



## Covid-19: Karantina Talimatları

### Alınması gereken önlemler, eğer:

- Korona virüs (SARS-CoV-2) testi pozitif olan bir kişiyle yakın temasınız olması ya da**
- 10 gün içinde endişe verici virüs varyantının olduğu bir yerde buldunuz**

**26.06.2021 tarihinden itibaren geçerlidir**

**A. Korona virüs sebebiyle hastalandığı** testle tespit edilen bir kişiyle yakın temasınız oldu. Yakın temas, enfeksiyonlu kişinin yanında (1,5 metreden az mesafede) en az 15 dakika boyunca koruyucu ekipman olmadan bulunmanızı ifade eder. Kişi temas esnasında bulaşıcı ise<sup>1</sup>, bu durumda kendinizi evde karantinaya almanız gerekmektedir (temas karantinası). Son altı ay içerisinde Covid-19 geçirdiyse (doktor raporu veya laboratuvar onayı<sup>2</sup>) veya tüm aşılarınızı olduysanız, karantinadan muafsiniz<sup>3</sup>. Buna karşılık yine de ilgili hijyen ve davranış kurallarına<sup>4</sup> uymalısınız. Semptomlar ortaya çıkarsa kendinizi izole edin ve test yaptırın.



Yakın temas

**B. Ülkeye gelmeden önce 10 gün içinde endişe verici virüs varyantının olduğu bir yerde<sup>5</sup> buldunuz.**

Aşınızı yaptırmadıysanız veya son 6 ay içinde Covid-19 hastalığını geçirdiğinize ilişkin kanıtınız yoksa İsviçre'ye giriş yapmadan önce karantinaya girmelisiniz. Ülkeye giriş yaptıktan sonra hemen evinize ya da başka uygun bir konaklama yerine gitmeniz gerekmektedir (bkz. [www.bag.admin.ch/einreise](http://www.bag.admin.ch/einreise)). Varışınızdan sonraki 10 gün boyunca aralıksız olarak konakladığınız yerde kalmalısınız (seyahat karantinası).



Ülkeye giriş

**⚠ Dikkat: Endişe verici, bulaşıcı virüs varyantı şüphesi bulunan ya da bu durumun onaylandığı bir ülkeden ya da bölgeden İsviçre'ye gelecekseniz bu seyahat karantinası muafiyeti geçerli değildir.**

Karantina sayesinde virüsün evinizde ve toplumda yaşayan bireylere taşınmasını önlemiş olursunuz. Çünkü kendiniz bu süre zarfında bulaştırıcı olabilirsiniz. Karantina ile özellikle yüksek risk grubundaki insanların korunmasına ve virüs yayılımının yavaşlatılmasına önemli bir katkı sağlıyorsunuz. Aşağıda belirtilen talimatlar size, virüsün taşınmasını önlemek için karantina esnasında hangi sağlık tedbirlerinin alınacağını gösterir. Korona virüs hakkında tüm önemli bilgilere [www.bag.admin.ch/coronavirus-de](http://www.bag.admin.ch/coronavirus-de) sayfasından ulaşabilirsiniz.



### Karantina süresi

- Temas karantinası:** Karantina 10 gün sürer ve test sonucu pozitif olan kişiyle en son temas ettiğiniz ve bir arada bulduğunuz gün başlar.

<sup>1</sup> Bir kişi semptomlar başlamadan 2 gün öncesi ve semptomların başlamasından 10 gün sonrasına kadar bulaştırıcıdır.

<sup>2</sup> Bir kişi enfeksiyon onayından sonraki 11. günden itibaren iyileşmiş kabul edilebilir.

<sup>3</sup> Aşılansız kişilerde karantina muafiyeti, aşılama tamamlandıktan sonraki on iki ay için geçerlidir.

<sup>4</sup> [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)

<sup>5</sup> [Riskli ülkelerin BAG listesi](#) > 2. Endişe verici bir varyantın söz konusu olduğu ülkeler

- **Seyahat karantinası:** Karantina 10 gün sürer ve İsviçre'ye geldiğiniz andan itibaren başlar. Endişe verici virüs varyantı olmayan bir devlet veya bölgeden geldiyse yetkili kanton idaresi bu devlet veya bölgede bulunduğunuz süreyi karantina sürenizden düşürebilir.
- İstisnalar dışında<sup>6</sup>, bu süreyi karantinanın 7. günü test yaptırarak (SARS-CoV-2 için hızlı antijen testi ya da PCR testi) kısaltabilirsiniz. Testin sonucu negatif çıkarsa karantina kaldırılabilir. Fakat karantina tamamen bitene kadar yani 10. güne kadar evinizin dışındaki yerlerde maske takmalı ve başkalarıyla aranızda 1,5 metre mesafe bulundurmalısınız. Ayrıca negatif test sonucu yetkili kanton idarelerine iletilmelidir. Lütfen kantonunuzun özel talimatlarına uyunuz. Test sonucu pozitif çıkarsa izolasyon talimatları geçerlidir (bkz. [www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)).
- Bazı durumlarda doktor tarafından 7. günden önce bir test istenebilir. Bu tür bir test karantina süresini kısaltmaz.

