

**KENDİMİZİ  
KORUYORUZ.**



Güncelleme tarihi 21.09.2021

# KORONA'YI DURDURALIM

## Yeni koronavirüs: En önemli bilgiler

Yeni koronavirüs ile bir bulaşın ağır sonuçları olabilir ve öldürücü olabilir. Hepimiz kurallara uyarsak, kendimizi ve özellikle risk altında bulunan kişilerin korunmasına katkıda bulunabiliriz.

**Unutmayınız:** Bu broşürdeki bilgiler ulusal kuralları kapsamaktadır. Belirli kantonlarda sıkı kurallar geçerlidir.

### 1. Yeni koronavirüsün yayılması

Bu virüs en çok uzun süreli ve yakın temas halinde yayılır. Yani enfekte bir kişiyle arada koruyucu olmadan 1,5 metreden daha yakın mesafede bulunulduğu takdirde. Bu aşağıdaki yollarla gerçekleşebilir:

- **Damlacıklar yoluyla:** Nefes alıp veren, konuşan, hapşıran ya da öksüren hasta kişi, virüs içeren damlacıkları doğrudan yakın çevredeki diğer insanların (ağız, burun veya gözlerde) mukozalarına ulaştırabilir. Daha uzak mesafelerde çok küçük damlacıklar (aerosoller) yoluyla yayılma da mümkündür, ancak sık görülmez.
- **Yüzeyler ve eller üzerinden:** Bulaşıcı damlacıklar yüzeylere ulaştığında, başka bir kişi bu damlacıkları elleriyle alıp, ağızına, burnuna veya gözlerine dokunursa kendine bulaştırabilir.

**Önemli:** Kendinizde semptom fark etmeseniz de bulaştırıcı olabilirsiniz. Zira hastalanan bir kişi, semptom başlangıcından 2 gün önce ile 10 gün sonrasına kadar bulaştırıcıdır. Hastalığın ağır seyrettiği durumlarda daha uzun süre de bulaştırıcı olabilir.

### 2. Covid-19 semptomları

Sıklıkla şu semptomlar görülür:	Bu semptomlar da mümkündür:
<ul style="list-style-type: none"><li>– Boğaz ağrısı</li><li>– Öksürük (genellikle kuru öksürük)</li><li>– Nefes darlığı</li><li>– Göğüs ağrısı</li><li>– Ateş</li><li>– Ani koku ve/veya tat alma duyusu kaybı</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Baş ağrısı</li><li>– Genel halsizlik, bitkinlik</li><li>– Kas ağrıları</li><li>– Nezle</li><li>– Mide-bağırsak semptomları (Bulantı, kusma, ishal, karın ağrısı)</li><li>– Ciltte kızarıklık, döküntü</li></ul>

Covid-19 semptomları farklı şiddette görülebileceği gibi, hafif de olabilir. Zatürre gibi komplikasyonlar da mümkündür.

### 3. Hijyen ve davranış kuralları



Etkinliklerde ve toplantılarda: izin verilen kişi sayısına uyun



Diğer kişilerle aranızda mesafe bulundurun: en az 1,5 metre.



Maske zorunluluğu ile ilgili kurallara uyun. 1,5 metrelik mesafeyi koruyamadığınızda bile maske takın. Maske ağız ve burnu örtmelidir. Bir şal veya bez maske gereksinimini karşılamaz.



Tüm odaları düzenli olarak ve sıkça havalandırın. Bir odada ne kadar fazla kişi bulunursa ve ne kadar küçük olursa, o kadar daha fazla havalandırılmalıdır. Havalandırmada cereyan olmasını sağlayın.



Ellerinizi düzenli şekilde sabunla iyice yıkayın. Sabun virüsü etkisiz hale getirir.



Bir mendile veya dirseğinizin iç kısmına öksürün veya hapşırın. Kağıt mendillerden yararlanın ve bunları sadece bir kez kullanın.



El sıkmaktan ve sarılıp öpüşmekten kaçının.



Mümkün olduğunca evden çalışın.



Bir muayenehane veya acil servise gitmeden önce telefonla randevu alın.

Hijyen ve davranış kurallarının yanı sıra, dikkate alınacak başka kurallar da var. Bu kurallar bilgi formunun 4, 5, 6 ve 7 bölümlerinde gösterilmektedir.

Tüm güncel kurallara genel bir bakışı [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en) web sitesindeki posterde bulabilirsiniz.

