

Birlikte kendimizi koronadan koruyoruz

**Korona hepimize buluşabilir.
Önlemlerle kendimizi, ailemizi, arkadaşlarımızı.... herkesi koruyoruz!**

Dr. Gönül Korkmaz Kaya ile bir atölye çalışması.

Bu çalışma, Federal Halk Sağlığı Dairesi (BAG) adına, "Göçmenlerde COVID 19 koruyucu önlemlerin uygulanması" projesinin bir parçası olarak Public Health Service (PHS) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Program

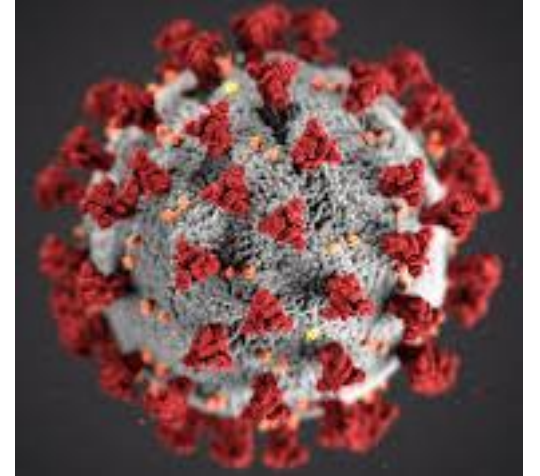
1. Selamlama ve Giriş
2. Korona ne kadar tehlikeli?
3. Korona ile savaş
4. Zorunlu koruyucu önlemler ve doğru davranışlar
5. Ortak sorumluluk

Ara

6. Soru-cevap, bilgi alışverişi ve tartışma

Korona... Hepimiz için tehlike!

- Koronavirüsü yeni ve çok hızlı yayılıyor
- Koronavirüsü genç, yaşlı,kadın, erkek demeden herkesi etkiliyor.
- Utanmayın. Virüsten etkilenenleri koruyun ve destekleyin!
- Kimler özellikle risk altında?
 - Yaşlı insanlar
 - Hamile kadınlar
 - Önceden hastalıkları olan kişiler
- Covid-19 hastalığının genellikle uzun vadeli sonuçları vardır (Tat kaybı, nefes darlığı, kalıcı güçsüzlük vb.) Hastalık çok zorlu geçebilir.
- Kontrolsüz olursa, hastaneler ve yaşlıların kaldığı bakım evleri kapasite sınırlarına ulaşır, çalışanların işleri tehlikeye girer.

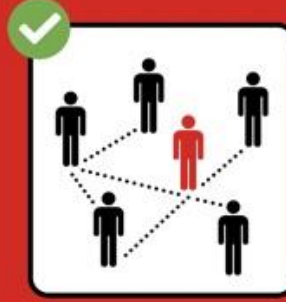


Korona'ya karşı koruyucu önlemlerle birlikte savaşın!

Kendimizi virüsten ancak birlikte koruyabiliriz!

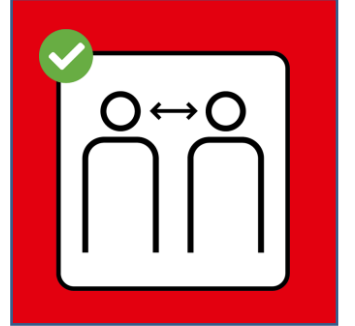
- Virüse şans vermeyin!
- Hepinize ihtiyacımız var!
- Derneklere ihtiyacımız var!
- İnançsal topluluklara ihtiyacımız var!

Kendini ve başkalarını Korona'dan koru!



Kendimi ve başkalarını Korona'dan koruyorum: MESAFENİZİ KORUYUN

- Mesafenizi koruyun - **en az 1,5 metre**
- Ailenizle ve arkadaşlarınızla buluşsanız bile mesafenizi koruyun!
- Biri yaklaştığında, 1,5 metrelik mesafeyi koruduğumu açıkça söylüyorum.
Ek olarak şunu da söylüyorum: “Bununla kendimi ve seni koruyorum!”
- Koronavirüs’ün kimde olduğunu bilmiyoruz!

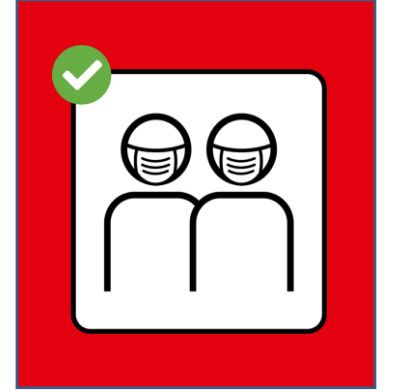


ÖNEMLİ: Koronanız varsa, hastalık belirtileri ortaya çıkmadan iki gün önce bulaştırıcı olmuş olabilirsiniz. Bu durum önceden bilinemiyor.

