



## COVID-19

### Kategori I temas kişilerinin ve şüpheli kişilerin izolasyonu

#### Bavyera Eyaleti Sağlık ve Bakım Bakanlığı'nın

7 Mart 2020 tarih, G54e-G8390-2020/1277-1 sayılı bildirisini tamamlayıcı bilgiler

Yeni tip koronavirüs SARS-CoV-2, dünya genelinde büyük bir hızla yayıldı. „COVID-19“ olarak adlandırılan enfeksiyon, tıpkı öksürük, ateş ve bazen burun akıntısının da olduğu bir soğuk algınlığına benzer şekilde, birçok durumda hafif seyretmektedir.

Bununla birlikte, enfekte olmaları halinde bazı kişi grupları risk altındadır: Yaşlı insanların yanı sıra, önceden ciddi hastalıkları olan insanlar, enfeksiyonun ağır seyretmesi yönünden daha yüksek risk altındadır. Onların bizim özel korumamıza ihtiyacı vardır.

#### İzolasyon yükümlülüğü

COVID-19 şüphesi bulunan veya geride kalan 14 gün içerisinde bir COVID-19 vakası ile yakın teması olan kişiler için, şunlar geçerlidir: [Devlet tarafından belirlenen düzenlemelere göre, başka kimselere koronavirüs bulaştırmayacağınızdan emin olununcaya kadar, kendinizi karantinaya almakla yükümlüsünüz.](#)

Bu şekilde, enfeksiyon sürecinin kontrol altına alınması için önemli bir katkıda bulunur ve COVID-19'un hayati bir tehlike oluşturabileceği herkesi korursunuz. Aynı zamanda, kendi sağlığınız için de iyi bir şey yapmış olursunuz, çünkü COVID-19 ya da solunum yolları enfeksiyonu ve yüksek ateş eşliğinde seyreden bir soğuk algınlığı geçirmenize bakılmaksızın, birkaç gün boyunca fiziksel dinlenme faydalıdır.

İzolasyon yükümlülüğü ve bununla bağlantılı tüm davranış kuralları, bu bilgilendirme yazısı ile birlikte almış olduğunuz, Bavyera Eyaleti Sağlık ve Bakım Bakanlığı'nın Enfeksiyondan Korunma Yasası'nın (IfSG) uygulanmasına yönelik 7 Mayıs 2020 tarihli genel kararnameinde belirtilmiştir.

COVID-19 hakkında daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz: [www.stmgp.bayern.de/coronavirus/](http://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/)

#### Davranış şekli ve hijyen hakkında bilinmesi gerekenler

##### ► *Karantina nerede gerçekleştirilir?*

Karantina, bir konut içerisinde veya bir binanın mekânsal olarak sınırlandırılabilen başka bir bölümünde gerçekleştirilmelidir; virüsten etkilenen kişilerin çoğu, bunun için kendi konutlarını seçmektedir. Karantina süresi boyunca bu mekânları terk etmemelisiniz. Ancak, ara sıra ve tek başınıza balkona, terasa ya da eğer doğrudan eve bitişikse ve ortak kullanılmıyorsa, kendi bahçenize çıkmanıza izin verilir.

##### ► *Dışarıdan destek*

Karantina süresi boyunca konutunuzu terk etmenize izin verilmediğinden, aile üyelerinden, arkadaşlarınızdan veya tanıdıklarınızdan alışveriş ve diğer önemli tedarikler konusunda destek isteyin. Ayrıca, eyalet çapında çok sayıda gönüllü yardım hizmeti mevcuttur. Bunların birçoğu iletişim seçenekleri ile birlikte internette çevrimiçi olarak listelenmiştir; bununla birlikte, arama konusunda yerel idareler veya bulunduğunuz yerdeki sağlık müdürlüğü de telefonla yardımcı olabilir.

##### ► *COVID-19 semptomlarının ortaya çıkması*

Temas kişisi I olarak, son zamanlarda bir COVID-19 vakası ile yakın temasta bulunmuşsanız ve şimdi karantina sırasında öksürük, yüksek ateş, koku ve tat alma duyularında bozukluklar ya da nezle gibi tipik hastalık belirtileri görülüyorsa, vakit kaybetmeden telefonla sağlık müdürlüğü ile iletişime geçmelisiniz. Şüpheli kişi olarak COVID-19 hastalık belirtisi nedeniyle zaten karantina altında bulunuyorsanız, durumunuzun kötüye gitmesi halinde derhal sağlık müdürlüğü ile iletişime geçmelisiniz.

##### ► *Karantina sırasında başka tıbbi yardıma ihtiyacınız olması halinde,*

lütfen **116 117** numaralı telefonda Bavyera Sağlık Sigortasına Bağlı Çalışan Hekimler Birliği'nin nöbetçi servisini veya duruma göre acil servis hekimini arayın. COVID-19 şüphesi olması veya enfekte bir hastay-

la yakın temasta bulunmuş olmanız nedeniyle, şu anda karantina altında olduğunuzu belirtin. **Önemli:** Buna ek olarak, sağlık müdürlüğü de bilgilendirilmelidir.

