SAADET

SALGINLA MÜCADELE KAPSAMINDA **EVDE GEÇİRİLEN SÜRENİN ARTMASI** VE **BUNUN YAŞAM BİÇİMİNDE OLUŞTURDUĞU DEĞİŞİKLİKLER** VE **ÖNERİLER**

SOSYAL POLİTİKALAR KURULU

POLİTİKA NOTU | **MAYIS** 2020

GİRİŞ

Koronavirüs COVID-19 salgını, zamanımızın küresel sağlık krizi haline gelmiş ve dünyanın İkinci Dünya Savaşı'ndan bu yana karşılaştığı en büyük zorluklardan birisi olmuştur. 2019 yılının ikinci yarısında Asya'da ortaya çıkmasından bu yana, virüs Antarktika hariç her kıtaya yayılmıştır. Afrika ve Amerika'da vakalar ve ölümler ciddi boyutlara ulaşmıştır.

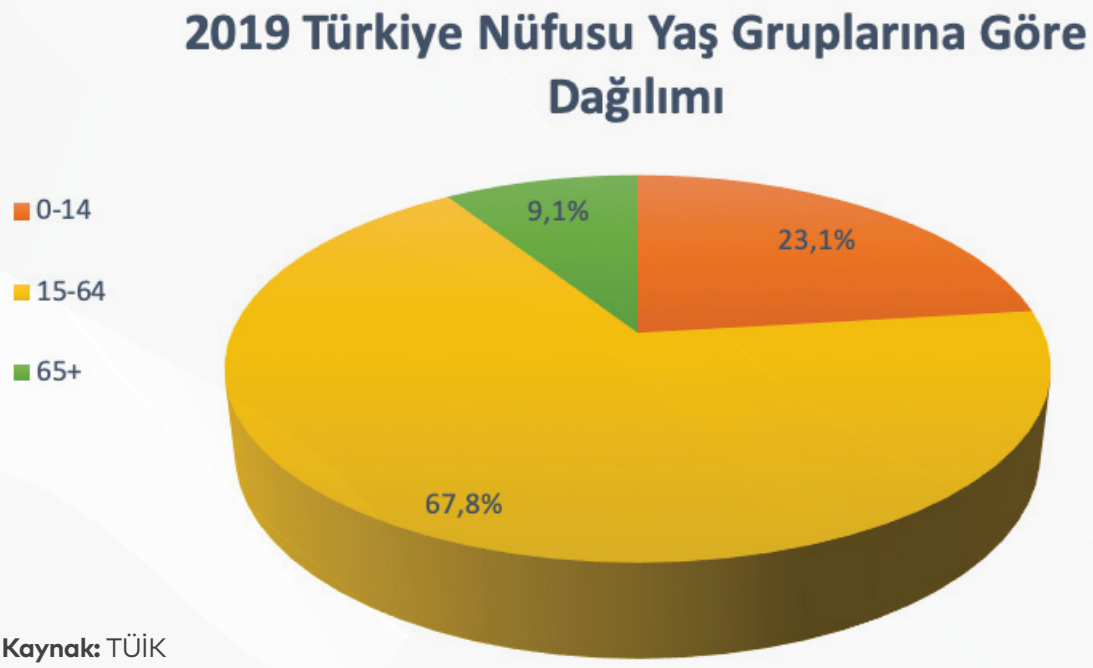
Ülkeler, hastaları test edip tedavi ederek, temas takibi yaparak, seyahati sınırlayarak, vatandaşlarını karantinaya alarak ve spor etkinlikleri, konserler ve okullar gibi büyük toplantıları iptal ederek virüsün yayılmasını yavaşlatmak için çaba harcamaktadır.

Ancak COVID-19 bir sağlık krizinden çok daha fazlasıdır. Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı (UNDP)'ye göre bu salgın dokunduğu her ülkeyi vurgulayarak, derin yaralar bırakacak yıkıcı sosyal, ekonomik ve politik krizler meydana getirme potansiyeline sahiptir.[1] Dünyanın en büyük şehirlerinden düzinelerce insan kendi seçimleriyle ya da devlet emriyle evlerinde kalmak zorunluluğundadırlar. Dünya genelinde mağazalar, tiyatrolar, restoranlar ve kafeler kapanmış ve her gün, insanlar normallerin ne zaman geri döneceğini bilmeden işlerini ve gelirlerini kaybetmektedirler. Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) 195 milyon işin kaybedilebileceğini tahmin etmekte ve kayıt dışı ekonomide çalışan 1.6. milyar kişinin de bu salgından etkileneceğini öngörmektedir.[2]

