda ilk yoluxma halı ötən il fevralın 28-də baş verdi. Pandemiyanın qarşısının alınması üçün Nazirlər Kabineti yanında Operativ Qərargahın qəbul etdiyi qərarla martın 24-dən qüvvədə olan xüsusi karantin rejimi qismən yumşaldılmaqla avqustun 1-dək uzadılmışdı.

İyun ayında isə qurumun koronavirusun qarşısının alınması məqsədilə həftəsonları ev təcridi rejimi tətbiq etməyə başladığını da unutmamışıq. İyunun 19-da xüsusi karantin rejimi də avqustun 1-dək uzadılmış, bəzi şəhər və rayonlarda xüsusi rejimə keçmək barədə qərar verilmişdi.

Bütün bunlar ötən il, əslində, insanların, o cümlədən, səhiyyə sistemində çalışanların da bu istiqamətdə təcrübəsiz olduğu bir vaxtda tətbiq edilən qərar və tövsiyələr idi. Ötən müddət ərzində koronavirusa yoluxma halları artıb-azalmaqla davam etdi. Ona qarşı mübarizə isə, bildiyimiz kimi, müəyyən müddətə təcridolma rejimi hesab edilirdi. Səmərəsi az olmayan həmin üsul və vasitələr dünyada, o cümlədən Avropa dövlətlərində də tətbiq olunurdu. Bu, indi də davam edir.

Artıq vaksinasıya prosesi də genişlənilir. Amma virusun həyatı təhlükəsinə qarşı olan vaksinlərin əldə edilməsi, deyəsən, insanlar tərəfindən bir qədər arxayınçılıq yaratdı: bəzən nə qayda-qanunlara əməl olundu (söhbət dünyadan gedir, yalnız bizim ölkədən deyil), nə də ciddi karantin rejiminə dözümlülük nümayiş etdirildi. İctimai yerlərdə lazım olan ara məsafəsi saxlanılmadı, kütləvilik təhlükəliliyi unuduldu, hüsr yerləri - yas mərasimləri, gizli şəkildə olsa da, toy-nişan kimi el adətləri bərpa edildi. Tətbiq edilən cərimələrin də təsiri özünü istənilən səviyyədə göstərmədi. Ona görə də son dövrlərdə virusun yayılma şəkəsi, arealı genişləndi, qarşılıyıcı tədbirlərin səmərəsi zəiflədi. Yoluxmalar və ölüm hallarının, hətta kəskin şəkildə artması fəvqəladə rejimin geri qaytarılması zərurətini yaradır.

İnsanlarda COVID-19-a inam sanki azalmağa başlayıb. Digər respirator xəstəlikləri ilə səhv saldıqları üçün insanlar laqeydlik girdabından çıxıb bilmirlər.

Ailə həkimi Kifayət Nəsibova bizimlə söhbətində qeyd etdi ki, bir neçə dalğada özünü göstərən koronavirus, sadəcə, tənəffüs yollarının infeksiyası deyil. Araşdırmalar göstərir ki, koronavirusa yoluxanların böyük qisminə həm də sinir sistemi zədələnilir. Virusun sinir hüceyrələrinə təsirinə gəlincə, hələ də bu barədə birmənalı fikir söyləmək olmur. Ancaq alimlər onların arasında hansı formada əlaqə olduğuna şübhə etmirlər: dad və iy bilmək hissələrinin itməsi hələ ötən ilin mart ayının ortalarından COVID-19-un əlamətlərindən hesab olunur.

Bundan başqa, virus gənizikdən birbaşa beyinə də ke-

çə bilir ki, bunun da nəticəsində bütün orqanların fəaliyyətinə təsir edən fəsadların yaranmasına gətirib çıxarır. Bu zaman yarana biləcək yan xəstəliklərin siyahısı isə uzun olur: həzm problemlərindən və damar tıxanmalarından tutmuş, ürək çatışmazlığına və beyin iltihabına qədər gedib çıxır.

Kifayət xanım onu da bildirdi ki, yoluxmaya səbəb olan amillərdən biri də insanların kütləvi tədbirlərdə iştirakıdır: “Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının müsəlmanlar yaşayın ölkələrində Ramazan ayı boyu sosial və dini davranışlarla bağlı riayət edilməsi vacib olan tədbirlərin siyahısında göstərilir ki, ibadət yerlərinin təmizliyi də daxil olmaqla, oruc tutmağın virusa yoluxma riskini artırır-artırmamasına qədər bir çox məsələ diqqətdən kənar qalmamalıdır”.

Belə bir sual da aktualığı ilə seçilir: Oruc tutmaq xəstəlik riskini artırır mı? Bununla bağlı ÜST-dən bildirilib ki, oruc tutmaqla COVID-19 arasındakı əlaqə ilə bağlı hər hansı elmi araşdırma aparılmayıb. Sağlam insanların oruc tutmalarının problem yaratmaması olduğunu bildiren təşkilat digər xəstələr kimi, virusa yoluxanların da həkimə müraciət etmələrini tövsiyə edib.

