

B12 VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ

Son zamanlarda halsizlik veya kansızlıktan mı şikayetçisiniz? Yoksa el ve ayaklarınızda uyuşma, karıncalanma, iğnelenme mi oluyor? Belki de B12 vitamini eksikliği var ve siz bunu bilmiyorsunuz.

B12 vitamini normal kırmızı kan hücresi yapımı ile hücre yapımı ve onarımında rol oynayan bir B grubu vitamindir. [B12 eksikliği bu vitaminin uzun süreli eksikliği anlamına gelir.](#) Erişkinlerde karaciğer 3-5 yıllık B12 vitamini depolayabilir ve bu vitaminlerin eksikliğine ilişkin belirtilerin ortaya çıkması aylar hatta yıllar alabilir.

B12 vitamini gereksinimi ne kadardır?

Gerek duyulan B12 vitamini miktarı bebeklerde ufak miktarlarda iken, çocuğun büyümesi ile artış gösterir. Erişkinler günde 2.4 mcg civarında B12 vitaminine ihtiyaç duyarlar. Gebelik ve süt verme bu ihtiyacı daha da arttırır. Aşağıdaki şekil çeşitli yaşlarda gerek duyulan B12 vitamini miktarlarını göstermektedir.

Ne kadar B12 vitamini almak gerekli?



0- 6 ay: 0.4 mcg



7- 12 ay: 0.5 mcg



1- 3 yaş: 0.9 mcg



4- 8 yaş: 1.2 mcg



9- 13 yaş: 1.8 mcg:



14- 18 yaş: 2.4 mcg:



Erişkinler: 2.4 mcg



Gebeler ve süt veren anneler: 2.6- 2.8 mcg

Günlük B12 vitamini gereksinimi

B12 vitamini içeren gıdalar

B12 hayvansal proteinlere bağlı olarak alınan bir vitamindir ve bitkisel gıdalarda bulunmaz. Buna karşılık imalat sırasında B12 eklenen kahvaltılık gevrekler ve bitkisel içecekleri piyasada bulmak mümkündür.

B12 içeren başlıca gıdalar



Istridyе
100 mcg/100 gr



Karaciğer
18.7 mcg/100 gr



Yengeç
11.5 mcg/100 gr



Balık
2.8 mcg/100 gr



Kırmızı et
2.6 mcg/100 gr



Süt ürünleri
Süt: 0.5 mcg/100 gr
Yoğurt: 0.8 mcg/100 gr
Beyaz peynir: 1.7 mcg/100 gr



Yumurta
1.1 mcg/100 gr

B12 vitamini içeren başlıca gıdalar

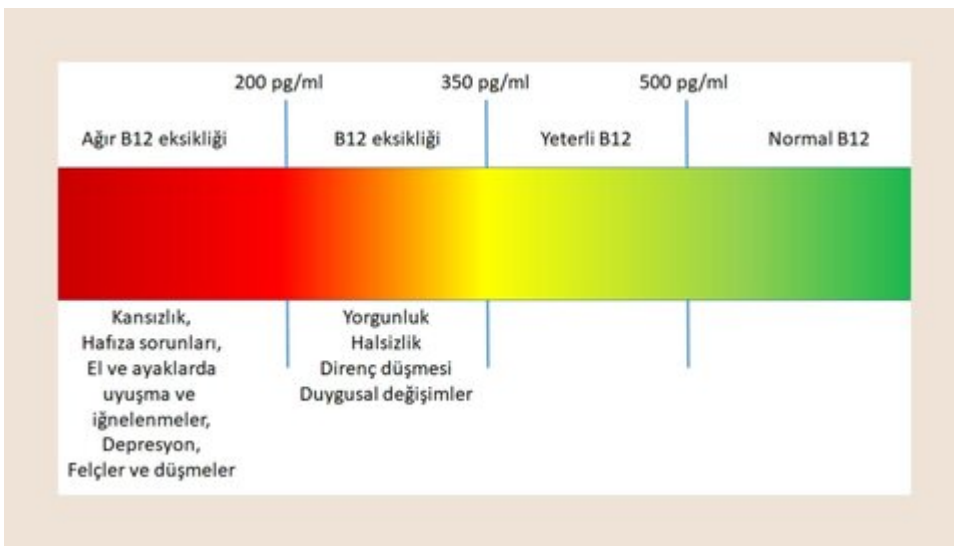
Hayvansal gıdalar arasında en yüksek B12 vitamini içeren

istridyedir. İkinci sırada dana karaciğeri gelir. Yengeç ve ahtapot gibi deniz canlılarının etlerinde de yüksek miktarda B12 vitamini bulunur.

Balık ve kırmızı et orta derecede B12 vitamini içerirler. Süt, süt ürünleri, tavuk eti ve yumurta da B12 vitamini içermekle birlikte bunlarda bulunan B12 düzeyleri daha düşük miktarlardadır.

B12 vitamini eksikliği belirtileri

B12 vitamini kan düzeylerinin 350 pg/ml üzerinde olması yeterlidir, ancak 500 pg/ml üzerindeki kan düzeyleri depoların da dolduğunu gösterir. 350 pg/ml altındaki düzeylerde genellikle belirtiler başlar. 200 pg/ml altında ise ağır sonuçlarla karşılaşma olasılığı artar. [Normal B12 vitamini kan düzeyleri 500 pg/ml ve üzeridir, ancak 350 pg/ml üzerindeki kan düzeyleri yeterlidir.](#)



B12 kan düzeyleri ve belirtiler

B12 vitamini eksikliği belirtileri özgün veya belirgin değildir. Bu belirtiler genellikle hafif olmakla birlikte bazen ağır şekilde kendisini gösterir, ancak geniş bir belirti dağılımı olduğu için tanı koymak çok kolay olmayabilir.