Türkiye, salgından Uzak Doğu ve Avrupa ülkelerine nazaran daha az etkilense de 12 Mart 2020'de ilk vakanın görülmesinden itibaren aşamalı olarak sokağa çıkma kısıtlaması uygulamıştır. 20 yaş altı ve 65 yaş üstü olan kişilerin sokağa çıkma yasağına tabii tutulmasıyla Türkiye nüfusunun yaklaşık %40'ı tüm zamanını evlerinde geçirmeye başlamıştır. İş yerlerinin kapanması, işten çıkarılanlar ve evden çalışmanın teşvik edilmesiyle de ülke nüfusunun büyük bir kısmı hayatı evlerine sığdırmaya çalışmaktadır.

1 *https://www.undp.org/content/undp/en/home/covid-19-pandemicresponse.html?utm_source=web&utm_medium=sdgs&utm_campaign=coronavirus.*

2 *https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/documents/briefingnote/wcms_743146.pdf*



Kaynak: TÜİK

Salgınla mücadele kapsamında alınan bu tedbirler pandeminin kontrol edilmesinde önemli rol oynamaktadır. Ancak evde geçirilen sürenin bu ölçüde artması bazı yan etkileri de beraberinde getirmektedir. Bu politika notunda pandemi süresince evde geçirilen sürenin artması ve bunun yaşam biçiminde ortaya çıkardığı değişikliklerin beden ve ruh sağlığı açısından sonuçları, aile hayatına etkileri ve değişen tüketim alışkanlıkları gerçek veriler ışığında dört bölümde incelenecektir Sonuç bölümünde ise konuya dair politika önerilerine yer verilecektir.

KARANTİNANIN BEDEN SAĞLIĞI AÇISINDAN SONUÇLARI

Salgınla mücadele kapsamında uygulanan karantina ve evde kalma önlemlerinin beden sağlığı açısından en önemli sonucu bireylerin fiziksel aktivitelerini büyük ölçüde kısıtlamasıdır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'ya göre oturularak geçirilen zamanın artması ve fiziksel aktivitenin azalması bu dönemde kişilerin genel sağlık durumlarını ve yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkilemektedir.[3]

3 http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine

Hareketsiz yaşam tarzı ve fiziksel aktivitenin azlığı çeşitli sağlık problemlerini beraberinde getirmektedir. Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan fiziksel aktivite rehberine göre hareketsiz bir yaşam tarzı, toplumda obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz gibi kronik hastalıkların görülme sıklığını artıran önemli nedenlerden biri olmuştur.[4] Bu bağlamda karantina sebebiyle evde geçirilen sürenin artması ve en basit günlük işlerin internet ortamında gerçekleştirilmesi (alışveriş, banka işlemleri, işe gidiş-geliş vb.) beraberinde daha hareketsiz bir yaşam anlamına gelip, çeşitli fiziksel sorunları beraberinde getirebilmektedir.

Daha az fiziksel aktivitenin yanı sıra karantina süresince beslenme tarzının da değişmesi başta obezite olmak üzere farklı fiziksel problemlere neden olabilmektedir. Salgının ülkemizde ilk görüldüğü günlerde, vatandaşların kuru ve konserve gıdaya olan talepleri 'kıtlık ve panik' psikolojisinin bu dönemde etkili olduğunu göstermektedir.[5] Bunlara salgın döneminde zorunlu olarak evde zaman geçirme, hastalık kapma korkusu veya gelecek/geçim kaygısı gibi etkenlerin neden olduğu psikolojik durumlara bağlı "stres yemesi" eklendiğinde bu dönemde şeker, yağ ve tuz oranları yüksek gıdalara yönelim artmaktadır. Diyetisyen Mehlika Öktem Boz'a göre stres hormonları bireylerin yüksek yağ ve şeker içeren yiyecekler tüketmesine sebep hormonal etkenlerdendir. Stres, obezite, aşırı kilo ve görülen diğer yeme bozukluklarına sebep olan önemli faktörlerdendir. Aşırı yeme hali, yaşanmış olan hayal kırıklığı, üzüntü, kaygı, depresyon gibi durumlarla baş etme stratejisi olarak geliştirilen bir savunma mekanizmasıdır.[6]

