



COVID-19: İzolasyon Talimatları

08.12.2020 tarihinden itibaren geçerlidir

- **Yeni korona virüsün neden olabileceği akut bir rahatsızlığınızın olması halinde yapmanız gerekenler**
- **Yeni korona virüs testiniz pozitif sonuçlandı ise yapmanız gerekenler**

Akut solunum yolu enfeksiyonu semptomlarınız¹ ve/veya koku ve/veya tat alma duyularınızda ani bir kayıp varsa, başkalarına bulaştırmanın önüne geçebilmek için, **derhal evde izole olmalı** ve test yaptırmalısınız.

Semptom göstermiyor olsanız bile yeni korona virüs testiniz pozitif sonuçlandığında hastalığı başkalarına bulaştırma ihtimaliniz vardır ve kendinizi derhal izole etmeniz gerekir.

Bu talimatlar size, virüsün taşınmasını önlemek için hangi sağlık tedbirlerinin alınacağını gösterir. Yeni korona virüs hakkında tüm önemli bilgilere <http://www.bag.admin.ch/novel-coronavirus> web sayfasından ulaşabilirsiniz.

Ayrıca izolasyon ile ilgili [açıklayıcı bir video](#), www.bag-coronavirus.ch adresinde bulunmaktadır.



Yeni korona virüs (İngilizce)

Pozitif test sonucu çıkması halinde kanton sorumlu birimleri sizinle iletişime geçerek daha detaylı bilgi ve talimatlar paylaşacaktır.

Dikkat: Güncel durumda kanton sorumlu birimlerinin kısa süre içinde sizinle iletişime geçememesi mümkündür. Bu durumda yakın zamanda temas ettiğiniz kişileri hastalığınız hakkında kendiniz bilgilendirin. Bununla ilgili bilgileri “**Temas ettiğiniz kişiler ve aileniz ne yapmalıdır?**” bölümünde bulabilirsiniz.

İzolasyon süresi

İzolasyonun süresi test sonucuna bağlıdır:

- Test yaptırdınız ve sonucunuz pozitif çıktı: Kural olarak evde izolasyon süresi, semptomların başlamasından bu yana 10 gün geçti ise semptomların sonra ermesinden 48 saat sonra sonlandırılır.
- Test yaptırdınız ve sonucunuz negatif çıktı: İzolasyon süresi semptomların sona ermesinden 24 saat sonra biter.
- **Test yaptırmadıysanız:** Semptomların başlamasından bu yana 10 gün geçti ise semptomların sona ermesinden 48 saat sonra izolasyon sonlandırılır.

Tat ve koku sinirlerinin tamamen iyileşmesi veya hafif bir öksürüğün tam olarak geçmesi daha uzun sürebilir. Bu nedenle izolasyon süresinin tamamlanmasından sonra bu semptomlar (tat ve koku kaybı ile hafif öksürük) var olan tek belirtiler ise izolasyonu kaldırabilirsiniz.

Sağlık durumunuzu gözetim altında tutun

- Eğer sağlık durumunuz hakkında endişeliyseniz veya aşağıdaki belirtilerden birinin ortaya çıkması halinde telefon yoluyla doktorunuza ulaşın:

¹ Örneğin; öksürük, boğaz ağrısı, ateşli veya ateşsiz nefes darlığı, ateş hissi, kas ağrıları

- Uzun süreli düşmeyen ateş
- Uzun süren halsizlik
- Solunum güçlüğü
- Göğüste şiddetli basınç hissi veya göğüs ağrısı
- Yeni başlayan bilinç bulanıklığı
- Yüz veya dudaklarda mavileşme

Yalnız yaşıyorsanız

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

Başkalarıyla aynı evde yaşıyorsanız

- Kapısı kapalı bir odada tek başınıza kalın ve öğünlerinizi odanızda yiyin. Odanızı düzenli olarak havalandırın.
- Her türlü ziyaret ve temastan kaçının ve yalnızca zorunlu hallerde odanızdan çıkın.
- Odanızdan çıkmanız gerektiğinde bir maske takın ve diğer kişiler ile aranızda 1,5 metre mesafe bulunmasına dikkat edin.
- Evcil hayvanlarınızla temastan kaçının.
- Kendinize ait banyoyu kullanın. Eğer bu mümkün değilse, ortak sıhhi alanları (duş, tuvalet, lavabo) her kullanımdan sonra piyasada satılan dezenfektanlar ile 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.
- Temel gıda maddelerini ve ilaç gibi gerekli ürünleri akrabalarınız, arkadaşlarınız veya nakliye firmaları aracılığıyla kapınızda teslim alın.

Ellerinizi düzenli olarak yıkayın²

- 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.

Öksürürken veya hapşırırken ağızınızı kapatın

- Öksürürken veya hapşırırken ağız ve burnunuzu mendille kapatın.
- Ağız veya burnunuzu kapattığınız mendil kullanıldıktan sonra çöpe atılmalı veya yıkanmalıdır
- Kullanılmış mendili odanızdaki özel olarak ayrılmış çöp kutusuna poşet içerisine koyarak atın.

Evden çıkmanız gerektiğinde (test yaptırmak veya bir doktora danışma için):

- **Hijyenik maske takın.** Solunum yolu hastalıkları ile ilgili semptomlarınız varsa kumaş maske takmamanız gerekmektedir.
- **Ellerinizi yıkayın** veya evden çıkmadan önce ellerinizi dezenfekte edin.
- **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.



