

## Karantin yumşalır, risk artır, bəs koronavirusa ən çox harada yoluxmaq olar?...

Dünyanın əksər ölkələri kimi Azərbaycan da karantin rejimini yumşaltmaqdadır və iyunun 1-dən etibarən məhdudiyətlərin daha bir qisminin götürüləcəyi, iri ticarət mərkəzlərinin fəaliyyətinə icazə veriləcəyi gözlənilir. Karantin rejiminin yumşalması koronavirusa yoluxma riskini də təbii ki, artırır və bununla əlaqədar Nazirlər Kabineti yanında Operativ Qərargah əhalini maska taxmaq, sosial məsafəni gözləməklə yanaşı iş yerlərində, kafe və restoranlarda, ictimai nəqliyyatda xüsusi qaydalara əməl etməyə çağırır.

Bəs avtobus dayanacağında asqıran şəxs başqasını koronavirusa yoluxdurmaq üçün nə qədər təhlükəlidir? Restorana getməyə dəyərmə? Bəs, ictimai nəqliyyatdan istifadə doğrudanmı yüksək risklə müşayiət olunur?

ABŞ-ın Dartmouth şəhərindəki Massachusetts Universitetinin dosenti, immunoloq Erin Bromage Covid-19 infeksiyasına yoluxma təhlükəsini necə azaltmaq barədə BBC-yə danışmış. Doktor Bromage yoluxucu xəstəliklərin epidemiologiyası mövzusunda dərs keçir və yarandığı andan mövcud pandemiyanın inkişafını yaxından izləyir.



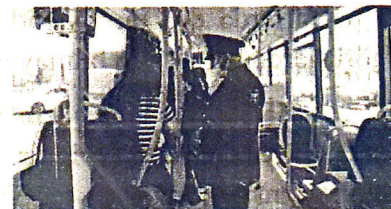
O, konkret bu xəstəlik üzrə mütəxəssis olmaqdan daha çox elmi biliklərin təcrübəli təbliğatçısıdır. Alimin koronavirusla əlaqəli risklər haqqında bloqunu təxminən 16 milyon insan oxuyub. O, qismən də olsa normal həyata qayıtma zamanı bəzi şeylərə əməl etməyi məsləhət görür.

### Virusa harada yoluxmaq olar?

Dr. Bromage deyir ki, insanların çoxu virusa digər ailə üzvlərinin onlara virus keçirməsi ilə yoluxur. Bəs, evdən kənarında? Biz gündəlik park gəzintisi zamanı özümüzü riskə atırıqmı? Bax elə bu maskasız qaçmağa çıxan düşüncəsiz adam mənə xəstəlik keçirə bilərmi?

"Çətin ki", -professor deyir. "Virus açıq havada məhdudiyətsiz ölçüdə püskürtülür, İnsan nəfəsi çox tez yox olur". Bu o deməkdir ki, böyük ehtimal ki, sizin virus dozanız yoluxmaq üçün kifayət etməyəcək.

"Xəstələnməyiniz üçün sizin orqanizminizə infeksiya dozası dediyimiz - SARS-CoV-2 virusunun minlərlə hissəcikləri olmalıdır. Bu qiymətləndirmə MERS və SARS viruslarının araşdırılması zamanı götürülən dozaya əsaslanır", - o, bloqunda yazıb.



Burada əsas odur ki, siz virusa yoluxmaq üçün kifayət edən dozanı bir neçə yollarla yığa bilərsiniz. "Bir nəfəsdə virusun min hissəciyi və ya on nəfəsə hər dəfə yüz hissəcik və ya yüz nəfəsə hər dəfə on hissəcik. Bu hallardan hər hansı biri yoluxmaya gətirib çıxara bilər", - Dr Bromage izah edir.

### Virüs simptomları olan insanlar

Öskürək və asqırıq həqiqətən də virusu yayır, amma müxtəlif cür. İnsan öskürərkən insan havaya 80 km/saat sürətlə üç minə yaxın kiçik damcı buraxır, Dr Bromage deyir. Onların çoxu öz ağırlığına görə yerə düşəcək qədər böyükdür, lakin bəziləri havada uça və otağın əks istiqamətinə çata bilər. Əgər liftdə getdiyiniz insan öskürək əvəzinə asqırırsa, risk 10 dəfə artır.

Asqırarkən insan havaya 320 km/saat sürətlə 30 min hissəcik buraxır, hətta onların ölçüsü nisbətən daha kiçik olduğuna görə otağın uzaq hissəsinə rahatlıqla gedib çata bilərlər.

