



## COVID-19: İzolasyon Talimatları

### Yeni corona virüsün neden olabileceği akut bir rahatsızlığınızın olması halinde yapmanız gerekenler

**25.06.2020 tarihinden itibaren geçerlidir**

**Yeni corona virüsün (SARS-CoV-2) neden olabileceği akut solunum yolu enfeksiyonu semptomlarınız<sup>1</sup> ve/veya koku ve/veya tat alma duyularınızda ani bir kayıp varsa, başkalarına bulaştırmanın önüne geçebilmek için, derhal evde izole olmalı ve test yaptırılmalısınız.**

İzolasyon süresi, test sonuçlarına bağlıdır (Aşağıda yer alan «Evde İzolasyonun Sonlanması» bölümüne bakınız). Pozitif test sonucu çıkması halinde kanton sorumlu birimleri sizinle iletişime geçerek daha fazla bilgiyi ve talimatları paylaşacaktır.

Bu talimatlar size, virüsün taşınmasını önlemek için hangi sağlık tedbirlerinin alınacağını gösterir. Yeni corona virüs hakkında tüm önemli bilgilere [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) web sayfasından ulaşabilirsiniz (Almanca, Fransızca, İtalyanca ve İngilizce).

Ayrıca izolasyon ile ilgili [açıklayıcı bir video](http://www.bag-coronavirus.ch), [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch) adresinde bulunmaktadır.

Kendi dilinizdeki bilgilendirme rehberini [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) sayfasında bulabilirsiniz.

#### Sağlık durumunuzu gözetim altında tutun

- Eğer sağlık durumunuz hakkında endişeliyseniz veya aşağıdaki belirtilerden birinin ortaya çıkması halinde telefon yoluyla doktorunuza ulaşın:
  - Uzun süreli düşmeyen ateş
  - Uzun süren halsizlik
  - Solunum güçlüğü
  - Göğüste şiddetli basınç hissi veya göğüs ağrısı
  - Yeni başlayan bilinç bulanıklığı
  - Yüz veya dudaklarda mavileşme

#### Yalnız yaşıyorsanız

- Temel gıda maddelerini ve ilaç gibi gerekli ürünleri akrabalarınız, arkadaşlarınız veya kargo firmaları aracılığıyla kapınızda teslim alın.

#### Başkalarıyla aynı evde yaşıyorsanız

- Kapısı kapalı bir odada tek başınıza kalın ve öğünlerinizi odanızda yiyin. Odanızı düzenli olarak havalandırın.
- Her türlü ziyaret ve temastan kaçının ve yalnızca zorunlu hallerde odanızdan çıkın.
- Başkalarıyla aranızda mesafe bırakın (en az 1,5 metre).
- Evcil hayvanlarınızla temastan kaçının.
- Kendinize ait banyoyu kullanın. Eğer bu mümkün değilse, ortak sıhhi alanları (duş, tuvalet, lavabo) her kullanımdan sonra piyasada satılan dezenfektanlar ile temizleyin.
- Tabak, bardak, fincan veya mutfak gereçleri gibi ev eşyalarını ortak kullanmayın. Bu eşyaları kullandıktan sonra bulaşık makinesinde ya da su ve sabunla dikkatlice temizleyin.

<sup>1</sup> Örneğin; öksürük, boğaz ağrısı, ateşli veya ateşsiz nefes darlığı, ateş hissi, kas ağrıları

- El havlusu veya çarşaflarınızı ortak kullanmayın. Elbiseleri, çarşafı ve banyo havlularınızı düzenli olarak makinede yıkayın.
- Temel gıda maddelerini ve ilaç gibi gerekli ürünleri akrabalarınız, arkadaşlarınız veya nakliye firmaları aracılığıyla kapınızda teslim alın.

### **El temizliği<sup>2</sup>**

- Siz ve çevrenizde bulunan kişiler ellerinizi düzenli olarak en az 20 saniye boyunca su ve sabunla yıkamalısınız. Su ve sabun bulunmuyorsa, el dezenfektanını elinizin tüm yüzeyine sürerek elleriniz kuruyana kadar ovalayıp temizleyin. Eller gözle görülür biçimde kirlendiğinde, özellikle sabun ve su kullanılmalıdır.
- Özellikle yemek hazırlamadan ve yemekten önce ve sonra, tuvaletten sonra ve gözle görünür şekilde kirliyse eller daima yıkanmalıdır.

### **Öksürürken veya hapşırıırken ağzınızı kapatın**

- Öksürürken veya hapşırıırken ağız ve burnunuzu mendille kapatın.
- Ağız veya burnunuzu kapattığınız mendil kullanıldıktan sonra çöpe atılmalı veya yıkanmalıdır.
- Kullanılmış mendili odanızdaki özel olarak ayrılmış çöp kutusuna poşet içerisine koyarak atın.

### **Eviden çıkmanız gerektiğinde (test yaptırmak veya bir doktora danışma için):**

- **Hijyenik maske takın.** Maskeniz bulunmuyorsa diğer insanlarla aranızda en az 1,5 metre mesafe bırakın.
- **Toplu ulaşımı kullanmaktan kaçının.** Sağlık durumunuz elveriyorsa kendi aracınızı veya bisikletinizi kullanın, yürüyerek gidin veya bir taksi kullanın.

