



TÜRKİYE FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON DERNEĞİ

COVID-19 RİSKİNE KARŞI FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON ÇALIŞANLARINA YÖNELİK ÖNLEM ÖNERİLERİ

Bu öneri seti, Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Derneği tarafından, Covid-19 pandemisi ile ilgili FTR uygulamaları sırasında alınması gereken tedbirleri vurgulamak için hazırlanmıştır. Bu önerilerin her gün değişen bilgi ve koşullar ışığında güncellenmesi gerekebilecektir.

Öncelikle branşımızın pratik uygulamalarının çeşitlilik gösterdiğinin unutulmaması gerekir. Bazı meslektaşlarımız poliklinik ve ayaktan fizik tedavi hizmetleri verirken, bazılarımız ise ileri derecede katılım sorunu olan ve yatarak rehabilite edilmek durumunda olan bir hasta grubu ile ilgilenmektedir. Önerilerin FTR uzmanının çalıştığı hastanenin koşulları ile doğrudan değişebileceğini hatırlatmak isteriz.

- Öncelikle Covid-19 riskine karşı Sağlık Bakanlığının yayınladığı kurallar tüm FTR hekimleri ile FTR ekip üyelerinin uygulamalarında geçerlidir. Sağlık Bakanlığının <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/covid19> adresinden hastalık hakkındaki bilgilerin detayına ulaşabilirsiniz.
- Mevcut durumda temel hedefimiz hastalığın bulaşma hızını azaltmaktır. Bu amaçla akut solunum yolu enfeksiyonlarının genel bulaşma riskini azaltmak için önerilen temel ilkeler Covid-19 içinde geçerlidir. Bunlar; el temizliği, ellerin ağız, burun ve gözlerle temasının engellenmesi, hasta insanlarla temastan kaçınma, toplumdaki izole olma ve seyahat ile ilgili uyarılar olarak özetlenebilir.
- Kişisel önlemlerden el yıkama, maske ve eldiven kullanımı gerek poliklinik gerekse Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon tedavi ünitelerinde tüm hizmet sunumlarında geçerlidir.
- Pandemi ile mücadelede kritik olan konu yayılımın önlenmesi amacıyla sosyal etkileşimin azaltılmasıdır. Bu amaçla Sağlık Bakanlığı hastalara mümkün ise sağlık merkezlerine gidilmemesini önermekte, kronik hastalıkların tedavisinde ilaçların temini için kolaylıklar sağlamaktadır.
- Çoğu hastanede elektif cerrahiler ötelenmektedir. Yoğun bakım ihtiyacı doğurabilecek her tür yaklaşımın ertelenmesi gerekmektedir. Ancak halen rutin poliklinikler için bir engel getirilmemiş olup, bu konunun takibinin önemli olduğunu vurgulamak isteriz.
- Yatan hasta servislerinde hastanın izolasyon durumuna göre farklı eylem planları söz konusudur. Lütfen bu konuda hastanenin enfeksiyon kontrol komitesi ile iletişime geçerek kuralları sıkı şekilde uygulayınız.
- Rehabilitasyon hastanelerinde önemli bir sorun refakatçi ile ilgilidir. Hastanede kalmak durumunda kalan her bir birey riski artırmaktadır. Bu hastalar taburcu edilemiyorsa refakatçisinin de eğitiminin sağlanması gerekir.
- FTR uzmanları yoğun bakım ünitelerine yoğun şekilde konsültasyona gitmektedir. Hastane yönetiminden değişen yoğun bakım prosedürleri ile ilgili bilgi edinilmeli, diğer yoğun bakım personellerinin uyduğu kurallara uyulmalıdır. Özel maske, galoş, eldiven, özel önlük ve gereğinde gözlük kullanımı şeklinde diğer önlemlerin nasıl uygulanacağı ile ilgili lütfen eğitim talebinde bulununuz.
- Kişisel koruyucu ekipman (maske, eldiven, dezenfektan, önlük, vb.) temini ve bulaş riskini azaltmayı sağlayacak gerekli önlemlerin alınması için İşyeri Sağlık ve Güvenlik Birimi, İşyeri Hekimi veya İş Güvenliği Uzmanı ile irtibata geçilebilir.
- Sizde veya yakınınızda Covid-19 ile ilişkili şüpheli bir durum veya semptom olması durumunda, **“ALO 184”** Koronavirüs danışma hattı aranmalıdır.
- Hastalık şüphesinde ne yapılacağı ile ilgili algoritmalar <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/covid19> adresinde rehberler sekmesinde bulunmaktadır.



TÜRKİYE FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON DERNEĞİ

FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON ÜNİTELERİNDE TEDAVİYE ALINAN VE ALINMASI PLANLANAN HASTALAR

- Enfeksiyon belirtileri gösteren veya enfeksiyon belirtileri olan kişilerle teması olanların tedaviye alınmaması uygun olacaktır.
- Altmış yaş üstü, komorbid hastalıklara sahip, kanser, immünsüpresif ilaç kullanan hastaların ayakta Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon tedavilerine ara verilmesi ve randevularının ileri bir tarihe ertelenmesi önerilir.
- Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon uygulamalarında öncelik gerektiren durumların (akut disk hernisi, tendon hasarı, kırık rehabilitasyonu, solunum rehabilitasyonu vb.) genel önlemlerin artırılarak tedaviye alınması önerilmektedir.
- Hidroterapi programları ertelenmelidir.
- Hasta okulları, grup egzersizleri gibi uygulamaların ileri bir tarihte yapılmak üzere ertelenmesi uygun olacaktır.
- Romatizmal hastalığı olan hastalar ile ilgili dikkat edilmesi gereken konular için Türkiye Romatizma Araştırma ve Savaş Derneği'nin hazırladığı önerilerin uygulanması uygun olacaktır. Önerilere <https://www.trasd.org.tr/> sitesinden ulaşılabilir.
- Hijyenik olmayacak, ortak ve çok sayıda kullanım gerektiren cihaz ve gereçlerin kullanımına ara verilmelidir. Virüsün metal ve plastik yüzeylerde canlı kaldığı unutulmamalıdır.
- Her hastaya ait yatak örtüsü ve çarşaf kullanımına özen gösterilmelidir.
- Tedaviye alınan her hasta sonrası temizlik yapılmalı ve ortam havalandırılmalıdır.
- El yıkama kadar el kurutma da önemlidir. Kağıt havlu kullanılmalı ve havluluğa kağıt havlular gevşek biçimde yerleştirilmelidir.
- Fizik tedavi cihazları ile ilgili olarak; interferansta akımı cilt yüzeyine iletmek için kullanılan ıslak sünger ve pedler kişiden kişiye mikroorganizma transferi yapabilmektedir. Bu nedenle her kullanımdan önce emme pompası ile süngerlerin %70 izopropil alkol ile dezenfekte edilmesi gerekmektedir. TENS için hastaya kullanılan elektrodlar kişiye özel olmalıdır. Girdap banyosu ve parafin gibi uygulamalar kullanılmamalıdır. Ultrason başlıkları alkol bazlı dezenfektanlar ile her hastadan sonra temizlenmelidir.

COVID-19 HASTALIĞI SEMPTOMLARINDA ARANABİLECEK NUMARALARI

112 - Acil Sağlık Hizmetleri

184 - T.C. Sağlık Bakanlığı Coronavirüs Danışma Hattı

COVID-19 HASTALIĞINA İLİŞKİN TAKİP EDİLMESİ ÖNERİLEN İNTERNET ADRESLERİ

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/covid19>

<http://www.ttb.org.tr/kollar/COVID19>