B12 vitamini eksikliği belirtileri

B12 vitamini eksikliği en belirgin şekilde kansızlık ile kendisini gösterir. B12 vitamini eksikliği sonucu olarak genellikle büyük kan hücreli (makrositer) kansızlık olur. Ancak, kansızlık genellikle ağır ve uzun süreli B12 vitamini eksikliği neticesinde ortaya çıkar. Her zaman kansızlıkla birlikte olmasa da, halsizlik, nefes tıkanması ve hava açlığı da rastlanabilen belirtilerdendir. Kalpte veya akciğerlerde bir sorun olmayan kişilerde bu belirtilerin olması B12 vitamini eksikliği olasılığını akla getirmelidir. Ağız ve dilde sık tekrarlayan ülser ve yaralar da yine B12 vitamini eksikliği sonucu olabilir. B12 vitamini eksikliği olan kişilerde genellikle sıklıkla duygudurum değişiklikleri de gözlenir ve bu kişilerde zaman zaman depresif yapı, kimi zaman artmış anksiyete sözkonusu olabilir.

B12 vitamini eksikliği ile oluşan önemli sonuçlardan biri de

sinir uçlarında oluşan yıpranma ve bozunmadır. Sinir uçlarının yıpranması sonucunda öncelikle el ve ayaklarda uyuşma, iğnelenme, karıncalanma ve ağrılar olabilir. Bu durum yaşlı kişilerde düşmeler ile sonuçlanabilir ve hayati tehlike bile yaratabilir. Göz sinirlerinin tutulması durumunda da bulanık görme söz konusu olabilir. Sinir yıpranmaları belirtileri önemlidir, çünkü sinir kılıfındaki bozunmalar uzun sürerse, B12 eksikliği giderilse bile şikayetler geçmeyebilir.

Nedenleri

B12 vitamini eksikliği yetersiz alım, yetersiz emilim, artan kayıplar veya ihtiyacın artmasına bağlı olabilir. B12 vitamini sadece hayvansal gıdalarda bulunur ve eğer sonradan eklenmediyse bitkisel gıdalarla alınamaz. Yetersiz B12 alımına bağlı eksiklik seyrekdir ve genellikle veganlar ve onların emzirdiği çocuklarında görülebilir.

B12 vitamininin diyetle alınan proteinden ayrılması için mide asidi gereklidir. Bu duruma yaşlılarda, kronik gastrit olanlarda ve mide asidini engelleyen ilaç alanlarda sık rastlanır. Ayrıca, kimi kişilerde olan ve pernisiyöz anemi adını alan bir otoimmün bozukluk mide asidini ve onunla birlikte salgılanıp B12 vitamini bağlayarak emilmesini sağlayan intrensek faktör adındaki maddeyi üreten mide hücrelerine zarar vererek B12 emilimini engelleyebilir. Bunun dışında midenin veya ince barsakların cerrahi olarak çıkartılması da B12 eksikliğine yol açabilir. Bu duruma son zamanlarda en sık olarak obezite ameliyatları sonrasında rastlanmaktadır. Barsaklarda emilim bozukluğuna yol açan çölyak hastalığı veya Crohn hastalığı gibi durumlarda da B12 vitamini emilimi azaldığı için B12 eksikliği ortaya çıkabilir.

B12 vitamini eksikliği nedenleri



Midede asit eksikliğine neden olan rahatsızlıklar



İltihaplı barsak hastalıkları ve barsak emilim bozuklukları



Midede asidini azaltan ilaçlar



Yaşlılık sonucu olan mide asidi azalması



Vegan diyet



Diyabet veya insülin direnci için Metformin kullanımı

B12 vitamini eksikliği nedenleri

Kronik karaciğer veya böbrek hastalığı, alkolizm gibi sorunlar veya epilepsi tedavisinde kullanılan difenilhidantoin, diyabette ve insülin direncinde kullanılan metformin, otoimmün hastalıklarda kullanılan metotreksat gibi ilaçlar da B12 eksikliğine yol açabilirler.

Gebelik ve süt verme B12 tüketiminin belirgin olarak arttığı dönemlerdir. Sınırdaki B12 eksikliği olan kadınlarda B12 eksikliği gebelik veya süt verme dönemlerinde belirgin olarak artacak ve hem annenin, hem de bebeğin sağlığını etkileyebilecektir.

B12 vitamini eksikliği tanısı için kullanılan yöntemler

B12 eksikliği için çeşitli yöntemler kullanılabilir. Bu yöntemlerin bir kısmı B12 eksikliği ve sonuçlarını saptamak için, bir kısmı da B12 eksikliğini nedenlerini ortaya koymak için yapılır.

Öncelikle kansızlığı saptamak için tam kan sayımı yapılmalıdır. Kan sayımında aneminin saptanması sırasında hesaplanan kırmızı kan hücrelerinin boyutlarının ve hücre içi hemoglobin konsantrasyonlarının yüksek olması B12 veya folik asit eksikliğini akla getirmelidir.

Kan B12 düzeyleri B12 eksikliğini saptayan en önemli test durumundadır. Sıklıkla B12 eksikliği ile birlikte bulunan folik asit eksikliğini saptamak için kanda veya kırmızı kan hücreleri içinde folik asit düzeylerine bakılması yararlı olur. Sınırdaki veya şüpheli vakalarda ilaveten serum metilmalonik asit ve serum homosistein düzeyleri de bakılabilir, ama bunlara genellikle nadiren ihtiyaç olur.

