

# Özünüqoruma tədbirləri virusa yoluxma riskini azaldır

*8 aydan bəri dünyanı cənginə alan COVID-19 infeksiyası artıq 30 milyondan çox insana yoluxub və davamlı olaraq daha geniş sayda insana təsir edir. Hindistan, ABŞ, Latin Amerikası ölkələrində, o cümlədən Braziliya və Argentinada artan qrafik üzrə dəyişən yoluxma halları müşahidə olunur. Pandemiyanın ağır yükünü, əsasən, Amerika çəkir: yeni yoluxma hallarının yarısı bu qitədədir. Avropada da yoluxmanın artdığını görmək olar. Xüsusilə, Qərbi Avropada – Fransa, İspaniya, Böyük Britaniyada və Aralıq dənizinin şərqində vəziyyət belədir. Mahiyyət etibarilə yoluxma hələ də geniş yayılmaqda davam edir.*

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) mətbuat katibi Marqaret Harris deyib ki, dünya üzrə virusa yoluxma halları yanvardan başlayaraq artmaqda davam edir. Yoluxmanın pik həddə çatdığını demək mümkün deyil. Çünki COVID-19-a yoluxma hər gün artır. Bəzi ölkələrdə isə yoluxmanın qarşısı alınmış. Nümunə üçün Asiyanın şərqini misal çəkən ÜST nümayəndəsi həmin ölkələrdə yoluxma hallarının qarşısını almaqda uğur əldə olduğunu bildirir. O qeyd edib ki, qış fəslində Avropada soyuq keçdiyindən insanlar bir yerdə daha çox toplaşirlar. Belə olan halda yoluxmanın qarşısını almaq çətin olacaqdır. Bunun üçün qapalı yerlərdən, yaxın ünsiyyətdən və toplaşmadan qaçmaq lazımdır. Əgər bir yerdə toplaşmaqdan qaça bilmirsinizsə, mütləq maskadan istifadə edin, əllərinizi yuyun.

Koronavirusdan sağalma prosesinin hər bir fərdə fərqli olduğunu bildiren M.Harris deyib: “Tədricən daha çox insanın uzunmüddətli COVID-19 xəstəliyindən əziyyət çəkdiyini görürük. Xəstəliyin simptomları fərqlidir. Bəzi insanlarda saçların tökülməsi, ciddi yorğunluq halları baş verir. Buna ortamüddətli simptomlar deyilir. Sağlamlıqları normal olan insanlar əvvəlki kimi enerjili olmadıqlarını bildirirlər. Bəzi

insanlar pilləkənləri qalxarkən tənqəfəslənməyə, o cümlədən başağrısı, depressiya, psixoloji yorğunluq, görmə qabiliyyətinin zəifləməsindən, yataqdan çıxma bilməməkdən şikayətlənirlər. Bütün bunlar müşahidə olunan simptomlardır. Aparılan tədqiqatlar nəticəsində məlum olub ki, xəstəliyi simptomuz keçirənlərdə də müəyyən xəsərat qalır. Xəstəlikdən sağalma prosesi çox çətinədir. Xüsusilə, xəstəliyin kəskin dövründə onunla mübarizə aparmaq çətinədir. Heç kimin bu virusa yoluxmasını istəmirik. Ona görə də hamıya yoluxmanın qarşısını almaq üçün əllərindən gələni etmələrini tövsiyə edirik”.

Ölkəmizdə pandemiya başlayandan indiyədək, mütəxəssislər xəbərdarlıq edirlər ki, insanlar maariflənməlidir ki, COVID-19-u normal qəbul edib özlərini qorumağı bacarsınlar, eyni zamanda, unutmaları ki, bu virusla zarafat etməkdən, “bizə nə edəcək?” kimi düşüncələrdən uzaq olmaq lazımdır. Cəmiyyətdə bu sahədə ciddi problem var. Virusla mənasız hesab edənlər özünü qoruyanı hər vaxtla inandırmağa çalışır ki, boş yerə maska taxıb nəfəsini ağırlaşdırmasın. O, anlamır ki, bu hərəkəti ilə özünü və qarşısındakına təhlükə yaradır. Bəzi insanlar isə bu virusa yoluxduğunu gizlədirlər. Elə düşünülür ki,

