

**KENDİMİZİ
KORUYORUZ.**



Güncelleme tarihi 7.04.2021

CORONA'YI DURDURALIM

Yeni Corona Virüs: En önemli bilgiler

Yeni Corona Virüs ile bir bulaşın ağır sonuçları olabilir ve öldürücü olabilir. Hepimiz kurallara uyarsak, kendimizi ve özellikle risk altında bulunan kişilerin korunmasına katkıda bulunabiliriz.

Unutmayınız: Bu broşürdeki bilgiler ulusal kuralları kapsamaktadır. Belirli kantonlarda sıkı kurallar geçerlidir.

1. Yeni Corona Virüsün yayılması

Bu virüs en çok uzun süreli ve yakın temas halinde yayılır. Yani enfekte bir kişiyle arada koruyucu olmadan 1,5 metreden daha yakın mesafede bulunulduğu takdirde. Bu aşağıdaki yollarla gerçekleşebilir:

- **Damlacıklar yoluyla:** Nefes alıp veren, konuşan, hapşıran ya da öksüren hasta kişi, virüs içeren damlacıkları doğrudan yakın çevredeki diğer insanların (ağız, burun veya gözlerde) mukozalarına ulaştırabilir. Daha uzak mesafelerde çok küçük damlacıklar (aerosoller) yoluyla yayılma da mümkündür, ancak sık görülmez.
- **Yüzeyler ve eller üzerinden:** Bulaşıcı damlacıklar yüzeylere ulaştığında, başka bir kişi bu damlacıkları elleriyle alıp, ağzına, burnuna veya gözlerine dokunursa kendine bulaştırabilir.

Önemli: Kendinizde semptom fark etmeseniz de bulaştırıcı olabilirsiniz. Zira hastalanan bir kişi, semptom başlangıcından 2 gün önce ile 10 gün sonrasına kadar bulaştırıcıdır. Hastalığın ağır seyrettiği durumlarda daha uzun süre de bulaştırıcı olabilir.

2. Covid-19 semptomları

Sıklıkla şu semptomlar görülür:	Bu semptomlar da mümkündür:
– Boğaz ağrısı – Öksürük (genellikle kuru öksürük) – Nefes darlığı – Göğüs ağrısı – Ateş – Ani koku ve/veya tat alma duyusu kaybı	– Baş ağrısı – Genel halsizlik, bitkinlik – Kas ağrıları – Nezle – Mide-bağırsak semptomları (Bulantı, kusma, ishal, karın ağrısı) – Ciltte kızarıklık, döküntü

Covid-19 semptomları farklı şiddette görülebileceği gibi, hafif de olabilir. Zatürre gibi komplikasyonlar da mümkündür.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH

3. Hijyen ve davranış kuralları



Mümkün olduğunca az insanla buluşun. Büyük insan gruplarından uzak durun.



Diğer kişilerle aranızda mesafe bulundurun: en az 1,5 metre.



Maske zorunluluğu ile ilgili kurallara uyun. 1,5 metrelik mesafeyi koruyamadığınızda bile maske takın. Maske ağız ve burnu örtmelidir. Bir şal veya bez maske gereksinimini karşılamaz.



Tüm odaları düzenli olarak ve sıkça havalandırın. Bir odada ne kadar fazla kişi bulunursa ve ne kadar küçük olursa, o kadar daha fazla havalandırılmalıdır. Havalandırmada cereyan olmasını sağlayın.



Ellerinizi düzenli şekilde sabunla iyice yıkayın. Sabun virüsü etkisiz hale getirir.



Bir mendile veya dirseğinizin iç kısmına öksürün veya hapşırın. Kağıt mendillerden yararlanın ve bunları sadece bir kez kullanın.



El sıkılmaktan ve sarılıp öpüşmekten kaçının.



Mümkün olduğunca evden çalışın.



Bir muayenehane veya acil servise gitmeden önce telefonla randevu alın.

Hijyen ve davranış kurallarının yanı sıra, dikkate alınacak başka kurallar da var. Bu kurallar bilgi formunun 4, 5, 6 ve 7 bölümlerinde gösterilmektedir.

Tüm güncel kurallara genel bir bakışı www.bag.admin.ch/migration-covid-en web sitesindeki posterde bulabilirsiniz.

