



COVID-19

PCR test sonucunun pozitif olması durumunda izolasyon

Bavyera Eyaleti Sağlık ve Bakım Bakanlığı'nın

14 Nisan 2021, G51s-G8000-2021/505-38 sayılı tebliğini tamamlayıcı

bilgiler

SARS-CoV-2 koronavirüs, dünya genelinde büyük bir hızla yayıldı. COVID-19 olarak adlandırılan enfeksiyon, çoğu vakada tıpkı öksürük, ateş, baş ve uzuvlarda ağrı veya burun akıntısının da olduğu bir soğuk algınlığına benzer şekilde hafif seyretmekte olup koku veya tat alma duyusundaki bozukluklar da oldukça sık görülmektedir. 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. Bulaşmaları önlemek ve enfeksiyon zincirini kırmak önemlidir. Karantina ve izolasyon, buna belirleyici bir katkı sağlar.

İzolasyon yükümlülüğü

Koronavirüse yönelik PCR testi sonucunun pozitif çıktığı kendilerine bildirilen tüm kişiler için şunlar geçerlidir: Devlet kararnamesi gereğince, derhal izolasyona girmek ve test sonucunun pozitif çıktığı hakkında yetkili sağlık müdürlüğünü bilgilendirmekle yükümlüsünüz. Sağlık müdürlüğü bundan sonra nasıl ilerleyeceğiniz konusunda sizi bilgilendirir ve gerekli tüm talimatları verir.

İzolasyon yükümlülüğü ve bununla bağlantılı kurallar, emredici bölümünü bu bilgilendirme yazısıyla birlikte almış olduğunuz, Bavyera Eyaleti Sağlık ve Bakım Bakanlığı'nın Enfeksiyondan Korunma Yasası'nın (IfSG) uygulanmasına yönelik genel kararnamesinde belirlenmiştir.

Hastalığın asemptomatik ilerlemesi durumunda izolasyon, patojenin ilk saptanmasından en erken 14 gün sonra, yani test yapıldıktan 14 gün sonra sona erer. Enfeksiyonun hafif hastalık belirtileriyle seyretmesi durumunda, izolasyon en erken 14 gün sonra ve en az 48 saatten beri semptom olmaması koşuluyla sona erer. İzolasyonun sonlandırılması hakkında yetkili sağlık müdürlüğü karar verir; bunun için ön koşul, nihai test sonucunun negatif olmasıdır.

Davranış şekli ve hijyen hakkında bilinmesi gerekenler

► İzolasyon nerede gerçekleştirilir?

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

► Dışarıdan destek:

Sizin hanenizde yaşamayan aile üyelerinizden, arkadaşlarınızdan veya tanıdıklarınızdan alışveriş ve diğer önemli tedarikler konusunda destek isteyiniz. Ayrıca, eyalet çapında çok sayıda gönüllü yardım hizmeti mevcuttur. Bunların birçoğu iletişim seçenekleri ile birlikte internette çevrimiçi olarak listelenmiştir; bununla birlikte yerel idareler veya bulunduğunuz yerdeki sağlık müdürlüğü de arama konusunda size telefonla yardımcı olacaktır.

► Sağlık müdürlüğü ile iletişim halinde:

Sağlık müdürlüğünün filyasyon ekibi çalışanları, izolasyon sırasında düzenli olarak sizinle iletişim kuracak, size sağlık durumunuzu ve önlemlere uyup uymadığınızı soracak ve ayrıca yardıma ya da desteğe ihtiyacınız olup olmadığı hakkında bilgi alacaktır.

► İzolasyon sırasında 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, koronavirüs testinizin sonucu pozitif çıktığı için, izolasyonda olduğunuzu mutlaka belirtiniz. Lütfen sağlık müdürlüğünü de bilgilendiriniz.

İzolasyon sırasında nelere dikkat edilmelidir?

İzolasyon sırasında, onlara da koronavirüs bulaştırmanız için, hane halkının diğer üyelerinden mümkün olduğunca uzak durmanız önemlidir. Bu, her şeyden önce şu anlama gelir:

- ▶ **Mümkün olduğunca az bir araya gelmek:**
Aynı evi paylaştığınız kişilerle temaslarınızı azaltınız ve en az 1,5 metre mesafe bırakınız. Karşılaşmalar mümkün olduğunca kısa olmalı ve herkes ağız-burun maskesi takmalıdır.
- ▶ Hanenizin dışındaki kişilerle – örneğin postacılar, kargo çalışanları, komşular, arkadaşlar veya tanıdıklar – olan temaslardan da kaçınılmalıdır. Bunun için, teslimatların konut girişine bırakılmasını rica ediniz.
- ▶ Ayrı bir odada uyuyunuz ve gün boyunca da ayrı bir odada yalnız kalınız. Mutfak, banyo gibi ortak kullanılan mekânlara farklı zamanlarda girilmeli, öğünlerde birlikte yemek yenilmemelidir. Önemli: Tüm odaları iyice havalandırınız!
- ▶ **İzolasyonun çocuklar için yaşa uygun olarak nasıl düzenleneceği konusunda**, ebeveynlerin ve çocukların bu zamanı iyi bir şekilde birlikte geçirebilmeleri için, sağlık müdürlüğü ailelere bireysel olarak tavsiyede bulunur.
- ▶ **Kapsamlı temizlik:** Banyo, tuvalet veya mutfak ortak kullanılıyorsa, siz buraları kullandıktan sonra, temas yüzeyleri iyice temizlenmelidir. Bunun için evde kullanılan normal temizlik araç ve malzemeleri yeterlidir. Evde ikamet eden herkes için düzenli olarak değiştirilen ve yıkanan ayrı havlular bulundurulmalıdır.
- ▶ Çamaşırlarınızı kapalı bir plastik torbada toplayınız ve bunları mümkün olduğunca en az 60 °C’de, piyasada satılan normal bir deterjanla yıkayınız.
- ▶ Atıklarınız, özellikle mendilleriniz ve bulaşıcı olabilecek diğer malzemeler, hasta odasında ağız kapatılabilir bir kaptan toplanmalıdır. Çöp torbasını ağız kapalı bir şekilde çöpe atınız.

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



İzolasyon Genel Kararnamesi’ni tercümelemleri ve engelsiz açıklamalarıyla birlikte, web sitemizde bulabilirsiniz
<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#Allgemeinverfuegungen>

Ailenizin ve birlikte oturan diğer kişilerin bilmesi gerekenler nelerdir?

- ▶ **İzolasyon sırasında sizinle birlikte hanede yaşayan aile üyelerinin ve diğer kişilerin 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 birlikte hanede yaşayan tüm kişiler, yakın temaslı kişiler olarak kabul edilir ve bu nedenle aynı şekilde karantina altındadır.** Sağlık müdürlüğü sizinle iletişime geçecek ve “Evde karantina” olarak bilinen bu süre zarfındaki davranış kuralları hakkında sizi bilgilendirecektir. Temaslı kişilerde hastalık belirtileri görülmesi halinde, sağlık müdürlüğü bilgilendirilmelidir.

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
 - 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,
 - 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.

Sağlığınız için en iyi dileklerimizle!