



COVID-19: Karantina Talimatları

Yeni corona virüs (SARS-CoV-2) testi pozitif olan bir kişiyle yakın temasınız olması ya da İsviçre'ye enfeksiyon riski yüksek olan bir ülke veya bölgeden gelmeniz halinde yapılması gerekenler

12.09.2020 tarihinden itibaren geçerlidir

Yeni corona virüs sebebiyle hastalandığı laboratuvar testiyle tespit edilen bir kişiyle yakın temasınız olduysa; Yakın temas, enfeksiyonlu kişinin yanında (1,5 metreden az mesafede) en az 15 dakika boyunca koruyucu ekipman (steril maske veya şeffaf pleksi camdan koruyucu siperlik) olmadan bulunmanızı ifade eder. Kişi temas esnasında bulaşıcı ise¹, bu durumda kendinizi 10 gün süreyle evde karantinaya almanız gerekmektedir. Kanton sorumlu birimleri sizinle iletişime geçerek daha fazla bilgiyi ve talimatları tarafınızla paylaşacaktır.

Son 10 gün boyunca enfeksiyon riski yüksek olan bir ülke veya bölgedeydiniz ve İsviçre'ye seyahat edeceksiniz. Ülkeye giriş yaptıktan sonra hemen evinize ya da başka uygun bir konaklama yerine gitmeniz gerekmektedir. Varışınızdan sonraki 10 gün boyunca aralıksız olarak konakladığınız yerde kalmalı (karantina) ve iki gün içerisinde Kanton sorumlu birimlerine ulaşmalısınız (Kanton sorumlu birimlerinin iletişim bilgilerini www.bag.admin.ch/einreise web adresinde bulabilirsiniz). Bu birimlerin talimatlarına uyun.

Karantina sayesinde virüsün evinizde ve toplumda yaşayan bireylere taşınmasını önlemiş olursunuz. Kendiniz bu süre zarfında bulaştırıcı olabilirsiniz. Karantina ile özellikle yüksek risk grubundaki insanların² korunmasına ve virüs yayılımının yavaşlatılmasına önemli bir katkı sağlıyorsunuz.

Aşağıda belirtilen talimatlar size, virüsün taşınmasını önlemek için karantina esnasında hangi sağlık tedbirlerinin alınacağını gösterir.

Yeni corona virüs hakkında tüm önemli bilgilere [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus_web sayfasından ulaşabilirsiniz](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus_web_sayfasından_ulaşabilirsiniz) (Almanca, Fransızca, İtalyanca ve İngilizce).

Kendi dilinizdeki bilgilendirme rehberini [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads sayfasında bulabilirsiniz](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads_sayfasında_bulabilirsiniz).

Sosyal ve mesleki alanda izolasyon

- 10 gün boyunca evde ya da uygun bir konaklama yerinde kalın (Bulaşıcı kişiyle son temas tarihinizden veya ülkeye dönüş tarihinizden itibaren).
- Başkalarıyla her türlü temastan kaçının. Bu, sizinle birlikte karantina altında olan ve aynı evde yaşadığınız kişiler için geçerli değildir.
- «Kendimizi Koruyoruz» kampanyasının hijyen ve davranış kurallarına uyun: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- PCR-testinin negatif çıkması karantina süresini (10 gün) kısaltmayacaktır.

Hasta kişiyle aynı evde yaşıyorsanız

- Hasta kişi tek başına bir odada kapısı kapalı şekilde kalmalı ve öğünlerini odasında yemelidir (İzolasyontalimatlarına bakınız).