### Sosyal ve mesleki alanda izolasyon

- Başkalarıyla her türlü temastan kaçının. 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 sürenizin uzayabileceğini göz önünde bulundurun.
- Hijyen ve davranış kurallarına uyun: [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns).



Hijyen ve davranış kuralları

### Test sonucu pozitif olan kişiyle aynı evde yaşıyorsanız (temas karantinası)

- 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 izolasyon 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 kaçın.
- 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 boyunca mümkünse diğer insanlardan ayrı tutulmalıdır.



İzolasyon talimatı

### 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 yiyeceğiniz.
- Her türlü ziyaret ve temastan kaçın ve yalnızca zorunlu hallerde odanızdan çıkın.
- Odanızdan dışarı çıkmak zorunda kaldığınızda maske takın<sup>7</sup>.
- 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 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.

<sup>6</sup> Yetkili kanton idaresi gerekçeli durumlarda karantinanın erken kaldırılmasını durdurabilir.

<sup>7</sup> [www.bag.admin.ch/masken](http://www.bag.admin.ch/masken)

**Eğer evden çıkmanız gerekirse** (bir doktora danışma için):

- Bir **maske takın**<sup>3</sup>.
- **Toplu ulaşımı kullanmaktan kaçının**. Sağlık durumunuz elveriyorsa kendi aracınızı veya bisikletinizi kullanın, yürüyerek gidin veya bir taksi kullanın.

#### **Maskenin doğru kullanımı**

- 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 dezenfektanı ile yıkayın.
- Hijyenik maske en çok 4 saat boyunca kullanılabilir.
- Lütfen [www.bag.admin.ch/masken](http://www.bag.admin.ch/masken) **Doğru kullanım** altında belirtilen detaylı talimatları dikkate alın.



Maskeler

#### **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 duyarlarında ani kayıp korona virüs enfeksiyonu belirtisi olabilir.

#### **Semptomlar ortaya çıkarsa**

- Kendinize kişisel izolasyon uygulayın ve geçerli olan talimatlara uyun. Gerekli tüm bilgileri [www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) web sayfasında bulabilirsiniz.
- Derhal doktorunuza telefon yoluyla ulaşın. Karantinada olduğunuzu ve semptomlarınız olduğunu belirtin. Özellikle yüksek risk grubunda yer alıyorsanız, bununla ilgili olarak doktorunuzu önceden telefonda bilgilendirin.

#### **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 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 hizmetindedir.
- Daha fazla bilgiyi [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) web adresinde bulabilirsiniz.



Dureschnufe

#### **Düzenli olarak el yıkama<sup>8</sup>**

- 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. Bu önlem uygulamada az çok uygulanabilir ve örneğin çocuğun yaşı gibi faktörlere bağlıdır. Ancak, özellikle küçük çocuklarda, çocuğun ihtiyaçlarının da göz ardı edilmemesine dikkat edilmelidir.

<sup>8</sup> Doğru "el yıkama" videosu: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- Karantina altındaki 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 hijyen ve davranış kurallarına uyarak sürdüremiyorsa çocuğun da karantinaya alınmasının gerekebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.
- Ebeveynlerinden birinin izolasyonu nedeniyle bir çocuk da karantinadaysa çocukta COVID-19 semptomları olmazsa çocuk da ebeveyniyle aynı karantina süresinden sonra izolasyondan çıkabilir. Bazı koşullarda yetkili kanton idareleri çocuğun, karantinası kaldırılmadan test edilmesini şart koşabilir.

#### **Karantinadan sonra**

- Hijyen ve davranış kurallarına uymaya devam edin: [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch).
- Sağlık durumunuzu gözetim altında tutmaya devam edin. İlk semptomlar karantinadan sonra görülebilir.
- Aşı olmadıysanız, aşı olmayı düşünün.



Kampanya

#### **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](http://www.bsv.admin.ch) > Coronavirus: Şirketler için tedbirler, Arbeitnehmende, Selbständigerwerbende und Versicherte > Entschädigung für Erwerbsausfall > Fragen und Antworten > Entschädigung für Personen wegen einer Quarantänemassnahme).



BSV