



ESC

European Society
of Cardiology

Çeviri: Ali Nazmi Çalık, M.D., FESC

Dr. Siyami Ersek Göğüs Kalp ve Damar Cerrahisi EAH,

İstanbul, TÜRKİYE

calik_nazmi@hotmail.com

Translation in Turkish by Ali Nazmi Çalık

Published on 1 April 2020 - Last update on 10 July 2020

COVID-19 ve Kalp Hastaları Soru ve Cevaplar

Avrupa Kardiyoloji Derneği (ESC) Hasta Forum'una koronavirüs (COVID-19) ile ilgili birçok soru gelmektedir. Bu belge, uluslararası kurumların ve tıp derneklerinin yararlı önerilerini bir araya getirmek amacıyla hazırlanmıştır.

(Bireysel tedavinizle ilgili sorular kendi doktorunuza yöneltilmelidir.)

Önemli: COVID-19 salgını sırasında kalp krizi ve inme

Aşağıdaki belirtilerden herhangi birini yaşarsanız, derhal 112 Acil Sağlık Hizmetlerini arayın ve belirtilerinizi değerlendirmelerine izin verin.

Kalp krizi

- Giderek kötüleşen göğüs ağrısı
- Çarpıntı
- Nefes darlığı
- Baygınlık hissi

İnme

- Yüz felci
- Kol güçsüzlüğü
- Konuşma bozuklukları

Unutmayın: Salgın sürecinde olsa dahi, ertelemeyin ve geç kalmayın. Geçen her dakika büyük önem arz etmektedir. Hastanelerimiz, sizlere ayrılmış güvenli bir ortamda sizleri tedavi etmek için ellerinden geleni yapacaktır.

Avrupa Kardiyoloji Derneği (ESC) Başkanı'nın siz kalp hastalarımıza ilettiği mesajı lütfen okuyun; 'COVID-19 salgını sırasında yapılan "Evde Kal" çağrısı, kalp krizi geçiren hastaları kapsamamaktadır'.

Bilinen bir kalp hastalığım var. Kalp rahatsızlığı olmayan bir bireye göre COVID-19' a yakalanma riskim daha fazla mıdır?

Hayır – herhangi bir birey de enfeksiyona yakalanabilir. Fakat, altta yatan kalp hastalığı olan kişiler enfeksiyonun belirtilerini daha sık gösterir veya sağlıklı bireylere göre enfeksiyonu daha şiddetli bir şekilde geçirirler. ¹

Bugüne kadar, COVID-19' a yakalanan çoğu insanda boğaz ağrısı, öksürük, ağrı ve ateşin eşlik ettiği hafif bir viral hastalık tablosu izlenmiştir, ancak bazı kişilerde (% 5' e kadar) akciğer enfeksiyonu / pnömoni de görülebilir. Kalp rahatsızlığı olan kişilerin COVID-19' a bağlı akciğer enfeksiyonu geçirme ihtimalinin daha yüksek olup olmadığı henüz net değildir, fakat bu hasta grubunun grip (influenza) gibi diğer virüslere bağlı akciğer enfeksiyonlarına yatkınlıkları göz önüne alındığında, bu ihtimalin daha yüksek olduğundan bahsedebiliriz. ¹

- **Şiddetli COVID-19 belirtileri gösterme riski, kalp rahatsızlığı olan tüm hastalar için benzer midir yoksa farklılıklar var mıdır?**

Enfeksiyona yakalanmanın temel prensibi tüm bireyler için aynıdır. Virüs, enfekte bir kişiden öksürme, hapşıрма veya konuşma sırasında havaya saçılan damlacıklar yoluyla bulaşır. Masa ve kapı kolları gibi yüzeylerde birkaç saat hatta günlerce yaşayabilen virüsün bulaştığı yüzeylere temas ise bir başka bulaşma yoludur.¹

Virüs vücuda girdiğinde, akciğerlere doğrudan zarar verir ve kardiyovasküler sisteme iki yolla stres uygulayan enflamatuvar bir yanıtı tetikler. İlk olarak, akciğerleri enfekte ederek kan oksijen seviyelerini düşürür ve ikincisi, virüsün direkt enflamatuvar etkileri kan basıncının düşmesine neden olur. Bu gibi durumlarda kalp, büyük organlara oksijen sağlamak için daha hızlı ve çok çalışmak durumunda kalır.