B12 eksikliği nedeni eğer pernisiyöz anemi ise, bu durumu saptamak için intrinsik faktör bağlayıcı antikörler, intrinsik faktör bloke edici antikörler ve pariyetal hücre antikörleri bakılabilir. Bu testler pernisiyöz anemili hastaların büyük çoğunluğunda pozitif bulunur, ancak bu testlerin sonucu tedavi şeklini etkilemeyeceğinden bu testler ancak özel durumlarda istenir.

Mide asidinin durumunu saptamak için yutturulan bir pHmetre ile 24 saatlik mide asidi ölçülebilir veya gastroskopi ve mide biyopsisi yapılabilir. İnce barsak sorunları için ilgili hastalıklara özgü testler yapılır. B12 eksikliği sonucu ortaya çıkan sinir hasarını saptamak için de elektromiyografi (EMG) yapılabilir.

B12 vitamini eksikliği tedavisi

B12 eksikliği kuramsal olarak beslenme ile düzeltebilir durumda olsa da, pratikte bu eksikliği sadece beslenmeyle düzeltmek pek mümkün değildir. Bu nedenle hemen hemen her durumda dışarıdan takviye olarak B12 verilmesi gerekir.

B12 eksikliği tedavisi eksikliği ortadan kaldırmak ve eksiklik nedenine yönelik önlemler almak şeklinde yapılabilir. Eksikliği ortadan kaldırmak için B12 vitamini vermek gerekir. B12 vitamini dilaltı tabletler, yutulan tabletler veya kas içi enjeksiyonlar şeklinde uygulanabilir. Kas içi enjeksiyonlara genellikle yaşlılarda ve/veya ağır B12 eksikliği belirtisi olanlarda veya pernisiyöz anemi olanlarda başvurulur. Dilaltı veya ağız yoluyla verilen tabletler çoğu kişide eksikliği tamamlamak için yeterli olur, ancak B12 vitamini düzeyleri enjeksiyona göre daha yavaş yükselir.

B12 vitamini eksikliği nedenlerine yönelik tedavi için, öncelikle mide asidi düzeylerinin düzeltilmesi gerekir. Bunun için, risk yaratmayacak durumlarda mide asidini önleyen ilaçların kullanımına ara verilebilir. İkinci sırada, B12 vitamini eksikliğine yol açabilen ilaçlar gelir. Bu ilaçların kesilmesi mümkünse kesilmelidir, ancak çoğu durumda bu mümkün değildir.

Nedenlere yönelik tedbirler alınsa bile B12 eksikliğinin yine de B12 verilerek düzeltilmesi gerekir. B12 vitamini eksikliği sıklıkla folik asit eksikliği ile birlikte bulunduğu için folik asit de içeren takviyelerin verilmesi genellikle en iyisidir. Gerek B12, gerekse folik asit suda eriyen vitaminler oldukları için fazlası idrarla atılacaktır, dolayısıyla zararlı bir birikim söz konusu değildir. Üstelik kan düzeylerinin düzelmesi yanısıra karaciğer depolarının da dolması için tedavinin uzun süreli uygulanması gerekir. Kısa sürede verilecek yüksek doz B12 idrarla atılacağı için yararlı

olmayacaktır. Bunun yerine uzun süre ve düzenli olarak B12 vitamini takviyesi gerekir.

Gebelerde ve süt veren annelerde B12 takviyesi, artan ihtiyacı karşılamak için çoğu zaman gerekli olur. Bunun dışında, yaşlı bireylerde de uzun süreli B12 tedavisi yararlıdır.

İlgili konular

[Yaşlılarda beslenme](#)

[Vücut direncini güçlendirmek](#)

[Şeker tipleri ve sağlığımız](#)

TAMAMLAYICI VE ALTERNATİF TIP

Tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamalarını biliyor musunuz? Cevizi bir bardak suya koyup sabaha kadar beklettikten sonra sabah önce o suyu içip sonra o cevizleri yiyor musunuz? Hiç belinizi çektirdiniz mi? Kekik suyu içiyor musunuz? Yaralanan elinize hiç tütün bastınız mı? Sigarayı bırakmak ya da zayıflamak için akupunktur yaptırdınız mı? Romatizma bileziği takıyor musunuz ya da saç dökülmesine karşı saçınıza çemen sürdünüz mü? Midenizi bozduğunuzda nane limon kaynatıyor musunuz?

Bu ve benzer uygulamalarla sıklıkla çevremizde karşılaşıyoruz. Bunlar klasik tıbbi anlayışın dışında kalan ve özellikle de tıp çevreleri tarafından hiç de hoş karşılanmayan, cehalet alameti sayılan ve çoğu zaman da alay konusu olan bir takım

uygulamalar durumunda. Peki bu uygulamalar gerçekten saçma sapan, aslı astarı olmayan bir takım davranışlar mı?

Tamamlayıcı ve alternatif tıp nedir?

Klasik batı tıbbının dışında kalan bu ve benzeri uygulamalar tüm dünyada yaygın ve bilim ve teknolojideki tüm gelişmelere ve tıbbın yarattığı tüm mucizelere karşın giderek de daha fazla rağbet görüyor. Genel olarak alternatif tıp adı verilen bu uygulamaların niteliği ülkelerin coğrafi yeri ve kültürel alt yapılarına göre büyük farklılıklar gösterebiliyor. Genel özellikleri ise, klasik tıbbın dayandığı bilimsel kanıtlara dayalı uygulamalar yerine, genellikle folklorik kökenli olmaları, bir kısmının usta- çırak ilişkisiyle öğrenilmesi, bir kısmının nesilden nesile aktarılan reçeteler tarzında olması, özellikle günümüzde büyükçe bir kısmının da kaynağı belli olmayan şehir efsaneleri tarzında kulaktan kulağa yayılması.