#### ► *Karantina sırasında nelere dikkat edilmelidir?*

Kendinizi karantinaya aldığınızda, onları da COVID-19 bulaşma riskine maruz bırakmamak için, hanenizdeki diğer bireylerden mümkün olduğunca uzak durmanız önemlidir. Her şeyden önce, bu şu anlama gelir:

- Aynı evi paylaştığınız kişilerle temaslarınızı azaltın ve en az iki metre mesafe bırakın. Aranızdaki görüşmeler mümkün olduğunca kısa olmalıdır. Karantina altında olan kişiye bu sırada ağız ve burnu kapatan bir örtü, („günlük maske“ veya „toplum içerisinde kullanılan maske“) kullanması önerilir.
- Hane dışındaki kişilerle- örneğin postacılar, dağıtım hizmetleri, komşular, arkadaşlar veya tanıdıklarla – temastan da kaçınılmalıdır. Bunun için, teslimatların ev veya daire girişinin önüne bırakılmasını rica edin.
- Banyo, tuvalet veya mutfak ortak kullanılıyorsa, siz buraları kullandıktan sonra, temas yüzeyleri iyice temizlenmelidir. Temizlik için, evde kullanılan normal temizlik araç ve malzemeleri yeterlidir. Evde ikamet eden herkes için düzenli olarak değiştirilen ve yıkanan ayrı havlular bulundurulmalıdır. Mekanların kullanımı farklı zamanlarda gerçekleşmeli, yemek öğünleri birlikte alınmamalıdır.
- Çamaşırlarınızı kapalı, ayrı bir plastik torbada toplayın ve eğer mümkünse, bunları en az 60 °C’de, piyasada satılan normal bir deterjanla yıkayın.
- Ayrı bir odada uyuyun ve gün boyunca ayrı bir odada kalın. Kaldığınız tüm odaların iyice havalandırılması önemlidir.
- Atıklarınız, özellikle mendiller ve salgılar veya vücut sıvılarıyla temas eden ve bu nedenle bulaşıcı olabilecek diğer malzemeler, evin diğer atıklarından ayrı olarak, sağlam bir çöp torbasında paketlenmelidir. Bu çöp torbası, ağız kapalı bir şekilde çöpe atılmalıdır - sizin evden çıkmanıza izin verilmediğinden, elbette bunu diğer hane halkı üyelerinden biri yapmalıdır.

#### En önemli hijyen kuralları

##### ► *Öksürme ve hapşırma*

- En az iki metre olmak üzere, diğer insanlarla aranıza mümkün olan azami mesafeyi koruyun.
- Öksürürken ve hapşırırken yüzünüzü diğer insanlardan uzağa çevirin.
- Diğer insanları korumak için, öksürürken ve hapşırırken dirseğinizin iç kısmını ya da tek kullanımlık bir mendili kullanın ve bu mendili hemen içerisinde çöp torbası bulunan, kapaklı bir çöp kovasına atın. Çöp torbası daha sonra ağız kapalı bir şekilde çöpe atılmalıdır.

##### ► *El hijyeni*

- Diğer insanlarla tokalaşmaktan ve el ele tutuşmaktan kaçının.
- Ellerinizi düzenli olarak ve en az 20 ila 30 saniye boyunca sabun ve suyla iyice yıkayın; özellikle:
  - Sümükdükten, hapşırdıktan veya öksürdükten sonra,
  - Yemekleri hazırlamadan önce,
  - Yemek yemeden önce,
  - Tuvalete gittikten sonra,
  - Eller gözle görülür şekilde kirli olduğunda, daima,
  - Diğer insanlarla her temastan önce ve sonra ve özellikle, hasta olması muhtemel bir kişi veya o kişinin doğrudan yakın çevresiyle her temastan sonra.

Gözle görülmeyen kirlenmelerde, cilde zarar vermeyen alkol bazlı el dezenfektanları kullanabilirsiniz. Bu sırada, dezenfektanın „sınırlı virüs öldürücü“ olarak adlandırılmasına dikkat edin.

##### ► *Karantina ne zaman son bulur?*

Onaylanmış bir COVID-19 vakası ile yakın temasın üzerinden en az 14 gün geçmişse ve izolasyon sırasında COVID-19 için tipik olan hiçbir hastalık belirtisi ortaya çıkmamışsa, **Kategori I temas kişileri** için evde izolasyon son bulur. Bu konuda sağlık müdürlüğü karar verir.

**Şüpheli kişiler** için ev izolasyonu, test sonucunun negatif çıkmasıyla, ancak en geç testin yapıldığı günden sonraki beşinci günün sonunda sona erer. Test sonucu pozitif çıkarsa, yani bir COVID-19 hastalığı olduğu kanıtlanırsa, izolasyon devam ettirilir ve yetkili sağlık müdürlüğü gerekli düzenlemeleri yapar.