Ancak uzmanların görüşlerine göre Kovid-19 salgınıyla bireysel mücadeledeki en önemli etkenlerden biri bağışıklık sisteminin güçlendirilmesidir. Türkiye Diyetisyenler Derneği sağlıklı ve dengeli beslenmenin salgın süresince öneminin altını çizmekte, bireylerin sebze ve meyve tüketimini ön planda tutmaları ve kaliteli hayvansal gıda tüketmelerini tavsiye etmektedir.[7] Bu bağlamda dengeli ve düzenli beslenmenin tüm besin gruplarını içerek şekilde planlanabilmesi için salgın önlemleri kapsamında bu gıdaların fiyatlarının düzenlenmesi ve ulaşılabilir kılınması önem arz etmektedir.

4 https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/t43.pdf
5 https://www.hurriyet.com.tr/yerel-haberler/ankara/market-arabalari-doldu-raflar-bos-kaldi-41467427
6 https://www.egiad.org.tr/karantina-gunlerinde-duygusal-yeme-sendromu/
7 http://www.tdd.org.tr/index.php/duyurular/69-covid-19-beslenme-onerileri

Evde ve kapalı ortamlarda geçirilen uzun zamanın beden sağlığına olan diğer bir etkisi de güneş ışığından yeterince yararlanamamak ve muhtemel D vitamini eksikliğidir. İngiltere Kamu Sağlığı (PHE)'nin 23 Nisan 2020 tarihli açıklamasına göre kemik, diş ve kas sağlığı açısından güneş ışığından yeterince faydalanılamayan bu günlerde D vitamini takviyesi alınması tavsiye edilmektedir.[8] D vitaminin bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi açısından da önemli olduğu belirtilmektedir.[9] D vitamini eksikliği özellikle sürekli evde kalması gereken 65 yaş üstü ve 20 yaş altı grupların bu süreçte yaşayabileceği beden sağlığı problemleri arasındadır.

KARANTİNANIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Kovid-19 salgınıyla mücadele kapsamında ülkemizde uygulanan sosyal mesafe ve karantina önlemlerinin çeşitli ve uzun vadeli psikolojik etkileri de olabilecektir. Toplantıların iptal edilmesi, yüz yüze eğitime ara verilmesi, işyerlerinin kapatılması, seyahatlerin büyük ölçüde kısıtlanması, çalışanlara zorunlu izin kullandırılması ve belirli yaş gruplarına uygulanan sokağa çıkma yasaklarının toplumun büyük bir bölümünde ruhsal zorluklara yol açması beklenmektedir.

SARS salgını verilerine dayanarak hazırlanan bir araştırmada karantina süresince gelişen ve etkisi aylarca hatta yıllarca devam edebilen bir takım ruhsal yakınmalar ve ruhsal bozuklukların görüldüğü belirtilmiştir.[10] Bu dönemde yaşanabilecek ruhsal yakınmalar kafa karışıklığı, konsantrasyon bozukluğu, korku, öfke, suçluluk hissi, matem hisleri, uyuşukluk, tükenmiş hissetme ve kaygıya bağlı uykusuzluk olarak belirtilmiştir.

8 https://www.independent.co.uk/news/health/coronavirus-lockdown-uk-england-vitamin-d-intake-phe-a9479401.html

9 https://www.cnnturk.com/saglik/guclu-bagisiklik-sistemi-icin-d-vitamini-sart

10 Brooks, Samantha K., et al. "The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence." The Lancet (2020).

Karantina Sırasında Sık Görülen Ruhsal Yakınmalar

- KAFA KARIŞIKLIĞI
- MATEM HİSLERİ
- KORKU
- KONSANTRASYON BOZUKLUĞU
- KAYGIYA BAĞLI UYKUSUZLUK
- ÖFKE
- SUÇLULUK HİSSİ
- TÜKENMİŞ HİSSETME
- UYUŞUKLUK

Karantina koşullarında -kişilerin gelecek ilgili planlarının aniden değişmesi, günlük rutinlerinden ayrılmaları ve alışkın oldukları sosyal çevreden uzaklaşmaları- kişilerin anksiyete geliştirmeleri doğal ve patolojik olmayan bir ruhsal tepki olarak kabul edilmektedir. Ancak, kişilerin sosyal ilişkilerden tamamen kopması, ihtiyaçlarını düzenli olarak karşılayamamaları, ekonomik kayıplar, toplum tarafından damgalanma ve reddedilmeye maruz bırakılma gibi durumlarda kişiler karantina sonrasında da devam edebilen çeşitli ruhsal bozukluklar yaşayabilmektedirler.[11] Karantina sırasında sık görülen ruhsal bozukluklar.