Kendimi ve başkalarını Korona'dan koruyorum: MASKE TAKIN

Artık bilimsel kanıtlar mevcut:

Covid-19, yakın temaslar ve damlacıklar yoluyla yayılıyor.



Federal Halk Sağlığı Dairesi, mesafeyi korumanın mümkün olmadığı tüm durumlarda maske takılması gerektiğini belirtiyor:

İnsanlara yaklaştığınız her yerde maske takın! Hem içeride hem de dışarıda!

UNUTMAYIN: Enfekte olan bir kişi, hastalık belirtileri ortaya çıkmadan iki gün önce farkında olmadan bulaştırıcı olabilir.

Kendimi ve başkalarını Korona'dan koruyorum: MASKENİZİ DOĞRU TAKIN



Hangi maskeler korur?

- Kumaş maskeler zayıf koruma sağlar: hiçbirisi havadaki parçacıklara karşı koruma sağlamaz.
- Hijyen maskelerinin kutusu üzerinde şu numaranın olması gerekir: EN 14683 ve CE
- En iyisi klinik maskelerdir (örneğin CE FFP2 KN95). Bu maskeler çok sıkı kapanırlar ve zararlı havanın içeri girmesine izin vermezler.

Maskenizi doğru bir şekilde takın!

Doktorunuz size maskeyi nasıl doğru takacağınızı gösterebilir!

Kendimi ve başkalarını Korona'dan koruyorum: EL SIKIŞMAKTAN KAÇININ

- Kendimizi enfeksiyona karşı şöyle koruyabiliriz;
- El sıkışmaktan ve el öpmekten kaçınarak
- Yumruk vermeyerek
- Sarılmaktan kaçınarak
- Selamlaşma öpmelerinden vazgeçerek



Bunların yerine, elimi kalbimin üzerine koyuyorum ya da öne eğiliyorum.

Kendimi ve başkalarını Korona'dan koruyorum: ELLERİNİZİ YIKAYIN YA DA DEZENFEKTE EDİN

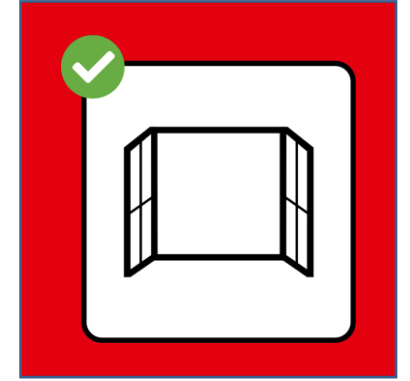
- Ellerinizi düzenli olarak sabunla iyice yıkayın.
- Sabun virüsü zararsız hale getirir.
- Eve geldiğinizde ellerinizi yıkayın.
- Burnunuzu sildikten sonra ellerinizi yıkayın.
- Hapşırdıktan veya öksürdükten sonra ellerinizi yıkayın.
- Yemek yemeden önce veya yemek hazırlarken ellerinizi yıkayın.
- Ellerinizi dezenfekte etmek için dezenfektan ürünleri de kullanabilirsiniz.



Kendimi ve başkalarını Korona'dan koruyorum: EVİNİZİ SIKLIKLA HAVALANDIRIN

Virüs havada da geziniyor. İnsanlar havadaki virüs ile enfekte olabilirler. Bu nedenle doğru havalandırma önemlidir!

- Pencerenizi her zaman tamamen açın.
- Havalandırma sırasında bir hava akımı olduğundan emin olun.
- Tüm odaları düzenli olarak sık sık havalandırın.



Bir odada ne kadar çok insan varsa ve oda ne kadar küçükse, o kadar sık havalandırılmalıdır.

Tüm daireyi günde üç ila beş kez, 5 ila 10 dakika kadar havalandırın.

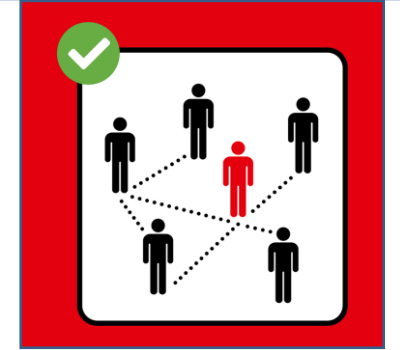
Kendimi ve başkalarını Korona'dan koruyorum: İLETİŞİM İZLEME

Enfeksiyon zincirlerini tanıyın!