Aslında alternatif tıp dendiği zaman, klasik batı tıbbının dışında kalan ve ona alternatif olma iddiasında bulunan sistemler anlaşılır. Bunlar bölük pörçük uygulamalar değil, tümüyle batı tıbbı yaklaşımı dışında kalan ve kendi içinde bir bütünlüğü olan sistemlerdir ve hem teşhis ve hem de tedavi yöntemlerini içerir. Bu tip tarihin ötesinden gelen sistemler mevcuttur. Örneğin akupunkturun tarihi 5 000 yıla, Ayurveda 3 500 yıla, geleneksel Çin tıbbı 2 000 yıldan daha eski bir geçmişe sahiptir. Bizim Anadolu'da örneğini gördüğümüz pek çok uygulama da zaten Orta Asya Şaman tıbbına ya da büyük kısmı Kadim Mısır ve mezopotamya kökenli tıbbi uygulamaların güdük taklitleri olan Ortadoğu geleneksel tıbbına dayanır, ancak

bütünlüğü olan bir sistem olduğu söylenemez, daha ziyade eski uygulamaların kalıntılarıdır.



Tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamalarının çoğu geleneksel halk tıbbının uzantılarıdır

Tamamlayıcı ve alternatif tıp çeşitleri nelerdir?

Benzer geleneksel tıp uygulamalarının kalıntıları batı ülkelerinde de mevcuttur ve bunlar tıpkı Türkiye'deki gibi bilimsel tıbbın tümüyle dışında değil de daha ziyade bilimsel tıp ile birlikte gerçekleştirilen uygulamalardır. Bu tarz uygulamalar günümüzde tamamlayıcı (komplementer) tıp adıyla anılmaktadır. Alternatif ve tamamlayıcı tıbbi uygulamaların tümü bugün Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp (Complementary and Alternative Medicine- CAM) adıyla anılmaktadır. Bugün için

tesbit edilmiş 1800 farklı CAM çeşidi bulunmaktadır ve örneğin bitkilerle tedavi (fitoterapi) bunlardan sadece biridir. Bu yöntemlerin belli başlıları aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Alternatif tıbbi sistemler	Ayurveda, Çin tıbbı, Kızılderili tıbbı, Avustralya Aborijin tıbbı, Afrika Şaman tıbbı, Tibet tıbbı, Orta ve Güney Amerika Şaman tıbbı, homeopati, naturopati
Zihinsel vücut tedavileri	Davranışsal tedaviler, meditasyon, hipnoz, dans, müzik, sanatla tedavi, dua ve duacılık, zihinsel iyileştirme, komedi ile tedavi
Biyolojik temelli tedaviler	Diyet eklentileri, bitkiler, ortomoleküler tedaviler (örn. Magnezyum, melatonin, mega dozda vitaminler vb.), bağımsız biyolojik tedaviler (örn. Köpekbalığı kıkırdağı, arı sütü ve polen vb.)
Manipulasyona dayanan tedaviler	Şiropatik, osteopati, masaj, manual tedavi vb.
Enerji tedavileri	Qi gong, Reiki, tedavi edici dokunuş, biyoenerji, akupunktur, biyoelektromanyetik temelli tedaviler (manyetik alanlar, direkt veya alternatif akım tedavileri vb.)

Belli başlı tamamlayıcı ve alternatif tıp yöntemlerinin sınıflandırılması

Bu uygulamalar neden rağbet görüyor?

Peki insanlar, üstelik sağlık güvencesine sahip insanlar neden tamamlayıcı ve alternatif tedavilere ihtiyaç duymaktadır? Burada itici ve çekici nedenler söz konusudur. İtici nedenler

arasında sağlık uygulamalarından ve tıbbi sonuçlarından memnun kalmamak, ilaç ve tedavilerin yan etkileri, yüksek sağlık katkı payları, kişilerin kendi sağlıkları üzerinde söz sahibi olma istekleri (doktor tahakkümünden kurtulma isteği), tıbbi teknolojinin fazla kullanılması ve doktorda çok zaman harcama bulunmaktadır. Bu tedavileri çekici kılan nedenler ise kronik hastalıklarda tam tedavi (şifa) umudu, “Doğal” rn kullanma isteği, kendini güçlü hissetme ve ruhsal ve duygusal iyilik hissi olarak sayılabilir. Özellikle sırt, bel ve boyun ağrısı çekenlerin % 54’ tamamlayıcı ve alternatif tedaviler kullanırken, bu nedenle doktora gidenlerin oranı % 37’de kalmıştır.

Bu tamamlayıcı ve alternatif tıp öğelerinin toplumdaki uygulamaları sanıldığından daha yaygındır. Birleşik Amerika’da her dört kişiden  hayatında en az bir kez bir CAM uygulaması yaptırmıştır. Bunların % 62’si bu uygulamayı son bir yıl içinde yaptırmıştır. Birinci basamak sağlık hizmeti alanların % 29- 47’si birlikte tamamlayıcı ve alternatif yöntemleri de kullanmıştır. Bu kişilerin % 21’i doktora gitmelerini gerektiren aynı sebepten ötürü bu yöntemlere başvurmuştur. Üstelik bu uygulamaların yaklaşık üçte birini büyük kısmını duacı şifacıların oluşturduğu zihinsel vücut etkileme yöntemleri (mind- body interventions) oluşturmaktadır. Amerikan toplumunda bitkisel tedavi kullanım oranı 1990 yılında % 2.5 iken, 2002 yılında % 14’e çıkmıştır. Reçeteli ilaçlarla bitkisel tedavileri birlikte kullananların oranı yaklaşık % 18’dir. Bu nedenle bitkisel tedavilerle ilaçlar arasındaki etkileşim gün geçtikçe daha fazla gündeme gelmekte ve risk yaratmaktadır.

