



## Talimatlar: Kişisel İzolasyon

### Akut solunum yolu enfeksiyonu sebebiyle hastalanıp, evde izole olduğunuzda yapmanız gerekenler

**Tarih: 06.04.2020**

**İsviçre’de COVID-19 vakalarının hızlı artışı sebebiyle solunum yolu hastalığı olan bir kişiye yeni corona virüs bulaşma ihtimali yükselmektedir.**

Yeni corona virüsün(SARS-CoV-2) sebep olabileceği ya da bir laboratuvar testinde tespit edilen<sup>1</sup>, akut solunum yolu enfeksiyonu semptomlarınız bulunuyorsa, genel sağlık durumunuz iyi olduğü sürece hastaneye gitmeniz gerekmemektedir. Başkalarına bulaştırmanın önüne geçebilmek için, derhal, en az 10 gün süre boyunca evde izole olmalısınız. Aşağıda belirtilen talimatlar, virüsün taşınmasını önlemek için kişisel karantina esnasında hangi sağlık tedbirlerinin alınacağını gösterir.

Aynı evde yaşayanlar veya yakın temasta olan kişiler evde kendilerine karantina uygulamalıdır (Kişisel karantina). Kişisel karantina için BAG web sayfasında ek «talimatlar» bulunmaktadır.

Yeni corona virüs hakkında bütün önemli bilgilere, Federal Sağlık Dairesi’nin (BAG) web sayfasından ulaşabilirsiniz:: <http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus>.

#### **Sağlık durumunuzu gözetim altında tutun**

- Solunum yolu semptomlarınızın kötüleşmesi halinde (örneğin solunum güçlüğü durumunda), telefon yoluyla doktorunuza ulaşın ve talimatlara uyun.
- Doktora danışılması gerektiğinde ve evinizden dışarı çıkmak zorunda olduğunuzda: Hijyenik maske takın. Maskeniz bulunmuyorsa diğer insanlarla aranızda en az 2 metre mesafe bırakın.

#### **Yalnız yaşıyorsanız**

- Temel gıda maddelerini ve ilaç gibi gerekli ürünleri akrabalarınız, arkadaşlarınız veya nakliye firmaları aracılığıyla kapınızda teslim alın.

#### **Başkalarıyla aynı evde yaşıyorsanız**

- Kapısı kapalı bir odada tek başınıza kalın ve öğünlerinizi odanızda yiyin. Odanızı düzenli olarak havalandırın.
- Her türlü ziyaret ve temastan kaçının ve yalnızca zorunlu hallerde odanızdan çıkın.
- Başkalarıyla aranızda mesafe bırakın (en az 2 metre).
- Evcil hayvanlarınızla temastan kaçının.
- Kendinize ait banyoyu kullanın. Eğer bu mümkün değilse, ortak sıhhi alanları (duş, tuvalet, lavabo) her kullanımdan sonra piyasada satılan dezenfektanlar ile 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. Elbiseleri, çarşafı ve banyo havlularınızı düzenli olarak makinede yıkayın.
- Temel gıda maddelerini ve ilaç gibi gerekli ürünleri akrabalarınız, arkadaşlarınız veya nakliye firmaları aracılığıyla kapınızda teslim alın (Evde yaşayan bireylerin 10 günlük kişisel karantinası boyunca).

<sup>1</sup> Örneğin öksürük, boğaz ağrısı, ateşli veya ateşsiz nefes darlığı, ateş hissi, kas ağrıları

## **El temizliği<sup>2</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.

## **Öksürürken veya hapşırırken ağızınızı kapatın**

- Öksürürken veya hapşırırken ağız ve burnunuzu mendille kapatın.
- Ağız veya burnunuzu kapattığınız mendil kullanıldıktan sonra çöpe atılmalı veya yıkanmalıdır
- Kullanılmış mendili odanızdaki özel olarak ayrılmış çöp kutusuna poşet içerisine koyarak atın.

## **Hijyenik maske takın.**

- Doktora danışılması gerektiğinde ve evinizden dışarı çıkmak zorunda olduğunuzda: Maskeniz bulunmuyorsa diğer insanlarla aranızda en az 2 metre mesafe bırakın.