Aşağıdaki hasta grupları yüksek risk altındadır:

- > Organ nakli hastaları, kemoterapi veya radyoterapi alan kanser hastaları, lenfoma ya da lösemnin eşlik ettiği kalp hastaları gibi immunsuprese (bağışıklık sistemi baskılanmış) bireyler teorik olarak virüs bulaş riskinin ve virüse yenik düşme olasılığının en yüksek olduğu gruptur. ³
- > Diğer yüksek risk grupları, yaşlı ve düşkün bireyler ile eşlik eden kardiyovasküler hastalığı olan gebe kadınları içermektedir.
- > Kalp yetersizliği, dilate kardiyomiyopati, aritmojenik sağ ventrikül kardiyomiyopatisinin ileri formları ve doğuştan siyanotik kalp hastalığı olan bireyler en yüksek risk grubundadır.
- > Obstrüktif hipertrofik kardiyomiyopatisi olan kişiler aynı yüksek risk sınıfında sayılabilirler.

Virüsün kalp pili ve kardiyak defibrilatör gibi implante edilmiş kardiyak cihazları etkilediğine veya kapak hastalarında enfektif endokardit yaptığına dair henüz bir kanıt bulunmamaktadır.

- **Brugada Sendromu hastasıyım, almam gereken özel önlemler var mı?**

Brugada Sendromu tanısı almış hastalar özellikle vücut ısısının 39oC 'nin üzerine çıktığı durumlarda ölümcül aritmiler açısından risk taşımaktadırlar. Bu tip hastaların ateşleri parasetamol ve soğuk/ılık spanç uygulamalarıyla agresif olarak tedavi edilmelidir.

- **Atriyal fibrilasyonum var – koronavirüs enfeksiyonuna yakalanma olasılığım daha mı yüksek?**

Atriyal fibrilasyon tek başına enfeksiyon riskini arttırmaz. Bununla birlikte, birçok atriyal fibrilasyon hastası daha yaşlıdır ve kalp yetmezliği, hipertansiyon ve diyabet gibi ek hastalıkları mevcuttur, bu da enfekte olmaları durumunda hastalığı daha ciddi bir şekilde geçirmelerini daha olası hale getirir. Tüm hastalara, enfeksiyonu önlemek için sosyal mesafe ve ellerin sık sık ve uygun bir şekilde yıkanması gibi genel koruyucu önlemlere dikkat etmeleri önerilir. ¹³

- **Koronavirüsün kalp krizi veya aritmilere (ritm bozukluğu) neden olabileceğini okudum, bu doğru mu?**

- > Virüsün enflamatuvar etkilerine dayanarak, viral enfeksiyonun koroner arterlerde aterosklerotik plakların (yağ birikintileri) rüptürüne neden olabileceği ve akut koroner sendromlara (kalp krizi) yol açabileceği yönünde teorik riskler söz konusudur. Korona virüsü semptomları arasında şiddetli göğüs ağrısı yaşayan kişiler hiç vakit kaybetmeden 112 Acil Sağlık Hizmetlerine başvurmalıdır.
- > Şiddetli sistemik enflamatuvar durumlar bazı kişilerde aritmileri ve hatta atriyal fibrilasyonu tetikleyebilir.
- > Viral enfeksiyonunun neden olduğu akut enflamasyon hem kardiyak hem de böbrek fonksiyonlarını kötüleştirebilir.

Ancak, virüse yakalandıktan sonra bu sorunları önlemek için yapabileceğiniz hiçbir şey yoktur. Bu nedenle, **enfekte olmayı önlemek için** sosyal mesafe ve daha da iyisi, bireysel izolasyon, sık el yıkama vb. gibi tavsiyelere kesinlikle uymak gerekmektedir.

- **Diyabeti ve/veya hipertansiyonu olan kalp hastaları virüs bulaşı açısından daha mı yüksek risk taşımaktadır?**

Hastalığın ortaya çıktığı Çin'den elde edilen veriler, virüsten dolayı hayatını kaybedenlerin ve ciddi hastalık izlenen bireylerin önemli bir bölümünde diyabet ve hipertansiyon gibi ek hastalıkların olduğunu göstermektedir. Bu durumun kesin nedeni belirsizliğini korumakla birlikte, hipertansiyon ve diyabetin özellikle COVID-19 enfeksiyonundan ölüm oranının en yüksek olduğu yaş grubunda (70 yaş üstü) ve genel popülasyonda yaygınlığı olabilir.