- Akut Stres Bozukluğu
- Travma Sonrası Stres Bozukluğu
- Majör Depresyon
- Yaygın Anksiyete Bozukluğu
- Uyum Bozukluğu

11 https://www.psikiyatri.org.tr/TPDData/Uploads/files/KarantinaCOVID.pdf

Kovid-19 kapsamında alınan tedbirler ve karantina önlemleri toplumdaki tüm bireyleri etkilese de karantina döneminde ruhsal hastalıklar bakımından riskli gruplar bu süreçten psikolojik açıdan daha fazla etkilenebilmektedir. Türkiye Psikiyatri Derneği'nin çalışmalarına göre karantina öncesinde ruhsal hastalığı olanlar, sağlık çalışanları, alkol ve madde bağımlılığı olanlar, gebeler ve postpartum dönemindeki kadınlar, bilişsel bozukluğu olanlar, azınlık grupları, yaşlı kişiler, küçük çocuklar ve ergenler riskli gruplardır ve bu süreçte özel önlem alınmayı gerektirmektedir.[12]

Karantina Döneminde Ruhsal Hastalıklar Bakımından Riskli Gruplar

- HALEN VE GEÇMİŞTE RUHSAL HASTALIĞI BULUNANLAR
- AZINLIK GRUPLARI
- YAŞLI KİŞİLER
- SAĞLIK ÇALIŞANLARI
- BİLİŞSEL BOZUKLUĞU OLAN
- KÜÇÜK ÇOCUKLAR VE ERGENLER
- ALKOL VE MADDE BAĞIMLILIĞI OLAN KİŞİLER
- GEBELER VE POSTPARTUM DÖNEMİNDEKİ KADINLAR

12 Ibid.

KARANTİNANIN AİLE HAYATINA ETKİLERİ

COVID-19, 11 Mart'ta Türkiye'de ilk vakanın duyurulmasının akabinde, kısa zamanda ülkemizde bir halk sağlığı tehdidine dönüşmüş ve ekonomimizi, kurumlarımızı ve yaşam tarzımızı etkileyen en önemli gündem maddesi haline gelmiştir. İnsanların evlerinde daha uzun vakit geçirmelerinin bireysel etkilerinin yansıra, sosyal alanda özelliklede aile içi ilişkiler üzerinde oluşturduğu etkilerin incelenmesi, yakın vadede yaşayacağımız yeni normalin anlaşılması için hususi bir önem arz etmektedir.

Covid-19'un aile kurumu üzerindeki etkileri sosyo-ekonomik yapıya bağlı olarak çeşitlilik göstermektedir. Bazı aileler için bu durum, mali sıkıntılar nedeniyle günlük rutinlerde büyük değişiklikler yapmak anlamına gelebilirken, kimi ailelerde çocuklarda artan kaygı, ebeveynlik ilişkilerinde gerginlik veya genel korku anlamına gelebilmektedir.

Salgının ve karantinanın çocuklar üzerine etkileri incelendiğinde, çocukların okula gidemiyor ve evden eğitim almaya çalışmaları ile ortaya çıkan zorlukların yanında, sosyal mesafeyi arttırmak gerektiği için, çocukların arkadaşları ve akrabaları ile görüşememe gerçeği, ailelerdeki çocuk bireylerin ebeveynlerine daha fazla ihtiyaç duymalarını beraberinde getirmektedir. Karantina ile daha önce farkına varılmayan gayri-resmi sosyal ağların ortadan kalkmasıyla kadınların ev içindeki yükleri de önemli ölçüde artmıştır. Sosyolog Deniz Kandiyoti'ye göre karantina ile kadının aile içindeki koordinasyon rolüne bir de icra fonksiyonu eklenmiştir:

