



COVID-19

Temaslı kişilerin evde karantinası

**Bavyera Eyaleti Sağlık ve Bakım Bakanlığı'nın son olarak 29 Ekim 2021 tarih,
G51z-G8000-2021/505-454 sayılı tebliğ ile değiştirilmiş olan 31 Ağustos 2021 tarih,
G5ASz-G8000-2020/122-925 sayılı tebliğini tamamlayıcı bilgiler**

SARS-CoV-2 koronavirüs, dünya genelinde büyük bir hızla yayıldı. COVID-19 olarak adlandırılan enfeksiyon, çoğu vakada tıpkı öksürük, ateş, baş ve uzuvlarda ağrı veya burun akıntısının da olduğu bir soğuk algınlığına benzer şekilde hafif seyretmekte olup koku veya tat alma duyusundaki bozukluklar da oldukça sık görülmektedir. Ancak bazen herhangi bir hastalık belirtisi de görülmemektedir ("hastalığın asemptomatik seyretmesi"). Öte yandan, sürekli olarak hastalığın daha ağır seyrettiği vakalar görülmektedir. Belirli kişi grupları, özellikle de daha önce ciddi bir hastalık geçirmiş olan, aşı yaptırmamış kişiler, bu konuda daha yüksek risk altındadır. Onların bizim özel korumamıza ihtiyacı vardır. Bulaşmaları önlemek ve enfeksiyon zincirini kırmak önemlidir. Karantina ve izolasyon, buna belirgin bir katkı sağlar.

Karantina yükümlülüğü

Bir COVID-19 vakası ile aynı hanede yaşayan tüm kişiler için geçerli olan kural şudur: Devlet kararnamesi gereğince, koronavirüs ile enfekte olmadığınız kesinleşinceye kadar karantinaya girmekle yükümlüsünüz.

Karantina yükümlülüğü ve bununla bağlantılı kurallar, emredici bölümünü bu bilgilendirme yazısıyla birlikte almış olduğunuz Bavyera Eyaleti Sağlık ve Bakım Bakanlığı'nın Enfeksiyondan Korunma Yasası'nın (IfSG) uygulanmasına yönelik genel kararnamesinde belirlenmiştir.

Hane halkı üyesi olarak sizin için karantina, COVID-19 vakası semptomlarının başlamasından on gün sonra veya –enfeksiyonun semptomsuz olarak seyretmesi durumunda– karantina süresi içerisinde COVID-19'a özgü semptomların hiçbirisi sizde ortaya çıkmamışsa, pozitif test sonucundan on gün sonra sona erer. Hane halkı üyelerinin eğitimli bir personel tarafından 7. günde gerçekleştirilen test sonucunun (nükleik asit testi, örn. PCR testi veya antijen testi) negatif çıkması durumunda, karantina erken sonlandırılabilir. Böyle bir durumda, negatif test sonucunun yetkili sağlık müdürlüğüne iletilmesiyle karantina son bulur. COVID-19 vakasının semptom başlangıcından sonraki 20 gün boyunca, hastalık belirtilerinin ortaya çıkıp çıkmadığına ayrıca çok dikkat etmeli ve böyle bir durumda derhal sağlık müdürlüğünü bilgilendirmelisiniz.

Davranış şekli ve hijyen hakkında bilinmesi gerekenler

- ▶ **Karantina nerede gerçekleştirilir?** Evde karantina, genellikle COVID-19 hastası aile üyesinin de kaldığı konutta gerçekleştirilir. Karantina süresi boyunca konut terk edilmemelidir. Ancak, ara sıra ve tek başına balkona, terasa ya da doğrudan eve bağlı olması ve ortaklaşa kullanılmaması halinde kendinize ait bahçeye çıkılmasına izin verilir.
- ▶ **Dışarıdan destek:** Sizin hanenizde yaşamayan aile üyelerinizden, arkadaşlarınızdan veya tanıdıklarınızdan alışveriş ve diğer önemli tedarikler konusunda destek isteyiniz. Ayrıca, eyalet çapında çok sayıda gönüllü yardım hizmeti mevcuttur. Bunların birçoğu iletişim seçenekleri ile birlikte internette çevrimiçi olarak listelenmiştir; bununla birlikte yerel idareler veya bulunduğunuz yerdeki sağlık müdürlüğü de arama konusunda size telefonla yardımcı olacaktır.
- ▶ **Sağlık müdürlüğü ile iletişim halinde:** Sağlık müdürlüğünün filyasyon ekibi çalışanları, karantina sırasında sizinle iletişim kurabilir, sağlık durumunu ve önlemlere uyulup uyulmadığını sorabilir ve ayrıca yardıma ya da desteğe ihtiyacınız olup olmadığını hakkında bilgi alabilir.
- ▶ **Sağlık durumunun izlenmesi:** Hane içerisindeki her temaslı kişi, her gün vücut sıcaklığını ölçmeli ve olası hastalık belirtileri hakkında günlük tutmalıdır. Karantina başlangıcında COVID-19 için bir test yapılması düşünülebilir; sağlık müdürlüğü bu konuda sizi bilgilendirecektir. Bir test sonucu pozitif çıkarsa veya hastalık belirtileri fark ederseniz, lütfen derhal sağlık müdürlüğü ile iletişime geçiniz.
- ▶ **Karantina sırasında tıbbi yardıma ihtiyacınız olursa,** lütfen aile hekiminizi, **116 117** numaralı telefondan Bavyera Sağlık Sigortasına Bağlı Çalışan Hekimler Birliği'nin nöbetçi servisini veya duruma göre acil servis hekimini bilgilendiriniz. Yaptığınız telefon aramasında, karantinada olduğunuzu mutlaka belirtiniz. Lütfen sağlık müdürlüğünü de bilgilendiriniz.

