



## COVID-19

### Kendi kendine test sonucunun pozitif olması durumunda izolasyon

SARS-CoV-2 koronavirüs enfeksiyonları önceden olduğu gibi yaygın durumda. Ancak, pandeminin ilk yıllarından farklı olarak bugün korunma seçenekleri hakkındaki bilgi düzeyi daha yüksek olup aşilar ve antiviral ilaçlar sayesinde hastalığın ağır, hayati tehlike eden bir şekilde seyrini önlemek için etkili araçlar mevcuttur. Bu sayede, birçok insan için enfeksiyon riski daha azalmıştır. Bununla birlikte, yaşları veya daha önce geçirmiş oldukları hastalıklar nedeniyle ciddi hastalık riski yüksek olan kişilerin eskisi gibi özel korumaya ihtiyacı vardır. SARS-CoV-2 koronavirüs testi pozitif çıkan kişilere yönelik koruyucu önlemlere ilişkin yeni genel kararname (Koronadan Korunma Önlemleri Genel Kararnamesi), bunu dikkate almaktadır: Bu kararname, daha önceki izolasyon yükümlülüğünün yerine geçmekte, test sonucu pozitif çıkan kişilere daha fazla özgürlük alanı açmakta ve aynı zamanda zorunlu koruyucu önlemler yoluyla risk altındaki kişilerin enfeksiyon kapmasının mümkün olduğunca önlenmesini sağlamaktadır.

#### Önerilen prosedür

SARS-CoV-2 koronavirüse yönelik bir kendi kendine testten pozitif sonuç alan tüm kişiler için şunlar geçerlidir: Bulaştırıcı olduğunuzdan şüphelenildiği için, mümkün olduğunca gönüllü olarak kendinizi izole etmeli ve diğer insanlarla temastan kaçınmalısınız. Mesafe ve hijyen kurallarına dikkat edin ve kapalı alanlarda ve diğer insanlarla en az 1,5 metrelik mesafenin korunmadığı yerlerde maske takın. Kendi kendine testin sonucunu doğrulamak için, lütfen, örneğin PCR testi gibi bir nükleik asit testi yaptırın. Doğrulama testinin sonucu çıkıncaya kadar, **gönüllü olarak kendi kendini izole etme** önerilir. Bundan sonraki prosedür doğrulama testinin sonucuna bağlıdır.

#### Davranış şekli ve hijyen hakkında bilinmesi gerekenler

##### ► PCR testi yaptırmaya giderken:

Bir nükleik asit testi, örneğin PCR testi, koronavirüs enfeksiyonunu tespit etmenin en güvenilir yoludur. Bu nedenle, kendi kendine testinin sonucunu doğrulamak için yapılır. Test yaptıracağınız yere mümkün olduğunca az temas ile ulaşmaya dikkat edin. Konutunuzun dışında geçirdiğiniz süre boyunca, en azından bir tıbbi yüz maskesi ("ameliyat maskesi") takmanız önerilir. FFP2 maskeler daha da yüksek bir güvenlik sunarlar.

##### ► Sağlık durumunuz kötüleşir veya başka bir tıbbi yardım gerekli olursa,

lütfen aile hekiminizi, 116 117 numaralı telefondan 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.

#### Daima önemli: Hijyen kuralları

##### ► Dikkatli öksürme ve hapşırma

- En az iki metre olmak üzere, diğer insanlarla aranızda 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 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 ve özellikle, hasta olması muhtemel bir kişi veya o kişinin doğrudan yakın çevresiyle her temastan sonra.

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

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

Eyalet Sağlık ve Gıda Güvenliği Dairesi'nin (LGL) koronavirüs yardım hattı

09131/6808 5101

www.bayern.de: "Koronavirüs – bir bakışta"

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