Eğer Koronavirüs testiniz enfeksiyon gösteriyorsa:

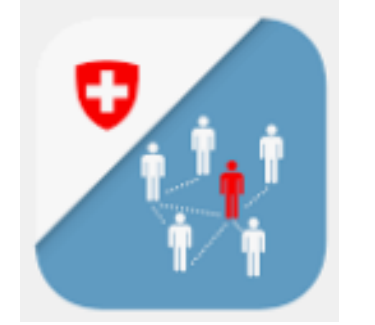
- Kanton yetkilileri, semptomların ortaya çıkmasından iki gün öncesine kadar kiminle yakın temas kurduğunuzu belirleyip durumu sizinle paylaşır.
- Kanton yetkilileri kişilere ulaşır ve onlara olası bir enfeksiyon durumunda neler yapılması gerektiği hakkında bilgiler verir.

Bu süreç “**Temaslı İzleme**” olarak tanımlanıyor.



Kendimi ve başkalarını Korona'dan koruyorum: SWISSCovid TELEFON UYGULAMASINI İNDİRİN VE ETKİNLEŐTİRİN

SwissCovid telefon uygulaması, hasta bir kişiyle olan yakın temas hakkında, hasta olan kişiyi şahsen tanımasa bile bilgi sunar.



Telefonunuza indirin ve etkinleřtirin:

Sunumun sonunda sizlere, SwissCovid uygulamasını telefonunuza nasıl indirilebileceğinizi göstereceğiz.

Kendimi ve başkalarını Korona'dan koruyorum: HASTALIK.. phs BELİRTİLERİNİN GÖRÜLMESİ DURUMUNDA PROSEDÜR

Yeni Koronavirüs'ün tespit edilebilmesi için tüm enfeksiyonların bilinmesi önemlidir.



Bu nedenle hastalık belirtileriniz varsa kendinizi test ettirin!

- Koronavirüs kontrolünün veya doktorunuzun tavsiyesi üzerine kendinizi test ettirin.
- Test sonucu belli olana kadar evinizde kalın ve insanlarla olan her türlü temastan kaçının.

Kendimi ve başkalarını Korona'dan koruyorum: İZOLASYON VE KARANTİNA

Enfeksiyon zincirlerini durdurun:

İZOLASYON: Tipik Corona semptomları olan kişiler izolasyonda olmalıdırlar.

Video:

www.youtube.com/watch?v=v-8oKw8sEo0&feature=youtu.be



KARANTİNA: Koronavirüs'ü taşıyan bir kişiyle yakın teması olan herkes karantina altında olmalıdır

Kendimi ve başkalarını Korona'dan koruyorum: TEMAS, HASTALIK BELİRTİLERİ VEYA POZİTİF BİR TEST SONRASINDA DOĞRU DAVRANIŞLAR

- Test sonucu pozitif çıkan biriyle **temas** kurdunuz. 📍 Kantonunuzun karantina kurallarına uyun.
- Korona enfeksiyonu **belirtilerinizi** var. 📍 Hızlı bir şekilde test yaptırın. Negatif bir test sonucu gelene kadar karantinada kalın.
- **Test sonucunuz pozitif** 📍 Enfeksiyonu kaptınız ve başkalarına da bulaştırabilirsiniz! Başkalarını koruyun. Kendinizi yalnız başına bir odada "**izole edin**". Durumunuz kötüleşirse derhal telefonla doktorunuzu arayın.
- **Sadece telefonla başvuru** yaptıktan sonra, bir doktor muayenehanesine veya acil servise gidin.



Kendimi ve başkalarını Korona'dan koruyorum: SORUMLULUĞU BİRLİKTE PAYLAŞMAK



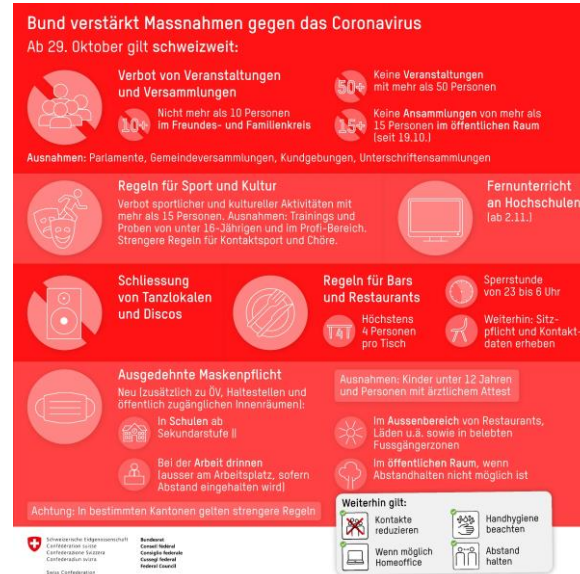
Dernekler ve inançsal kurumlar ne yapabilir?

- Üyeleri düzenli olarak bilgilendirin, doğru bilgiler verin.
- Psikolojik ve duygusal destekler sunun.
- Toplantıları ve etkinlikleri erteleyin.
- İnsanları bir araya getirip kalabalık yaratmaktan kaçının!
- Mümkün olduğunca az bir araya gelin!
- Eğer bunlar mümkün değilse, HER ZAMAN tüm koruma önlemlerini ve koruma konseptlerini uygulayın!