### 4. Test yaptırılması



Covid-19 semptomlarından (bakınız Bölüm 2) bir veya birkaçı sizde mevcutsa, muhtemelen koronavirüsten hastalanmış olabilirsiniz. Aşağıdaki talimatlara harfiyen uyun:

- Hemen test yaptırın. Muayenehaneler, hastaneler veya özel test merkezleri tarafından bir test yaptırabilirsiniz. Bu test yerlerinin bir listesini [www.bag.admin.ch/testing#197439718](http://www.bag.admin.ch/testing#197439718) web sitesinde bulabilirsiniz. Bu test ücretsizdir.
- Testten önce ve sonra evde kalın. Test sonucu çıkana kadar diğer kişiler ile her türlü teması önleyin.
  - **Test sonucunuz pozitif ise:** «İzolasyonla ilgili talimatlara» uyun. Bu talimatlara buradan ulaşabilirsiniz: [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en)
  - **Test sonucu negatif ise:** Semptomlarınız tamamen ortadan kalkana kadar 24 saat evde kalın, bunun istisnası karantinada olmanızdır.

Koronavirüs ile enfekte olmuş tüm kişileri tespit edebilmek için semptomu olmayan kişilere de test yapılır. Bu, iş yerinde düzenli olarak yapılan testler ile veya belirli kurumlarda yapılabilir. Bu tür testlere katılım gönüllülük esasına dayılı ve ücretsizdir. Düzenli olarak yapılan testlere

## Covid-19: Göçmen halkının dillerinde bilgiler

katılma imkanınız varsa, hem kendinizi hem de diğer kişileri korumak için bunu yapmanızı tavsiye ediyoruz.

Örneğin bir hastane veya büyükanne – büyükbaba ziyareti öncesinde kendi kendinize de ücretsiz bir test uygulayabilirsiniz. Kendi kendinize uygulayabileceğiniz bu testleri ücretsiz olarak eczanelerden (her 30 gün için 5 adet) temin edebilirsiniz.

Testi nerede yapabileceğinizi ve test sonucunuzu aldıktan sonra nasıl davranmanız gerektiğini orada sorun veya şu web sitesi üzerinden bilgi edinin:  
[www.bag.admin.ch/testing#242157159](http://www.bag.admin.ch/testing#242157159).

Koronavirüse karşı testi yapıp yapmama konusunda ve nasıl yapılacağından emin değil misiniz? «[Test işleyişi](#)» grafiğinde ne yapılması gerektiğini bulabilirsiniz. Bir test, semptomlar varsa veya yoksa da mantıklı olabilir.

## 5. İzolasyon ve karantina



İzolasyon ve karantina yeni koronavirüsün yayılmasını önler. Koronavirüsten hastalanmış olan veya bir enfeksiyona sahip olabileceği düşünülen bir kişi evde kalmalı ve diğer kişilerle temastan kaçınmalıdır. Böylece yeni bulaşmalar önlenir. Aşağıdaki kurallar geçerlidir:

**İzolasyon:** Yeni koronavirüsle bir enfeksiyon için testi pozitif olan kişiler izolasyona girmelidir. İzolasyon, ilk hastalık semptomlarından beri 10 gün geçmişse **ve** bir kişide 48 saattir herhangi bir hastalık semptomu yoksa sona erdirilebilir.

**Karantina:** Yeni koronavirüs testleri pozitif çıkan kişilerle yakın temasta bulunmuş olan kişiler 10 gün karantinaya girmelidir.

### Daha kısa bir karantina süresi için koşullar ve karantinadan çıkma

Kantonun sorumlu birimi izin verdiği takdirde karantina 7nci günden itibaren kısaltılabilir. Bunun için negatif bir test sonucunu gösterebilmeniz şarttır. Test ücretsizdir. İyileşen ve aşuları tamamlanmış kişilerin karantinada kalma zorunluluğu yoktur. Son 6 ay içinde gerçekleşen koronavirüs aşısı veya enfeksiyonu yazılı olarak onaylanmalıdır.

İzolasyon ve karantinaya ilişkin diğer bilgilere «İzolasyonla ilgili talimatlar» veya «Karantinayla ilgili talimatlar» olarak buradan ulaşabilirsiniz: [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en)

İzolasyonla ilgili açıklayıcı bir videoyu Almanca, Fransızca, İtalyanca ve İngilizce dillerinde [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation) web sitesinde bulabilirsiniz. Diaspora TV tarafından 16 dilde senkronize edilen videoyu [www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus](http://www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus) adresinde bulabilirsiniz.

## 6. Temas takibi



Bir kişinin koronavirüs testi pozitif çıktığında, kantonun sorumlu birimleri tarafından temas takibi başlatılır.

- Kantonun sorumlu birimi, enfekte olan yani testi pozitif çıkan kişi ile birlikte temas edilen yakın kişileri – semptom başlangıcından izolasyona kadar tespit eder.
- İlgili birimler temaslı kişileri, bulaşma ihtimali ve devamında yapılacaklar hakkında bilgilendirecektir.

