

YENİ KORONAVİRÜS

EVDE KARANTİNA HAKKINDA TAVSİYELER VE BİLİNMESİ GEREKENLER

Evde karantina süreci, bugünlerde uygulanan sosyal mesafe kuralı gibi koruyucu bir önlemdir ve amacı yeni koronavirüsün (SARS-CoV-2) yayılmasını yavaşlatmaktır. Bu broşürde, karantina sırasında dikkat etmeniz gereken önemli hususlar hakkında bilgiler bulacaksınız.

Evde karantina kararı ne zaman ve neden alınır?

Bir kimsenin enfekte olduğuna dair yüksek bir risk bulunan gerekçeli şüpheli durumlarda Sağlık Müdürlüğü tarafından evde karantina kararı alınabilir:

Bu işleme genelde son iki hafta içinde COVID-19 teşhisi laboratuvar testiyle onaylanmış olan bir hastayla yakın temasta bulduysanız karar verilir. Hastayla enfekte olduğu dönemde en az 15 dakika görüştüyseniz, size doğru hapsürmüş veya öksürmüşse bu, yakın temas kabul edilir.

Böyle kişisel yakın temasta enfekte olduğunuz ve yeni koronavirüsü başkalarına bulaştırabileceğiniz varsayılır. Henüz hiçbir hastalık belirtisi göstermeseniz bile hastalığı bulaştırabilirsiniz. Bu nedenle hastalığın yayılmasını önlemek için koruyucu önlem olarak evde karantina kararı alınabilir. Bunun süresi güncel olarak 14 gündür. Bu, virüs ile olası bir enfekte olma durumu ile hastalık belirtilerinin ortaya çıkması arasındaki süredir.

Ancak son iki hafta içinde COVID-19 teşhisi olan bir hastayla yalnızca aynı odada (yakın temas olmadan) veya COVID-19 vaka sayısının arttığı bir bölgede bulduysanız karantinaya girmek zorunda değilsiniz.

Evde karantina sırasındaki yükümlülükleriniz nelerdir?

- ▶ Sağlık Müdürlüğü'nün talimatlarına uyun.
- ▶ Evinizi terk etmeyin.
- ▶ Ziyaretçi kabul etmeyin.
- ▶ Günde iki kez ateşinizi ölçün ve olası hastalık belirtileri hakkında günlük tutun. Kimlerle kişisel temasınız olduğunu not edin.
- ▶ Sağlık Müdürlüğü düzenli aralıklarla sağlık durumunuz hakkında sizden bilgi alacaktır.



Eğer ateş, öksürük, solunum zorluğu şikayetleriniz varsa veya kendinizde ağır bir hastalık olduğunu hissettiğinizde lütfen en kısa zamanda Sağlık Müdürlüğüne başvurun.

En önemli hijyen önerileri:

Basit önlemlerle kendinizi ve başkalarını enfeksiyon hastalıklarından korumaya yardımcı olabilirsiniz.



Dirseğinizin içine doğru hapsürün veya öksürün ya da mendil kullanın



Ellerinizi yüzünüzden uzak tutun



Öksüren, hapsüran veya ateşi olan insanlarla aranızda yeterli mesafe bırakın



Temastan kaçının (örn. tokalaşmayın veya birbirinize sarılmayın)



Ellerinizi su ve sabunla düzenli olarak ve yeterince uzun yıkayın (en az 20 saniye)

Dikkat etmeniz gereken hijyen önerileri nelerdir?

Enfekte olan bir kişinin yakınında bulunan insanlar için yeni koronavirüsle enfekte olma tehlikesi vardır. Virüsün yayılmasına karşı korunmak için hem kendiniz hem de hane halkı Sağlık Müdürlüğü'nün tavsiye ettiği hijyen önlemlerini düzenli olarak uygulamalısınız. Bunlar:

- ▶ Mümkün olduğunca evdeki diğer kişilerden ayrı bir odada bulunun veya odaları örneğin öğünler için olabildiğince farklı zamanlarda kullanın.
- ▶ Yakın bedensel temastan kaçınm ve diğerleriyle aranızda en az 1,5 metre **mesafe** bırakın.
- ▶ Mutfak, banyo, oturma odası ve yatak odasını düzenli olarak **havalandırın**.
- ▶ Tabak, çatal, bıçak gibi ev eşyalarını ve çamaşırları her zamanki gibi **önceden temizlemeden** diğer kişilerle paylaşmayın.
- ▶ Temas ettiğiniz yüzeyler ve nesnelere düzenli olarak deterjanla temizlenmelidir.
- ▶ Siz ve evinizdeki diğer kişiler düzenli olarak özenle ve en az 20 saniye boyunca **ellerinizi sabunla yıkamalısınız**.
- ▶ Ellerinizi yüzünüzden uzak tutun, özellikle ağzınıza, gözlerinize ve burnunuza dokunmayın.
- ▶ **Öksürme ve hapşırma** kuralına uyun: Öksürürken veya hapşırırken başkalarına karşı olabildiğince uzak mesafede durun ve en iyisi başka bir yöne dönün. Dirseğinizin içine doğru hapşırın veya öksürün ya da kağıt mendil kullanın ve kullandıktan sonra hemen atın. Bunun ardından ve burnunuzu sildikten sonra ellerinizi özenle yıkayın.

Hastalandığınızda ne yapmalısınız?

