



COVID-19

Nükleik asit test sonucunun pozitif olması durumunda izolasyon

Bavyera Eyaleti Sağlık ve Bakım Bakanlığı'nın 12 Nisan 2022 tarih, Az. G51v-G8000-2022/44-242 sayılı tebliğini tamamlayıcı bilgiler

Korona pandemisi dünya çapında endişe yaratıyor. Her ne kadar COVID-19 olarak adlandırılan SARS-CoV-2 koronavirüs enfeksiyonu çoğu vakada tıpkı öksürük, ateş, baş ve uzuvlarda ağrı veya burun akıntısının da olduğu bir soğuk algınlığına benzer şekilde hafif seyretse de koku veya tat alma duyusundaki bozukluklar da oldukça sık görülmektedir.

Ancak bazen herhangi bir hastalık belirtisi de görülmemektedir ("hastalığın asemptomatik seyretmesi"). Fakat, sürekli olarak hastalığın daha ağır seyrettiği vakalar da görülmektedir. Özellikle de daha önce ciddi bir hastalık geçirmiş olan, aşı yaptırmamış kişiler, bu konuda daha yüksek risk altındadır. Bulaşmaları önlemek ve enfeksiyon zincirlerini kırmak için, izolasyon belirgin bir katkı sağlamaktadır.

İzolasyon yükümlülüğü

Koronavirüse yönelik bir nükleik asit test (örn. PCR testi) sonucunun pozitif çıktığı kendilerine bildirilen tüm kişiler için şunlar geçerlidir: Devlet kararnamesi gereğince, derhal ev izolasyonuna girmekle yükümlüsünüz. Sağlık müdürlüğünden gelecek bir mesajı beklemenize gerek yoktur.

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.

İzolasyon ne kadar sürer?

İzolasyon, en az 48 saatten beri herhangi bir hastalık belirtisi bulunmaması (semptomsuzluk) koşuluyla, nihai test olmaksızın 5 gün sonra sonlandırılabilir.

Beşinci günde, 48 saatten beri halen semptomsuzluk mevcut değilse, izolasyon öncelikle devam ettirilir. İzolasyon, en az 48 saatten beri semptomsuzluk mevcut olduğunda, ancak en geç virüsün belgelendirilmiş antijen veya PCR testinde ilk kez tespit edilmesinin üzerinden on gün geçtikten sonra sona erer.

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 çıkmanıza 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 kurulacak mı? Sadece gerekirse!

Sağlık müdürlüğü, laboratuvar tarafından pozitif testiniz hakkında bilgilendirilir ve izolasyona girmekle yükümlü olduğunuzu bilir. Ancak, pandeminin başlangıcından farklı olarak, oraya bildirimde bulunma zorunluluğunuz yoktur. Sağlık müdürlüğü, sonraki günlerde size ulaşacak kısa bir mesajla izolasyon yükümlülüğünüzü teyit eder. COVID-19 hastalığınız sorunsuz bir şekilde ilerlerse, aşağıdaki kurallara göre izolasyonu sonlandırabilirsiniz. Sağlık müdürlüğü ile kişisel olarak bir iletişim kurulması gerekli değildir. İzolasyon yükümlülüğüne uyulup uyulmadığını görmek için, bölge idare makamı tarafından rastgele kontroller yapılması mümkündür.

► 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.

► Daha fazla bilgi için: <https://s.bayern.de/positiver-test>

İzolasyon sırasında nelere dikkat edilmelidir?

İzolasyon sırasında, onlara da koronavirüs bulaştırmanın 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.
- ▶ Hane dışındaki kişilerle -örneğin postacılar, dağıtım hizmetleri, komşular, arkadaşlar veya tanıdıklarla- temastan 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!
- ▶ **Ebeveynlerin ve çocukların bu zamanı iyi bir şekilde birlikte geçirebilmeleri için**, izolasyonun çocuklar için yaşa uygun olarak nasıl düzenleneceği konusunda 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 kapta 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
<https://s.bayern.de/kontaktperson>



İzolasyon Genel Kararnamesi'ni tercümelere ve engelsiz açıklamalarıyla birlikte, web sitemizde bulabilirsiniz:
<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#AV-Isolation>

Lütfen sizinle temaslı olan kişileri bilgilendiriniz!

- ▶ **Enfekte bir kişiyle temas durumunda bulaşma riski olan herkes için, aşağıdaki kural geçerlidir: Kişisel sorumluluk zorunludur!** Kendi temaslarınızı azaltmalı, hijyen kurallarına özenli bir şekilde uymalı, hastalık belirtilerine dikkat etmeli ve kendi kendinizi test etmelisiniz.
- ▶ COVID-19 hastalığının ağır seyretme riskinin yüksek olduğu kişilere bakım hizmeti sağlanan hastane, huzurevi veya yaşlı bakımevi gibi kurum ve kuruluşlarda yaşayan ya da çalışan temaslı kişiler, ek olarak, temastan sonra beşinci güne kadar ve bu gün dahil, tedbir amaçlı antijen testi veya nükleik asit testi ile test yaptırılmalıdır. **Daha fazla ayrıntı için:** <https://s.bayern.de/kontaktperson>
- ▶ Daha yaşlı insanlar ve kronik hastalıklar veya zayıflamış bağışıklık sistemi gibi risk faktörleri olan kişiler, sizin izolasyonda olduğunuz süre zarfında konutta bulunmamalıdır.

Önemli hijyen kuralları

- ▶ **Dikkatli öksürme ve hapşırma**
Diğer insanlarla aranızda mümkün olduğunca fazla mesafe bırakınız, sırtınızı dönünüz; dirseğinizin 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,
 - Özellikle, ellerin gözle görülür şekilde kirli olduğu her zaman,
 - Ve 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!

Bilgilendirme yayım tarihi:
12 Nisan 2022