



COVID-19: Karantina Talimatları

Yeni korona 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

04.12.2020 tarihinden itibaren geçerlidir

Yeni korona 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 (bir veya her iki kişi maskesiz veya ayırıcı duvar olmadan) olmadan bulunmanızı ifade eder. Kişi temas esnasında bulaşıcı ise¹, bu durumda kendinizi 10 gün süreyle evde karantinaya almanız gerekmektedir.



Yakın temas
(İngilizce)

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/entry web adresinde bulabilirsiniz)². Bu birimlerin talimatlarına uyun.



Ülkeye giriş
(İngilizce)

Karantina sayesinde virüsün evinizde ve toplumda yaşayan bireylere taşınmasını önlemiş olursunuz. Kendiniz bu süre zarfında bulaştırıcı olabilirsiniz. Karantina ile özellikle yüksek risk grubundaki insanların³ korunmasına ve virüs yayılımının yavaşlatılmasına önemli bir katkı sağlarsınız.



Yeni korona
virüs (İngilizce)

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

Yeni korona virüs hakkında tüm önemli bilgilere 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.

Karantina süresi

- Karantina 10 gün sürer.
- Bu 10 gün test sonucu pozitif olan kişiyle en son temas ettiğiniz ve bir arada bulunduğunuz gün başlar.

¹ Bir kişi semptomları olduğunda ve semptomlar görülmeye başlamadan 48 saat önce hastalığı bulaştırabilir.

² Bulaşma riski yüksek olmayan bir devlet veya bölgeden geldiyseniz kanton idaresi bu devlet veya bölgede bulunduğunuz süreyi karantina sürenizden düşürebilir.

³ Yaşlı kişiler ile hamile kadınlar 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)

- Seyahat karantinasında 10 gün buraya geldiğiniz andan itibaren başlar. Bulaşma riski yüksek olmayan bir devlet veya bölgeden geldiyseniz kanton idaresi bu devlet veya bölgede bulunduğunuz süreyi karantina sürenizden düşürebilir.
10 gün sonra herhangi bir semptom göstermiyorsanız karantınayı sonlandırabilirsiniz.

Sosyal ve mesleki alanda izolasyon

- Başkalarıyla her türlü temastan kaçınin. Bu, sizinle birlikte karantina altında olan ve aynı evde yaşadığınız kişiler için geçerli değildir. Ancak, temas etmeye devam ettiğiniz bir kişinin semptom göstermeye başlaması ve test sonucunun pozitif çıkması durumunda karantina süreniz uzayabileceğini göz önünde bulundurun.
- “Kendimizi böyle koruruz” kampanyasında belirtilen hijyen ve davranış kurallarına uyun: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- Negatif gelen bir test sonucu (PCR veya hızlı antijen testi) karantina süresini (10 gün) kısaltmaz.



Hijyen ve davranış kuralları (İngilizce)

Test sonucu pozitif olan kişiyle aynı evde yaşıyorsanız

- Test sonucu pozitif olan kişi tek başına bir odada kapısı kapalı şekilde kalmalı ve öğünlerini bu odada yemelidir ([www.bag.admin.ch/ isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) adresindeki İzolasyon talimatlarına bakınız).
- Odasından dışarı çıkmak zorunda kaldığında test sonucu pozitif olan kişiyle aranızda 1,5 metre mesafe bulundurun ve maske takın.
- Tüm odaları düzenli olarak havalandırın.
- Her türlü ziyaret ve temastan kaçınin.
- 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.
- Özellikle yüksek risk grubundaki kişiler karantina süresi boyunca mümkünse diğer insanlardan ayrı tutulmalıdır.



İzolasyon talimatı (İngilizce)

Yalnız yaşıyorsanız

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

Test sonucu pozitif olmayan kişilerle aynı evde birlikte yaşıyorsanız

- Kapısı kapalı bir odada tek başınıza kalın ve öğünlerinizi odanızda yiyin.
- Her türlü ziyaret ve temastan kaçınin ve yalnızca zorunlu hallerde odanızdan çıkın.
- Odanızdan dışarı çıkmak zorunda kaldığınızda maske takın.4
- Tüm odaları düzenli olarak havalandırın.
- Ellerinizi düzenli olarak yıkayın.
- Kendinize ait banyoyu kullanın. Eğer bu mümkün değilse, ortak sıhhi alanları (duş, tuvalet, lavabo) her kullanımdan sonra piyasada satılan temizlik ürünleri 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.

Eğer evden çıkmanız gerekirse (bir doktora danışma için):

- **Maske takın.**
- **Toplu ulaşımı kullanmaktan kaçınin.** Sağlık durumunuz elveriyorsa kendi aracınızı veya bisikletinizi kullanın, yürüyerek gidin veya bir taksi kullanın.

Maskenin doğru kullanımı⁴

- 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.
- Lütfen www.bag.admin.ch/masks Doğru Kullanım altında belirtilen detaylı talimatları dikkate alın.



Maske
(İngilizce)

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 korona 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.
- Korona virüs kontrol soru testindeki soruları yanıtlayın ve gerekli olduğu takdirde test yaptırın. Waadt kantonu web sayfasında <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> korona kontrol soru testini 8 farklı dilde bulabilirsiniz.
- Derhal doktorunuza telefon yoluyla ulaşın. Karantinede olduğunuzu ve semptomlarınızın bulunduğunu belirtin. Özellikle yüksek risk grubunda yer alıyorsanız, bununla ilgili olarak doktorunuzu önceden telefonda bilgilendirin.



Korona virüs
kontrolü
(İngilizce)

Karantina esnasında sosyal ilişkiler

- 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 hizmetindedir.
- Daha fazla bilgiyi www.dureschnufe.ch / <http://www.santepsy.ch> / www.salutepsi.ch web adreslerinde bulabilirsiniz.



Dureschnufe

Düzenli olarak el yıkama⁵

- 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.

12 yaş altı çocukların ve ebeveynlerinin karantinası

- Temel olarak çocuklar ve ebeveynleri için de karantina kuralları geçerlidir.
- Çoğun karantina boyunca aile dışındaki kimseyle temasta bulunmaması gerekir.
- Sadece çocuk karantinada 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.

⁴ www.bag.admin.ch/masks

⁵ Video «Hijyenik maskenin doğru kullanımı»: <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

- Çocuklara kısa süreli olarak ve aile dışındaki insanlar ile TEMAS ETMEDEN temiz hava aldırılması mümkündür.
- Ebeveynlerden birinin karantina olması ve çocuğun karantinada olmaması durumunda çocuğun bakımı ile sadece diğer ebeveyn ilgilenmelidir.
- Her iki ebeveynin karantina altında olması ve çocuğun karantina 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 karantinaya alınmasının gerekebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Karantinadan sonra

- Hijyen kurallarına ve davranış tavsiyelerine uymaya devam edin: <https://foph-coronavirus.ch/>.
- Sağlık durumunuzu gözetim altında tutmaya devam edin. İlk semptomlar daha hala görülebilir.



Kampanya
(İngilizce)

Korona virüsle mücadele kapsamında alınan tedbirlerden kaynaklanan kazanç kayıplarının karşılanması

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



BSV