



Covid-19: İzolasyon Talimatları

26.06.2021 tarihinden itibaren geçerlidir

Bu talimatlar

- **korona virüsün neden olabileceği akut hastalıklardan mustaripseniz VE/VEYA**
- **korona virüs testiniz pozitif çıkmışsa ne yapmanız gerektiğini açıklar.**

Akut solunum yolları enfeksiyonu¹ semptomlarında ve/veya koku ve/veya tat duyusunun aniden kaybolması halinde diğer kişilere hastalık bulaştırmamak için **evde kendinizi izole etmelisiniz** ve hemen test yaptırmalısınız.

Semptomlarınız olmasa bile korona virüs testiniz pozitif çıktıysa başka kişilere virüs bulaştırabilirsiniz, bu nedenle hemen kendinizi izole etmelisiniz.

Bu talimatlar size, virüsün taşınmasını önlemek için hangi sağlık tedbirlerinin alınacağını gösterir. Korona virüsü hakkında gereken tüm bilgileri www.bag.admin.ch/coronavirus-de adresinde bulabilirsiniz. Ayrıca izolasyon ile ilgili [açıklayıcı bir video](#), www.bag-coronavirus.ch adresinde bulunmaktadır.



Korona virüs

Test sonucunun pozitif çıkması halinde kanton sorumlu birimleri sizinle iletişime geçerek daha fazla bilgiyi ve talimatları paylaşacaktır.

Önemli: Kanton merkezlerinin sizinle zamanında iletişime geçememesi mümkündür. Bu durumda yakın temasta bulunduğunuz kişilere kendiniz açıklama yapın. Buna ilişkin bilgiler aşağıdaki bölümde mevcuttur «**Temasta olduğunuz kişilerin ve ailenizin ne yapması gerekir?** ».

İzolasyon süresi

İzolasyon süresi test sonucuna bağlıdır:

- Test yaptırdınız ve test sonucu pozitif ise: Genellikle, semptom başlangıcından itibaren en az 10 gün geçmiş olması şartıyla, semptomlar sonlandıktan 48 saat sonra ev izolasyonu tamamlanır.
- Test yaptırdınız ve test sonucu negatif ise: Semptomların bitiminden 24 sonra izolasyon kaldırılabilir.
- **Test yaptırmamanız** halinde: Semptom başlangıcından itibaren en az 10 gün geçmiş olması şartıyla, semptomların bitiminden 48 saat sonra izolasyonu kaldırabilirsiniz.
- Test yapılan zamanda semptomlarınız yoksa: İzolasyon testten 10 gün sonra sonlanır.

10 günün sonunda mevcut olan münferit semptomlar öksürük veya tat veya koku hissi kaybıyla izolasyondan çıkabilirsiniz. Koku ve tat alma sinirlerinin iyileşmesi daha uzun sürebilir.

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

Sağlık durumunuzu gözetim altında tutun

- Eğer sağlık durumunuz hakkında endişeliyseniz veya aşağıdaki belirtilerden birinin ortaya çıkması halinde telefon yoluyla doktorunuza ulaşın:
 - Uzun süreli düşmeyen ateş
 - Uzun süren halsizlik
 - Solunum güçlüğü
 - Göğüste şiddetli basınc 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 nakliye firmaları aracılığıyla kapınızda teslim alın.

Başkalarıyla aynı evde yaşıyorsanız

- Kapısı kapalı bir odada tek başınıza kalın ve oğunlerinizi odanızda yiyin. Odanızı düzenli olarak havalandırın.
- Her türlü ziyaret ve temastan kaçının ve yalnızca zorunlu hallerde odanızdan ıkın.
- [Hijyenik maske](#) takın ve odanızdan çıkmanız gerekirse evdeki diğer kişilerle aranızda 1,5 metre mesafe tutun.
- 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 arşaflarınızı ortak kullanmayın.
- Temel gıda maddelerini ve ilaç gibi gerekli ürünleri akrabalarınız, arkadaşlarınız veya nakliye firmaları aracılığıyla kapınızda teslim alın.

Düzenli olarak el yıkama²

- Siz ve evrenizde 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.

ksrrken veya hapşırırken ağzınızı kapatın

- ksrrken veya hapşırırken ağz ve burnunuzu mendille kapatın.
- Ağz veya burnunuzu kapattığınız mendil kullanıldıktan sonra çöpe atılmalı veya yıkanmalıdır
- Kullanılmış mendili odanızdaki özel olarak ayrılmış p kutusuna poşet içerisine koyarak atın.

Evden çıkmanız gerektiğinde (test yaptırmak veya bir doktora danışmak için)

- [Hijyenik maske takın](#). Akut solunum yolları hastalığınız varsa kumaş maske takmamalısınız.
- **Evden çıkmadan önce ellerinizi yıkayın** ya da dezenfekte edin.
- **Toplu ulaşımı kullanmaktan kaçının**. Sağlık durumunuz elveriyorsa kendi aracınızı veya bisikletinizi kullanın, yürüyerek gidin veya bir taksi kullanın.