Kendimi ve başkalarını Korona'dan koruyorum: EK ÖNLEMLER

Güncel bilgiler için:

https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/cc/Kampagnen/covid-19/hygiene-verhaltensregeln/covid-19-faktenblatt-tr.pdf.download.pdf/200306_TRK_Faktenblatt_Coronavirus_Tuerkisch_Picto_TR.pdf



Güncel bilgiler için:

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov.html>

Kendimi ve başkalarını Korona'dan koruyorum: NEREDEN DESTEK ALABİLİRİM?

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/faq-kontakte-downloads/kontake-neues-coronavirus.html#-1237435481>

- Hastalıkla ilgili sorular için: Ev doktoru
- İzolasyon ve karantina ile ilgili sorular için: Kanton yardım hattı
- Koruyucu önlemlerle ilgili sorular için: Federal Sağlık Dairesi (BAG) yardım hattı: 058 463 00 00 (Her gün 06:00 - 23:00 saatleri arası)
- WhatsApp bilgi kanalı, 079 155 11 05: İletişim takibi, SwissCovid uygulaması, maskeler, koruma kavramları ve seyahatle ilgili tüm bilgiler edinilebilir.

Kendimi ve başkalarını Korona'dan koruyorum: NEREDEN DESTEK ALABİLİRİM?



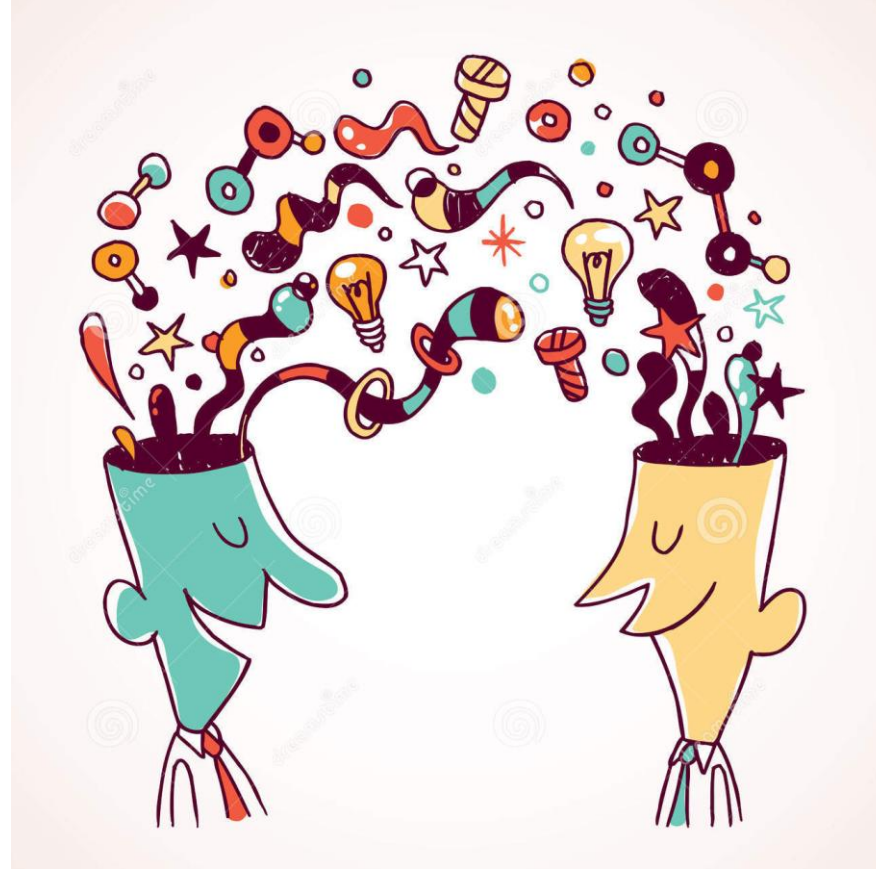
Korku / stres / yalnızlık durumunda destek için:

- Aile doktorunuzu ve arkadaşlarınızı arayın
- 143 numaradan telefon danışmanlığı
- Çocuklar ve gençler için Pro Juventute acil durum numarası: 147
- Ebeveynler için danışmanlık, Pro Juventute Telefon: 058 261 61 61

Farklı dillerde genel bilgiler için:

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/faq-kontakte-downloads/downloads-in-verschiedenen-sprachen.html>

Soru- cevap Bilgi alışverişı ve tartışma



HOŞÇAKALIN! BİLGİLERİ PAYLAŞIN!

Aktarılan bilgileri başkalarına aktaracağınıza inanıyoruz.

Birlikte başarabiliriz!



Sizin ve aileniz için herşeyin iyi olmasını temenni ediyoruz.

Sağlıklı kalın!