



Talimatlar: Kişisel Karantina

Akut solunum yolu hastalığı olan bir kişiyle yakın temas kurduğunuz takdirde yapmanız gerekenler

Tarih: 08.04.2020

Akut solunum yolu hastalığı semptomları olan bir kişiyle yaşıyorsanız veya yakın temasınız olduysa, 10 gün süreyle evde kendi kişisel karantinanızı uygulamalısınız. Bu durum, hasta kişinin semptomları mevcutken ve/veya semptomların başlangıcından 24 saat öncesinde temas kurduysanız geçerlidir.

Kişisel karantina sayesinde virüsün evinizde ve toplumda yaşayan bireylere taşınmasını önlemiş olursunuz. Kendiniz bu süre zarfında bulaştırıcı olabilirsiniz. Kişisel karantina ile özellikle yüksek risk grubundaki insanların korunmasına ve virüs yayılımının yavaşlatılmasına önemli bir katkı sağlarsınız.

Aşağıda belirtilen talimatlar, virüsün taşınmasını önlemek için kişisel karantina esnasında hangi sağlık tedbirlerinin alınacağını gösterir.

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

Sosyal ve mesleki alanda izolasyon

- 10 gün boyunca evde kalın. 10 günlük süre hasta kişinin izole edildiği andan itibaren başlar.
- Başkalarıyla her türlü temastan kaçın. Bu, sizinle birlikte karantina altında olan ve aynı evde yaşadığınız kişiler için geçerli değildir. Özellikle evinizde yaşayan yüksek risk grubundaki kişiler, karantina süresi boyunca mümkünse diğer insanlardan ayrı tutulmalı ve kişisel izolasyon talimatlarına uyulmalıdır.
- «Kendimizi Koruyoruz» kampanyasının hijyen kurallarına ve davranış tavsiyelerine uymaya devam edin: www.bag-coronavirus.ch.

Siz (ve başkaları) hasta kişiyle aynı evde yaşıyorsanız

- Hasta kişi tek başına bir odada kapısı kapalı şekilde kalmalı ve öğünlerini odasında yemelidir (Kişisel İzolasyon talimatlarına bakınız).
- Odasından dışarı çıkmak zorunda kaldığında hasta kişiyle aranızda 2 metre mesafe bırakın.
- Her türlü ziyaret ve temastan kaçın.
- Ellerinizi düzenli olarak yıkayın.
- 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, çarşaf ve banyo havlularınızı düzenli olarak makinede yıkayın.
- Özellikle evinizde yaşayan yüksek risk grubundaki kişiler, karantina süresi boyunca mümkünse diğer insanlardan ayrı tutulmalı ve kişisel izolasyon talimatlarına uyulmalıdır.

Yalnız yaşıyorsanız

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

Hasta olmayan kişilerle aynı evde birlikte yaşıyorsanız

- Kapısı kapalı bir odada tek başınıza kalın ve öğünlerinizi odanızda yiyin.
- Her türlü ziyaret ve temastan kaçının ve yalnızca zorunlu hallerde odanızdan çıkın.
- Odanızdan dışarı çıkmak zorunda kaldığınızda, diğer insanlarla aranızda 2 metre mesafe bırakın.
- Ellerinizi düzenli olarak yıkayın.
- 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, çarşaf ve banyo havlularınızı düzenli olarak makinede yıkayın.

Sağlık durumunuzu gözetim altında tutun

- Sağlık durumunuzu takip edin: Halsizlik, yorgunluk, ateş, ateş hissi, öksürük, boğaz ağrısı ve nefes darlığı yeni corona virüs ile enfeksiyon belirtisi olabilir.

Semptomlar ortaya çıkarsa

- Kendinize kişisel izolasyon uygulayın ve geçerli olan talimatlara uyun. Önemli tüm bilgilere Federal Sağlık Dairesi'nin (BAG) web sayfasından ulaşabilirsiniz: www.bag.admin.ch/neues-coronavirus.
- Eğer yüksek risk grubunda yer alıyorsanız¹: Derhal doktorunuza telefon yoluyla ulaşın. Yüksek risk grubunda bulunduğunuzu, BAG talimatlarına göre kişisel karantinde olduğunuzu ve semptomlarınızın olduğunu belirtin.

El temizliği²

- 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.

Kişisel karantinanın bitiminden itibaren

- 10 gün sonra semptomlarınız bulunmuyorsa, yeniden dışarıya çıkabilirsiniz.
- «[Kendimizi Koruyoruz](#)» kampanyasının hijyen kurallarına ve davranış tavsiyelerine uymaya devam edin: www.bag-coronavirus.ch.
- Sağlık durumunuzu gözetim altında tutmaya devam edin. İlk semptomlar daha hala görülebilir.

¹ 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

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