4. Test yaptırılması



Covid-19 semptomlarından (bakınız Bölüm 2) bir veya birkaçı sizde mevcutsa, muhtemelen Corona virüsten hastalanmış olabilirsiniz. Aşağıdaki talimatlara harfiyen uyun:

- Hemen test yaptırın. Muayenehaneler, hastaneler veya özel test merkezleri tarafından bir test yaptırabilirsiniz. Bu test yerlerinin bir listesini www.bag.admin.ch/testing#197439718 web sitesinde bulabilirsiniz. Bu test ücretsizdir.
- Testten önce ve sonra evde kalın. Test sonucu çıkana kadar diğer kişiler ile her türlü teması önleyin.
 - **Test sonucunuz pozitif ise:** «İzolasyonla ilgili talimatlara» uyun. Bu talimatlara buradan ulaşabilirsiniz: www.bag.admin.ch/migration-covid-en
 - **Test sonucu negatif ise:** Semptomlarınız tamamen ortadan kalkana kadar 24 saat evde kalın, bunun istisnası karantinada olmanızdır.

Koronavirüs ile enfekte olmuş tüm kişileri tespit edebilmek için semptomu olmayan kişilere de test yapılır. Bu, iş yerinde düzenli olarak yapılan testler ile veya belirli kurumlarda yapılabilir. Bu tür testlere katılım gönüllülük esasına dayılı ve ücretsizdir. Düzenli olarak yapılan testlere

Covid-19: Göçmen halkının dillerinde bilgiler

katılma imkanınız varsa, hem kendinizi hem de diğer kişileri korumak için bunu yapmanızı tavsiye ediyoruz.

Örneğin bir hastane veya büyükanne – büyükbaba ziyareti öncesinde kendi kendinize de ücretsiz bir test uygulayabilirsiniz. Kendi kendinize uygulayabileceğiniz bu testleri ücretsiz olarak eczanelerden (her 30 gün için 5 adet) temin edebilirsiniz.

Testi nerede yapabileceğinizi ve test sonucunuzu aldıktan sonra nasıl davranmanız gerektiğini orada sorun veya şu web sitesi üzerinden bilgi edinin:
www.bag.admin.ch/testing#242157159.

5. İzolasyon ve karantina



İzolasyon ve karantina yeni Corona virüsün yayılmasını önler. Corona virüsten hastalanmış olan veya bir enfeksiyona sahip olabileceği düşünülen bir kişi evde kalmalı ve diğer kişilerle temastan kaçınmalıdır. Böylece yeni bulaşmalar önlenabilir. Aşağıdaki kurallar geçerlidir:

İzolasyon: Yeni Corona virüsle bir enfeksiyon için testi pozitif olan kişiler izolasyona girmelidir. İzolasyon, ilk hastalık semptomlarından beri 10 gün geçmişse **ve** bir kişide 48 saattir herhangi bir hastalık semptomu yoksa sona erdirilebilir.

Karantina: Yeni Corona virüsle muhtemelen enfekte olan kişiler 10 gün karantinaya girmelidir. Bu aşağıdaki durumlarda uygulanır:

- Yeni Corona virüs için testi pozitif çıkan bir kişi ile yakın temas sonrasında.
- Enfeksiyon riski yüksek olan bir ülke veya bölgede kaldıktan sonra.

Daha kısa bir karantina süresi için koşullar:

Kantonun sorumlu birimi izin verdiği takdirde karantina 7nci günden itibaren kısaltılabilir. Bunun için negatif bir test sonucunu gösterebilmeniz şarttır. Test ücretsizdir.

İzolasyon ve karantinaya ilişkin diğer bilgilere «İzolasyonla ilgili talimatlar» veya «Karantinayla ilgili talimatlar» olarak buradan ulaşabilirsiniz: www.bag.admin.ch/migration-covid-en

İzolasyonla ilgili açıklayıcı bir videoyu Almanca, Fransızca, İtalyanca ve İngilizce dillerinde www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation web sitesinde bulabilirsiniz. Diaspora TV tarafından 16 dilde senkronize edilen videoyu www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus adresinde bulabilirsiniz.

6. Temas takibi



Bir kişinin Corona virüs testi pozitif çıktığında, kantonun sorumlu birimleri tarafından temas takibi başlatılır.