¹ Kişide semptomlar görüldüğü anda ve bu belirtiler ortaya çıkmadan önceki 48 saat boyunca kişi mevcut durumda bulaşıcıdır.
² 65 yaşın üzerindeki kişiler ve yüksek tansiyon, diyabet, kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları, kronik solunum yolu hastalıkları, kanser ya da bağışıklık sistemini zayıflatan hastalık geçirmiş ve terapi almış yetişkinler, III. derece obezite (morbid, vücut kitle indeksi BMI ≥ 40 kg/m²)

- Odasından dışarı çıkmak zorunda kaldığında hasta kişiyle aranızda 1,5 metre mesafe bırakın.
- Her türlü ziyaret ve temastan kaçının.
- Temel gıda maddelerini ve ilaç gibi gerekli ürünleri akrabalarınız, arkadaşlarınız veya nakliye firmaları aracılığıyla kapınızda teslim alın.
- Ellerinizi düzenli olarak yıkayın.
- Tabak, bardak, fincan veya mutfak gereçleri gibi ev eşyalarını ortak kullanmayın. Bu eşyaları kullandıktan sonra bulaşık makinesinde ya da su ve sabunla dikkatlice temizleyin.
- El havlusu veya çarşaflarınızı ortak kullanmayın. Elbiseleri, çarşafı ve banyo havlularınızı düzenli olarak makinede yıkayın.
- Özellikle yüksek risk grubundaki kişiler karantina süresi boyunca mümkünse diğer insanlardan ayrı tutulmalıdır.

Yalnız yaşıyorsanız

- Temel gıda maddelerini ve ilaç gibi gerekli ürünleri akrabalarınız, arkadaşlarınız veya nakliye firmaları aracılığıyla kapınızda teslim alın.

Hasta olmayan kişilerle aynı evde birlikte yaşıyorsanız

- Kapısı kapalı bir odada tek başınıza kalın ve öğünlerinizi odanızda yiyin.
- Her türlü ziyaret ve temastan kaçının ve yalnızca zorunlu hallerde odanızdan çıkın.
- Odanızdan dışarı çıkmak zorunda kaldığınızda, diğer insanlarla aranızda 1,5 metre mesafe bırakın.
- Ellerinizi düzenli olarak yıkayın.
- Kendinize ait banyoyu kullanın. Eğer bu mümkün değilse, ortak sıhhi alanları (duş, tuvalet, lavabo) her kullanımdan sonra piyasada satılan temizlik ürünleriyle temizleyin.
- Tabak, bardak, fincan veya mutfak gereçleri gibi ev eşyalarını ortak kullanmayın. Bu eşyaları kullandıktan sonra bulaşık makinesinde ya da su ve sabunla dikkatlice temizleyin.
- El havlusu veya çarşaflarınızı ortak kullanmayın. Elbiseleri, çarşafı ve banyo havlularınızı düzenli olarak makinede yıkayın.

Eğer evden çıkmanız gerekirse (bir doktora danışma için):

- **Hijyenik maske takın.** Maskeniz bulunmuyorsa diğer insanlarla aranızda en az 2 metre mesafe bırakın.
- **Toplu ulaşımı kullanmaktan kaçının.** Sağlık durumunuz elveriyorsa kendi aracınızı veya bisikletinizi kullanın, yürüyerek gidin veya bir taksi kullanın.

Hijyenik maskenin doğru kullanımı³

- Maske takmadan önce ellerinizi su ve sabunla ya da el dezenfektanı ile yıkayın.
- Maskeyi ağız ve burnunuzu kapatacak şekilde dikkatlice yerleştirin ve yüzünüze tam oturacak şekilde sıkın.
- Maskeyi taktıktan sonra, bir daha elinizle maskeye dokunmayın. Kullandığınız maskeyi çıkarmak için maskeyle temasınızdan sonra ellerinizi su ve sabunla ya da el dezenfektanıyla yıkayın.
- Steril maske en çok 4 saat boyunca kullanılabilir.
- Tek kullanımlık hijyenik maskeler yeniden kullanılmamalıdır.
- Tek kullanımlık hijyenik maskeleri her kullanımın ardından çıkardıktan sonra derhal atın.

Sağlık durumunuzu gözetim altında tutun

- Sağlık durumunuzu takip edin: Halsizlik, yorgunluk, ateş, ateş hissi, öksürük, boğaz ağrısı, nefes darlığı veya koku ve/veya tat alma duyularında ani kayıp yeni corona virüs enfeksiyonu belirtisi olabilir.

