

SALGINLARDA DAVRANIŞ BİÇİMLERİ

Prof. Dr. Mustafa SAMASTI*

Bulaşıcı bir hastalığın normalde beklenenden çok daha fazla kişide ortaya çıkmasına salgın (epidemi), bu durumun ülke sınırlarını aşarak ülkelerarası, kıtalararası bir boyuta ulaşmasına ise küresel salgın (pandemi) adı verilmektedir.

Tarihten günümüze pek çok salgın ve pandemi, savaşlardan ve düşman ordularından daha büyük tahribat ve insan zaiyatına neden olmuştur.

İnfluenza (grip) gibi solunum yolu ile bulaşan; kolera, tifo gibi, su ve gıda kaynaklı olanlar; ayrıca arthropod vektörler (bit, pire, sivrisinek, kene) aracılığı ile bulaşan tifüs, veba, sıtma, Kırım-Kongo kanamalı ateşi gibi çok farklı nitelikte salgınlar bulunmaktadır. Bunların her birinin kaynakları, bulaşma tarzları, coğrafi dağılımları ve mücadele tarzları değişik ve kendine özeldir.

Salgınlarla mücadele esas olarak bir devlet görevidir. Ancak mücadelenin başarılı olabilmesinin önemli bir ayağı toplumun bu mücadeleye bilinçli bir şekilde katılması ve destek olmasıdır.

Bu makalede salgınlara karşı genel yaklaşım tarzlarına değinilirken özelde bugünün konusu olan COVID-19 üzerinde yoğunlaşılacaktır.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 31 Aralık 2019'da Çin'in Wuhan şehrinde ortaya çıkan ve henüz etkeni bilinmeyen bir pnömoni salgınının varlığını duyurdu. Salgının Çin dışında dünyanın pek çok ülkesine yayılması üzerine DSÖ önce "uluslararası boyutta halk sağlığı acil durumu" ilan etmiş, 11 Mart 2020 tarihine gelindiğinde de bunu "küresel salgın (pandemi) olarak tanımlamıştır.

* İstanbul Medeniyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Mikrobiyoloji A.D.

Salgınla Mücadele

Ülkemizde salgın mücadelesi Sağlık Bakanlığının koordinasyonunda olmak üzere ilgili diğer bakanlıklar ve sektörler arası işbirliği ile yürütülmektedir. Ancak salgının küresel boyutta (pandemi) olması Dünya Sağlık Örgütü'nün tavsiyeleri doğrultusunda uluslararası önlemleri (ülkelere giriş-çıkışların kısıtlanması, karantina, sağlık kontrolleri, varsa aşı uygulamaları, salgının niteliğine göre ticari faaliyetlerin sınırlandırılması) ve bu konuda ülkeler arasında işbirliğini gerektirmektedir.

Sağlık Bakanlığı bünyesinde oluşturulan “Bilim Kurulu” önerileri dikkate alınarak salgınla ilgili alınan merkezi kararların yanı sıra “İl Pandemi Kurulları” tarafından da ayrıca ile özgü önlemler alınabilmektedir. Alınan kararlar “İçişleri Bakanlığı” başta olmak üzere ilgili diğer bakanlıklarla paylaşılarak uygulamaya sokulmaktadır.

Öncelikle salgınla mücadelenin başarılı olmasında doğru ve yeterli bilgi akışı ile halkın bilgilendirilerek alınacak önlemlere uyumunun artırılması kritik öneme sahiptir. Aksi halde sosyal medya başta olmak üzere yanlış veya abartılı dezenformatik faaliyetlerle oluşacak panik veya rehabet halini yönetmek güçleşir.

Toplumun etkin şekilde yönlendirebilmek için bilgi paylaşımının yanı sıra toplumsal bilinci şekillendiren değer yargıları (dini, kültürel, folklorik), tutum ve davranış tarzları da dikkate alınmalıdır.

Salgın Kontrolünün Genel İlkeleri

Enfeksiyon hastalıklarının tamamı önlenemez niteliktedir. Bu önlenemezlik tıp sahasında ortaya çıkan muazzam gelişmelerden çok genel hijyen ve halk sağlığı alanında verilen hizmetlerle ilgilidir. Zira bu hizmetlerde bir yetersizlik ve kusur olduğunda enfeksiyonlar ciddi boyutlarda karşımıza çıkabilmektedir.

Diğer yandan salgın dönemlerinde hastalık belirtisi göstermeyen enfeksiyonlu kişiler toplum içinde normal hayatlarını sürdürdüklerinden hastalardan daha fazla enfeksiyonun yayılmasına aracılık ederler.