## Simptomsuz yoluxdurucular

Biz bilirik ki, virusa yoluxandan ilk beş gün müddətində insanlarda simptomlar olmur, bəzilərinə hətta daha virusun əlaməti heç olmaya və ya daha sonra ola bilər. İmmunoloq deyir ki, əgər araşdırmalar düzdürsə, deməli siz virusa yoluxmaq üçün tələb olunan dozanı toplamaq üçün Covid-19 daşıyıcısının 50 dəqiqə ərzində havaya buraxdığı bütün hissəcikləri içinizə çəkməlisiniz.



Nəticə etibarilə, demək olar ki, eyni otaqda olduğunuz insan asqırır və öskürürsə, yoluxma riski elə də böyük deyil. Bununla yanaşı, evdən kənarında virusa yoluxma hallarının çoxu virus simptomları olmayan insanlarla qurulan əlaqələrin nəticəsində baş verir.

### Hansı yerlər daha təhlükəlidir?

Əlbəttə ki, virusa yoluxma riski ilə ən çox üz-üzə qalanlar peşələrinin tələb etdiyi üzrə insanlarla ən çox ünsiyyət quranlardır. Doktor Bromage təhlükəli yerlərə həm də açıq ofis mühitini, idman və əyləncə tədbirlərini, qonaqlıqları, yas mərasimlərini və xor məşqlərini əlavə edir. Bütün bu hallarda insanların aralarında virus daşıyıcısı olduğu halda qapalı yerlərdə çox vaxt keçirdiyi üçün virusa yoluxma riski yüksəkdir.

Virtualaz.org

## Koronavirusdan sonra dünyanı gözləyən 7 şok dəyişiklik – Çox insan ayaqlaşma bilməyəcək



Dünya miqyasında 1 milyondan çox insana yoluxan, on minlərlə insanın həyatına son qoyan koronavirus, əlbəttə, bütün həyatı alt-üst etdi. İnsanların ən çox maraqlandığı mövzular arasında pandemiya-dan sonra həyatın hansı axarda davam edəcəyi, gündəlik axının bundan necə bir pay götürəcəyidir.

Milli.Az publika.az -a istinadən xəbər verir ki, koronavirusdan sonra dünyanın gələcəyi ilə bağlı suallar futuristlərə ünvanlanıb.

Onların proqnoz və gözləntiləri belədir:

### "Həyatın artan sürəti ilə bir çox insan bacara bilməyəcək"

50 il əvvəl dünyanın ən öndə gedən futuristlərindən Alvin və Haydi Toffler həyatın artan sürətindən bəhs etdikləri "Future Shock" (Gələcəyin Şoku) adlı kitabı yayımladı. Tofflerlər bu sürətə bir çox insanın uyğunlaşa bilməyəcəyini və buna görə ictimai və fərdi şok yaşanacağını həmin kitabda yazmışdı.

Özünü gələcəyə fokuslu strateji konsaltinq şirkəti kimi təqdim edən "Toffler Associates"-in baş icraçı direktoru Mariya Bosvell sözügedən şoku necə geridə qoyacağımızın uyğunlaşma istedadımızdan asılı olduğunu və yaşananları yüngül qəbul etməyə çalışmağın kifayət etməyəcəyini söyləyir.

### "Yeni normalarla qarşılaşacağıq"

Bosvell bu gün yaşanan dəyişikliklərin nə qədərini daimi, nə qədərini keçmişdəki vəziyyətinə geri qayıda biləcəyini bilməyin mümkünsüzə yaxın olduğunu bildirir. O, sadəcə 3 həftəyə yaxındır ki, karantində olmağımıza rəğmən, dəyişikliklərə necə uyğunlaşdığımıza diqqət çəkir: "Böhrədən sonra yeni bir "normal" ilə qarşılaşacağıq. Ancaq bu, bəzilərinin proqnozlaşdırdığı kimi nəhəng miqyasda olmayacaq. Lakin insanlar dəyişikliklərə hazır olmalıdır".

### **"Qaçacaq yerimiz yoxdur"**

İngilis astronom Sir Martin Ris özünü pandemiya mövzusunda "fəlakət dəllalı" elan edən bir elm adamıdır. Ris mövzu ilə bağlı mövqeyini belə açıqlayır: "Pessimistliyin təməlinə bu cür hadisələrin yenidən gerçəkləşməsi, buna "pis aktyorların" səbəb olacağı və daha çox pessimist, yoluxucu dəyişiklik saçaacağı fikri yadır. Bu, suçiçəyi və ya qrip xəstəliyi ilə ola bilər. Nə isə ki, yeni virus daha qarışıqdır, ancaq ehtimal ki, onu da hekləməyimiz an məsələsidir.

