

Kendimi en iyi nasıl koruyabilirim?

Burada sayılacak en önemli korunma önerileri hem basit hem de etkilidir! Öksürme, hapşırma, el yıkama hijyen kuralları ile mesafe bırakma alışkanlık haline gelmelidir. Ailenize, arkadaşlarınıza ve tanıdıklarınıza bu korunma imkanlarını anlatın.



Öksürme ve hapşırmada koruyucu hijyen kuralları

- Öksürürken ve hapşırırken etrafınızdaki kişiler ile aranızda en azından 1,5 metre mesafe bırakın ve diğer tarafa dönün.
- Bir mendile öksürün veya hapşırın. Bu mendili sadece bir kez kullanın. Daha sonra bu mendilleri kapaklı bir çöp kutusuna atın.
- Elinizde mendil yoksa öksürürken ve hapşırırken hem ağızınızı, hem de burnunuzu kolunuz ile kapatın (el ile değil!)
- Misafirden sonra pencereleri tam açarak en az 5 dakika boyunca içeriği havalandırın.



El yıkama

- Ellerinizi sıkça ve iyice sabunla yıkayın. Parmak araları ile parmak uçlarına da dikkat edin. En etkiliyi yarım dakika boyunca sıvı sabun ile yıkamadır. Ellerinizi akan suyun altında durulayın.
- Ellerinizi ve parmaklarınızın arasını iyice kurulayın. Evde herkes kendi havlusunu kullanmalıdır. Halka açık tuvaletlerde tek kullanımlık kâğıt havluları kullanmak gerekir. Halka açık tuvaletlerde musluğu tek kullanımlık kâğıt havluyla veya dirseğinizle kapatın.



Mesafe bırakma

- El sıkışma, öpme ve sarılma gibi yakın temaslardan kaçının. Bu bir nezaketsizlik değildir. Bu sayede kendinizi ve diğer kişileri korumuş olursunuz.
- Hastayken iyileşmek ve hastalığın yayılmasını önlemek için evde kalın.
- Enfeksiyonlu kişiler hastalık belirtileri göstermeseler dahi bunu diğer kişilere bulaştırabilirler. Virüsün doğrudan bulaşma riskini önlemek için diğer kişilerle aranızda en azından 1,5 metre mesafe bırakın.
- Hastaların, özellikle yaşlılar veya daha önce hastalığı olan kişiler gibi risk altında olan kişilerden uzak durması gerekir.

Güvenli ve saygılı davranış!

- Lütfen resmi makamların en güncel talimatlarını, çağrılarını ve bildirimlerini mutlaka takip edin.
- Disiplinli davranıp beraber hareket etmeyiz. Bu, sizin sağlığınızın korunmasını destekler ve virüsün yayılımını yavaşlatır.
- Sadece güvenilir ve emniyetli bilgi kaynaklarına güveniniz.
- Almanya'da güncel ve güvenilir bilgileri Robert Koch-Enstitüsü (RKI), Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA) veya Federal Sağlık Bakanlığından (BMG) temin edebilirsiniz.
- Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) güncel bilgilerini de dikkate alınız. WHO kısmen farklı dillerde de güncel ve güvenilir bilgi sunmaktadır.
- Enfekte olmuş veya hastalanmış kişiler tıp personeli ile destek sunan kişilerin talimatlarını mutlaka takip etmelidirler.
- Lütfen düşünceli davranarak tıp personeli ile destek sunan kişilerin sağlığını da koruyun.

Impressum (Künye)

Herausgeber (Yayıncı)

Federal Sağlık Bakanlığı (BMG)
Halkla İlişkiler Dairesi, Yayınlar
11055 Berlin
www.bundesgesundheitsministerium.de

f bmg.bund

t bmg_bund

y BMGesundheit

@bundesgesundheitsministerium

Ethno-Tıp Merkezi Almanya (EMZ e.V.), 30175 Hannover

Güncelleme: Nisan 2020

Baskı Schury Services UG, 83256 Frauenchiemsee

Baskı Kağıdı LUMI Silk™ FSC-, PEFC-zertifiziert

Sayfa düzeni eindruck.net, 30175 Hannover

Grafik: Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin,
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln

Sipariş imkanları

Federal Hükümet'in yayın dağıtımı
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock
Servis telefonu: 030 182722721
Servis faksı: 030 18102722721
E-Posta: publikationen@bundesregierung.de

İşitme engelliler telefonundan sipariş:
gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Online-sipariş www.bundesregierung.de/publikationen

Federal Hükümet'in diğer yayınlarının indirilmesi ve siparişi için:
www.bundesregierung.de/publikationen

Bestellnummer (Sipariş numarası): BMG-G-11099tü

URL-Yönlendirmeleri

Burada atıfta bulunulan harici sayfaların içeriğinden bu sayfaların sunucuları sorumludur. Federal Sağlık Bakanlığı bu içeriklerden kendisini tamamn muaf tutmaktadır.

Bu broşür Federal Sağlık Bakanlığı'nın halkla ilişkiler çalışması çerçevesinde ücretsiz olarak yayınlanmaktadır. Hiçbir parti, seçim adayı veya seçim çalışması tarafından seçim kampanyası sırasında seçim reklam aracı olarak kullanılamaz. Bu, tüm Avrupa, federal meclis, eyalet seçimleri ve yerel seçimler için geçerlidir.



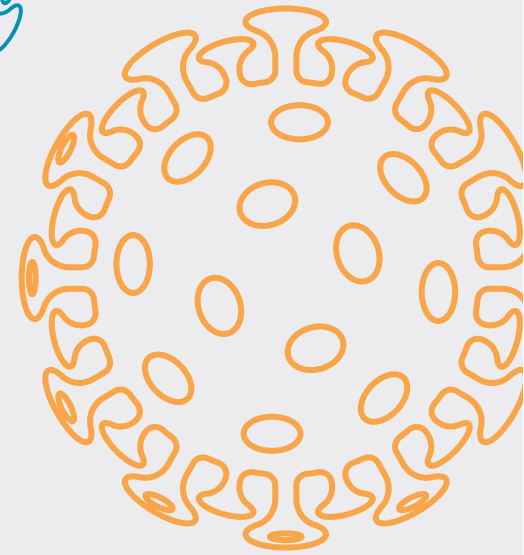
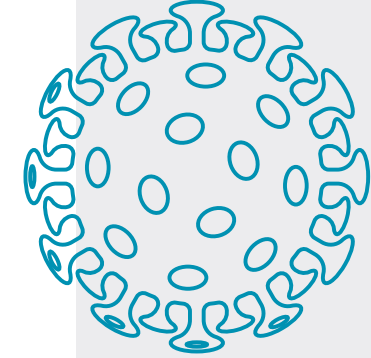
Bundesministerium
für Gesundheit

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.



Yeni tip Koronavirüs SARS-CoV-2

Bilgiler ve pratik tavsiyeler



türkisch

Zusammen
gegen Corona

Yeni tip Koronavirüs hakkında bilinmesi gerekenler

Yeni tip Koronavirüs şu an tüm dünyada yayılmaktadır. Enfeksiyon damlacık yoluyla veya doğrudan temasla bulaşır. Doğrudan insandan insana mukozadan (sümük doku) veya dolaylı olarak ellerden bulaşabilir. Çünkü eller ağız ve burunun mukoza kısmı ile veya gözün konjonktif tabakası (göz kapaklarının iç kısmını ve gözlerin beyaz kısmını (sklera) kaplayan, ince ve şeffaf bir zar) ile temasta bulunabilir ve bu sayede virüsün taşınmasına aracılık etmiş olur.

Bu virüs solunum yolu enfeksiyonuna neden olur. Hafif hastalık seyrinin yanı sıra ateş, öksürük ve nefes darlığı veya nefes tıkanması, kas ve baş ağrısı oluşabilir. Ağır seyreten vakalarda akciğer enfeksiyonuna da sebep olabilir.

Özellikle yaşlı ve kronik hastalığı olan kişiler risk altındadırlar. Çocuklarda hastalık belirtileri belirgin derecede daha azdır. Enfeksiyonun bulaşmasının ardından hastalık belirtilerinin ortaya çıkışının 14 günü bulabileceği varsayılmaktadır.