Ayrıca bilinmelidir ki hastalık belirtilerinin oluşmasında tek belirleyici faktör enfeksiyon etkenleri değildir. Altta yatan hastalıklar, ileri yaş, vücudun savunma sistemlerinin zayıf olması gibi çeşitli risk faktörleri hastalığın ortaya çıkışında ve seyrinde büyük önem taşımaktadır.

Salınlara karşı alınması gereken önlemler 3 başlık altında toplanabilir. Bunları *kaynak kontrolü*, *bulaşmanın önlenmesi* ve *hastalanmanın engellenmesi* şeklinde sıralamak mümkündür.

Kaynak Kontrolü

Enfeksiyon kaynakları etkenlerin barınıp çoğaldığı canlı veya cansız varlıklardır. COVID-19 için kaynak enfeksiyonlu insanlardır. Bu kişilerin araştırılarak tespit edilmeleri, toplumdan izole edilerek bulaştırmalarının engellenmesi ve tedavilerinin sağlanması gerekir. Ayrıca enfeksiyonlu olduğu tespit edilen vakaların yakın çevresi ve diğer temaslılarla ilgili saha araştırması (fiyasyon) yapılarak bulaşma şüphesi olanlara karantina (hastalığın ortaya çıkması için gereken en uzun kuluçka süresi boyunca sosyal izolasyon) uygulanarak takipleri yapılır. COVID-19 için karantina süresi 14 gündür.

Bulaşmanın Önlenmesi

Salgın mücadelesinin en önemli yönü bulaşmanın engellenerek enfeksiyon zincirinin kırılmasıdır.

- 1) Sosyal mesafe: COVID-19'un ana bulaşma tarzı enfeksiyonlu kişilerden saçılan solunum sekresyonlarının duyarlı kişilerin ağız, burun, göz mukozalarına ulaşmasıdır. Genellikle bu şekilde bulaşma (damlacık enfeksiyonu) 1 metreden yakın temas durumunda olduğundan en etkin önlem güvenli mesafenin (1,5 metre gibi) korunmasıdır. Bu çerçevede insanların toplu aktiviteleri (okullar, kafe ve restoranlar, eğlence yerleri, toplu taşıma araçları, ibadethaneler...) mümkün olduğunca kısıtlanır veya kontrollü bir seviyede tutulur.

Enfeksiyonlu kişilerin izole edilmesi, şüpheli temaslıların karantina altına alınması da aynı nedene dayanır.

Salgın zamanında en güvenli davranış evde kalarak sosyal ortamlara mümkün olduğunca girmemektir.

2) Koruyucu ekipman (maske, gözlük, yüz siperi):

Öksürme, aksırma sırasında ağzın bir mendille, yoksa kolun dirsek içiyile kapatılması sekresyonların saçılmasını önemli ölçüde azaltır. Cerrahi veya bez maske kullanımı, esas olarak takan kişiden damlacıkların etrafa yayılmasını önler, kısmen de takan kişiyi korur. Sosyal mesafeye uymanın mümkün olmadığı kalabalık ortamlarda kullanılmaları tavsiye edilir. Bununla birlikte koruyuculuklarının yeterli olmadığı unutulmamalı ve mümkün olan en kısa sürede bu gibi ortamlardan uzaklaşılmalıdır. Aksi halde yalancı bir güven hissi oluşturarak faydadan çok zarara neden olabilirler. Bu açıdan maske, fiziki mesafe ve el hijyeni tedbirlerine ek bir önlem olarak uygulanmalı, tek başına koruyucu olduğu düşünülmemelidir. Maskenin nemlenmesiyle üzerinde mikrop barınması kolaylaştığından uzun süre aynı maske takılmamalıdır.

Koruma özelliği yüksek olan solunum maskeleri (N-95/FFP-2) COVID-19 hastaları veya hasta materyalleri üzerinde yapılan aerosol oluşturma riski yüksek işlemler sırasında kullanılmalıdır. Bunların valfsiz olanları 2 yönlü koruma sağladığı halde, valf (ventil) içerenler solunum havasını doğrudan dışarı verdiği için yalnız kullanıcıyı korur.

3) El hijyeni: COVID-19'un diğer bulaşma tarzı kontamine ellerle ağız, burun veya göze temas edilmesidir. Bu nedenle şüpheli temaslardan sonra ellerin yarım dakika süreyle su ve sabunla yıkanması veya alkol bazlı anti-septiklerle ovalanması gerekir.