Pazar payı



Tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamaları çok çeşitlidir

Bu durum doğal olarak aynı zamanda yeni bir pazar yaratmış ve bu pazarın iş hacmi inanılmaz boyutlara ulaşmıştır. Örneğin bitkisel ürünler pazarı 10 yıl içinde % 380 artış göstermiştir. Birleşik Amerika'da tamamlayıcı ve alternatif tedavilerin pazar büyüklüğü 27 milyar doları aşarak tüm sağlık harcamalarındaki hasta katkı payının üzerine çıkmıştır. Kullanıcı profiline bakılınca kadınlar, kronik hastalar, psikolojik gerginliği olanlar ve ortaöğrenim düzeyinde kişiler hakim durumdadır.

Böyle büyük bir pazar payına sahip olan tamamlayıcı ve alternatif tedavilerdeki en önemli sorun, bu tedavilerin bir standardı olmaması ve uygulayıcıların da şiropraktik ve masaj gibi sınırlı alanlar dışında standart bir eğitim ve sertifikasyona sahip olmamasıdır. Endüstriyel hale gelmiş bitkisel ya da ortomoleküler ürünler veya besin destekleri konusunda dünyada bir denetim mekanizması yoktur ve insanlar üretici firmanın namusuna güvenmek zorundadır.

Endüstriyel hale gelmemiş ürünler, özellikle de piyasada çok hakim olan Çin tıbbi ürünleri konusunda durum daha da vahimdir. Aktardan aldığınız bir kurutulmuş otun gerçekten o

ot olup olmadığını, o ot olsa bile hangi koşullarda toplanıp kurutulup paketlenildiğini bilmeye imkan yoktur. Birkaç yıl önce piyasada çok rağbette olan bir Çin malı “doğal” zayıflama hapının içinde 15 yıl önce tehlikeli yan etkileri nedeniyle piyasadan toplatılan bir zayıflama ilacının hammaddesi çıkmış ve bunun üzerine sözkonusu “doğal” ilaç piyasadan toplatılmıştır. Bugün o ilacın benzerleri farklı isimler altında semt pazarlarındaki tezgahlarda bile serbestçe satılmaya devam etmektedir.

Bilimin ışığında tamamlayıcı ve alternatif tıp

Tüm bu gelişmeleri izleyen Birleşik Amerika’da Ulusal Sağlık Otoritesi (NIH) tamamlayıcı ve alternatif tıp öğelerini araştırmak ve denetim altında tutabilmek için 1993’de “Office for Alternative Medicine” adı altında bir büro kurmuş, bu büro 1998 yılında NCCAM (National Center for Complementary and Alternative Medicine) adını alarak hacmini büyütmiştir. Daha sonra 2014 yılında [NCCIH](#) (National Center for Complementary and Integrative Health) adını alan bu merkezin başlıca uğraşı, komplementer ve bütünleyici tedavileri bilimin ışığında değerlendirerek bunlarla ilgili kanıt üretmektir. Bu şekilde bu madde ve yöntemlerin klasik tıbbı ek olarak kullanıldıklarında elde edilecek yararlar saptanabilecektir. Bu yöntemlerin tıbbi uygulamalara entegre edildiği bu yönteme “İntegratif Tıp”adı verilmektedir.

Kısacası, alternatif veya tamamlayıcı tıp yöntemlerinin de artık bilimsel kanıtlar eşliğinde değerlendirildiği bir dönem başlamıştır. Nitekim bu yolda yapılan çalışmalar giderek artmaktadır. Bu durumun da çok uzun olmayan bir süre sonra

alternatif ve tamamlayıcı tıp yöntemlerini şarlatan ve uyanıkların elinden kurtaracaktır.

İlgili konular

[Ortoreksi- Sağlıklı beslenme takıntısı](#)

[Nefes teknikleri- 10 temel teknik](#)

[COVID- 19 yorgunluğu](#)

PANDEMİDE YAZ TATİLİ

Yaz tatili zamanı geldi. Pek çok insan pandemide tatile çıkmaktan korkuyor. Peki pandemide yaz tatili ne kadar güvenli? Denize ve havuza girmek veya otelde kalmak açısından sorun var mı?

Koronavirüs genel olarak damlacık enfeksiyonu ile bulaşan bir enfeksiyondur. Yüzeylelerden bulaşma riski düşüktür. Bugüne kadar gıdalardan veya sudan bulaştığını gösterir bir veri yoktur. En riskli alanların kalabalık ve kapalı mekanlar olduğu bilinmektedir.

Pandemide güvenli bir yaz tatili için önemli konular aşağıda sayılmıştır. Bunlara ek olarak Sağlık Bakanlığı'nın [COVID-19 Salgın Yönetimi](#) kitapçığında belirtilen kuralları da gözden geçirmekte yarar vardır.

Pandemide yaz tatiline giderken yolculuk sırasında alınacak

tedbirler için [Pandemide Yolculuk](#) ve [Pandemide Uçak Yolculuğu](#) başlıklı yazılara bakabilirsiniz.

Pandemide yaz tatili sırasında konaklama

Yaz tatilinde kendi yazlığınızda kalacaksanız sorun yok. Diğer seçenekler arasında ev veya pansiyon kiralamak veya bir otel veya benzeri bir tatil mekanında kalmak şeklinde olabilir. Bir başka seçenek de karavan ve kampinglerdir.

Nerede konaklarsanız konaklayın, ortak alanların tümünde maske- sosyal mesafe kuralını uygulayın. Odanız muhtemelen sizden önce temizlenip dezenfekte edilmiştir, ancak yine de durumu denetleyin. Çarşaf ve havlularınızı yanınızda götürmeniz şart değildir, ancak muhtemelen sizi daha rahat ettirir. Tek kullanımlık çarşaf ve havlular da kullanılabilir. Odada çekinmeniz gereken fazla bir sorun genellikle bulunmaz. Ancak, tesiste genel bir hijyen problemi varsa, bunu mutlaka göz önüne alın.