- ▶ **Kendinizi hasta hissediyorsanız ya da ateş, öksürük, solunum güçlüğü gibi hastalık belirtileriniz ve ağır bir hastalık hissi oluşursa en kısa zamanda Sağlık Müdürlüğüne bilgi verin.**
- ▶ **Başka ya da zaten var olan bir hastalık nedeniyle ilaçlara veya tıbbi tedaviye ihtiyacınız varsa aile hekiminizle veya bir uzman hekimle telefon yoluyla irtibat kurun.**
- ▶ **Acil durumlarda 116117 numaralı telefonu (nöbetçi sağlık hizmetleri) arayın. Telefonda mutlaka evde karantinada olduğunuzu belirtin. 112 Acil veya bir ilkyardım merkezine yalnızca akut acil durumlarda (örn. soluk alamama durumunda) başvurulmalıdır.**

Evde karantina sırasında nereden destek alabilirsiniz?

- ▶ Gıda maddeleri, ilaçlar veya gündelik ihtiyacınız olan başka ürünler için aile bireylerinizden, arkadaşlarınızdan veya komşularınızdan yardım isteyin. En iyisi alışverişin kapınızın önüne bırakılmasını sağlayın.
- ▶ Dışarıdan sipariş ettiğiniz yemekler gibi kargoyla gelen paketler de kapınızın önüne bırakılmalıdır.
- ▶ Köpeğiniz varsa, onu gezdirme işini tanıdıklarınıza veya aile bireylerine yaptırın.
- ▶ İhtiyaçlarınızı temin etmek konusunda sorunlar yaşıyorsanız Sağlık Müdürlüğüne başvurun veya belediyenizi arayın ve destek olanakları olup olmadığını sorun.

Kendiniz ve çocuklarınız için stresi nasıl azaltabilirsiniz?

- ▶ Bir karantina önlemi sizin için olduğu kadar evinizde sizinle yaşayan çocuklarınız için de ağır bir yüke dönüşebilir. Durumu çocuğunuza yaşına uygun şekilde açıklayın. Olası endişeleri ciddiye alın. Çocuğunuzla iletişiminizde sakinleştirici ve güven verici olmaya çalışın.
- ▶ Sürdürülebilir bir günlük plan yararlıdır: Kalkma, yemek ve uyku zamanlarının mümkün olduğunca sabit olmasını sağlayın, okul ödevleri ve diğer eğitim uygulamaları için zaman ayırın ve teneffüsleri de unutmayın.
- ▶ Medya kullanımının çocuk ve gençlere uygun formatlarda olmasına, dolayısıyla yaşa uygun soruların yanıtlanabilmesine dikkat edin. Bunlara örnek olarak "Kakadu" (Deutschlandfunk), "Sendung mit der Maus" (WDR), "LOGO" (ZDF), "Die Politiktunde" (Bundeszentrale für politische Bildung) veya "Schule daheim" (ARD-alpha) sayılabilir.
- ▶ Sizin ve çocuklarınızın evinizin dışındaki kişilerle doğrudan temas kurması uygun olmasa da sosyal ilişkilerinizi olabildiğince sürdürün. Örneğin telefonla veya başka mecralar üzerinden akrabalarınızla ve arkadaş çevrenizle bağlantıda kalın. Bunu çocuğunuz için de sağlayın.
- ▶ Fiziksel hareketi ihmal etmemeye çalışın. İnternette evde yapılabilecek jimnastik için, ev içinde veya varsa bahçede yapılabilecek çocuklara uygun, oyun gibi faaliyetler için pek çok fikir bulabilirsiniz.
- ▶ İhtiyaç duymanız halinde telefonda psikolojik yardım veya diğer kriz hizmetleri gibi telefon üzerinden sunulan hizmetlerden yararlanmaktan çekinmeyin.

- ▶ Pek çok yerde aile içindeki birlikte yaşam ile ilgili sorular için telefonla danışma amacıyla çağrı hatları kuruldu. Bu konuda belediyenizin internet sitesinden bilgi edinebilirsiniz.

Evde karantina için hangi hukuki hükümler uygulanıyor?

- ▶ Almanya'da karantina kararı Enfeksiyonlardan Korunma Kanunu (IfSG) ile düzenlenmektedir ve Sağlık Müdürlüğüne yürütülmektedir.
- ▶ Karantina kararı nedeniyle kazanç kaybına uğrayan çalışanlar maddi tazminat alma hakkına sahiptirler. Sorularınız için Sağlık Müdürlüğüne başvurun.
- ▶ Lütfen unutmayın: Karantina kararının ihlal edilmesi durumunda para veya hapis cezasına çarptırılabilirsiniz.

Güncel ve güvenilir bilgileri nerede bulabilirsiniz?

Yeni koronavirüs ve korunma olanakları hakkında bilgileri Federal Sağlık Eğitimi Merkezinde (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – BZgA) aşağıdaki adreste bulabilirsiniz:

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>

Yeni koronavirüs ile ilgili olarak iş hukuku konusunda sıkça sorulan soruları Federal Çalışma ve Sosyal İşler Bakanlığında (Bundesministerium für Arbeit und Soziales – BMAS) aşağıdaki adreste bulabilirsiniz:

<https://www.bmas.de/DE/Presse/Meldungen/2020/corona-virus-arbeitsrechtliche-auswirkungen.html>

Güncel bir risk değerlendirmesini ve geniş kapsamlı bilgileri (ihtisas bilgilerini) Robert Koch Enstitüsü (Robert Koch-Institut – RKI) aşağıdaki adreste sunmaktadır:

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

Karantina konusunda halka yönelik başka bilgiler Sivil Savunma ve Afete Yardım (Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe – BBK) kurumunun aşağıdaki adresinden indirilebilir:

[Tipps bei häuslicher Quarantäne](#)
[COVID-19: Tipps für Eltern](#)



Bulduğunuz yerdeki yetkili kişi

KAŞE

Telefon _____
Faks _____
E-Posta _____