## Covid-19: Göçmen halkının dillerinde bilgiler

- Bu temaslı kişilerde semptom görülme de, karantınada kalmalıdır. Karantina, bulaşıcı kişiyle son temas tarihinden itibaren on gün süre boyunca uygulanmalıdır.
- Bu 10 gün boyunca enfeksiyon tespit edilmezse, ilgili birimler karantınayı sonlandıracaktır.
- Temas edilen bir kişide hali hazırda hastalık semptomları mevcutsa veya semptomlar karantina esnasında görülürse, kişi kendini test ettirmeli ve hemen izolasyona girmelidir.

Temas takibine ilişkin açıklayıcı bir videoyu Almanca, Fransızca, İtalyanca, Romence, İngilizce, Arnavutça, Sırpça, Portekizce ve İspanyolca dillerinde burada bulabilirsiniz: [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing)

Kantondaki sorumlu birimin size hemen haber vermemesi mümkündür. **Bu sebeple gerektiğinde izolasyona veya karantinaya kendi kendinize girmeniz önemlidir.** Ayrıca Covid-19 test sonucunuz pozitif çıkarsa, yakın temaslı olduğunuz kişilere de kendiniz haber vermelisiniz.

## 7. İsviçre'ye seyahat

**Ülkeye giriş yapan herkesin bir giriş formu beyan etmesi zorunludur.** Giriş formunu [swissplf.admin.ch](http://swissplf.admin.ch) adresinde bulabilirsiniz. **Tam olarak aşılanmadıysanız veya iyileşmediyseniz buna ek olarak bir de negatif test sonucu beyan etmeniz gerekir.** İki zamanda sizden negatif bir **PCR testi** sonucu veya bir **hızlı antijen testi** sonucu beyan etmeniz istenir:

- **Ülkeye giriş yaparken:** Çıkış yaptığınız yerde bir PCR testi veya bir hızlı antijen testi yaptırın. Test sonucunu giriş formu ile birlikte İsviçre'ye giriş yaparken beyan edin.
- **Giriş yaptıktan 4-7 gün sonra:** Giriş yaptıktan birkaç gün sonra İsviçre'de bir PCR testi veya hızlı antijen testi daha yaptırın. Bu test sonucunun Kanton'a bildirilmesi gerekmektedir.

<<İsviçre'ye seyahat>> konusu hakkında daha fazla bilgiye aynı isme sahip olan web sitesi üzerinden ulaşabilirsiniz: [www.baq.admin.ch/entry](http://www.baq.admin.ch/entry)

## 8. Yüksek risk altında olan kişiler

Bazı kişiler için koronavirüsün bulaşması tehlikelidir. Çok ağır hasta olabilir ya da ölebilirler. Yüksek risk altında olanlar:

- **Yaşlılar:** Yeni koronavirüs enfeksiyonunda hastalığın ağır seyretmesi riski yaşla birlikte artar. 50 yaş ve üzerinde hastaneye yatış oranı artmaktadır. Bunun yanında önceden geçirilmiş hastalıklar bu riski daha da artırmaktadır. **Hamile kadınlar**
- **Trisomi 21 hastası olan yetişkinler**
- **Aşağıda belirtilmiş olan kornik hastalıkların belirti formlarına sahip olan yetişkinler:**
  - Yüksek tansiyon
  - Kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları
  - Diyabet
  - Akciğer ve solunum yolu hastalıkları
  - Bağışıklık sistemini zayıflatan hastalık ya da terapiler
  - KanserAşırı kilolu kişiler (Obezite, beden kitle indeksi (BMI) 35'in üzerinde olanlar)
  - Böbrek yetmezliği
  - Karaciğer sirozu

Eğer bu kişiler arasındaysanız ve Covid-19 hastalık belirtileriniz varsa (bakınız Bölüm 2), **telefonla hemen doktorunuzu veya bir hastaneyi arayın ve test yaptırın. Hafta sonu**

## Covid-19: Göçmen halkının dillerinde bilgiler

**olsa da.** Semptomlarınızı açıklayın ve yüksek risk altında olan kişiler arasında olduğunuzu söyleyin.

### 9. Aşılama

İsviçre'de Covid-19'a karşı aşı yaptırabilirsiniz. İsviçre Tedavi ve Sağlık Kurumu Swissmedic, Covid-19'a karşı aşı maddelerini titizlikle test edip onaylamıştır. Bunlar güvenli ve etkilidir. Fakat her aşılama yan etkiler olabilir. Ne var ki günümüz bilgilerine göre Covid-19 aşısı olduktan sonra ağır yan etkilerinin görülme riski, koronavirüsle bir enfeksiyondan sonraki ağır hasta olma tehlikesinden çok daha düşüktür.

