

Normalleşmede nelere dikkat edilmeli



thi – Normalleşmede nelere dikkat edilmeli?

1 Haziran itibariyle kademeli normalleşmeye geçildi. Restoranlar ve kafeler müşterilerini kabul ediyor. Yazın gelmesiyle beraber tatil yörelerine de gidiliyor. Peki bu süreçte nelere dikkat etmek gerekiyor? Mümkünse yemeğin açık havada yenmesini tavsiye eden uzmanlar, masalar arasında 2 metre mesafe olması gerektiğini hatırlatıyor. Otellerde de sosyal mesafe kurallarına uyulması tavsiye ediliyor.

Üsküdar Üniversitesi NİSTANBUL Beyin Hastanesi Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Dr. Songül Özer, bu dönemde dikkat edilmesi gerekenler konusunda değerlendirmelerde bulundu.

Restoran ve kafelerin oturma düzenlerini seyreltilmiş şekilde düzenlediklerini kaydeden Dr. Songül Özer, “Biz de mekanlara girdiğimizde temizlik, maske ve mesafe kurallarına uyduğumuz takdirde ayrıca özel bir önlem almamıza gerek yok. Havaların ısınması ve aşuların yapılmasıyla bütün dünyada bir rahatlama dalgası olduğunu biliyoruz ama yine de önlemlere uymaya devam etmeliyiz. Virüsün yayılma ihtimalinin daha az olduğu açık bölümleri olan mekanları tercih etmeliyiz.” dedi.

“Pandeminin başından bu yana 1 – 1.5 metre mesafe kuralını ve 15 dakikadan daha kısa sürelerde virüsün bulaşma ihtimalinin düşük olduğunu biliyoruz” diyen Dr. Songül Özer, “Ancak bir

restorana veya kafeye gidip yemek siparişi verdiğimizde o yemeğin gelmesi en aşağı 15-20 dakikadır. 15-20 dakikada da yemeğin yenme süresi olarak düşünecek olursak mekanda geçirilen süre minimum yarım saat oluyor. Enfeksiyon açısından da 30-45 dakikalık süreyi aşmamak gerekiyor. O mekanlara yemek yeme için gitmek gerekiyor, yemek yendikten sonra hemen kalkılmalıdır.” diye konuştu.

Gittiğimiz mekan temiz olmalı

Kafe ve restoranların genel temizlik ve hijyen kurallarına uymasının önemine işaret eden Dr. Songül Özer, “Bir mekana gidildiğinde eğer oradaki servis örtüsünün veya çatalın, bardağın veya bıçağın kirli olduğu görülüyorsa oturmamak, yiyecek tüketmemek gerekiyor. Müşterinin önüne getirdiği malzemeyi bile temizlemeyen bir mekana gidilmişse mutfağının hijyen kurallarına uyduğu düşünülemez. Masa örtüsünü, bardağı, çatalı, bıçağı koronavirüsten korunmak için silmenin hiçbir faydası olmayacaktır. Koronavirüsün yüzeylerde yaşadığını biliyoruz ama cansız yüzeylerden kişiye geçme ve hastalık yapma ihtimali çok düşük. Virüsün canlılığını sürdürebilmesi için canlı bir hücre içinde olması gerekir. 0 yüzden tükürükle, solunum salgılarıyla, burun ve boğaz sürüntüleriyle insandan insana bulaşabiliyor. Cansız yüzeylerde uzun süre kalmaz, kalsa ve kişiye bulaşsa da etkili bir koronavirüs tablosu oluşturma ihtimali çok düşüktür. 0 yüzden gittiğimiz yerlerde sandalye, tabak, çatal, bardak ve masa silme gibi eylemlere koronavirüs açısından hiç gerek bulunmuyor.” diye konuştu.

Masalar arasında 2 metre olmalı

İki masa arasında ortalama 2 metrelik bir mesafe bulunması gerektiğini de hatırlatan Dr. Songül Özer, “2 metrelik masa mesafesi müşterilerin maskelerini indirip yemek yiyecekleri veya içecek tüketecekleri düşünülerek ayarlanmış bir mesafedir. Bu mesafe yeterli olacaktır. İhtimal düşük de olsa başkaları ile bir aradayken 2 metrelik mesafe olsa bile yemeği

yerken ya da içecek tük edilirken maske indirilmeli. Yani masaya oturulduğu anda maske çıkarılıp yemek bitene kadar maskesiz oturup da mekandan ayrılırken maskeyi takmak doğru bir yaklaşım değil. Yanımızda birileri varsa yemek gelene kadar maske ile sohbet edeceğiz. Yemek bitince de mutlaka tekrar takılmalı.” uyarısında bulundu.

Dr. Songül Özer, “ok kalabalık olan bir yere, insanların kesinlikle maske takmadığını gördüğümüz, çok yakın mesafelerde masaları olan, eline eldiven giymemiş veya elini yıkadığından emin olmadığımız insanların hazırladığı yiyeceklerin olduğu bir restorana gitmemeliyiz.” dedi.