Karantina sırasında nelere dikkat edilmelidir?

Karantina sırasında enfekte olmamak için, COVID-19 hastası olan aile üyesinden mümkün olduğunca uzak durmanız önemlidir.

Bu, her şeyden önce şu anlama gelir:

- ▶ **Mümkün olduğunca az bir araya gelmek:**
Hasta olan kişilerle temaslarınızı azaltınız ve en az 1,5 metre mesafe bırakınız. Karşılaşmalar mümkün olduğunca kısa olmalı ve herkes ağız-burun maskesi takmalıdır.
- ▶ Hane dışındaki kişilerle -örneğin postacılar, dağıtım hizmetleri, komşular, arkadaşlar veya tanıdıklarla- temastan da kaçınılmalıdır. Bunun için, teslimatların konut girişine bırakılmasını rica ediniz.
- ▶ Hasta olan aile üyesi ayrı bir odada uyumalı ve gün boyunca orada yalnız kalmalıdır. Mutfak, banyo gibi ortak kullanılan mekânlara farklı zamanlarda girilmeli, öğünlerde birlikte yemek yenilmemelidir. Önemli: Tüm odaları iyice havalandırınız!
- ▶ **Çocuklar için karantina özel bir zorluktur; kurallar yaşa göre uyarlanmalıdır.** Sağlık müdürlüğü, çocuklar ve ebeveynlerin bu zamanı birlikte geçirebilmeleri için, karantınayı en iyi nasıl düzenleyecekleri konusunda ailelere tavsiyede bulunur.
- ▶ **Kapsamlı temizlik:** Banyo, tuvalet veya mutfak ortak kullanılıyorsa, hasta olan aile üyesi buraları kullandıktan sonra, temas yüzeyleri iyice temizlenmelidir. Bunun için evde kullanılan normal temizlik araç ve malzemeleri yeterlidir. Evde ikamet eden herkes için düzenli olarak değiştirilen ve yıkanan ayrı havlular bulundurulmalıdır. Örneğin sofrta takımı gibi ev eşyalarını ve giysileri ortaklaşa kullanmayınız.

COVID-19 hakkında daha fazla bilgi:

Eyalet hükümetinin koronavirüs yardım hattı

089 / 122 220

www.bayern.de: "Koronavirüs – bir bakışta"

www.stmgp.bayern.de/coronavirus, Eyalet Sağlık ve

Bakım Bakanlığı'nın bilgilendirme sayfası



İzolasyon Genel Kararnamesi'ni tercümelemleri ve engelsiz açıklamalarıyla birlikte web sitemizde bulabilirsiniz:

<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#AV-Isolation>

Ailenin ve hanede birlikte oturan diğer kişilerin bilmesi gerekenler nelerdir?

- ▶ **Evde karantinada bir COVID-19 vakası ile yaşayan aile üyelerinin ve diğer kişilerin sağlık durumunun iyi olması ve daha önce herhangi bir hastalıklarının olmaması gerekir.** Daha yaşlı insanlar ve kronik hastalıklar veya zayıflamış bağışıklık sistemi gibi risk faktörleri olan kişiler, bu süre zarfında hanede bulunmamalıdır.
- ▶ **Birlikte daha fazla enfeksiyonu önlemek:**
Hijyen kurallarına uymak, hane içerisindeki herkes için vazgeçilmezdir!
- ▶ **Hane halkı dışındaki yakın temasta olduğunuz kişileri karantınanız hakkında bilgilendiriniz.** Bu kişiler bizzat karantinaya girmek zorunda olmasalar da, kendilerinde hastalık belirtileri olup olmadığına dikkat etmeli ve temaslarını mümkün olduğunca sınırlamalıdır.

Önemli hijyen kuralları

- ▶ **Dikkatli öksürme ve hapşırma**
Diğer insanlarla aranızda mümkün olduğunca fazla mesafe bırakınız, sırtınızı dönünüz; dirseğinizin içine veya kullandıktan sonra ağız kapatılabilen bir çöp torbasına atılabilen tek kullanımlık bir mendile hapşırınız veya öksürünüz.
- ▶ **El hijyeni**
Diğer insanlarla tokalaşmaktan ve el ele tutuşmaktan kaçınınız. Ellerinizi düzenli olarak ve en az 20 ila 30 saniye boyunca sabun ve suyla iyice yıkayınız; özellikle:
 - Sümükdükten, hapşırdıktan veya öksürdükten sonra,
 - Yemekleri hazırlamadan önce,
 - Yemek yemeden önce,
 - Tuvalete gittikten sonra,
 - Eller gözle görülür şekilde kirli olduğunda, daima,
 - Diğer insanlarla her temastan önce ve sonra,
 - Özellikle, hasta bir kişiyle veya o kişinin doğrudan yakın çevresiyle her temastan sonra.

Gözle görülmeyen kirlenmelerde, cilde zarar vermemeyen alkol bazlı el dezenfektanları kullanabilirsiniz. Bu sırada, dezenfektan etiketinin "sınırlı virüsit", "sınırlı virüsit PLUS" veya "virüsit" şeklinde olmasına dikkat ediniz.

Sağlığınız için en iyi dileklerimizle!

Bilgilendirme yayım tarihi:
2 Kasım 2021