

## **COVID-19 nedeniyle ciddi hastalık riski taşıyan kişiler için tavsiye**

Norveç Halk Sağlığı Enstitüsü (FHI), COVID-19 nedeniyle ciddi hastalık riski taşıması muhtemel kişilerin bulunduğu grupları gözden geçirmeyi düşünmektedir. Riski artıran yaşlar ve temel koşullar yazıda daha ayrıntılı olarak anlatılmıştır. Verilen tavsiye, genel olarak nüfusta enfeksiyon oranındaki artışla veya insanların yaşadığı yerel yayılımdaki artış neticesinde şekillenmiştir. Enfeksiyon oranı şu anda Norveç genelinde düşük seyretmektedir. İş yerleri veya belirli bölgeler ya da belediyeler gibi yerlerde yerel salgınlar yaşanabilir. Enfeksiyonun nüfus içinde yayılma oranı, bölge sağlık görevlisi ve FHI tarafından birlikte izlenmektedir.

İnsanların yapmaları veya yapmamaları gereken konulara ilişkin tavsiyeler iki ana grup için özetlenmiştir:

- Nispeten yüksek risk altındaki kişiler
- Orta-yüksek risk altındaki kişiler

### **Nispeten yüksek risk altındaki kişiler**

Hafif enfeksiyonları varsa nispeten yüksek risk taşıyan kişiler hayatlarını seyahat, iş ve etkinliklere gitmek gibi herkesle aynı şekilde yaşamaya devam edebilir. Ancak bu gruptaki kişilerin özellikle şunlara dikkat etmeleri gerekir:

- Yakınlarınız dışındaki kişilerle güvenli mesafenin sürdürülmesi
- El ve öksürme hijyeninin sürdürülmesi
- Kötü hissettiğinizde evde kalınması

Sosyal etkinliklere katılmadan önce önerileri uygulayıp uygulayamayacağınızı düşünün.

### **Nispeten yüksek risk ve yüksek enfeksiyon oranında**

Enfeksiyon oranı yüksekse riski nispeten yüksek olan herkes diğer kişilerle temasını genel olarak azaltmaya çalışmalıdır. Ancak yakınlarınızla normal şekilde sosyalleşebilir, seyahat edebilir ve diğer insanlarla vakit geçirebilirsiniz. Sizin ve yakınlarınızın sosyal mesafe ve el ve öksürük hijyeni ile ilgili genel tavsiyelere uymanız önemlidir. Örneğin çok sayıda kişinin bir araya geldiği yerlere (otobüs, tramvay, metro ve alışveriş merkezleri gibi) gitmemelisiniz veya böyle bir yere giderseniz sadece daha az kişinin olduğu yerleri ziyaret etmelisiniz. Bazı kişilerin iş yerlerine uyum sağlamaları hakkında işverenleriyle görüşmeleri gerekebilir.

### **Orta/yüksek risk taşıyan kişiler**

Enfeksiyon oranı düşükse riski orta veya yüksek seviyede olan herkes diğer kişilerle temasını genel olarak azaltmaya çalışmalıdır. Ancak yakınlarınızla normal şekilde sosyalleşebilir, seyahat edebilir ve diğer insanlarla vakit geçirebilirsiniz. Sizin ve yakınlarınızın sosyal mesafe ve el ve öksürük

hijyeni ile ilgili genel tavsiyelere uymanız önemlidir. Örneğin çok sayıda kişinin bir araya geldiği yerlere (otobüs, tramvay, metro ve alışveriş merkezleri gibi) gitmemelisiniz veya böyle bir yere giderseniz sadece daha az kişinin olduğu yerleri ziyaret etmelisiniz. Bazı kişilerin iş yerlerine uyum sağlamaları hakkında işverenleriyle görüşmeleri gerekebilir.

### **Nüfusta orta/yüksek risk ve yüksek enfeksiyon oranında**

Enfeksiyon oranı yüksekse orta veya yüksek risk taşıyan herkes kendisini izole etmelidir. Kendini izole ettikleri ve sağlıklı oldukları sürece yine de yakınlarınızla birlikte yürüyüşe çıkabilir ve onlarla normal bir şekilde sosyalleşebilirsiniz. El ve öksürük hijyeni ile ilgili önerilere uygun hareket etmeniz özellikle önemlidir. Yakınlarınız dışındaki kişilerle aranızdaki sosyal mesafeyi daha fazla (örneğin 2 metre) tutmalısınız ve başka bir kişiden alışverişinizi sizin için yapmasını istemelisiniz. Bazı yerlerde gönüllü kişiler bu konuda size yardım edebilir.