bunun xəstəliyini bilən yaxın ətrafı ondan uzaq qalmağa çalışacaq və münasibətlər pozulacaqdır. Əslində, xəstə olan adam ətrafdan təcrid olunmalıdır. Bunu özlərinə dərd edənlər var. Onlar bəzən simptomların COVID-19-a aid olduğunu bilə-bilə, bunu, hətta həkimlərdən də gizlədir, özləri bildikləri müalicə metodlarından istifadə edirlər. Bu da ağı ciyərlərdə daha kəskin ağırlaşmalara səbəb olur.

Belələri anlamırlar ki, hətta ən yüksək səviyyədə müalicə alıb sağalanlarda belə, sonradan bəzi fəsadlar üzə çıxır. Bir çox xəstələrdə dad, iybilmə. Virus birbaşa beyinə, mərkəzi sinir sistemina təsir etdiyindən, 1-2, bəzən də 4 aya bərpa ola bilər. Elə xəstələr var ki, sağaldığından neçə ay sonra da qoxubilməsi bərpa olunmur. Ağciyərlərdə buzlu şüşə və pnevmoniyası olanlar 40 gündən sonra çətin nəfəsalma, döş qəfəsində ağrı, çox və sürətli gəzəndə, hərəkət edəndə tənqəfəslənmə müşahidə olunur, əvvəlki gücünün olmamasını hiss edirlər. Öskürək və bronxospazm uzun müddət davam edir və xəstələr müxtəlif həkimlərin müalicələrini alır.

Ürək, qan-damar sistemində dəyişikliklər – ürəkdə nəbz pozuntusu, sıxılma, miokardın zədələnməsi, damarlarda zədələnmə, mikrotrombolya və s. müşahidə edilir. Virus ürək əzələsinə zəiflədir. Kəskin avitaminoz yaranır. Xəstəlik immuniteti əldən saldığı üçün bəzəndə C vitamini, minerallar, B qrupu vitamini, maqnezium, kalium və s. tükənir. Xəstələr yoluxma zamanı bədəni vitaminlə yükləyir, 28 gündən sonra sağaldığını düşünüb, vitaminləri unudur.

Antibiotiklərdən və müxtəlif lazımlı-lazımsız dərmanların təsirindən həzm sisteminin pozulması, disbakterioz, mədədə

reflüks, qıçırmanın artması, ürəkbulanma, ishal, göbələk aylarla xəstələri narahat edir. Mütəxəssislər bildirirlər ki, ağır antibiotiklərlə 10 gün müalicə almış, normal qidalanmayan, bakterial pnevmoniya keçirmiş insanın bağırsağ florasının bərpası üçün, ən azı, 3-6 ay lazımdır.

Ona görə də insanlar virusa qarşı immunitetlərini təbii yollarla gücləndirməlidirlər. Amma COVID-19 virusuna yoluxmuş insanlarda, ümumiyyətlə, ömürlük immunitet yaranması söhbəti düzgün deyil. Çünki bu xəstəliyə yoluxan şəxs təkrar bir də yoluxa bilər. Ona görə də insanlar məsafə saxlamalı, maskadan, dezinfeksiyaedici vasitələrdən düzgün istifadə etməlidirlər. Sağalan insan maksimum bir aylıq immunitet qazana bilər.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı pandemiyanın ilk günlərindən etibarən, virusdan qorunma yollarından biri kimi antiseptiklərdən istifadə etməklə yanaşı, həm də əlləri sabunla yaxşı yumağı tövsiyə edir. Çünki bu yolla mexaniki olaraq dərinə viruslardan azad etmiş olur. Xəstəliyin hələ ki, spesifik müalicəsi yoxdur, xəstəlikdən qorunmaq üçün mühüm məsələ orqanizmin immunitetini yüksəltmək və sanitariya-gigiyenik qaydalara düzgün və ciddi şəkildə riayət etməkdir.