El hijyenini bütünleyecek bir işlem de özellikle el temasının sık olduğu çevre yüzeylerinin temizlik ve dezenfeksiyonudur. Bunun için normal su ve deterjan kullanılabilir gibi, 1/100 sulandırılmış çamaşır suyu da kullanılabilir. Telefon, bilgisayar tuşları gibi özel ve hassas yüzeyler alkolle ıslatılmış bezle silinebilir.

Sık dokunulan yüzeylerin haricinde yerlere, duvarlara, sokak ve caddelere çeşitli dezenfektanların püskürtülmesi veya doğrudan insanlar üzerinde bu gibi uygulamalar yapılmasının bir yararı olmadığı gibi, gereksiz ve israf olmasının ötesinde birçok toksik, allerjik sağlık sorunlarına, çevre kirliliğine neden olma riski de bulunmaktadır.

Esas olan el temizliği olmakla birlikte yüz ve bilhassa burun temizliğine de özen gösterilmelidir. Özellikle burun mikropların ilk tutunma bölgesi olup vücudun açık (kapaksız) giriş kapısıdır.

Solunum sekresyonları dışında dışkıda da virus tespit edilebilmektedir. COVID-19 ile ilgili olarak insanda fekal-oral bir bulaşma tanımlanmamış ise de en azından potansiyel olarak böyle bir bulaşmanın varlığından söz edilebilir. Bu açıdan büyük abdest sırasında suyla taharetlenme ve arkasından su ve sabunla ellerin yıkanması, dışkı kaynaklı bulaşmaların önlenmesinde son derece önemlidir. Zira su ve kanalizasyon sorunu bulunmayan gelişmiş ülkelerde bile virüslerin neden olduğu ishallerin azalmasının temel nedeni tuvalette suyla temizlik yapılmaması nedeniyle vücut üzerinde, çamaşırlarda bir miktar dışkı kalıntısının (temizlik noksanlığı dışkısı) kalması ve enfeksiyonun yayılmasına yol açmasıdır.

Hastalığın Engellenmesi

Hastalığın gelişmesine karşı en önemli bariyer vücut direncidir.

Genel olarak vücut direncinin korunması ve geliştirilmesi için aşırılıklardan uzak, dengeli, ölçülü bir hayat tarzı esastır. Bunun için, doğru beslenme, yeterli uyku ve istirahat, düzenli egzersiz; sigara, alkol, uyuşturucu gibi zararlı alışkanlıklardan uzak durma; uygun bir sosyal çevreye sahip olma, aşırı stresten korunma, bunlara ek olarak temiz, sağlıklı bir çevrede yaşama, evlerin, odaların sık ve yeterli şekilde havalandırılması önemlidir.

Vücut direncinin hastalık etkenine özel olarak artırılması, aktif bağışıklama dediğimiz aşılama ile sağlanır. Ancak COVID-19 için geliştirilmiş, uygulanabilir bir aşı henüz bulunmamaktadır.

Diğer bir bağışıklama şekli de hastalığı geçirerek bağışık hale gelmiş bireylerin antikor içeren serumlarının kullanılmasıdır. Pasif bağışıklama olarak bilinen bu uygulama ile ancak kısmi ve kısa süreli bir bağışıklık sağlanabilmektedir. Her iki bağışıklama (aktif ve pasif bağışıklama) “immünoprofilaksi” olarak isimlendirilir. Ayrıca bazı enfeksiyonlarda korunma amacıyla antimikrobik maddeler (antibiyotikler, antiviraller) kullanılabilir. Bu uygulama şekline de “kemoprofilaksi” denilmektedir.

Salgınlar insan sağlığının yanı sıra ekonomiden eğitime, üretimden sosyal faaliyetlere kadar modern hayatı bütünüyle etkiler. Bu nedenle sağlık önlemlerinin yanı sıra aynı zamanda sürdürülebilir bir toplum faaliyeti için gerekli düzenlemelerin yapılması, dezavantajlı gruplara yönelik sosyal tedbirlerin alınması gereklidir.

Salgınlarla Mücadelede Toplumsal Değerlerin Önemi

Salgın mücadelesinin istenen sonuca ulaşmasında kamu otoritesinin alacağı kararların doğru, isabetli ve uygulanabilir olması kadar, halkın bu kararlara uyması ve destek sağlaması da önemlidir. Zira toplum sağlığı ancak halkın bilinçli şekilde aktif katılımıyla başarılabilecek bir meseledir. Toplum bilinci eksik olduğunda bunu başarmak oldukça zordur. Bu nedenle toplumsal bilinci harekete geçirmek ve bunu etkileyen tüm faktörlerin (dini, kültürel değerler, tutum ve davranışlar) dikkate alınması ve bu potansiyelin harekete geçirilmesi gerekir.

