



COVID-19

Yakın temaslı kişilerin 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

Geride kalan günler içerisinde bir COVID-19 vakası ile yakın teması olan tüm kişiler için, şunlar geçerlidir: 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.

Onaylanmış bir COVID-19 vakası ile son yakın temasın üzerinden on gün geçmişse ve karantina sırasında COVID-19 için tipik olan hiçbir hastalık belirtisi sizde ortaya çıkmamışsa, karantina son bulur. 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 vakası ile yakında temastan sonraki 14 gün boyunca, hastalık belirtilerinin ortaya çıkıp çıkmadığına çok dikkat etmeli ve böyle bir durumda derhal sağlık müdürlüğünü bilgilendirmelisiniz.

Davranış şekli ve hijyen hakkında bilinmesi gerekenler

- ▶ **Karantina nerede gerçekleştirilir?** Karantina, bir konut içerisinde veya bir binanın mekânsal olarak sınırlandırılabilen başka bir bölümünde gerçekleştirilmelidir; virüsten etkilenen kişilerin çoğu, bunun için kendi konutlarını seçmektedir. Karantina süresi boyunca bu yerleri terk etmemelisiniz. Fakat, ara sıra ve tek başınıza balkona, terasa ya da eğer doğrudan eve bitişikse ve ortaklaşa kullanılmıyorsa, kendi bahçenize çıkmanıza izin verilir.
- ▶ **Dışarıdan destek:** 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 durumunuzu ve önlemlere uyup uymadığınızı sorabilir ve ayrıca yardıma ya da desteğe ihtiyacınız olup olmadığı hakkında bilgi alabilir.
- ▶ **Sağlık durumunun izlenmesi:** Lütfen her gün vücut sıcaklığınızı ölçünüz ve olası hastalık belirtileri hakkında günlük tutunuz. Karantina başlangıcında COVID-19 için bir test yapılması düşünülebilir; sağlık müdürlüğü bundan sonra nasıl ilerleyeceğinizi konusunda 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, kendinizi hasta hissetmeseniz bile hane halkının diğer üyelerinden mümkün olduğunca uzak durmanız önemlidir.

Bu, her şeyden önce şu anlama gelir:

- ▶ **Mümkün olduğunca az bir araya gelmek:**
Aynı evi paylaştığınız 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.
- ▶ Ayrı bir odada uyuyunuz ve gün boyunca da ayrı bir odada yalnız kalınız. 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, karantinayı en iyi nasıl düzenleyecekleri konusunda ailelere tavsiyede bulunur.
- ▶ **Kapsamlı temizlik:** Banyo, tuvalet veya mutfak ortak kullanılıyorsa, siz 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 diğer kişilerle 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 tercümeleleri ve engelsiz açıklamalarıyla birlikte, web sitemizde bulabilirsiniz:
<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#AV-Isolation>

Ailenin ve birlikte oturan diğer kişilerin bilmesi gerekenler nelerdir?

- ▶ **Karantina sırasında sizinle birlikte hanede yaşayan aile üyelerinin ve diğer kişilerin sağlık durumunun iyi olması ve daha önce herhangi bir hastalıklarının olmaması gerekmektedir.** Daha yaşlı insanlar ve kronik hastalıklar veya zayıflamış bağışıklık sistemi gibi risk faktörleri olan kişiler, bu süre zarfında hanede bulunmamalıdır.
- ▶ **Semptomlara dikkat ediniz, temasları azaltınız:**
Bir temas kişisiyle aynı hanede yaşayan veya başka bir şekilde yakın temasta bulunan bir kimse, her ne kadar karantinaya girmek zorunda olmasa da kendi temaslarını mümkün olduğunca sınırlamalıdır. COVID-19 hastalık belirtileri olması durumunda, lütfen hemen sağlık müdürlüğünü bilgilendiriniz. Ve unutmayınız: Hijyen kurallarına uymak, herkes için vazgeçilmezdir!

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 vermeyen alkol bazlı el dezenfektanları kullanabilirsiniz. Bu sırada, dezenfektan etiketinin "sınırlı virüsit", "sınırlı virüsit PLUS" veya "virüsit" şeklinde olmasına dikkat edin.

Sağlığınız için en iyi dileklerimizle!