Bir kişinin yeni tip Koronavirüs ile enfekte olup olmadığı ancak laboratuvar testi ile kesin olarak tespit edilebilir.

Bende yeni tip Koronavirüs var mı?

Hastalık belirtilerinin tespit edildiği riskli bir bölgeden geliyorsanız, kendinizde hastalık belirtileri fark ediyorsanız veya kendisinde yeni tip Koronavirüs tespit edilmiş bir kişi ile temasta bulduysanız:

- Belirtiler olması halinde lütfen doktorunuzu arayın. Eğer kendisine ulaşamazsanız nöbetçi doktorları (Ärztlicher Bereitschaftsdienst) 116 117 numarasından arayın. Acil durumlar için 112'yi arayın.
- Enfekte olmuş bir kişiyle irtibatınız olduysa, fakat hastalık belirtileri yoksa veya riskli bir bölgeden yeni geldiyseniz bağlı bulunduğunuz sağlık müdürlüğünü* arayın.
- Yüksek tansiyon, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, kronik solunum yolları hastalığı, vücut direncinizi zayıflatan bir hastalığınız varsa veya bunula ilgili bir tedavi görüyorsanız doktorunuzu bilgilendirin.

- Nereye başvurmanız ve başkalarına bulaştırmamak için ne tür önlemler almanız gerektiği konularında bilgi alın.
- Lütfen önceden randevu almadan doktora gitmeyin. Bu sayede hem kendinizi hem de başkalarını korursunuz!
- Başkalarıyla gereksiz temastan kaçının ve imkanlar dahilinde olabildiğince evde kalın.

Bir aşı maddesi var mıdır?

Yeni tip Koronavirüse karşı mevcut bir koruyucu aşı henüz bulunmamaktadır. Çok yoğun bir şekilde aşı maddesinin geliştirilmesine çalışılmaktadır.

Diğer koruyucu aşular yardımcı olur mu?

Solunum yolları rahatsızlıklarına karşı uygulanan diğer aşular yeni tip Koronavirüse karşı korumamaktadır. Fakat diğer solunum yolları enfeksiyonlarını (grip, pnömokok kaynaklı akciğer enfeksiyonu) önleyerek sağlık sisteminin yükünü azaltmaya yardımcı olabilirsiniz.

Dışarıdan ithal edilen ürünler bulaşıcı mıdır?

Eşya, posta ve paketlerde bilinen bir tehlike bulunmamaktadır. Hastaların hemen yakınındaki eşyaların temizliğine dikkat edilmelidir.

* Landkreis Vechta, Gesundheitsamt
Neuer Markt 8, 49377 Vechta, Tel.: 04441 898-3333
Hastalık belirtilerinin olması halinde doktorunuzu arayın. Kendisine ulaşamazsanız nöbetçi doktorlara (Ärztlicher Bereitschaftsdienst) da başvurabilirsiniz. Bu hizmet tüm Almanya çapında geceleri, haftasonları ve tatil günleri de açıktır ve 116 117 telefon numarasından ulaşılabilmektedir.

Yüz maskesi gerekli midir?

Sağlıklı kişilerin ağız-burun maskesi takmasının enfeksiyon riskini temel olarak azalttığına dair yeterli kanıtlar bulunmamaktadır. Koruyucu hijyen kurallarına uyulması – mesela öksürürken, hapşırırken veya el yıkarken – çok daha önemlidir. Fakat kendisinde enfeksiyon bulunan bir kişi ağız-burun maskesi takarak enfeksiyonun diğer kişilere bulaşma riskini azaltabilir.

Enfekte olmuş kişiler belirtiler olmamasına rağmen enfeksiyonu başkalarına bulaştırabilirler. 1,5 metre mesafenin korunmasının mümkün olmadığı durumlar olabilir. Bu gibi durumlarda yardımcı maskelerin takılması SARS-CoV-2'nin yayılmasını önlemeye yardımcı olabilir.

Önemli: Maskenin iyi oturması ve nemlendiğinde değiştirilmesi gerekir. Çünkü nemli maskeler virüsler için bir engel oluşturmaz.