Maskeler
(İngilizce)

² Video «Richtiges Händewaschen»: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- Maskeyi taktıktan sonra, bir daha elinizle maskeye dokunmayın. Kullandığınız maskeyi çıkarmak için maskeyle temasınızdan sonra ellerinizi su ve sabunla ya da el dezenfektanıyla yıkayın.
- Hijyenik maskeler en fazla 4 saat süre boyunca kullanılabilir.
- Lütfen www.bag.admin.ch/masks adresinde Doğru Kullanım altında belirtilen güncel ve detaylı bilgileri dikkate alın.

Gerekli tüm sağlık tedbirlerine uyun

- Vücut sıvılarının bulaştığı (dışkı, kan, mukus) atıklar, diğer atıklarla birlikte uzaklaştırılmadan önce, odanızda özel olarak ayrılmış çöp kutusuna poşet içine konularak atılmalıdır.
- Komodin, karyola ve diğer yatak odası mobilyaları gibi temas edilen yüzeyleri günlük olarak ev tipi kullanıma uygun dezenfektanlarla temizleyin ve dezenfekte edin.

Çocukların ve ebeveynlerinin izolasyonu

- Temel olarak çocuklar ve ebeveynleri için de izolasyon kuralları geçerlidir.
- Çoğun izolasyonu boyunca aile dışındaki kimseyle temasta bulunmaması gerekir.
- Sadece çocuk izolasyonda ise çocuğun evde yaşayan diğer kişilerle olan teması olabildiğince azaltılmalıdır. Bunun yapılabiliği örneğin çocuğun yaşı gibi faktörlere bağlıdır. Ancak, özellikle küçük çocuklarda, çocuğun ihtiyaçlarının da göz ardı edilmemesine dikkat edilmelidir.
- Ebeveynlerden birinin izolasyonda olması ve çocuğun izolasyonda olmaması durumunda çocuğun bakımı ile sadece diğer ebeveyn ilgilenmelidir.
- Her iki ebeveynin izolasyon altında olması ve çocuğun izolasyon altına olmaması durumunda işlem şekli çocuğun yaşına ve imkanlara bağlıdır. Çocuğun bakımı bir başkası tarafından üstlenilemiyorsa ve çocuk kendi günlük yaşamını yukarıda belirtilen önlemler çerçevesinde ailesi ile sürdüremiyorsa çocuğun da izolasyona alınmasının gerekebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

İzolasyon esnasında sosyal ilişkiler

- Kendinizi izole etmeniz 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 online olarak <http://www.dureschnufe.ch> / <http://www.santepsy.ch> / www.salutepsi.ch web adreslerinde bulabilirsiniz.



Dureschnufe
(İngilizce)

İzolasyon sonrasında

- «Kendimizi Koruyoruz» kampanyasının hijyen ve davranış kurallarına uymaya devam edin: www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others.



Hijyen ve davranış kuralları
(İngilizce)

Temasta olduğunuz kişilerin ve ailenizin ne yapması gerekir?

- Temasta olduğunuz kişiler ve aileniz sağlık durumunuzu takip etmeli ve test sonucunuz belli olmadıkça «Kendimizi Koruyoruz» kampanyasının hijyen ve davranış kurallarına uymalıdır (www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns). Semptomların ortaya çıkması halinde, kendilerine izolasyon uygulamalı, ayrıca Federal Sağlık Dairesi'nin (BAG) web sitesinde yer alan [Korona virüs-Kontrol](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns) testindeki soruları yanıtlamalı ve gerekli olduğu takdirde test yaptırmalıdır. Bu kılavuzda belirtildiği şekilde izolasyon için aynı tavsiyelere uyulmalıdır. Waadt kantonu web sayfasında <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> korona-kontrol soru testini 8 farklı dilde bulabilirsiniz.



Korona virüs kontrolü
(İngilizce)

Pozitif test sonucunuzun olması halinde: Kanton sorumlu birimleri ile birlikte, yakın temasta olmanız sebebiyle karantina altında tutulması zorunlu olan kişileri tespit etmeniz gerekecektir. Kanton sorumlu birimleri sizinle hemen iletişime geçemezse: Bu durumda temasta bulunduğunuz kişileri hastalığınız hakkında kendiniz bilgilendirin.

Kimi bilgilendirmeniz gerekir?

- Semptomlarınızın başlamasından 2 gün önce temasta olduğunuz tüm kişiler: Bu kişiler semptomlarınız olduğunda veya semptomlarınız ortaya çıkmasından 48 saat önce 1,5 metreden daha kısa bir mesafede en az 15 dakika boyunca maskesiz bir şekilde bir arada olduğunuz kişilerdir. Bu kişilerin karantina ile ilgili talimatlara uyması gerekmektedir (www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene altında «Enfekte olmuş kişilerle temas halinde yapılması gerekenler» altında siz ve temas ettiğiniz kişiler detaylı bilgiler bulabilirsiniz.
- Temas ettiğiniz kişiler sizinle yakın temas kurdukları için karantinaya girmek zorunda kalırlarsa gelir edinme tazminatı almaya hak kazanırlar. Bununla ilgili ayrıntılı bilgilere [Sosyal Güvenlik Bakanlığı BSV](http://www.sosyalguvenlik.ch)'nin web sayfasında bulabilirsiniz.



Karantina
talimatı
(İngilizce)



BSV