İslam dininin bulaşıcı hastalıkların, salgınların önlenmesinde ve toplum sağlığının korunmasında çok büyük bir potansiyel değeri bulunmaktadır.

Sağlık esasında insanın kendi iç dünyası ile birlikte biyolojik ve fiziki çevresiyle tam bir uyum/denge içerisinde olması hâlidir. Varlık âleminde yaratılış (fitrat) düzenini değiştirip bozabilen tek canlı insandır. Çok defasında insanlar yanlış davranışlarının bedelini ödemek zorunda kalmaktadır.

“(Rahman) dengeyi kurdu. Sakın dengeyi bozmayın (Rahman, 55/7-8)”.

“İnsanların elleriyle işledikleri yüzünden karada ve denizde bozulma baş gösterir, belki anlayıp vazgeçerler diye Allah yaptıkları yanlışların bir kısım sonuçlarını onlara tattırır (Rum, 30/41)”.

İslam silm (barış, güven) kökünden gelir. Bu barış yalnız insanlarla sınırlı olmayıp aynı zamanda bitkiler, hayvanlar, toprak, hava, su gibi tüm canlı ve cansız varlıkları kapsar. Öncelikli olarak da insanın bizzat kendisiyle

ve yaratıcısıyla barışık olmasını gerektirir. Bu anlayışa göre insan materyalist kültürün aksine yeryüzünün sahibi ve yağmacısı değil saygın bir misafiri, sorumlu bir emanetçisidir. Hatta insan kendi bedeninin, organlarının da sahibi değildir. Dolayısıyla dini anlamda insan çevresine karşı olduğu kadar bizzat kendi bedenine karşı da sorumludur. Bu anlamda İslam “fitrat (yaratılış yasalarına uygunluk) dini” olarak nitelenir.

Her şeyden önce İslam insan varlığını kutsal saymış ve ona zarar verecek her şeyi yasaklamıştır. Bu çerçevede insan sağlığını koruma konusunda bilimsel doğruluğu kanıtlanmış kurallar Müslümanlar için de ölçüdür. Dinin yüklemiş olduğu emanet bilinci kendisine karşı olduğu kadar kişinin topluma, canlı ve cansız tüm varlığa karşı ölçülü/saygılı davranmasını gerektirir. İslam’da zarar vermek de zarara uğratılmak da açıkça reddedilmiştir. İnsan hayatının, sağlığının sözkonusu olduğu durumlarda dinin emir ve yasakları da buna göre şekillenmektedir.

Peygamberimizin (s.a.v.) beyanları üzere “İslam binası temizlik üzerine kurulmuştur. Temizlik imandandır”.

Kur’an’ın ilk inen varlığı doğru okuma (İkra) ayetinden sonraki ikinci defa inen ayetleri arasında temizlik konusu bulunmaktadır (“Elbiseni temiz tut; Müdessir 74/4”). “Allah çok temizlenenleri sever (Tevbe 9/108)”.

İbadetlerin temel şartı temizliktir (Beden, elbise ve çevre temizliği). Namaz için alınan abdestle vücudun en sık kirlenen ve enfeksiyonlar için giriş kapısı olan yerler temizlenmiş olur.

Enfeksiyon hastalıklarının çok büyük kısmı kirli eller aracılığıyla bulaşır. Yemekten önce ve sonra, tuvaletten ve pis işlerden sonra ellerin yıkanması bu açıdan son derece önemlidir.

Su ve gıdalarla bulaşan enfeksiyonlara karşı Kur’an’ın ortaya koyduğu temiz, helal ve ölçülü yeme içme (Taha 20/81) kuralı tek kelimeyle muhteşemdir.

Enfeksiyonların yayılmasını önlemek için başvurulan “karantina” uygulamasının bilinen ilk örneğini Peygamber Efendimiz (s.a.v.) ortaya koymuştur (“Bir yerde salgın olduğunu öğrendiğinizde oraya gitmeyin, şayet bulunduğunuz yerde olursa yerinizden ayrılmayın”). Kaynaklarda Hz. Ömer ile ilgili verilen bilgiye göre, Şam bölgesine doğru çıktıkları bir seferde veba salgını haberi gelmesi üzerine geri dönme kararı alınmıştır. “Allah’ın kaderinden mi kaçıyoruz?” şeklindeki bir itiraza karşı Hz. Ömer “Evet, Allah’ın bir kaderinden bir başka kaderine kaçıyoruz.” demiştir. “Şayet senin develerin olsa ve de bulunduğu vadinin bir tarafında çorak diğer tarafında yeşillik, otluk bir bölge olsa develerini hangi tarafta otlatırdın? Her iki yerde olmaları da Allah’ın birer kaderi değil midir?” buyurarak karşısındakinin ikna olmasını sağlamıştır.