## **Hijyenik 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 dezenfektanıyla yıkayın.
- Hijyenik maskeler nemli olsa dahi en az 2 ile 4 saat süre boyunca (8 saate kadar) kullanılabilir. Bu süre sonunda yeni, temiz ve kuru bir maskeyle değiştirin.
- Tek kullanımlık hijyenik maskeler yeniden kullanılmamalıdır.
- Tek kullanımlık hijyenik maskeleri her kullanımın ardından çıkardıktan sonra derhal atın.
- Piyasada hijyenik maske bulamamanız halinde, bu maskelerin dağıtılıp dağıtılmayacağı hakkında ilgili sağlık kuruluşunuzdan bilgi alın. Akrabalarınızdan, arkadaşlarınızdan veya nakliye firmalarından maskeleri size kapınızda teslim etmelerini rica edin.

## **Gerekli tüm sağlık tedbirlerine uyun**

- Vücut sıvılarının bulaştığı (dışkı, kan, mukus) atıklar, diğer atıklarla birlikte uzaklaştırılmadan önce, odanızda özel olarak ayrılmış çöp kutusuna poşet içine konularak atılmalıdır.
- Komodin, karyola ve diğer yatak odası mobilyaları gibi temas edilen yüzeyleri günlük olarak ev tipi kullanıma uygun dezenfektanlarla temizleyin ve dezenfekte edin.
- Banyo ve tuvalet yüzeylerini her kullanımdan sonra ev tipi dezenfektanlarla temizleyin.

## **Ebeveynler için tavsiyeler**

- Çocuğunuz izole ediliyorsa onunla ilgilenilecek kişinin kendi çevresinden biri olması doğru olacaktır. Uygulamada, özellikle çok çocuklu ailelerde tüm ailenin karantinada kalması tavsiye edilebilir. Çocuğun yaşına bağlı olarak ayrı bir odada izolasyon ve maske kullanım önlemleri kişinin durumuna göre ayarlanmalıdır.

## **Ev izolasyonunun sona ermesi**

- Semptom başlangıcından itibaren en az 10 gün geçmiş olması şartıyla, semptomlar sonlandıktan 48 saat sonra tamamlanır.

## **İzolasyon sonrasında**

- «Kendimizi Koruyoruz» kampanyasının hijyen kurallarına ve davranış tavsiyelerine uymaya devam edin: [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch).

<sup>2</sup> Doğru el yıkama için: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

### **Aynı evde yaşayan / yakın temas halinde olan kişiler ne yapmalıdır?**

Yakın temas halindeki kişiler (aynı evde yaşayanlar, yakın ilişki halindeki insanlar) 10 gün boyunca evde kalmalıdır (Kişisel karantina). Kişisel karantina talimatlarına Federal Sağlık Dairesi'nin (BAG) web sayfasından ulaşabilirsiniz: [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus).

Belirtilen kişiler temel olarak 10 gün boyunca:

- Başkalarıyla her türlü temastan kaçınılmalıdır (Bu, sizinle birlikte karantina altında olan ve aynı evde yaşadığınız kişiler için geçerli değildir).
- Sağlık durumlarına dikkat edilmelidir ve semptomların görülmesi halinde kişisel izolasyon uygulanmalıdır. Bu kılavuzda belirtildiği şekilde izolasyon için aynı tavsiyelere uyulmalıdır.
- **Özellikle yakın temas halinde olan, yüksek risk grubundaki kişilerde<sup>3</sup>**, semptomların başlaması halinde telefon yoluyla derhal bir doktora başvurmaları gereklidir. Kişi, önceden geçirilmiş hastalıklarını ve semptomlarını tarif etmelidir. Risk faktörü taşıdığı ve semptomların olduğu belirtilmelidir.

Kişisel karantina, hasta kişinin izole edildiği günden itibaren başlamaktadır.

---

<sup>3</sup> 65 yaşın üzerindeki kişiler ve yüksek tansiyon, diyabet, kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları, kronik solunum yolu hastalıkları, kanser ya da bağışıklık sistemini zayıflatan hastalık ve tedavi geçirmiş kişiler