Bu gözlemi, yüksek tansiyon (hipertansiyon) tedavisinde kullanılan yaygın ilaçlar olan Anjiyotensin dönüştürücü enzim (ACE) inhibitörleri ve anjiyotensin II reseptör blokerlerinin (A2RB / ARB) kullanımına bağlayan bir makale yayınlanmasına rağmen, 7 bu çıkarımın henüz kanıtı muhtaç bir teori olduğunu akılda bulundurmak önemlidir. Avrupa, İngiltere ve Amerika Kardiyoloji Dernekleri gibi büyük sağlık organizasyonları, hipertansiyon ve diyabetli hastaların bu ilaçları (faydalı etkileri iyi bilindiği için) devam etmelerini ve eş zamanlı olarak hastalığın gidişatının yakından izlenmesini önermektedir. ^{8,9}

- **COVID-19' un miyokardit veya perikardite neden olabileceği yönünde makaleler yayınlanmaktadır. Daha önce miyokardit / perikardit geçirdiyseniz, ikinci kez bu hastalıkları yaşamak için daha savunmasız mısınız?**

Geçmişte miyokardit veya perikardit geçiren bir bireyin COVID-19 nedeniyle aynı komplikasyonu geliştirme riskinin daha yüksek olduğuna dair bir kanıt yoktur. Bazı miyokardit vakalarının nükseden ve tekrar iyileşen bir seyri olduğu kabul edilmektedir. Bugüne kadar COVID-19 hastalığına yol açan virüsün kalbi doğrudan etkilediğine dair bir kanıt yoktur; bununla birlikte, enfeksiyonun neden olduğu akut enflamatuvar yanıt kardiyak fonksiyonları kötüleştirebilir ve kalp yetersizliği olan hastalarda semptomları şiddetlendirebilir.

- **Altta yatan kalp hastalığı olan bireylerin COVID-19' dan ölme olasılığı kalp rahatsızlığı olmayanlara göre daha mı fazladır?**

Şu ana dek, yaşlılık ve altta yatan hastalıkların varlığı - kalp rahatsızlıkları dahil - ölüm için risk faktörleri olarak tanımlanmıştır. Buna rağmen, altta yatan kalp hastalığı olanlar da dahil olmak üzere çoğu hastada enfeksiyonun hafif seyrettiğini ve tamamen iyileştiğini vurgulamak önemlidir.

- **Enfekte olduğumu düşünürsem hastaneye gitmemem gerektiğini biliyorum, ama bilinen bir kalp rahatsızlığım varsa ne zaman tıbbi yardım için başvurmalıyım?**

COVID-19 ile enfekte olduğunuzu düşünüyorsanız, evde semptomları yönetip yönetemeyeceğinizi kendinize sormanız gerekir. Sadece ateşiniz var ise parasetamol tedavisi ile evde ateşinizi kontrol edebileceğinizi unutmayın.

Önemli: Eğer semptomları evde yönetme konusunda rahat hissetmiyorsanız ve özellikle nefes darlığı çekiyorsanız, lütfen gecikmeden tıbbi yardım için başvurun.

Özellikle sosyal medyada, ateşi düşürücü ve ağrıyı kesici olarak kullanılan ibuprofen (steroidal olmayan anti-enflamatuar ilaçlar veya NSAID'ler) gibi ilaçların COVID-19'u kötüleştirebileceğini gösteren haberler yer almaktadır. Mevcut bilgilere dayanarak, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Avrupa İlaç Kurumu (EMA) şu anda ibuprofen ile COVID-19'un kötüleşmesi arasında bağlantı kuran hiçbir bilimsel kanıt olmadığı için ibuprofen kullanımına karşı tavsiyede bulunmamaktadır. 4 Şüphemiz varsa, lütfen doktorunuza ateş ve / veya ağrıyı tedavi etmek için hangi ilacı almanızın güvenli olduğunu danışın.



• **Korunma**

- **Kalp rahatsızlığım olduğu için hastalanma riskimi azaltmak adına almam gereken başka önlemler var mı?**

Ülkenizin sağlık yetkililerinden gelen tavsiyelere uyun – bu tavsiyeler görülen vaka sayısına bağlı olarak her ülkede biraz farklı olacaktır.