"Gayri-resmi diyebileceğimiz hizmet ve bağlar var hayatımızda. Normal şartlarda hiç düşünmediğimiz, varlığını idrak dahi etmediğimiz hizmetler bunlar. Mesela işten dönerken hemen bir hazır yemek alıp eve gitmek... Çocuğunuzu anneannesine babaannesine göndermek birkaç saatliğine... Veya okul sonrası çocuğu sanat, spor gibi faaliyetlere bırakmak... Tüm bu gayri-resmi duraklar kadınların ev içinde kendine alan açmasına, vakit bulmasına yarıyordu"[13]

13 https://www.gazeteduvar.com.tr/gundem/2020/04/30/deniz-kandiyoti-salgin-modern-kadinin-yasadigi-illuzyonu-yikti-gecti/

Ebeveyn-çocuk ilişkilerinin yansıra, ailelerin yetişkin bireyleri arasındaki ilişkilerdeki rapor edilen bazı olumsuzluklarda, Covid-19'un oluşturduğu yeni normalde, ülkemizdeki aile kurumunun karşı karşıya kalabileceği problemlerin anlaşılabilmesi için önemlidir. Son birkaç haftadır karantina yüzünden bazı ülkelerde şiddete maruz kalan ve yardım isteyen kadınların sayısının iki katına çıktığını kaydeden BM'nin son birkaç haftada ABD, Hindistan, Güney Afrika, Fransa, Türkiye ve Avustralya'da aile içi ve kadına şiddet vakalarının arttığı bildirildi.[14] Bunun yanında, "Kadın Cinayetlerini Durduracağız" Platformu'nun Nisan ayı raporu da, koronavirüs nedeniyle getirilen sokağa çıkma kısıtlamalarının kadına yönelik şiddetin artmasına yol açtığını ortaya koydu. Nisan ayında Platform'a başvuran kadınların yüzde 41'i fiziksel, yüzde 18'i psikolojik, yüzde 12'si de ekonomik şiddet şikayetini ya da ekonomik destek taleplerini dile getirdi. Kadınların yüzde 11'i dijital şiddet, yüzde 4'ü cinsel şiddet, yüzde 4'ü kadın cinayeti davasına destek talebi ve yüzde 10'u ise şiddet dışı nedenlerle başvuruda bulundu.

9 Mayıs 2020 tarihinde telefon ile konunun uygulayıcısı bir uzman ile yapılan telefon görüşmesinde karantina döneminde en azından kendi ilinde sığınma evlerine gelen kadınlarda ciddi bir artış olduğunu belirtilmiştir. Devlet, başvuran kadınların 14 gün karantina altında kalması için ayrı birimler oluşturmuş olsa da yaşanan yoğunluk nedeniyle kadınların koridorlarda yatmak zorunda kaldıkları ve bazılarının 14 gün beklenmeden sığınma evlerine alındığı belirtilmiştir. Görüşülen uzman, eşi için uzaklaştırma kararı çıkartılsa dahi kadınların bir kısmının bu dönemde sığınma evlerinde kalmak istediklerini ve yeni af yasası sonrası bu tür vakalarda artış beklendiğini belirmiştir.

Çocuk ve ebeveynler arası ilişkiler kadar, Covid-19 virüsü ile oluşan yeni durumun yaşlı bireylerin üzerindeki etkileri titizlik ile incelenmelidir. Özellikle, izolasyon kuralları ve yüksek risk gurubunda olmaları nedeniyle, yaşlı bireyler ve diğer aile bireyleri arasındaki etkileşimin azalması nedeniyle, gelecek yeni normalde yaşlı bireylerin aile kurumunda yalnızlaşma risklerini ortaya çıkartmaktadır.

14 https://www.npr.org/sections/coronavirus-live-updates/2020/04/06/827908402/global-lockdowns-resulting-in-horrifying-surge-in-domestic-violence-u-n-warns

Sonuç olarak her ne kadar Covid-19 ile oluşan yeni durumun Türkiye'deki aile kurumu ve bireyler üzerindeki etkilerinin anlaşılması için erken bir dönem olsa da politika yapıcıların bu konuda daha aktif çalışmalar yapmasının önemini vurgulamak, toplumumuzun en temel yapı taşı olan aile kurumunun korunması için yeni normalde büyük önem taşımaktadır.