Tarihte Müslüman hekimler bu anlayıştan hareketle salgınlardan korunma konusunda bugünkü uygulamalarla büyük ölçüde örtüşen tavsiyelerde bulunmuşlardır. Örneğin İbn Sina salgın zamanlarında kalabalıktan kaçınılması, evde kalınmasını, pazar yerlerinin terk edilmesini, toplu ibadet yapılmamasını ve el temizliğine özen gösterilmesini vurgulamıştır.

Geçmişten günümüze yaşanan salgın tecrübeleri, insanlığın ortak bir anlayış/bilinç kazanmasında büyük rol oynamıştır. “1918 İspanyol Gribi” pandemisi benzer nitelikleriyle bugünkü COVID-19 pandemisiyle karşılaştırılabilir. Söz konusu pandemi sırasında İstanbul’da da 14.000 üzerinde kişi gripten hayatını kaybetmiştir.

1919 yılında, İstanbul Şehremaneti (Belediyesi) tarafından halka duyurulan salgınla ilgili “uygulanması gereken tedbirler” Vakıf gazetesinde yayınlanmıştır. Bugün için de aynı derecede önem taşıyan bu önlemler ana hatlarıyla şu şekildedir:

- 1) Hastalığı yayanlar enfeksiyonlu kişilerdir; bunlarla temas edilmemeli, gereksiz ziyaretlerden kaçınılmalıdır.
- 2) Belirtisiz vakalar nedeniyle sinema, tiyatro, okul, kahvehane, pazar yerleri gibi ortak mekânlar tehlikeli olup kapatılmalıdır.
- 3) Hastalığın oluşmasına etkisi nedeniyle içki ve benzeri her türlü zararlı alışkanlıktan uzak durulmalıdır.

- 4) Sık sık el ve ağız temizliği yapılmalıdır.
- 5) Öksürürken ağız mendille kapatılmalı, yakınında olanlar da bu sırada ağız ve burunlarını örtmelidir.
- 6) Hastalık belirtisi olan hafif vakalar evde ayrı bir odada istirahat etmeli ve bu kişilerle aileden tek bir kişi ilgilenererek her temastan sonra el ve ağız temizliği yapılmalıdır. Ancak hastalık belirtileri şiddetli ise doktora müracaat edilmelidir.
- 7) Hastaların kirlenmiş çamaşırları ve kullandıkları malzeme mümkünse kaynatılarak dezenfekte edilmelidir.

İslami anlayışa göre, elden gelen tedbiri aldıktan sonra sonucu Allah'a havale etmek (tevekkül) gereksiz panik ve stresten kurtulmanın esasıdır. Stres birtakım hormonlar aracılığıyla vücudun dengesini önemli ölçüde düşürerek enfeksiyonlara elverişli hâle getirmektedir.

Sosyal dayanışma, düşkünlere, yoksullara sahip çıkılması namaz gibi İslam'ın temel ibadetlerinden biridir. Bu konuda "İnsanların hayırlısı onlara yararlı olandır", "Komşusu açken tok uyuyan bizden değildir" gibi Peygamberimizin (s.a.v.) pek çok buyruğu bulunmaktadır.

Sonuç olarak hastalıklardan korunma ve gerekli önlemleri almak dinî bir vecibe olup bu çerçevede bireysel ve toplumsal sorumlulukların yerine getirilmesi toplum sağlığının teminatıdır.

KAYNAKÇA:

COVID-19 Rehberi, T.C. Sağlık Bakanlığı. Güncelleme 01.06.2020.

WHO Coronavirus Disease (COVID-19) pandemic. [who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019) Erişim tarihi 08.07.2020.

UNAT Ekrem Kadri, Bulaşıcı Hastalıklarla Savaş ve İslam Dini, İlim Yayma Cemiyeti Neşriyatı, 2. Baskı, 1989.

Temel M K, Ertin H: “1918 Grip Pandemisi Kıssasından COVID-19 Pandemisine Hisseler” Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi 2020; 25: 63-78.