Çoğu otel pandemi döneminde açık büfe uygulamasından vazgeçmiş olsa da, halen açık büfe uygulayan pek çok tesis mevcut. Açık büfe kuyruklarında maske- sosyal mesafe kuralına dkkat edin ve yukarıda sayılan ortak yemek yeme kurallarını takip edin.



Pandemide yaz tatili sırasında açık büfeler sorun olabilir

Ortak mutfak kullanımı olan pansiyon- kamping gibi tesislerde yine mutfak kullanımı için maske- sosyal mesafe ve diğer hijyen kurallarının uygulanması gereklidir. Ortak kullanılan tuvaletler için de yukarıda sayılan hususlar dikkate alınmalıdır.

Pandemide yaz tatili sırasında tatil aktiviteleri

Plajlar ve yüzme havuzları

Yeni tip koronavirüste bulaşma temel olarak damlacık ve temas yoluyla ve sudan bulaşma söz konusu değildir. Plaj, havuz ve diğer yüzme alanları damlacık yolu ile bulaşan Kovid-19 açısından riski düşük olan açık hava mekanlarıdır. Bu mekanların riski yaz sezonunda kullanıcı yoğunluğuna, kullanılan alanın büyüklüğüne, coğrafik özelliklerine,

gölgelik, şemsiye sayısı gibi sağlanan olanaklara göre sosyal mesafenin korunamaması kaynaklıdır. Bu nedenle aşağıdaki tedbirlerin alınmasında yarar vardır.



Pandemide yaz tatili sırasında plajda maske takılmalı

- Yüksek riskli olan 65 yaş üzeri, yüksek tansiyon, kalp, şeker gibi hastalığı olan kişiler plaj ve yüzme alanlarında dikkatli olmalıdır.
- Plaj ve yüzme alanında kişiler arasında en az 1,5 metrelik sosyal mesafe bulundurulmalıdır.
- Kişilerle bire bir temas sırasında sosyal mesafenin korunmasının yanı sıra maske de kullanılmalıdır.
- Tercihan şahsi havlu kullanılmalıdır. Deniz gözlüğü, şnorkel, palet gibi malzemeler paylaşılmamalıdır.
- Plaj ve yüzme alanlarında uzun süre kalınmamasında temas riskini azaltmak açısından yarar vardır.
- Eller sık sık yıkanarak, kolonya ile veya dezenfektanla temizlenmelidir.
- Ödemeler tercihen temassız olmak üzere nakit dışı yöntemlerle yapılmalıdır.
- Şezlonglar arası mesafe en az 1,5 metre olmalı ve

gölgelikler arası mesafe şezlonglar arası mesafeye uygun olacak şekilde düzenlenmelidir.

- Şezlongların üzerinde kumaş değil yıkanabilir, silinebilir minderler kullanılmalı ve sık sık temizlenmelidir.
- Gölgelikler arası mesafe şezlonglar arası mesafeye uygun olmalıdır.
- Localarda sosyal mesafe kurallarına uyulmalı ve 2 metrekareye 1 kişi olacak şekilde kapasite belirlenmelidir.
- Soyunma kabinlerinin elden geldiği kadar kullanılmaması en iyisidir.



Plajda şezlonglar arası en az 1,5 metre olmalı

Aktiviteler ve oyunlar

- Jetski ve sörf gibi tek kişinin kullandığı su etkinliklerinde bir sakınca yoktur, ancak ekipman her kullanımdan sonra temizlenmeli ve dezenfekte edilmelidir.
- Deniz paraşütü gibi bireysel su sporları etkinliklerinde, çalışanlar dahil tekne kapasitesinin

yarısı sayıda kişi alınmalıdır.

- Turizm amaçlı su altı ve su üstü sportif faaliyetlerinde kullanılan tp, denge yeleği, can yeleği ve benzeri ekipmanlar faaliyet süresince sadece bir kişi tarafından kullanılmalı ve sonrasında dezenfekte edilmelidir.
- Kano, yelken, katamaran, srat teknesi, banana, deniz bisikleti, ringo, jet ski ve paraşüt gibi araç ve ekipmanlarla yapılan faaliyetlerde aynı aileden olan veya bir grup olarak gelen misafirler arasında sosyal mesafe kuralları uygulanması gerekmez.
- Havuzda, denizde veya plajda toplu şekilde yapılan, dans, spor, oyun, parti, konser ve benzeri aktivitelerden kaçınmak gerekir.



Pandemide yaz tatili sırasında havuz partileri ve benzeri eğlenceler sorun yaratabilir.

Son söz

Bir yıllık çalışmanın ardından tatil yapmanın bir hak ve gereksinim olduğu muhakkaktır. Ancak, pandemide yaz tatili

belli kurallara dikkat ederek yapılırsa, sonradan iyi anılar bırakır ve kötü olaylara neden olmaz.

İlgili konular

[COVID-19 kategorisi](#)

PANDEMİDE YOLCULUK

Pek çok insan pandemide yolculuk yapmaktan korkuyor. Peki pandemide yolculuk ne kadar güvenli? Tatil veya iş amaçlı yolculuk sırasında nelere dikkat etmeli?

Koronavirüs genel olarak damlacık enfeksiyonu ile bulaşan bir enfeksiyondur. Yüzeylelerden bulaşma riski düşüktür. Bugüne kadar gıdalardan veya sudan bulaştığını gösterir bir veri yoktur. En riskli alanların kalabalık ve kapalı mekanlar olduğu bilinmektedir. Yolculuk yapılacak araçlar da kapalı mekan kabul edilmelidir.