Riski azaltmak için her bireyin uyması gereken kurallar vardır. Kalp rahatsızlığınız varsa, aşağıdaki önlemler daha büyük önem arz edecektir:

- > Hasta olan insanlardan uzak durun.
- > Mümkün olduğunca diğer kişiler ile aranızda en az iki metre mesafe bırakın.
- > Ellerinizi en az 20 saniye boyunca sabun ve ılık suyla iyice yıkayın. ¹³
- > Öksürdüğünüzde ağzınızı bir mendille örtün veya dirseğinizin iç kısmına öksürün.
- > Hapşırırken burnunuzu bir mendille örtün veya dirseğinizin iç kısmını kullanın.
- > Gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza dokunmaktan kaçının.
- > Kapı tokmağı, tutamak, direksiyon simidi veya elektrik düğmeleri gibi sık dokunulan yüzeyleri virüsten arındırmak için dezenfektanla temizleyin.
- > Olabildiğince evde kalın ve mümkün ise evden çalışın.
- > Ateş (37.8°C veya üzeri), öksürük veya akciğer enfeksiyonu gibi belirtileriniz varsa, kendi kendinizi izole edin.
- > Bazı ülkelerde daha sıkı bir izolasyon durumu gerekebileceğini unutmayın (örneğin İtalya, Fransa, İspanya, Belçika'da olduğu gibi).

• **Bu yıl olduğum grip ve pnömokok aşıları beni koronavirüsten korur mu?**

Hayır. Pnömoniye karşı üretilen pnömokok aşısı ve grip aşısı gibi aşılar yeni tip koronavirüse karşı koruma sağlamaz.

Virüs çok yeni ve farklı olduğu için, kendi aşısının üretimi gerekmektedir. Araştırmacılar koronavirüse karşı bir aşı geliştirmeye çalışıyorlarsa da bunun ne zaman kullanılabilir olacağı şu an belirsizliğini korumaktadır.

Grip ve pnömokok aşıları COVID-19' a karşı etkili olmasa da, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) gibi büyük sağlık kuruluşları solunumsal hastalıklara karşı korunmak için aşılanmayı şiddetle tavsiye etmektedir.

• **Virüsten korunmak için maske takmalı mıyım?**

Dünya Sağlık Örgütü; toplu taşıma araçları, mağazalar veya kalabalık yerler gibi mesafenin korunmasının mümkün olmadığı durumlarda kumaş (tıbbi olmayan) maskelerin kullanılmasını teşvik etmektedir.

DSÖ, 60 yaş ve üzeri kişilerin ya da önceden var olan tıbbi sorunları (örneğin şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlığı) bulunan kişilerin tıbbi maske kullanmasını tavsiye etmektedir.

Kalp rahatsızlığınız varsa ve maske takmanın nefes almayı zorlaştırdığını hissediyorsanız lütfen doktorunuza danışınız.

Maske kullanımının diğer temel önlemlerle birlikte yapılması gereken bir şey olduğunu unutmanız önemlidir.

- **Vitamin veya diğer besin takviyelerini alabilir miyim? Hangilerini alabilirim? Beni COVID-19'a karşı korurlar mı?**

Formüle edilmiş vitaminleri almak sizi COVID-19'a karşı korumaz.

Birçok ajan (C vitamini ve anti-viral ilaçlar dahil) şu anda COVID-19'daki etkileri açısından test edilmektedir, ancak henüz güvenilir ve doğrulayıcı veriler mevcut değildir.

Vücudunuzun aktif ve güçlü bir bağışıklık sistemini sürdürmesine yardımcı olmak için - sadece COVID-19 sırasında değil - her zaman taze sebze ve meyve açısından zengin bir diyet önerilmektedir. Taze sebze ve meyveler vitamin haplarına kıyasla daha fazla miktarda gerekli besin maddesini içerir. Bu nedenle, formüle edilmiş besinlerle telafi yoluna gitmeye çalışmaktansa taze sebze ve meyve yemek önerilmektedir.

Unutmamak gerekir ki, bazı bireylerde belirli vitamin veya (mikro-) besin eksiklikleri görülebilir. Bu gibi durumlarda mutlaka doktorunuzdan tavsiye alınız.

Formüle edilmiş vitaminleri alırken, lütfen önerilen günlük dozu aşmadığınızdan emin olun. Bazı vitaminler çok yüksek dozlarda alındığında zararlı olabilir ve bazı takviye ürünleri kalp ilaçlarınızla olumsuz etkileşime girebilir.