- Kantonun sorumlu birimi, enfekte olan yani testi pozitif çıkan kişi ile birlikte temas edilen yakın kişileri – semptom başlangıcından izolasyona kadar tespit eder.
- İlgili birimler temaslı kişileri, bulaşma ihtimali ve devamında yapılacaklar hakkında bilgilendirecektir.
- Bu temaslı kişilerde semptom görülme de, karantinada kalmalıdır. Karantina, bulaşıcı kişiyle son temas tarihinden itibaren on gün süre boyunca uygulanmalıdır.
- Bu 10 gün boyunca enfeksiyon tespit edilmezse, ilgili birimler karantinayı sonlandıracaktır.

Covid-19: Göçmen halkının dillerinde bilgiler

- Temas edilen bir kişide hali hazırda hastalık semptomları mevcutsa veya semptomlar karantina esnasında görülürse, kişi kendini test ettirmeli ve hemen izolasyona girmelidir.

Temas takibine ilişkin açıklayıcı bir videoyu Almanca, Fransızca, İtalyanca, Romence, İngilizce, Arnavutça, Sırpça, Portekizce ve İspanyolca dillerinde burada bulabilirsiniz:

www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing

Kantondaki sorumlu birimin size hemen haber vermemesi mümkündür. **Bu sebeple gerektiğinde izolasyona veya karantinaya kendi kendinize girmeniz önemlidir.** Ayrıca Covid-19 test sonucunuz pozitif çıkarsa, yakın temaslı olduğunuz kişilere de kendiniz haber vermelisiniz.

7. İsviçre'ye seyahat

Bulaşma riski yüksek olan bir ülke veya bölgeden ülkeye giriş yaptığınızda bunlara uymalısınız:

- Ülkeye giriş yapmadan önce: swissplf.admin.ch/home web sitesindeki giriş formunu doldurun.
- Ülkeye giriş yapmadan önce: Bir Corona virüs testi yaptırın ve negatif test sonucunu ülkeye girişte gösterin.
- Ülkeye giriş yaptıktan sonra: 10 gün karantinaya girin. Karantina zorunluluğunu dikkate almayan kişiler hakkında yüksek para cezaları uygulanabilir (10'000 CHF'ye kadar). Karantina belirli koşullarda 7nci günden itibaren kısıtlanabilir. Bu konuyla ilgili bilgileri Bölüm 5'te bulabilirsiniz.
- Ülkeye giriş yaptıktan sonra: Giriş yaptığınızı iki gün içerisinde kantondaki sorumlu birimine bildirin (www.bag.admin.ch/entry/-1675462321). Bu birimin vereceği talimatları izleyin.

Bulaşma riskinin yüksek olduğu ülke veya bölgelerin düzenli olarak güncellenen listesine buradan ulaşabilirsiniz: www.covid19.admin.ch/en/international/quarantine?mapZoom=world

Riskli ülkelerden sayılmayan bir ülkeden uçakla giriş yaptığınızda da negatif bir test sonucunu göstermek zorundasınız. Bu husus uçağa binmeden önce kontrol edilir.

Ülkeye uçak, gemi, otobüs veya trenle giriş yaparsanız, iletişim bilgilerinizi giriş yapmadan önce elektronik bir giriş formunda kaydetmelisiniz. Bu forma buradan ulaşabilirsiniz: swissplf.admin.ch/home

İsviçre'ye giriş için kurallar, bu bilgi formunda bulunmayan muhtelif istisnaları ve detaylı hükümleri içerir. www.bag.admin.ch/entry web sitesinde tüm bilgileri bulabilirsiniz.

8. Yüksek risk altında olan kişiler

Bazı kişiler için Corona virüsün bulaşması tehlikelidir. Çok ağır hasta olabilir ya da ölebilirler. Yüksek risk altında olanlar:

- **Yaşlılar:** Yeni corona virüs enfeksiyonunda hastalığın ağır seyretmesi riski yaşla birlikte artar. 50 yaş ve üzerinde hastaneye yatış oranı artmaktadır. Bunun yanında önceden geçirilmiş hastalıklar bu riski daha da artırmaktadır.
- **Hamile kadınlar**
- **Trisomi 21 hastası olan yetişkinler**
- **Aşağıda belirtilmiş olan kornik hastalıkların belirti formlarına sahip olan yetişkinler:**
 - Yüksek tansiyon
 - Kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları
 - Diyabet

Covid-19: Göçmen halkının dillerinde bilgiler

- Akciğer ve solunum yolu hastalıkları
- Bağışıklık sistemini zayıflatan hastalık ya da terapiler
- Kansere Aşırı kilolu kişiler (Obezite, beden kitle indeksi (BMI) 35'in üzerinde olanlar)
- Böbrek yetmezliği
- Karaciğer sirozu

Eğer bu kişiler arasındaysanız ve Covid-19 hastalık belirtileriniz varsa (bakınız Bölüm 2), **telefonla hemen doktorunuzu veya bir hastaneyi arayın ve test yaptırın. Hafta sonu olsa da.** Semptomlarınızı açıklayın ve yüksek risk altında olan kişiler arasında olduğunuzu söyleyin.