Dünya üzrə aparılan araşdırma və tədqiqatlarla məşğul olan mütəxəssislər bildirirlər ki, hazırlanma mərhələsində olan 170-dən çox vaksin mövcuddur. 30-dan çox vaksin daha təkmil, 5-6 vaksin isə üçüncü, yəni yekun mərhələdədir. Bütün vaksinlər bəzən müəyyən qrup insanlar üçün uyğun olur. Bunu müəyyən etmək üçün genişmiqyaslı sınaqlar aparılmalıdır. Bu, müəyyən zaman alır. Peyvəndin hansı dərəcədə effektiv olduğunu və hansı qrup insanlara təsir



etdiyini anlamaq üçün dərin elmi araşdırma aparmaq lazımdır. Vaksinasıyanın 2021-ci ilin ortalarından daha erkən olacağı gözlənilir. İlin sonunadək üçüncü mərhələdə olan peyvəndlərin sınağının yekunlaşmayacağı təqdirdə hər hansı bir nəticə əldə olunmayacaqdır. Sınaqlar bitdikdən sonra hansı vaksinin daha uyğun olduğu müəyyən ediləcəkdir.

Hazırda isə bir sıra ölkələrdə virusa yoluxmanın artması ilə bağlı sərt rejimə qayıdıblar. Hətta İsrail hökuməti koronavirusun yayılmasının qarşısını almaq məqsədilə sentyabrın 18-dən başlayaraq, 3 həftə müddətində sərt karantin rejiminin yenidən bərpa olunması haqda qərar qəbul edib. Ölkəmizdə isə operativ qərarların tələblərinə uyğun qaydada məktəblər açılıb və dərslər, “Xüsusi karantin rejimi dövründə uyğunlaşdırılmış tədris planı”na əsasən, 15 sentyabrın 2 gün əyani, 4 gün distant olmaqla I-IV siniflər, V-XI siniflər isə distant formada təşkil edilib. Distant təhsilə başlayan uşaqların evdə istifadə etdikləri masası və stulu doğru seçilməli, kreslo hər tərəfə dönəbilən olmalıdır. Həkimlər deyirlər ki, dərslər keçilən otaq işıqlı olmalı, həm də tez-tez havalandırılmalıdır. Kompüterlə dərslər hazırlanan zaman, monitor uşağın tam qarşısında və bir qol məsafəsi uzaqlığında olmalıdır. Hər bir saatdan sonra dərslər ara vermək önəmlidir.

Virusa daha çox insanın yoluxmaması üçün vacib olan ehtiyat tədbirlərindən

biri də ictimai nəqliyyatda qorunmaqdır. Məhdudiyətlərin aradan qaldırılması, iş yerlərinin və tədris müəssisələrinin açılması ictimai nəqliyyatdan istifadə edənlərin artmasına, bu isə metro, avtobus və digər nəqliyyat vasitələrində sıxlığın yaranmasına səbəb olub. Türkiyəli həkim Hakan Oğuztürk ictimai nəqliyyatın pəncərələrində qalan virusdan danışıraq, bu səbəbdən orada maska taxmamağın çox riskli olduğunu qeyd edib. H.Oğuztürk, koronavirusun nəmli və isti məkanlarda daha uzun müddət canlı qala biləcəyinin araşdırmaları sübut olduğunu bildirib.

Professor, həmçinin maska taxmanın yoluxma riskini aşağı saldığını belə izah edir: “Bütün günü “maska taxın” deyilir. Vətəndaşlar bilməlidirlər ki, maska, doğrudan da, faydalı olduğu üçün tövsiyə edilir. Bir məkan düşünün, maska taxıb məsafə saxlayırsınız, söhbət etdiyiniz insan da, həmçinin maska taxıbsa, virusa yoluxma riski 97-98 faiz azalır. Xəstəliyə yoluxma riskiniz 1-2 faizə enir. Əgər virus olan yerdə maskalı olsanız, o, 80-85 faiz qoruyucu xüsusiyyətə malikdir. Ona görə də insanlar tez-tez “maska taxın” deyilməsinin altında tibbi gerçəklərin olduğunu unutmaları”.

**Zərifə BƏŞİRQIZI,**  
“Xalq qəzeti”