Dezenfeksiyon maddelerinin kullanılması gerekli midir?

Düzenli ve iyi bir el yıkama genel olarak enfeksiyonlara karşı etkili bir şekilde korur. Eğer etrafta özellikle enfeksiyona karşı hasas kişiler varsa el dezenfektanı kullanmak faydalı olabilir.

Toplu konaklama yerlerinde nelere dikkat etmem gerekir?

Risk taşıyan bir bölgeden mi geliyorsunuz, hastalık belirtilerini mi taşıyorsunuz veya yeni tip Koronavirüs taşıdığı tespit edilmiş bir kişi ile yakın temasta mı buldunuz? Geçici veya toplu konaklama yerlerinde kalıyorsanız bu kurumun yönetimini veya ilgili danışmanınızı haberdar edin. Ayrıca devam ettiğiniz okul, dil kursu, mesleki eğitim yerlerine veya işyerinize de haber verin.

Ne zaman karantina önlemleri gerekmektedir?

Size bir Koronavirüs enfeksiyonu tanısı konmuşsa veya enfekte olmuş bir kişiyle yakın temasınız olduysa. Sağlık müdürlüğü (Gesundheitsamt) karantina talimatı verdiyse.

Karantina ne kadar sürer?

Karantina süresini Sağlık Müdürlüğü belirler. Genellikle iki hafta sürer. Bu, maksimum kuluçka süresidir, yani yeni tip Koronavirüsün muhtemel bulaşması ile ilk belirtilerin ortaya çıkması arasında geçen süredir.

Karantina talimatı verildiğinde sorumlu Sağlık Müdürlüğü'nden belirtilerin ortaya çıkması halinde nasıl davranmanız veya daha başka nelere dikkat etmeniz gerektiği hakkında bilgi alırsınız. Örneğin düzenli olarak ateşinizi ölçme talimatı verilebilir.

Evde karantinada nelere dikkat etmem gerekir?

- Evdekilerle direkt temastan kaçının.
- Aile bireylerinden, yakınlarınızdan ve arkadaşlarınızdan sizin için alışveriş yapıp eşyaları kapınızın önüne bırakmasını rica edin.
- Evinizi düzenli olarak havalandırın.
- Kaşık, çatal, bıçak, tabak ve hijyen ürünlerinin diğer aile bireyleri ile ortak kullanılmaması gerekmektedir. Kullanılan eşyaların, tabak-bardakların düzenli olarak ve iyice yıkanması gerekmektedir. Giysiler için de aynı şey geçerlidir.
- Acil ilaç veya müdahale gerekmesi halinde aile hekiminiz veya uzman doktorunuz (Facharztpraxis) ile irtibata geçin.
- Öksürük, burun akıntısı, nefes darlığı ve ateş olması halinde doktorunuza haber verin.

Daha fazla bilgiyi nereden alabilirim?

Bulduğunuz yerdeki **sağlık müdürlüğü** size destek sağlamaktadır. Telefon numarasını aşağıdaki internet adresinden bulabilirsiniz:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Federal Sağlık Bakanlığı (BMG) aşağıdaki internet sayfasında yeni tip Koronavirüs ile ilgili merkezi bilgi sunmaktadır: www.zusammengengencorona.de

Vatandaş telefon hattı: 030 346 465 100

İşitme engelliler için danışmanlık hizmeti:
Faks: 030 340 60 66-07, info.deaf@bmg.bund.de
info.gehoerlos@bmg.bund.de

İşaret dili telefonu (Videolu görüşme):
www.gebaerdentelefon.de/bmg

Robert Koch Enstitüsü (RKI) internet sayfasında yeni tip Koronavirüs hakkında bilgi vermektedir:
www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA) yeni tip Koronavirüs hakkında sık sorulan soruların cevaplarını şu internet adresinde topladı:
www.infektionsschutz.de

Dışişleri Bakanlığı (Auswärtiges Amt) sözkonusu bölgelerdeki yolcuların güvenliği ile ilgili bilgiler sunmaktadır:
www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) genel durum ile ilgili bilgilendirmektedir:
www.who.int