### **Hijyenik maskenin doğru kullanımı<sup>3</sup>**

- Maske takmadan önce ellerinizi su ve sabunla ya da el dezenfektanı ile yıkayın.
- Maskeyi ağız ve burnunuzu kapatacak şekilde dikkatlice yerleştirin ve yüzünüze tam oturacak şekilde sıkın.
- Maskeyi taktıktan sonra, bir daha elinizle maskeye dokunmayın. Kullandığınız maskeyi çıkarmak için maskeyle temasınızdan sonra ellerinizi su ve sabunla ya da el dezenfektanı ile yıkayın.
- Hijyenik maskeler en fazla 4 saat süre boyunca kullanılabilir.
- Tek kullanımlık hijyenik maskeler yeniden kullanılmamalıdır.
- Tek kullanımlık hijyenik maskeleri her kullanımın ardından çıkardıktan sonra derhal atın.

### **Gerekli tüm sağlık tedbirlerine uyun**

- Vücut sıvılarının bulaştığı (dışkı, kan, mukus) atıklar, diğer atıklarla birlikte uzaklaştırılmadan önce, odanızda özel olarak ayrılmış çöp kutusuna poşet içine konularak atılmalıdır.
- Komodin, karyola ve diğer yatak odası mobilyaları gibi temas edilen yüzeyleri günlük olarak ev tipi kullanıma uygun dezenfektanlarla temizleyin ve dezenfekte edin.
- Banyo ve tuvalet yüzeylerini her kullanımdan sonra ev tipi dezenfektanlarla temizleyin.

### **Ebeveynler için tavsiyeler**

- Çocuğunuz hasta ve izole ise, ona yalnızca anne ya da babadan birinin bakması doğru olacaktır. Çocuğunuz yaşına bağlı olarak ayrı bir odada izolasyon ve maske kullanım önlemleri kişinin durumuna göre ayarlanmalıdır.

### **İzolasyon Esnasında Sosyal İlişkiler**

- Kendinizi izole etmeniz gerektiğinde bu, sizin tüm sosyal ilişkilerinizi bitirmeniz anlamına gelmemektedir: Arkadaşlarınızla ve ailenizle telefon, Skype vb. kanallarla iletişim halinde olun. Tecrübeleriniz, düşünceleriniz ve hisleriniz hakkında konuşun.

<sup>2</sup> Doğru el yıkama için: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

<sup>3</sup> Video «Hijyenik maskenin doğru kullanımı»: <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

- Bu sizin için uygun olmazsa veya mümkün değilse: Endişe, korku veya başka sorunlarınızın olması halinde 143 numaralı «Yardım Eli» hattını arayabilirsiniz. Bu numaradan ulaşabileceğiniz çağrı merkezi temsilcileri 24 saat boyunca ücretsiz olarak hizmetinizdedir.
- Daha fazla bilgiyi online olarak <http://www.dureschnufe.ch> / <http://www.santepsy.ch> / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch) web adreslerinde bulabilirsiniz.

### **Evde İzolasyonun Sonlanması**

- Test yaptırdınız ve test sonucu pozitif ise: Kanton sorumlu birimleri sizinle iletişime geçecek ve size daha fazla bilgi verecektir. Genellikle, semptom başlangıcından itibaren en az 10 gün geçmiş olması şartıyla, semptomlar sonlandıktan 48 saat sonra ev izolasyonu tamamlanır.
- Test yaptırdınız ve test sonucu negatif ise: Semptomların bitiminden 24 sonra izolasyon kaldırılabilir.
- **Test yaptırmamanız** halinde: Semptom başlangıcından itibaren en az 10 gün geçmiş olması şartıyla, semptomların bitiminden 48 saat sonra izolasyonu kaldırabilirsiniz. Koku ve tat alma duyularınızda ani kayıp olması halinde: Koku ve tat alma sinirlerinin iyileşmesi daha uzun sürebilir. Bu nedenle, koku ve/veya tat alma kaybı izolasyon sürecinden sonra devam eden tek semptom ise izolasyonu kaldırabilirsiniz.

### **İzolasyon sonrasında**

- «Kendimizi Koruyoruz» kampanyasının hijyen ve davranış kurallarına uymaya devam edin: [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns).

### **Temasta olduğunuz kişilerin ve ailenizin ne yapması gerekir?**

- Temasta olduğunuz kişiler ve aileniz sağlık durumunuzu takip etmeli ve test sonucu belli olmadıkça «Kendimizi Koruyoruz» kampanyasının hijyen ve davranış kurallarına uymalıdır ([www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)). Semptomların ortaya çıkması halinde, kendilerine izolasyon uygulamalı, ayrıca Federal Sağlık Dairesi'nin (BAG) web sitesinde yer alan [Corona virüs-Kontrol](#) testindeki soruları yanıtlamalı ve gerekli olduğu takdirde test yaptırmalıdır. Bu kılavuzda belirtildiği şekilde izolasyon için aynı tavsiyelere uyulmalıdır. Waadt kantonu web sayfasında <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> corona-kontrol soru testini 8 farklı dilde bulabilirsiniz.
- Pozitif test sonucunuzun olması halinde: Kanton sorumlu birimleri ile birlikte, yakın temasta olmanız sebebiyle karantina altında tutulması zorunlu olan kişileri tespit etmeniz gerekecektir. Bu durum, semptomatik olduğunuz sürede, başka bir ifadeyle hastalık belirtileriniz başlamadan önceki son 48 saat içinde, herhangi bir koruyucu ekipman olmaksızın 1,5 metreden daha yakın mesafede en az 15 dakika boyunca sizinle temasta bulunanları kapsamaktadır. Bu kişiler karantina talimatlarını alacaklardır.