- **Evcil hayvanımdan COVID-19 bulaşır mı?**

Mevcut veriler ışığında, kedi ve köpek gibi ev hayvanlarından insanlara hastalığın geçişine dair bir kanıt bulunmamaktadır.

- **İnsanlar COVID-19'a birden fazla kez yakalanabilir mi?**

Bunu henüz bilmiyoruz. Mevcut araştırmalar, COVID-19'a yakalanmış kişilerin büyük bölümünün kanında virüse karşı antikorlar olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, zaman içinde değiştikleri için insana birden fazla kez bulaşabilen grip gibi virüs örnekleri de vardır. COVID-19'da da böyle bir durum olup olmayacağını bir süre bilemeyeceğiz.

Dolayısıyla, COVID-19 enfeksiyonunu atlattmış olsanız bile lütfen genel koruyucu önlemleri almaya devam ediniz.



- **İlaç Tedavisi**

- **Kalp ilaçlarımdan dozunu değiştirmeli miyim?**

Açık olan şudur ki, doktorunuzun bilgisi dışında kalp ilaçlarınızı kesmek veya dozunu değiştirmek çok tehlikeli olabilir ve durumunuzu daha da kötüleştirebilir. Söz konusu ilaçlar yüksek kan basıncını kontrol ederek kalp krizini veya inmeyi önlemenin yanında kalp yetersizliğinin tedavisinde de çok etkilidirler. Doktorunuz tarafından önerilmeyen herhangi bir tedavi değişikliği sizi kalp rahatsızlığınızın kötüleşmesi riskiyle karşı karşıya bırakabilir.

Basında yüksek tansiyonu tedavi etmek için yaygın olarak kullanılan bazı ilaçların (ACE İnhibitörleri ve Anjiyotensin Reseptör Blokerleri) hem enfeksiyon riskini hem de koronavirüs ile enfeksiyonun şiddetini arttırabileceğini gösteren haberler yer almaktadır. Ancak, bu uyarının sağlam bir bilimsel temeli ya da onu destekleyen kanıtları yoktur. Bu nedenle, tansiyon ilaçlarınızı reçete edildiği şekilde almaya devam etmeniz şiddetle tavsiye edilmektedir.⁸

Örneğin, kalp nakli sonrası bağışıklığı baskılayan ilaçlar kullanan hastalar bu ilaçları reçete edildiği şekilde almaya devam etmelidir. Dozların azaltılması, nakledilen kalbin reddedilmesi riskini arttıracaktır.

Lütfen tüm ilaçlarınızı reçete edildiği gibi alınız. Şüphelenirseniz, lütfen doktorunuza veya hemşirenize başvurunuz ve onlarla konuşmadan önce herhangi bir değişiklik yapmayınız.

- **COVID-19 hastalarının tedavisinde kullanılan bazı ilaçların tehlikeli aritmilere neden olabileceği yönünde haberlere rastlıyorum. Bu konuda bilmem gerekenler nelerdir?**

Uzun QT Sendromlu hastalar hastaneye başvurdıklarında, doktorlarını mevcut kalp hastalıklarıyla ilgili bilgilendirmelidirler. Uzun QT sendromu kalbin elektriksel sinyallerinde gecikmenin olduğu ve aritmi (düzensiz kalp atışları) riskinin arttığı kalıtsal bir durumdur. COVID-19 hastalarını tedavi etmek için kullanılan deneysel ilaçlardan bazıları QT aralığını uzatabilir ve bazı bireylerde aritmilere neden olabilir. Bu ilaçlar arasında sıtma tedavisinde kullanılan klorokin ve anti-retroviral ilaçlar sayılabilir.¹²

Ek olarak, atriyal fibrilasyon veya depresyonu tedavi etmek için kullanılan bazı ilaçlar da QT aralığını uzatabilir. Bu nedenle, doktorunuzun aldığınız tüm ilaçlardan haberdar olması büyük önem arz etmektedir.

Hastaneye yatmanız gerekiyorsa, lütfen tüm ilaçlarınızın tam ve güncel bir listesini yanınızda bulundurduğunuzdan emin olun!

- **İlaç bulamama konusunda endişelenmeli miyim?**

Temel ilaçların teminini sağlamak için gereken her şey yapılmakta ve bu konuda endişe etmeniz için bir neden bulunmamaktadır. Avrupa İlaç Kurumu (EMA) mevcut durumu yakından takip etmektedir ve bugüne kadar herhangi bir temel ilaç sıkıntısı bildirmemiştir.



