



## COVID-19

### Kendi kendine test sonucunun pozitif olması durumunda izolasyon

SARS-CoV-2 koronavirüs, dünya genelinde büyük bir hızla yayıldı. COVID-19 olarak adlandırılan enfeksiyon, tıpkı öksürük, ateş, kas ve uzuv ağrıları ve bazen burun akıntısının da olduğu bir soğuk algınlığına benzer şekilde, çoğu vakada hafif seyretmektedir. Koku veya tat alma duyusundaki bozukluklar da hastalığın tipik belirtileridir. Ancak bazen herhangi bir hastalık belirtisi de görülmemektedir ("hastalığın asemptomatik seyretmesi").

Öte yandan, sürekli olarak hastalığın daha ağır seyrettiği vakalar görülmektedir. Belirli kişi grupları, özellikle de daha önce ciddi bir hastalık geçirmiş olan, aşı yaptırmamış kişiler, bu konuda daha yüksek risk altındadır. Onların bizim özel korumamıza ihtiyacı vardır. Bulaşmalarını önlemek ve enfeksiyon zincirini kırmak önemlidir. Kendi kendine testlerin sorumluluğunun bilincinde bir kullanım, buna önemli bir katkı sağlamaktadır.

#### Önerilen prosedür

Koronavirüse yönelik bir kendi kendine testten pozitif sonuç alan tüm kişiler için şunlar geçerlidir: Kendinizi derhal izole etmeli ve yüksek oranda bulaştırıcı olduğunuzdan şüphelenildiği için, mümkün olduğunca diğer insanlarla temastan kaçınmalısınız. Testi kendi evinizde yapmamışsanız, doğrudan evinize gidiniz. Mesafe ve hijyen kurallarına da dikkat ediniz.

Kendi kendinize yaptığınız testin sonucunu doğrulamak için, aile hekiminiz, 116 117 numaralı telefonda Bavyera Sağlık Sigortasına Bağlı Çalışan Hekimler Birliği'nin nöbetçi servisi veya sağlık müdürlüğü aracılığıyla derhal bir PCR test randevusu alınız.

Bundan sonra nasıl ilerleyeceğinin konusunda tüm bilgileri de oradan alabilirsiniz.

#### COVID-19 hakkında daha fazla bilgi:

Eyalet hükümetinin koronavirüs yardım hattı  
089 / 122 220

www.bayern.de: „Koronavirüs – bir bakışta“

www.stmgp.bayern.de/coronavirus, Eyalet Sağlık ve Bakım Bakanlığı'nın bilgilendirme sayfası

**Sağlığınız için en iyi dileklerimizle!**

#### Davranış şekli ve hijyen hakkında bilinmesi gerekenler

##### ► PCR testi yaptırmaya giderken:

PCR testi, koronavirüs enfeksiyonunu tespit etmenin en güvenilir yoludur. Bu nedenle, kendi kendine testinin sonucunu doğrulamak için yapılır. Test yaptıracığınız yere mümkün olduğunca az temas ile ulaşmaya dikkat edin. Konutunuzun dışında geçirdiğiniz süre boyunca bir FFP2 maske takmanız önerilir.

##### ► Sağlık durumunuz kötüleşir veya başka bir tıbbi

yardım gerekli 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 bilgilendiriniz. Yaptığınız telefon aramasında, kendi kendine test sonucunuzun pozitif çıktığını mutlaka belirtiniz.

#### Önemli hijyen kuralları

##### ► Dikkatli öksürme ve hapşırma

Diğer insanlarla aranızda mümkün olduğunca fazla mesafe bırakınız, en iyisi sırtınızı dönünüz; dirseğinin içine veya kullandıktan sonra ağız kapatılabilen bir çöp torbasına atılabilen tek kullanımlık bir mendile hapşırınız veya öksürünüz.

##### ► El hijyeni

Diğer insanlarla tokalaşmaktan ve el ele tutuşmaktan kaçınınız. Ellerinizi düzenli olarak ve en az 20 ila 30 saniye boyunca sabun ve suyla iyice yıkayınız; özellikle

- Sümkürdükten, 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,
- Özellikle, hasta bir kişiyle veya o kişinin doğrudan yakın çevresiyle her temastan sonra.

Gözle görülmeyen kirlenmelerde, cilde zarar vermeyen alkol bazlı el dezenfektanları kullanabilirsiniz. Bu sırada, dezenfektan etiketinin "sınırlı virüsit", "sınırlı virüsit PLUS" veya "virüsit" şeklinde olmasına dikkat edin.