Maske için torba bulundurulmalı

Yemek yerken maskenin nerede durması gerektiğini de belirten Dr. Songül Özer, “Maske bir yere bırakılmak zorunda ise yüze değen kısım masaya değecek şekilde bırakılabilir. En doğrusu yanımızda bir torba bulundurmak. Hiçbir şey bulunamazsa bir peçete veya bir mendil arasına maskeyi koyup masaya veya çantaya o şekilde koymak gerekiyor. Her zaman söylediğimiz gibi maskenin dış yüzü kirlidir, o yüzden dış yüzün masaya değmemesi gerekir. Masalar sürekli silindiği için maskeden masaya geçecek mikroorganizma da temizlenmiş oluyor. Orada da aşır bir hassasiyete gerek yok ama doğrusu maskenin dış yüzünün direk masaya değil de bir poşete veya mendile değmesidir.” dedi.

Kapı kolundan alınan virüs zarar vermez

Tuvalet ve lavabolarda koronavirüse özel bir durum olmadığını kaydeden Dr. Songül Özer, “ünkü tuvaletlerde ve lavabolarda zaten normalde de kapı kolu ve armatür dışında hiçbir yere değmemeye çalışmalıyız. Kapı kolunu ve armatürü bir mendille tutmak gibi eylemlere gerek olmadığını söyleyebiliriz. İçerisinde amaşır suyu olan dezenfektanlar çıktı. Çok tehlikeli ve yanlış. Kullanımının sınırlandırılması gerektiğini düşünüyorum. Çünkü insanlar onu kullanınca her şey

bitmiş gibi davranıyor. Oysaki yararından çok zararı var. Birçok toksik ve kimyasal maddeyi alıyoruz. İnsanlar ve hayvanlar steril bir ortamda yaşamamalı. Hem gerek yok hem de zararı var. Belli oranda mikroorganizmayı floramız için zaten almamız gerekiyor. İmmun sistemimiz alacağımız bakteriyi, virüsü ve paraziti öldürmeye yeterli. Zaten çok fazla oranda alırsak ancak hastalık meydana geliyor. Kapı kolundan veya armatürden alınan virüs hiçbir zarar vermez. Sonrasında zaten elimizi yıkıyoruz.” dedi.

Klima bakımları düzenli yapılmalı

Bu dönemde klima temizliğinin de önemli olduğunu hatırlatan Dr. Songül Özer, “Merkezi sistem klima varsa zaten bakımlarının düzenli olarak yapılması gerekiyor. Duvar tipi klimadan herhangi bir mikroorganizma bulaşma ihtimali zaten çok zayıf çünkü onların büyük su depoları veya tankları olmuyor. Mevcut olan havayı nemlendirip ya da temizleyip dışarı bırakıyorlar sadece. Büyük klimalar da bakımları yapıldığı sürece koronavirüs için özel bir durum olmayacaktır.” dedi.

Araç içerisinde maske çıkarılmamalı

Yaz aylarının gelmesiyle beraber bu dönemde gerçekleştirilecek seyahatlerde alınması gereken önlemlere de dikkat çeken Dr. Songül Özer, “İleri yaştaki bireyler seyahat ederken yanlarına bir refakatçi alma durumları var ya da aileden birisi kendi aracını kullanıyor ve araçta 3 -4 kişi birlikte seyahat ediyor. Eğer araçta kendilerinden başkaları da varsa, yolculuk ne kadar uzun olursa olsun mutlaka araç içinde maskeyi çıkarmamak gerekiyor. Çünkü aracın içi çok küçük, dar bir alan. Bizim fiziksel mesafemiz 1,5 – 2 metreyi aracın içinde koruyamıyoruz. O nedenle aile ferdi bile olsa maske ile yolculuk yapmak gerekiyor.” uyarısında bulundu.

Uzun süreli yolculuklarda ara ara durup arabadan inip veya camı açıp maskeyi çıkarıp havalanma ihtiyacı hissedileceğini

kaydeden Dr. Songül Özer, “9 -10 saat maske ile seyahat etme teorik olarak doğru ama uygulanabilirliği zor. 0 nedenle mutlaka iki saatte bir camı açıp havalandırma yapmalı. Sadece Covid-19 için değil genel uyarı olarak da araç içinde birden fazla kişi varsa kesinlikle tütün ve benzeri ürün de kullanılmaması gerekiyor.” dedi.

Havuzda denizde de kalabalığa dikkat edilmeli

Tatil yapılacak otellerde de mutlaka sosyal mesafe kuralına uyulması gerektiğini kaydeden Dr. Songül Özer, tatilde dikkat edilmesi gereken detaylar hakkında da şunları söyledi:

“Bazı otellerin güneşlenirken veya denize girerken çok fazla insanın bir arada olmasını önlemek adına azaltma uygulamaları yaptığını okuyoruz. Bu çok güzel bir uygulama çünkü her ne kadar açık hava da olsa 1 metre, 1,5 metre mesafeyi korumakta fayda var. Şezlongları da sosyal mesafeli yerleştirmişler. Bazı oteller aileler için özel alanlar oluşturmuş. Denize girerken de fiziksel mesafeye dikkat edilmeli. Yoğunluğun olduğu bir anda girmek lazım. Çünkü yüzüyorsunuz mesafeyi sürekli kollamanız mümkün değil. Denizde yoğunluk varsa girilmemeli. Sakin olan yerlere, tek başınıza yüzebilirsiniz. Virüsün suyla geçmediği bilgisini biliyoruz. Tuvaletle geçmediğini biliyoruz. Yeme içmeyle geçmediğini biliyoruz. Havuzda denizde maske kullanımı olmayabilir elbette ama sosyal mesafeyi korumamız gerekiyor.”