Hijyenik maskenin doğru kullanımı

- Maske takmadan önce ellerinizi su ve sabunla ya da el dezenfektanı ile yıkayın.
- Maskeyi ağz ve burnunuzu kapatacak şekilde dikkatlice yerleştirin ve yüzünüze tam oturacak şekilde sıkın.



Maskeler

² Doğru "el yıkama" videosu: <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 maske en çok 4 saat boyunca kullanılabilir.

Lütfen www.bag.admin.ch/masken [Doğru kullanım](#) altında belirtilen detaylı talimatları 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.

Çocuk ve ebeveynlerde izolasyon

- Temel olarak çocuklar ve ebeveynleri için de izolasyon kuralları geçerlidir.
- Çocuğun izolasyon boyunca aile dışındaki kimseyle temasta bulunmaması gerekir.
- Sadece çocuk izolasyonda ise çocuğun evde yaşayan diğer kişilerle olan teması olabildiğince azaltılmalıdır. İmkanlar örneğin yaş gibi faktörlere bağlıdır. Çocuğun gereksinimleri özellikle küçük çocuklarda dikkate alınmalıdır.
- Ebeveynlerden birinin izolasyonda olması ve çocuğun izolasyonda olmaması durumunda çocuğun bakımı ile sadece diğer ebeveyn ilgilenmelidir.
- Her iki ebeveynin izolasyon 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 hijyen ve davranış kurallarına uyararak sürdürmüyorsa çocuğun da izolasyona alınmasının gerekebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

İzolasyon Esnasında Sosyal İlişkiler

- 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 yeterli değilse 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 web adresinde bulabilirsiniz.



Dureschnufe

İzolasyondan sonra

- «Kendimizi koruyoruz» kampanyasının hijyen ve davranış kurallarına uymaya devam edin: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- **Covid-19 aşısı yaptırmayı düşünün:** Aşının ilk dozu genellikle SARS-CoV-2 enfeksiyonu kapan kişilere ve enfeksiyonu altı ay içinde geçirmiş kişilere önerilir (özellikle risk altında olan kişilerde üç ay içinde³). Kantonunuzun internet sayfasından konuyla ilgili bilgi edinin: www.bag.admin.ch/impfen-covid19.



Kendimizi koruyoruz

Temasta olduğunuz kişilerin ve ailenizin ne yapması gerekir?

- Temasta olduğunuz kişiler ve aileniz sağlık durumunuzu takip etmeli ve test sonucu belli olmadıkça «Kendimizi Koruyoruz» kampanyasının hijyen ve davranış kurallarına uymalıdır (www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns). Semptomlar ortaya çıkarsa izolasyona girmeli ve test yaptırılmalısınız. Bu kılavuzda belirtildiği şekilde izolasyon için aynı tavsiyelere uyulmalıdır.

³ Kimler yüksek risk altındadır? Bkz. www.bag.admin.ch/coronavirus-de > [hastalık, semptom, tedavi](#) > [Özellikle risk altındaki kişiler](#)

- Pozitif test sonucunuzun olması halinde: Kanton sorumlu birimleri ile birlikte, yakın temasta olmanız sebebiyle karantina altında tutulması zorunlu olan kişileri tespit etmeniz gerekecektir. Kanton merkezleri sizinle zamanında iletişime geçmezse: Bu durumda temasta bulunduğunuz kişilere kendiniz açıklama yapın.
- Yakın temasta bulunduğunuz kişiler de karantinaya girmelidir. Aşılarınız tamamlanmışsa veya son altı ay içinde Covid-19 geçirdiyse (laboratuvar onaylı) belirli istisnalara göre karantinadan muaf olabilirsiniz. Buna karşılık yine de ilgili hijyen ve davranış kurallarına⁴ uymalısınız.

Kimi bilgilendirmelisiniz?

- Semptomlarınız ortaya çıkmadan iki gün önce yakın temasta bulunduğunuz tüm kişiler: Bu durum, semptomatik olduğunuz sürede, başka bir ifadeyle hastalık belirtileriniz başlamadan önceki son 48 saat içinde, herhangi bir koruyucu ekipman olmaksızın 1.5 metreden daha yakın mesafede en az 15 dakika boyunca sizinle temasta bulunanları kapsamaktadır. Bu kişiler [karantina talimatlarına](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) uymalıdır (www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- «[Test sonucu pozitif çıkan kişiyle temasta bulundum. Ne yapmalıyım?](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)», www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene, sayfasında bulabilirsiniz ve yakın temaslarınızı ayrıntılı bilgilendirebilirsiniz.
- Yakın temasta bulunduğunuz temaslı kişilerin karantinaya girmeliyse kazanç kaybı tazminat haklarına sahiptirler. Konuyla ilgili bilgilere [Federal Sosyal Sigortalar Dairesi'nin BSV](http://www.bsv.admin.ch) web sayfasından ulaşabilirsiniz.



Karantina talimatları



BSV

⁴ www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns