



COVID-19 SARS-CoV-2 koronavirüs testi pozitif çıkan kişilerin tecrit edilmesi

**Bavyera Eyaleti Sağlık ve Bakım Bakanlığı'nın
18.08.2020 tarih, GZ6a-G8000-2020/572 sayılı bildirisini
tamamlayıcı bilgiler**

Yeni tip koronavirüs SARS-CoV-2, dünya genelinde büyük bir hızla yayıldı. „COVID-19“ olarak adlandırılan hastalık, tıpkı öksürük, ateş ve bazen burun akıntısının da olduğu bir soğuk algınlığına benzer şekilde, birçok durumda hafif seyretmektedir. Belirli kişi grupları, özellikle önceden ciddi hastalıkları olan insanlar ve ayrıca yaşlılar, buna ilaveten hastalığın ağır seyretmesi yönünden daha yüksek risk altındadır. Onların bizim özel korumamıza ihtiyacı vardır.

Tecrit yükümlülüğü

Sürüntü testi sonucunun SARS-CoV-2 açısından pozitif çıktığı kendilerine bildirilen tüm kişiler için şunlar geçerlidir: **Devlet kararnamesi gereğince, derhal kendinizi karantinaya almak ve yetkili sağlık müdürlüğünü test sonucunun pozitif çıktığı hakkında bilgilendirmekle yükümlüsünüz. Sağlık müdürlüğü bundan sonra nasıl ilerleyeceğiniz konusunda sizi bilgilendirecek ve gerekli tüm düzenlemeleri yapacaktır.**

Enfeksiyonun başka insanlara bulaşmasını önlemek için, evde tecrit gereklidir. Bu şekilde, enfeksiyon sürecinin kontrol altına alınması için önemli bir katkıda bulunur ve COVID-19'un hayati bir tehlike oluşturabileceği herkesi korursunuz.

Sağlık müdürlüğünün temas izleme ekibinin (Contact Tracing Team) çalışanları, tecrit sırasında sizinle düzenli olarak iletişim halinde olacak, sağlık durumu ve alınan önlemlere uyulup uyulmadığını sorgulayacak ve ayrıca daha fazla yardıma veya desteğe ihtiyacınız olup olmadığını soracaktır.

Tecrit 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 18.08.2020 tarihli genel kararnamesinde belirtilmiştir.

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 ortaklaşa kullanılmıyorsa, kendi bahçenize çıkmanıza izin verilir.

► *Dışarıdan destek*

Karantina süresi boyunca konutunuzu terk etmenize izin verilmediğinden, hanenizde yaşamayan 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.

► *Karantina sırasında sağlık durumunuz kötüleşirse veya başka bir tıbbi yardıma ihtiyacınız olursa,*

lütfen aile hekiminizi, **116 117** numaralı telefonda Bavyera Eyaleti Sağlık Sigortasına Bağlı Çalışan Hekimler Birliği'nin nöbetçi servisini veya duruma göre acil servis hekimini arayın. Yaptığınız telefon aramasında koronavirüs testiniz pozitif çıktığı için, şu anda karantinada olduğunuzu mutlaka belirtiniz. Lütfen sağlık müdürlüğünü de bilgilendiriniz.

► *Karantina sırasında sizinle aynı hanede yaşayan aile üyelerinin sağlık durumunun iyi olması ve daha önce herhangi bir hastalıklarının olmaması gerekmektedir.*

Daha yaşlı insanlar ve kronik hastalıklar veya zayıflamış bağışıklık sistemi gibi risk faktörleri olan kişiler, bu süre zarfında hanede bulunmamalıdır.

► *Sizinle aynı hanede yaşayan tüm kişiler, Kategori I temas kişileri olarak kabul edilir ve bu nedenle aynı şekilde karantina altındadır.*

Sağlık müdürlüğü sizinle iletişime geçecek ve bu süre zarfında davranış kuralları ve tecrit süresi hakkında sizi bilgilendirecektir. SARS-CoV-2 enfeksiyonuna işaret edebilecek semptomlar veya hastalık belirtileri ortaya çıkarsa (diğer şeylerin yanında öksürük, ateş, koku veya tat duygusu bozuklukları ve hatta burun akıntısı), sağlık müdürlüğüne derhal bilgi verilmelidir.

► *Karantina sırasında nelere dikkat edilmelidir?*

Kendinizi karantinaya aldığınızda, onları da COVID-19 bulaşma riskine maruz bırakmamak için, hanenizin diğer üyelerinden mümkün olduğunca uzak durmanız önemlidir. Bu, her şeyden önce şu anlama gelir:

- Aynı evi paylaştığınız kişilerle temaslarınızı azaltın ve en az 1,5 metre mesafe bırakın. Aranızdaki görüşmeler mümkün olduğunca kısa olmalıdır. Karantina altında olan kişiye bu sırada ağız ve burnu kapatan bir maske, („günlük maske“ veya „toplum içerisinde kullanılan maske“) kullanması önerilir.
- Hanenizin 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. Mekânların 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. Çöp torbası daha sonra ağız kapalı bir şekilde çöpe atılmalıdır.

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 etiketlenmesine dikkat edin.

► *Karantina ne zaman son bulur?*

Hastalığın asemptomatik olarak ilerlemesi durumunda, **koronavirüs testi pozitif çıkan kişiler** için evde tecrit, patojenin ilk kez tespit edilmesinden, yani sürüntünün alındığı günden en erken on gün sonra sona erer. Hastalığın hafif hastalık belirtileriyle seyretmesi durumunda tecrit, en erken on gün sonra ve asgari 48 saatlik süreden beri semptom olmaması koşuluyla sona erer. Tecridin sonlandırılması hakkında yetkili sağlık müdürlüğü karar verir.

COVID-19 hakkında daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz: www.stmgp.bayern.de/coronavirus/