Risklerle ilgili araştırmalar mevcut olmadığı 12 yaş altındaki çocukların aşılama henüz öngörülmemiştir.

Aşılama kantonlar sorumludur. Ne zaman ve nerede aşı yaptırabileceğinizi ve nasıl kaydolmanız gerektiğini kantonunuzdaki ilgili birimlerden öğrenebilirsiniz ([www.foph-coronavirus.ch/cantons](http://www.foph-coronavirus.ch/cantons)). Aynı zamanda ulusal Covid-19 aşısı bilgi hattı (+41 58 377 88 92, hergün saat 06.00-23.00 arası) kantonunuzda hangi birimin sorumlu olduğuna dair bilgi verir. Bir doktordan veya güvendiğiniz bir kişiden aşığı kaydı yaptırtmasını rica edebilirsiniz.

Covid-19 aşılması isteğe bağlı olup İsviçre'de yaşayan herkes için ücretsizdir.

Aşılama ile ilgili diğer bilgilere buradaki bilgi formlarından ulaşabilirsiniz:

[www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en)

Diaspora TV'nin aşı konusuyla ilgili 15 dildeki açıklayıcı videosunu burada bulabilirsiniz:

[www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland](http://www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland)

Covid-19 aşısı ile ilgili olarak etrafta bazı yanlış bilgiler dolaşmaktadır. Videolarda ([Corona: Vaccination myths and facts \(migesplus.ch\)](http://www.migesplus.ch)) en sık karşılaşılan aşı efsanelerini ve bunların neden doğru olmadığı ile ilgili açıklamaları bulabilirsiniz.

### 10. Covid sertifikası

Covid sertifikası, Covid-19 aşınızı, hastalığı geçirdiğinizi ya da test sonucunuzun negatif olduğunu belgeler. Covid sertifikası yazılı olarak temin edilebileceği gibi kare kod olarak da edinilebilir. Bunun için «COVID Certificate» uygulamasını indirin.

Aşınızı İsviçre'de olduysanız, aşı sertifikanızı aşı olduğunuz yerden temin edebilirsiniz. Korona testiniz negatif olarak sonuçlanırsa sertifika size doğrudan testi yaptırdığınız yerde e-posta olarak gönderilir veya «COVID Certificate» uygulamasına yönlendirilir.

Kamusal yaşamın bazı alanları, örneğin kapalı alanlarda yapılan organizasyonlarda, diskoteklerde, sinemalar, spor salonları veya havuzlar gibi serbest zaman geçirilen mekanlarda, ve restoranlar gibi kapalı alanlarda bir sertifika gereklidir. Dükkanlar, trafik ve özel toplantılar (30 kişiden daha az katılımı) sertifika gerekli değildir.

### 11. Yardım arama

**migesplus.ch web platformu:** Bu platformda Covid-19 ile ilgili pek çok başka bilgi bulabilirsiniz. Bilgiler çok sayıda dile çevrilmiştir: [www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19](http://www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19)

## Covid-19: Göçmen halkının dillerinde bilgiler

**Tercümanlar:** Hastanede iletişimde bulunamıyorsanız öncelikle bir tercüman talebinde bulunun. Telefon yoluyla tercümanlık hizmeti de bulunmaktadır. Profesyonel tercüman bulunması halinde, yakınlarınızı tercüme için beraberinizde getirmeyin. Bu, onları bir bulaşma riskinden koruyacaktır. Tıbbi müdahalelerde anlama ve anlaşılma hakkınız bulunmaktadır.

### Önemli telefon numaraları ve e-posta adresleri

- Evinizde kendinizi tehdit altında hissederseniz, anonim danışma ve koruma hizmetlerini burada bulabilirsiniz: [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (Almanca) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (Fransızca) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch). (İtalyanca). Acil durumlarda 117 telefon numarasından polisi arayın.
- Acil Çağrı Merkezine (Ambulans) 144 telefon numarasından ulaşabilirsiniz. İsviçre genelinde 24 saat boyunca bütün tıbbi acil durumlar için hizmet vermektedir.
- Yeni koronavirüs Danışma Hattı: Yeni koronavirüs ile ilgili sorulara 058 463 00 00 numaralı telefon hattından yanıt verilmektedir.
- Aile hekiminiz yoksa: Medgate, 0844 844 911 numaralı telefon hattında gece de dahil olmak üzere haftanın her günü hizmetinizdedir.

## 12. Diğer bilgiler

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (Almanca, Fransızca, İtalyanca, İngilizce)