Evden dışarı çıkmak

- **Önceden planlanmış hastane randevularıma gitmeli miyim yoksa iptal mi etmeliyim?**

Hastaneniz planlanmış poliklinik randevularını kabul ediyorsa, hastane ile iletişime geçmek ve randevunuza gitmenizin gerekip gerekmediğini sormak iyi bir fikir olacaktır. Birçok hastane, rutin randevuları iptal etmekte veya görüşmeleri telefon ya da görüntülü konuşma yoluyla gerçekleştirmektedir. Yüz yüze ziyaretlerin hala gerekli olduğu belirli koşullar vardır, bu yüzden ziyaretinizi iptal etmeden önce danışmanınıza, doktorunuza, hemşirenize veya sağlık uzmanınıza danışmak yerinde olacaktır.

- **Kalabalık alanlardan kaçınmak şartıyla evin dışında güvende olur muyum? Örneğin, parka gidebilir miyim veya yürüyüş yapabilir miyim?**

Evet. Virüs, enfekte olan insanlardan bulaşır ve bu nedenle tek başınıza dışarı çıkmamız herhangi bir sorun yaratmayacaktır. Önemli olan, hasta olma olasılığı olan herhangi biriyle temastan kaçınmaktır. Avrupa'da çok sayıda insanı bir araya getirecek etkinlikler enfeksiyonun yayılmasını önlemek için iptal edilmiştir. Evden çıkmamız gerekiyorsa (yiyecek alışverişi vb. için), lütfen diğer insanlar ile aranızda en az iki metrelik bir mesafe bırakmaya özen gösterin.

- **Yolculuk yapabilir miyim veya toplu taşımayı kullanabilir miyim?**

Lütfen ulusal ve yerel yetkililer tarafından yayınlanan yönergelere uymaya özen gösterin. Birçok ülkede zorunlu olmayan tüm seyahatler yasaklanmış ve vatandaşlara "Evde Kal" çağrısı yapılmıştır. Birçok yerde, mümkünse toplu taşıma araçlarından kaçınılması veya diğer yolcular ile en az iki metre mesafenin korunması önerilmektedir.



Duygusal Esenlik

- **Kendimi çok endişeli ve kaygılı hissediyorum. Daha iyi hissetmek için yapabileceğim bir şey var mı?**

Herkes için endişeli ve kaygılı geçen bu zamanlarda, sadece birkaç ay önce hiçbirimizin hazır olmadığı bu salgının getirdiği belirsizliklerle başa çıkmamıza yardımcı olacak ipuçları sunmak istiyoruz.