Pandemide yolculuk

Yolculuğu uçak, tren veya otobüsle yapacaksanız, pandemide yolculuk önlemleri konusunda hassas olmak gereklidir. Uçak yolculuğunda dikkat edilecek noktalar konusunda "[Pandemide uçak yolculuğu](#)" başlıklı yazımıza bakabilirsiniz. Bunun dışında [IATA](#) ve [havayolu firmalarının](#) sayfaları da önlemler ve kurallar hakkında bilgi verir. Bu yazıda sayılan önlemler ufak

farklarla aynen tren ve otobüs yolculuklarına da uygulanabilir. Uluslararası yolculuklar için gidilecek ülkenin giriş ve çıkışlar hakkındaki düzenlemelerini dikkate almak gerekir. Bunun için [IATA sayfalarından](#) bilgi alınabilir.

Otobüs ve tren yolculukları için de biletlerin internet üzerinden alınmasında büyük yarar vardır. Yolculuk konusunda seyahat firmalarının alacağı önlemler [Sağlık Bakanlığı](#) tarafından belirlenmiştir. Bu önlemlere dikkat etmekte yarar vardır.



Pandemide yolculuk sırasında personel de maske takmalıdır.

Pandemide yolculuk sırasında mola da yemek

Otobüs ve tren yolculukları sırasında tüketeceğiniz yiyecek ve içecekleri yanınıza almanız ve mola yerlerinde mecbur kalmadan birşeyler yiyip içmekten kaçınmanız önerilir. Yemek zorunda kalırsanız aşağıdaki hususlara dikkat etmekte yarar vardır.

- Zorunlu kalmadıkça pandemide mola yerlerinde yemek yemeyin.
- Olabildiğince tek kullanımlık tabak, bardak ve benzerlerini kullanan yerleri tercih edin.
- Yemek tepsilerini kullanmayın.
- Uzun sipariş kuyruklarından kaçının ve kuyrukta sosyal mesafeye dikkat edin.
- Oturduğunuz masadaki örtünün değiştirilmesini isteyin. Masa örtüsü yoksa masanın dezenfektanla silinmesini isteyin.
- Tanımadığınız insanlarla aynı masayı paylaşmayın.

Pandemide yolculuk sırasında tuvalet

Mola yerlerindeki veya trendeki tuvaletlerin kullanımı konusunda alınması gerekli önlemler aşağıdadır.

- Mecbur değilseniz mola yerlerinde tuvalet kullanmamaya dikkat edin.
- Pisuarları yanınızdaki kişilerle arada birer boşluk bırakarak kullanın.
- Mutlaka tuvalet kullanmanız gerektiyse, klozet örtüsü kullanın. Klozet örtüsü yoksa kapağa tuvalet kağıdı da koyabilirsiniz. En iyisi, çantada tuvalet örtüsü taşımaktır.
- Tuvalet kağıtlarını atmak için çöp bölmesinin kapağını kağıt havlu ile açın.
- Tuvalet ve lavabolardaki musluklar fotoselli değilse mutlaka havlu ile açıp kapatın.
- Benzer şekilde, tuvaletin sifonuna kağıt havlu ile basın ve tuvalet kapısının kulbunu kağıt havlu ile tutun.

- Elinizi mutlaka önce sabunla usulüne uygun yıkayıp sonrasında dezenfektan kullanın. Eldiveniniz varsa tuvalet sonrasında eldiven değiştirin.
- El yıkama sonrasında havalı el kurutucularından kaçının. Elinizi kağıt havlu ile kurulayın, kağıt havlu yoksa bırakın ıslak kalsın.



Umumi tuvaletlerde havalı kurutucu kullanmayın.

Kendi aracınızla gidecekseniz, araç içinde daha rahat olabilirsiniz, ancak mola yerlerinde yemek ve tuvalet için yukarıdaki kurallara dikkat etmek iyi olur. Yakıt alırken ya da yoldan alışveriş ederken de maske- sosyal mesafe konularında dikkatli olmak yararlı olur.

Konaklama mekanının seçilmesi

Pandemide konaklama açısından beldenin ve mekanın seçimi önemlidir. Belde seçiminde ne kadar kalabalık olduğu, bölgedeki sağlık tesislerinin durumu, ulaşım ve hijyen

koşulları gibi noktaları önceden araştırmak gerekir. Gideceğiniz yerin ne çok kalabalık, ne de çok ıssız olmamasında yarar vardır. Ayrıca, sağlık tesislerine erişim ve bölgenin ulaşım koşulları da dikkate alınmalıdır.



Pandemide yolculuk sırasında otel seçimi önemlidir.

Seçilecek tesis konusunda da dikkatli olmak gereklidir. Pandemi dolayısıyla pek çok konaklama tesisinde personel eksikliği, bakım sorunları ve benzer problemler mevcut olduğundan, mekan seçerken o mekanla ilgili son yorumları seyahat sitelerinden okumak genellikle yararlı olur. Ayrıca, tesisin yerleşiminin de gerektiğinde sağlık tesislerine erişime uygun olmasında yarar vardır, kendi arabanız yoksa çok izole tesisleri seçmeniz önerilmez. Aynı şekilde, şehir içinde olup da çok insanla temas etmek durumunda kalacağınız tesisler konusunda da dikkatli olmakta yarar vardır.

İlgili konular

[COVID-19 kategorisi](#)

PANDEMİDE AVM ZİYARETİ

COVID-19 pandemisi dolayısıyla kapalı kalan AVM'ler yeniden açıldı. Peki pandemide AVM ziyareti ne kadar güvenli ve [ne gibi tedbirler](#) alınmalı?

AVM'lerde çeşitli fonksiyonlar bir arada bulunmaktadır. Bunların başlıcaları aşağıda sıralanmıştır.