Yakınlarınız her gün birçok insanla karşılaşıyorsa onlardan daha da uzak bir mesafede bulunmalısınız. Bu mümkün değilse geçici olarak başka bir yerde yaşayarak yardım alabilirsiniz. İş yerinize uyum sağlamak için bu mümkün değilse doktorunuz size hastalık izni vermeyi düşünebilir.

### **Düşük veya orta/yüksek risk oranında**

Risk seviyeleri grup düzeyinde değerlendirilir. Gruplar içinde önemli bireysel farklılıklar olabilir. Bu konuyla ilgili sorunuz varsa doktorunuz sizi ilgilendiren riskleri gözden geçirebilir.

### **Nispeten yüksek risk altındaki gruplar**

- 65-80 yaşındakiler (özellikle 70 yaş üstü) veya
- 50-65 yaşındakiler ve 65 yaşının altındakiler kronik hastalıklardan birini taşıyanlar:
  - Kalp-damar hastalıkları (etkin şekilde kontrol altına alınan yüksek tansiyon dışında)
  - Morbid obezite
  - Diyabet
  - Kronik böbrek hastalığı ve böbrek yetmezliği
  - Kronik akciğer hastalığı (etkin şekilde kontrol altına alınan astım dışında)
  - Kronik karaciğer hastalığı
  - Kemoterapi, radyoterapi ve otoimmün hastalıklarla ilgili immünosupresif terapi benzeri immünosupresif tedavi

50 yaşın altındaki kişiler COVID-19 kaynaklı ciddi hastalıklar bakımından düşük risk grubundadır. Ancak bazı kişilerin kötü yönetilen rahatsızlıkları

veya temel bazı hastalık kombinasyonları varsa daha yüksek risk altında olabilirler.

### Orta-yüksek risk grupları

- 80 yaşın üzerindeki veya
- Bakım evi sakinleri ya da
- 66-80 yaş aralığındakiler ve 66 yaşının altındakiler kronik hastalıklardan birini taşıyanlar veya 50-65 yaş aralığındakiler ve 50 yaşının altındakiler kronik hastalıklardan ikisini veya daha fazlasını taşıyanlar:
  - Kalp-damar hastalıkları (etkin şekilde kontrol altına alınan yüksek tansiyon dışında)
  - Morbid obezite
  - Diyabet
  - Kronik böbrek hastalığı ve böbrek yetmezliği
  - Kronik akciğer hastalığı (etkin şekilde kontrol altına alınan astım dışında)
  - Kronik karaciğer hastalığı
  - Kemoterapi, radyoterapi ve otoimmün hastalıklarla ilgili immünosupresif terapi gibi immünosupresif tedavi veya
- Yaştan bağımsız olarak altta yatan ciddi tıbbi rahatsızlıklar\*:
  - Halihazırda kanser olanlar, kanser tedavisi devam eden veya yakın zamanda bitmiş kişiler (özellikle immünosupresif terapi, akciğerlere yönelik radyoterapi veya kemoterapi). Kan kanseri olan kişiler, diğer tür kanser hastalarından daha yüksek risk grubundadır. Öksürmede ciddi zorlanmaya veya akciğer işlevinin bozulmasına neden olan nörolojik veya kas bozuklukları (ALS gibi)
  - Ciddi solunum yolu enfeksiyonu riskine neden olan konjenital immün yetmezlik (kararsız faz)
  - Bağışıklık sistemi için önemli olan hücrelerle veya organlarla kan bozuklukları
  - Kemik iliği veya organ nakli hastaları
  - HIV enfeksiyonu (düşük CD4 sayısı)
  - Böbrek veya karaciğer işlevinde ciddi bozukluk
  - Doktor tarafından değerlendirilen diğer rahatsızlıklar

\* Norveç Halk Sağlığı Enstitüsü, tedbirli bir yaklaşım sergilediği için yukarıdaki listeye riski artıran bazı ciddi tıbbi rahatsızlıkları eklemiştir. Ancak şu anda burada belirtilen rahatsızlıklardan herhangi biriyle ilgili ciddi hastalık riskinde artışı gösteren bir çalışma yoktur.

Risk gruplarının değerlendirmesi ve önerilerle ilgili bilgi tabanı için [risk gruplarına ilişkin Norveç Halk Sağlığı Enstitüsü'nün sayfalarına](#) bakın.