KARANTİNANIN TÜKETİM ALIŞKANLIKLARINA ETKİLERİ

Kovid-19 salgınının küresel boyuta ulaşması ve salgın kapsamında alınan tedbirler Türkiye'de yaşayan vatandaşların tüketim alışkanlıklarını da büyük ölçüde değiştirmiştir. Rutin ve alışılmışın dışında yaşadığımız bu süreçte harcama kalemlerimiz ve yöntemlerimiz farklılık göstermektedir.

Türkiye'de koronovirüsün tespit edildiği ilk haftada, küresel trendden farklı olmayan bir şekilde "stokçuluk" olarak adlandırılabilecek bir tüketim refleksi gözlenmiştir. Bir araştırma şirketinin haftalık olarak takip ettiği hane içi hızlı tüketim harcamaları istatistiklerine göre Türkiye'de korona vakalarının görüldüğü ilk hafta (11-17 Mart) virüsten korunmak ve dezenfekte olmak için kolonya ve sirkeye olan talep %256 artmış, bunu makarna, bakliyat, un ve maya gibi evde stoklanabilen kuru gıdalar takip etmiştir . Salgının devam ettiği haftalarda ise atıştırmalık diye tabir edilen cips, çikolata ve şeker gibi ürünlerde ciddi artışlar gözlenmiştir. Ayrıca ev dışında yeme-içme imkanının sonlandırılmasıyla eve hazır yemek siparişleri önceki haftalara göre %14 oranında artış göstermiştir.

Koronavirus kapsamında alınan karantina önlemleri sürecinde paketli gıda, bebek bakım ürünleri, temizlik malzemeleri, sağlık ürünleri ve sağlık sigortası gibi kategorilerde artış gözlenirken; kafe ve restoran işletmeleri, seyahat ve turizm, lüks tüketim ve otomobil sektörlerindeki harcamalarda ciddi düşüşler beklenmektedir.[17]

15 https://www.ipsos.com/tr-tr/koronavirus-hane-ici-hizli-tuketim-urunleri-harcamalarina-nasil-etki-ediyor
16 https://www.ipsos.com/tr-tr/hanelere-giren-atistirmalik-urunlerde-artis-goruldu
17 https://www.campaigntr.com/coronavirus-ortaminda-algi-ve-tuketim/

Karantinanın tüketim alışkanlıklarına biçimsel olarak en büyük etkisi ise dijitalleşme olmuştur. Yapılan bir araştırmaya göre Türkiye'de koronovirus önlemleri sürecinde özellikle haber, e-ticaret ve video içeriklerinde ciddi dijital tüketim artışı gözlenmiştir. Nielsen Türkiye Genel Müdürü Didem Şekerel Erdoğan pandemi dönemi olarak değerlendirilen ilk vakanın açıklanmasından sonra geçen 5 haftanın ortalamasında ise e-ticaret büyümesi, ilk iki ay kaydettiği büyümenin çok üzerine çıkarak üç haneli değerlere ulaştı ve %171 olarak gerçekleştiğini belirtmektedir.

Özellikle medya kullanımı açısında Türkiye dünya trendlerinden farklılaşmaktadır. Pandemi döneminde Türk tüketicilerin %94'ü, gün içerisinde birçok kez haberleri takip ettiğini söylerken, bu oran dünya genelinde %75 ile sınırlı kalıyor. Türkiye hem takip sıklığı hem de kullanılan kanal çeşitliliği açısından dünya ortalamasından ayrışmakta olduğu gözlemlenmektedir. Kullanılan mecralar arasında TV haberleri (%82), sosyal medya (%70) ve özellikle resmi kaynaklar (sağlık bakanlığı vb.), Dünya Sağlık Örgütü (%47) vb.) ön plana çıkmaktadır.[18] Dijitalleşme bu süreçte artık seçenekten ziyade bir zorunluluk haline gelmiş olduğu gözlenmektedir.[19]

SONUÇ VE ÖNERİLER

Kovid-19 salgınıyla mücadele kapsamında alınan başta karantina ve sosyal izolasyon önlemlerinin bireysel ve toplumsal alanda bazı fiziksel, psikolojik, sosyal ve ekonomik etkileri yukarıda açıklanmıştır. Sonuç olarak yapılabilecek en önemli çıkarım tüm bu yan etkilerin birbiriyle ilintili olduğu ve sorunların çözümlerine bütüncül bir bakış açısıyla yaklaşılması gerektiğidir. Toplumun temelini oluşturan hanelerin ve hanelerdeki bireylerin karantina nedeniyle etkilenen fiziksel, psikolojik, sosyal ve ekonomik durumlarının düzeltilmesine yönelik önlemler bu duruma sebep olan temel nedenlerin hafifletilmesiyle mümkün olacaktır. Ayrıca politika yapıcıların toplumun gözükmeyen ve resmi istatistiklerine yansımayan ancak rakamları milyonları bulan riskli grupların ihtiyaçlarını da gözetmesi gerekmektedir.