Semptomlar ortaya çıkarsa

- Kendinize kişisel izolasyon uygulayın ve geçerli olan talimatlara uyun. [Kendi dilinizdeki bilgilendirme rehberini www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads sayfasında bulabilirsiniz.](https://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads-sayfasında)

³ Video «Hijyenik maskenin doğru kullanımı»: <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

- Federal Sağlık Dairesi'nin [\(BAG\) web sayfasında](#) yer alan Corona virüs-Kontrol testindeki soruları yanıtlayın ve gerekli olduğu takdirde test yaptırın. Waadt kantonu web sayfasında <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> corona-kontrol soru testini 8 farklı dilde bulabilirsiniz.
- Derhal doktorunuza telefon yoluyla ulaşın. Kanton tıbbi hizmetler servisi talimatına göre karantınada olduğunuzu ve semptomlarınızın bulunduğunu belirtiniz. Özellikle yüksek risk grubunda yer alıyorsanız, bununla ilgili olarak doktorunuzu önceden telefonda bilgilendirin.

Karantina Esnasında Sosyal İlişkiler

- Kendinizi karantina altında tutmanız gerektiğinde bu, sizin tüm sosyal ilişkilerinizi bitirmeniz anlamına gelmemektedir: Arkadaşlarınızla ve ailenizle telefon, Skype vb. kanallarla iletişim halinde olun. Tecrübeleriniz, düşünceleriniz ve hisleriniz hakkında konuşun.
- Bu sizin için uygun olmazsa veya mümkün değilse: Endişe, korku veya başka sorunlarınızın olması halinde 143 numaralı «Yardım Eli» hattını arayabilirsiniz. Bu numaradan ulaşabileceğiniz çağrı merkezi temsilcileri 24 saat boyunca ücretsiz olarak hizmetinizdedir.
- Daha fazla bilgiyi www.dureschnufe.ch / <http://www.santepsy.ch> / www.salutepsi.ch web adreslerinde bulabilirsiniz.

El Temizliği⁴

- Siz ve çevrenizde bulunan kişiler ellerinizi düzenli olarak en az 20 saniye boyunca su ve sabunla yıkamalısınız. Su ve sabun bulunmuyorsa, el dezenfektanını elinizin tüm yüzeyine sürerek elleriniz kuruyana kadar ovalayıp temizleyin. Eller gözle görülür biçimde kirlendiğinde, özellikle sabun ve su kullanılmalıdır.
- Özellikle yemek hazırlamadan ve yemekten önce ve sonra, tuvaletten sonra ve gözle görünür şekilde kirliyse eller daima yıkanmalıdır.

Karantinanın Sona Ermesi

- 10 gün sonra semptomlarınız bulunmuyorsa, kanton sorumlu birimlerine danışarak yeniden dışarıya çıkabilirsiniz.
- «[Kendimizi Koruyoruz](#)» kampanyasının hijyen kurallarına ve davranış tavsiyelerine uymaya devam edin: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns
- Sağlık durumunuzu gözetim altında tutmaya devam edin. İlk semptomlar daha hala görülebilir.

Corona virüsle mücadele kapsamında alınan tedbirlerden kaynaklanan kazanç kayıplarının karşılanması

- Konuyla ilgili bilgilere Federal Sosyal Sigortalar Dairesi'nin BSV [web sayfasından](#) ulaşabilirsiniz ([www.bsv.admin.ch<x id="subst-tgt-8"/>](http://www.bsv.admin.ch/x id=) Coronavirus: Massnahmen für Unternehmen, Arbeitnehmende, Selbständigerwerbende und Versicherte > Entschädigung für Erwerbsausfall > Fragen und Antworten > Entschädigung für Personen wegen einer Quarantänemassnahme).

⁴ Video doğru el yıkama için: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>