- Alışveriş
- Yeme- içme
 - Fast food alanları
 - Restoranlar
 - Kafeler
- Sosyal faaliyet alanları
 - Sinemalar
 - Tiyatrolar
 - Sergi alanları
 - Spor alanları
 - Oyun alanları

Bu nedenle AVM'ler insanların çeşitli gerekçelerle yoğun buldukları yerler durumunda. Bu da AVM'leri salgın bulaşması açısından birkaç nedenle sakıncalı hale getiriyor. Bu nedenler şu şekilde sayılabilir:

- İnsan yoğunluğu nedeniyle sosyal mesafeyi korumak genellikle kolay değildir.
- Merdiven trabzanları, yemek masaları ve tuvaletler gibi

çok kişinin eliyle temas ettiği zeminler boldur. Dolayısıyla virüslü zeminlere temas etme riski yüksektir.

- Merkezi havalandırma sistemi nedeniyle AVM içindeki hava emilip yeniden içeri verilir, dolayısıyla virüs partiküllerinin klima tarafından emilip yeniden içeri püskürtülmesine yol açabilir.



Pandemide AVM ziyareti zorunluluk yoksa yapılmamalı

Pandemide AVM'ye gitmek için ön hazırlık

- Alışverişinizi olabildiğince internetten yapın, ancak çok gerekliyse AVM'ye gidin.
- AVM'ye gitmeniz gerekiyorsa önceden alışveriş listenizi yapın.
- İnternette gideceğiniz mağazaların yerlerini önceden saptayarak AVM içinde olabildiğince az dolaşın.
- Yemek ve sosyalleşme için AVM dışında mekanları tercih edin.

Pandemide AVM içinde alınacak tedbirler

- Mutlaka maske takın. Çeneye, boyuna veya ağzın yarısına değil, burnunuzu da örtecek şekilde yüzünüze takın ve öyle kalsın.
- Maskeye ilaveten siperlik de kullanırsanız, elinizi yüzünüze ve gözlerinize götürme ihtimaliniz azalır. Ancak, sadece sadece siperlik kullanmayın, mutlaka maskeniz de olsun.
- Sosyal mesafeye uyun.
 - Diğer insanlardan uzak kalmaya dikkat edin.
 - Kuyruklarda önünüzdeki kişiyle aranızda en az 1,5 metre bulundurun.
 - Yürüyen merdivenlerde diğer insanlar ile en az üç basamak mesafe bırakın. Yürüyen merdivenin kenar bandını tutmayın.
 - Kalabalık asansörlere binmeyin. Asansörde yüzünüzü asansör duvarına dönün.
- Yanınızda birkaç çift plastik eldiven taşıyın ve gerektiğinde eldiveninizi değiştirin.
- Eldiveniniz yoksa AVM'de ve mağazalarda bulunan dezenfektanları kullanın, daha iyisi yanınızda küçük şişe jel dezenfektan taşıyın.



Maske ve siperliği birlikte kullanın

Alışveriş sırasında alınacak tedbirler

- Mağazaya girerken ve mağaza çıkışında ellerinizi dezenfektanla temizleyin.
- Alışveriş sırasında maskenizi çıkarmayın.
- Deneme kabinlerinden zorunlu haller dışında kaçının.
- Uzun kasa kuyruklarında sosyal mesafeye uyun.
- Temassız ödeme yöntemlerini tercih edin.



Pandemide AVM ziyareti sırasında temassız ödeme yöntemlerini seçin

Pandemide AVM yemek alanları

- Zorunlu kalmadıkça pandemide AVM içinde yemek yemeyin.
- Olabildiğince tek kullanımlık tabak, bardak ve benzerlerini kullanan yerleri tercih edin.
- Yemek tepsilerini kullanmayın.
- Uzun sipariş kuyruklarından kaçının.
- Ortak alanlarda bulunan masaları değil, restoranın kendi oturma alanını kullanın. Oturduğunuz masadaki örtünün değiştirilmesini isteyin. Masa örtüsü yoksa masanın dezenfektanla silinmesini isteyin.
- Tanımadığınız insanlarla aynı masayı kullanmayın.



Pandemide AVM ortak yemek alanlarını kullanmayın

Pandemide AVM tuvaletleri

- Pandemide AVM içinde tuvalet kullanmamaya dikkat edin.
- Pisuarları yanınızdaki kişilerle arada birer boşluk bırakarak kullanın.
- Mutlaka tuvalet kullanmanız gerektiyse, klozet örtüsü kullanın. Klozet örtüsü yoksa kapağa tuvalet kağıdı da koyabilirsiniz. En iyisi, çantada tuvalet örtüsü taşımaktır.
- Tuvalet kağıtlarını atmak için çöp bölmesinin kapağını kağıt havlu ile açın.
- Tuvalet ve lavabolardaki musluklar fotoselli değilse mutlaka havlu ile açıp kapatın.
- Benzer şekilde, tuvaletin sifonuna kağıt havlu ile basın ve tuvalet kapısının kulbunu kağıt havlu ile tutun.
- Elinizi mutlaka önce sabunla usulüne uygun yıkayıp sonrasında dezenfektan kullanın. Eldiveniniz varsa tuvalet sonrasında eldiven değiştirin.
- El yıkama sonrasında havalı el kurutucularından kaçının. Elinizi kağıt havlu ile kurulayın, kağıt havlu yoksa

bırakın ıslak kalsın.



Pandemide AVM tuvaletlerinde el kurutucuları kullanmayın

Son söz

Pandemide AVM ziyareti yapmamak en iyisi. Yine de AVM'ye gitmek zorunda kalırsanız yukarıdaki tedbirlere dikkat edin.

İlgili konular

[COVID-19 kategorisi](#)