- > **İyi, düzenli ve sağlıklı beslenin.** Bedensel gücünüzü korumaya yardım etmenin yanında, iyi beslenme size endişe ve kaygı ile mücadelede yardımcı olan vitamin ve mineral desteğini sağlayacaktır. Tam tahıl ürünleri, meyve ve sebzeler (tüm renkler) kaygı seviyenize sihirli bir dokunuş yapacak ve endişenizi azaltmaya yardımcı olacaktır. Kek, bisküvi ve çikolatanın lezzetli olduğu aşikardır, ama ekstra şeker alımının kaygı seviyenizi arttıracaklarını hatırlatmak isteriz. Ara sıra tüketilmesi iyi gelse de, fazla tatlı yemek psikolojik olarak daha kötü hissetmenize neden olabilir. Aynı durum alkol için de geçerlidir ve tüketimini minimumda tutmak gerekir.
- > **Bol su için.** Sakin bir yerde içilen bir fincan çay veya kahvenin de kaygı veren düşünceleri yatıştırıcı ve sakinleştirici özelliği vardır.
- > **Egzersiz yapmak.** Artık hepimiz sosyal mesafeye dikkat etmek zorunda olsak da bu durum dışarı çıkmayacağınız anlamına gelmez. Aslında, gün ışığında dışarıya çıkmak (bulutlu olsa bile) zihinsel sağlığınız için faydalıdır. Bahçeniz varsa, bahçede dolaşmak, hafif (veya fiziksel durumunuza göre daha ağır) aerobik egzersizler yapmak, ip atlamak, müzikle ritim tutmak kaygıyı hafifletmeye yardımcı olacak egzersiz örnekleridir. Bahçeniz yoksa, evinizden çıkın ve kalabalıktan uzak rahatça yürüyüş yapacağınız bir rota düşünün ve bu aktiviteleri mümkünse her gün yapın.
- > **Sanal sosyalleşme yöntemlerini kullanın.** Facetime / Skype aracılığı ile arkadaşlarınız ve ailenizle görüşebiliyorsanız, günde bir kez bile olsa, her gün aynı veya farklı bir kişiyle, zihninizi kaygıdan uzaklaştırmak için bu yöntemler aracılığı ile görüşün. Bu size sabırsızlıkla bekleyeceğiniz bir amaç sunacak ve sizi kendi dünyanızla temas halinde tutacaktır. Başkalarını düşünmek, dinlemek ve onlara destek olmak, kendi kaygınızı azaltmanıza yardımcı olacaktır.
- > **Günlük işlerle meşgul olun.** Yapabileceğiniz şeylerin bir listesini yapın. Mesela, dolabınızı temizleyin, odanızı ve gardiobunuzu yeniden düzenleyin, bahçedeki otları temizleyin vb. Listedeki her şeyi bir anda yapmak zorunda değilsiniz, bu işler size endişeli hissettiğinizde kafanızı dağıtacak planlar sunacaktır. Listenizde yer alan planları gerçekleştirmiş olmanın verdiği hissiyat ise paha biçilmez olacaktır.
- > **Dinlenme aktiviteleri yapın.** Müzik dinleyin, kitap okuyun, bulmacaları çözün, örün, dikiş, boyayın, çizin, vb. Yapmaktan hoşlandığınız, ancak çoğu zaman yapacak zaman bulamadığınız şeyleri yapın. Sizi kaygılı düşüncelerden uzaklaştıran ve farklı bir şeye konsantre eden her ne olursa olsun size iyi gelecektir.
- > **Olumsuz mesajlardan kaçının.** Haberleri günde bir kez TV, telefon veya dizüstü bilgisayardan izleyerek ya da dinleyerek edinin. Hepimizin koronavirüs ve bireysel izolasyon ile ilgili en son tavsiyeleri bilmemiz yerinde olacaktır, fakat sürekli bu bilgilere maruz kalmak endişe seviyesini arttıracaktır. Bilmeniz gereken her şeyi tek bir haber bülteninden edinebileceğinizi unutmayın ve lütfen kendinizi bundan daha fazlasına maruz bırakmayın.
- > **Nefes alıp verin.** Bu basit egzersiz endişeli olduğunuzda gerçekten yardımcı olabilir. Rahat bir pozisyonda oturun veya ayakta durun (rahat ve gergin bir durum arasındaki farkı hissedebilmeniz için kaslarınızı sıkın ve gevşetin). Nefesinize konsantre olun ve 5'e kadar sayıncaya dek derin bir nefes alın ve 10'a kadar sayarken nefesinizi yavaşça dışarı verin. Bu egzersizi, kaygı seviyeniz yukarıdaki aktivitelerden birini yapmanıza izin verecek kadar azalıncaya dek tekrarlayın.

Kaynakça

1. [World Health Organization \(WHO\) Q&A on coronaviruses](#)
2. [Coronavirus disease \(COVID-19\) advice for the public: Myth busters](#)
3. [European Centre for Disease Prevention and Control: Information on COVID-19 for specific groups: the elderly, patients with chronic diseases, people with immunocompromising condition and pregnant women](#)
4. [EMA gives advice on the use of non-steroidal anti-inflammatories for COVID-19](#)
5. [World Heart Federation \(WHF\): The link between COVID- 19 and CVD](#)
6. [COVID-19 and the cardiovascular system](#)
7. [Are patients with hypertension and diabetes mellitus at increased risk for COVID-19 infection?](#)
8. [Position Statement of the ESC Council on Hypertension on ACE-Inhibitors and Angiotensin Receptor Blockers](#)
9. [British Heart Foundation: Coronavirus: what it means for you if you have heart or circulatory disease](#)
10. [NHS: Stay at home advice](#)
11. [Coronavirus disease \(COVID-19\) advice for the public: When and how to use masks](#)
12. [COVID-19: chloroquine and hydroxychloroquine only to be used in clinical trials or emergency use programmes](#)
13. [WHO: How to handwash](#)

• **www.escardio.org/COVID-19-QA**

"This document is a guidance document. The ESC is not responsible or liable for any errors, omissions or inaccuracies within the translation. © The European Society of Cardiology 2020. All rights reserved"