18 https://www.marketingturkiye.com.tr/haberler/koronavirus-sonrasi-tuketimde-hangi-trendler-bizleri-bekliyor/

19 https://www.istanbul.edu.tr/tr/haber/dijitallesme-tuketici-davranislarini-da-degistirdi-640039004100770047007900320075005500440054003900790070004600620061004100 4F003200370077003200

Bu bağlamda, 81 ilden 6318 kişi ile yapılan bir çalışma göstermiştir ki Kovid-19 ile ilgili duyulan kaygıların başında % 49.6 oranıyla sürecin belirsizliği, %35.3 kendisinin ölümü halinde aile bireylerinin gelecekleri ve %30.8 ile ekonomik sorunlar yaşama gelmektedir.[20] Alınacak önlemler, bireysel ve toplumsal yan etkilerini en aza indirmek açısından aşağıda belirten öneriler çerçevesinde değerlendirilmelidir:

- Karantinanın neden olduğu fiziksel etkiler bakımından dengeli ve düzenli beslenmenin herkes için erişilebilir olması ve satın alınabilmesi açısından sebze, meyve, süt ve et ürünleri gibi temel gıda maddelerindeki enflasyonun kontrol edilmesi, fahiş fiyat uygulamalarının denetlenmesi ve gereken durumlarda devletin bu ürünlerin fiyatlarını tanzim etmesi,
- Karantinanın psikolojik yan etkilerine karşı daha duyarlı olunması, bu tarz yakınmaların takip edilmesi ve Sağlık Bakanlığı'nın 81 ilde uyguladığı Psikososyal Destek Hizmetlerinin özellikle riskli gruplar açısından daha ulaşılabilinir hale getirilmesi,
- Ekonomik kayıplar açısından duyulan kaygı ve bu kaygıların neden olduğu aile içi/sosyal problemlerin en aza indirilmesi açısından devletin mevcut durumda sigortalı çalışanlar ve iş yeri sahipleri için aldığı önlemlere ek olarak sigortasız ya da yevmiye ile çalışanlar (özellikle kadınlar ve Suriyeli göçmenler) açısından da bir ekonomik planlama yapması,
- Özellikle dijital haber tüketiminin artmasıyla birlikte yeni normale geçiş eylem planının açık, anlaşılır, çelişkisiz bir şekilde halka açıklanması
- Aile içi şiddet vakalarının daha etkili bir şekilde kayıt altına alınması, kadın sığınma evlerinde salgının yayılmasını engelleyecek şekilde yeterli ve ulaşılabilir önlemlerin alınması,
- Eğitimin de büyük ölçüde dijitalleşmesi ve on-line platformlarda gerçekleştirilmesiyle ilgili dijital dönüşüm için gereken alt yapı yatırımlarının tamamlanması ve bu imkanlara öğrencilerin erişiminin sağlanması için gereken internet ve bilgisayar/tablet gibi araçların temini,

20 https://cdn.uskudar.edu.tr/uploads/files/2020/04/29/turkiye-koronafobi-haritasi_1.pdf

- Uzun vadede bir tür salgınların hayatımızın bir parçası haline gelmesi durumunda yalnızlık ve tecrit ile mücadele, özellikle yalnız yaşayan yaşlılar için, daha esnek ve erişilebilir konut tasarımları ile sonuçlanmalıdır. Yalnızlık, ölüm ya da ayrılık gibi korkunç duyguların üstesinden gelmek için sosyal ilişkiler kurmalarına izin verecek bir bağlamda ele alınmalıdır.
- Kovid-19 ve karantina uygulamalarının çocuklar üzerinde yaratabileceği olumsuz psikolojik durumlara karşı ebeveynlerin bilinçlendirilmesi, süreç boyunca çocuklarla iletişim konusunda anne-babaların travma ile karşılaşılan durumlarda kullanılan yöntemlerin salgına uyarlanarak uygulanması konusunda gereken bilgi ve desteğin sağlanması.