Risin son futurist işi 2018-ci ildə yayımlanan "On the Future" (Gələcək Haqqında) kitabıdır. Burada az da olsa, pandemiya və bu çərçivədə ictimai qopmalar, bir-biri ilə əlaqəli dünyada iqtisadi çöküşdən qaçacaq bir yer olmamasından bəhs edilir.

### **"Götürəcəyimiz dərslər var"**

Ris pandemiya gətiriləcək dərslərlə bağlı "optimist ssenarilərdən biri bir dəfəyə məxsus olay olmaması, müqavimətli olmayan, uzun tedarük zəncirlərinə belə bağlamamağımızın vacibliyini bildirir. Bu cür hadisələrə qalib gələ bilmək üçün boş potensiala, insanlara və cihazlara sərmayə qoymamaq lazımdır. Ancaq bu, çox da ehtimal olunmur. Alacağımız ikinci dərs isə şəhərdə işləyənlərin hər gün evlə iş arasında "1-2 keyfsiz" saat keçirməsinin lazım olmadığını öyrənməyimizdir.

### **"Evdən işləmək davam etməlidir"**

Koronavirus böhranında ilk gördüyümüz tədbir evdən işləmək oldu. Araşdırmalarını Berlin-Brandenburg Təbiət və Humanitar Elmlər Akademiyasında aparən İzabella Hermann elmi-fantasikanın sosio-mədəni və texnoloji təsirləri üzərində işlər görür. Hermann bəzi qurumların işçilərini evdə işləmək məcburiyyətində olmaqdan qorumağa çalışa biləcəyini söyləyir: "Bunun altında yatan məna çox qərbdədir. Yeni işin həyatınızın bir parçası və ya görməkdən xoşlandığınız bir şey olmadığı, əksinə, hər gün 8 saat görmək məcburiyyətində olduğunuz bir şey olduğu fikri. Həyatın da yalnız bundan sonra başladığı".

### **"Rəqəmsallaşma sürətlənəcək"**

Konnektiv Universitetində Süni İntellekt, Zehin və Toplum Qrupunun direktoru olan Syuzan Şnayder isə pandemiyanın onlayn işləmə bilməyimizin mümkün olması üçün lazımi infrastrukturunu təkmilləşdirmə prosesini sürətləndirəcəyini bildirir. Sürətli şəbəkə bu gün 5G texnologiyası sayəsində mümkündür. Bəs texnologiya hər şeyin həllidirmi?

Video-konfrans texnologiyasına nəzər salmaq. İstifadəsi rahat olsa da, insanlararası əlaqələrin əhəmiyyəti ünsürlərindən olan bədən dilini, baş və çiyinlərdən başqa heç nəyi göstərməyi bacarmır. Bütün səs normal gəlir, mikrofonlar açılıb-bağlanır, təşvişli və hirsli əl jestləri iş yoldaşlarımıza göstərilir. Syuzan Şnayder kommunikasiyanın insani səviyyəsini itirəcəyimizdən qorxur: "Pandemiya sonra dünyada şirkətlərin insan əməyindən daha az istifadə etməsi və insan işçilərin yerini avtomatlaşdırma və süni intellektin tutmasından qorxuram. Kompüter və robotlar xəstələnmirlər..."

### **"İstehlakda köklü dəyişikliklər gözlənilir"**

Bəs sıfırdan başlamaq mümkündürmü? Sırf alış-veriş vərdişlərimiz üçün belə darıxarkən mədəniyyətlərin hamısını dəyişdirmək mümkün ola bilərmi?

İsabella Hermann belə deyir: "İqlim aktivistlərinin ümid etdiyi kimi, istehlak vərdişlərimizdə dəyişiklik olmayacaq. Bu, ancaq sistem dəyişdiyi təqdirdə mümkün ola bilər. İndi gördüyümüz iş isə nə olursa-olsun, sistemi ayaqları üzərində saxlamaqdır. Heç bir şey gələcəyi proqnozlaşdırmaqdan daha çətin deyil. Hər cür trend və bilginə analiz edib növ-növ ssenarilər inşa edə bilərik, amma gələcək xətti dəqiq deyil".