ÜST-ün tövsiyələri arasında təzə qidalardan istifadə etmək və bol su içmək də yer alıb. Riskləri dəyərləndirdikdən sonra mütəxəssislər sosial və dini məzmunlu yığıncaqların təxirə salınmasını ciddi şəkildə gözdən keçirməlidirlər.

Təşkilatın sosial məsafəyə bağlı tövsiyələri isə artıq çoxdan məlumdur: insanlar arasında ən azı bir metr məsafə saxlanmalı, əl yəlləməklə, baş tərptəməklə və ya əli sinəyə qoymaqla salamlamaq variantlarından birini seçməklə fiziki təmasdan yayınmaq çox vacibdir. Ramazan tədbirləri zamanı əyləncə yerlərində, bazarlarda və mağazalarda çox sayda insanın toplanmasına imkan verilməməlidir.

Ailə həkimlərinin üzərinə düşən məsuliyyəti unutmağın nə qədər təhlükəli olduğunu vurğulayan Kifayət Nəsibova bildirir ki, yüksək risk qrupuna aid olan şəxslərlə bağlı tövsiyələrə gəlincə, özünü pis hiss edən və ya COVID-19 əlaməti olanlar tədbirlərə qatılmamalıdır. Yaşlı şəxslər və xroniki xəstəlikləri olanlar (ürək, nəfəs yolu və xərçəng xəstəlikləri) yığıncaqlardan tamamilə uzaq olmalıdırlar: “Ramazan ayında zəkatların paylanması zamanı da sosial məsafə gözlənilməlidir. İftar yerlərində qələbəlik olmaması üçün süfrələr əvvəldən

açılmalıdır. Yeməklərin hazırlanması, paylanması və süfrələrin yığışdırılması zamanı da qoruyucu tədbirləri yaddan çıxarmaq olmaz, çünki bu məqamlarda da yoluxmaq mümkündür.

Daha bir mühüm məsələ də pandemiyanın tüğyan etdiyi bir vaxtda siqaretdən uzaq durmağın vacibliyidir. Siqaret çəkəndə barmaqlar (və yaqın ki, virus bulaşmış siqaretlər) dodaqlara toxunur. Bu, virusun nəfəs yollarına keçmə ehtimalını daha çox artırır. Qəlyanların çox adam tərəfindən istifadə edilən başlıqları və xortumları da virusun yayılmasına münbit şərait yaradır”.

Tövsiyələrin “Ağıl və psixoloji sağlamlıq” bölümündə inanclı şəxslərdə təhlükəsiz məsafəni qoruyaraq dua edə biləcəklərinə inam yaratmağın vacibliyi vurğulanır. Ümid və təsəlli mesajları ilə yanaşı, xəstələr üçün dualar etmək Ramazanın ictimai sağlamlığı qorumaq tələbini yerinə yetirmək vasitəsidir.

Koronavirusdan asanlıqla can qurtarmağın yollarından biri, əslində, ən vacibi immunitetin qorunmasıdır ki, mütəxəssislər bunun üçün də tövsiyələri unutmağı ölmə bərabər hesab edirlər. Britaniyanın Səhiyyə İdarəsi ötən il karantin bitənə qədər yaz və yay aylarında hər gün D vitamininin qəbulunu vacib sayırdı. Biz isə, adətən, bu vitamini açıq havada gəzərkən günəş şüalarının bədənimizə açıq hissələrinə dəyməsi ilə qəbul edirik.

D vitaminini həm də “günəş vitamin”i adlandırırlar. O, digər vitaminlərlə yanaşı, infeksiyalarla mübarizə aparır. Bu, xüsusilə pandemiya dövründə vacibdir.

Bilmək vacibdir: D vitaminini qəbul etmək kimlər üçün xeyirlidir? D vitamini dişləri, sümükləri və əzələləri də möhkəmləndirir.

Körpələrdə bu vitaminin çatışmazlığı raxit-sümüklərin inkişaf etməməsi və skelet deformasiyası xəstəliyinə, böyüklərdə isə osteomalasiyaya - sümüklərin mineral çatışmazlığından yumşalmasına gətirib çıxara bilər.

Bəzi araşdırmalar göstərir ki, bu vitamin bizə adi soyuqdəymə və qriplə mübarizə aparmağa kömək edir. Bəzi araşdırmalar D vitamininin aşağı səviyyəsini və mövsümi depressiya ilə əlaqələndirirlər. Bu vitaminin çatışmazlığının hətta əsəb sisteminin fəaliyyətinə və psixi sağlamlığa təsir edə biləcəyi barədə də məlumatlar var. Demək, D vitamininin də koronavirusla mübarizədə özünəməxsus təsiri var.

Nəhayət, tibbi mütəxəssislərin gəldiyi qənaətdən biri budur ki, koronavirusdan qorunmaq yox, qorunmaq lazımdır. Vaksinasıya genişləndikcə isə ictimai təhlükəsizlik qaydaları unudulmamalıdır.

Məhəmməd NƏRİMANOĞLU,
“Azərbaycan”