9. Aşılama

İsviçre'de Covid-19'a karşı aşı yaptırabilirsiniz. İsviçre Tedavi ve Sağlık Kurumu Swissmedic, Covid-19'a karşı aşı maddelerini titizlikle test edip onaylamıştır. Bunlar güvenli ve etkilidir. Fakat her aşılamada yan etkiler olabilir. Ne var ki günümüz bilgilerine göre Covid-19 aşısı olduktan sonra ağır yan etkilerinin görülme riski, Corona virüsle bir enfeksiyondan sonraki ağır hasta olma tehlikesinden çok daha düşüktür.

Corona virüsle bir bulaşın özellikle tehlikeli olabildiği kişiler, İsviçre'de öncelikli olarak aşı yaptırılabilir (bakınız Bölüm 8). Bundan sonra 16 yaşın üzerindeki tüm diğer yetişkinlerin aşı yaptırma olanağı var. Risklerle ilgili araştırmalar mevcut olmadığı için (bazı durumlar haricinde) hamile kadınlar ve çocuklarla 16 yaş altındaki gençlerin aşılanması henüz öngörülmemiştir.

Aşılamadan kantonlar sorumludur. Ne zaman ve nerede aşı yaptırabileceğinizi ve nasıl kaydolmanız gerektiğini kantonunuzdaki ilgili birimlerden öğrenebilirsiniz (www.foph-coronavirus.ch/cantons). Aynı zamanda ulusal Covid-19 aşısı bilgi hattı (+41 58 377 88 92, hergün saat 06.00-23.00 arası) kantonunuzda hangi birimin sorumlu olduğuna dair bilgi verir. Bir doktordan veya güvendiğiniz bir kişiden aşığı kaydınızı yaptırmayı rica edebilirsiniz.

Covid-19 aşılması isteğe bağlı olup İsviçre'de yaşayan herkes için ücretsizdir.

Aşılamayla ilgili diğer bilgilere buradaki bilgi formlarından ulaşabilirsiniz:

www.bag.admin.ch/migration-covid-en

Diaspora TV'nin aşı konusuyla ilgili 15 dildeki açıklayıcı videosunu burada bulabilirsiniz:

www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland

10. Yardım arama

migesplus.ch web platformu: Bu platformda Covid-19 ile ilgili pek çok başka bilgi bulabilirsiniz. Bilgiler çok sayıda dile çevrilmiştir: www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

Tercümanlar: Hastanede iletişimde bulunamıyorsanız öncelikle bir tercüman talebinde bulunun. Telefon yoluyla tercümanlık hizmeti de bulunmaktadır. Profesyonel tercüman bulunması halinde, yakınlarınızı tercüme için beraberinizde getirmeyin. Bu, onları bir bulaşma riskinden koruyacaktır. Tıbbi müdahalelerde anlama ve anlaşılma hakkınız bulunmaktadır.

Önemli telefon numaraları ve e-posta adresleri

- Evinizde kendinizi tehdit altında hissederseniz, anonim danışma ve koruma hizmetlerini burada bulabilirsiniz: www.opferhilfe-schweiz.ch (Almanca) / www.aide-aux-victimes.ch

Covid-19: Göçmen halkının dillerinde bilgiler

(Fransızca) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (İtalyanca). Acil durumlarda 117 telefon numarasından polisi arayın.

- Acil Çağrı Merkezine (Ambulans) 144 telefon numarasından ulaşabilirsiniz. İsviçre genelinde 24 saat boyunca bütün tıbbi acil durumlar için hizmet vermektedir.
- Yeni corona virüs Danışma Hattı: Yeni corona virüs ile ilgili sorulara 058 463 00 00 numaralı telefon hattından yanıt verilmektedir.
- Aile hekiminiz yoksa: Medgate, 0844 844 911 numaralı telefon hattında gece de dahil olmak üzere haftanın her günü hizmetinizdedir.

11. Diğer bilgiler

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (Almanca, Fransızca, İtalyanca, İngilizce)