



Yeni Corona Virüs

11.05.2020 tarihinde güncellendi

KENDİMİZİ KORUYORUZ.



Bilgilendirme Rehberi

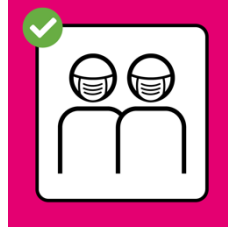
Yeni corona virüs ve davranış-hijyen kuralları hakkında önemli bilgiler.

Ne yapabilirsiniz?

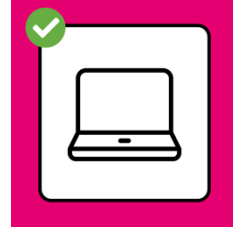
Hijyen ve davranış kurallarına uymaya devam edin. Çünkü yeni corona virüs, yeniden daha etkili şekilde yayılmamalıdır.



Mesafenizi koruyun.

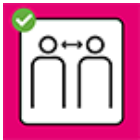


Tavsiye: Mesafeyi korumak mümkün değilse maske takın.



Mümkünse, evden çalışmaya devam edin.

Hijyen ve Davranış Kurallarına Harfiyen Uyun.



Mesafenizi koruyun.



Ellerinizi iyice yıkayın.



El sıkışmaktan kaçının.



Mendil kullanarak veya kol bükümünüze öksürün ve hapşırın.



Muayenehaneye veya acil servise telefonla başvurun.



Semptomların görülmesi halinde evde kalın.

Yeni Corona Virüs Hakkında Sıkça Sorulan Sorular ve Yanıtlar

Federal Konsey 11 Mayıs 2020 tarihi itibarıyla ilave tedbirleri gevşetiyor: 9. sınıfa kadar olan çocuklar ve gençler yeniden okula başlayacaktır. Mağazalar, pazarlar, müzeler, kütüphaneler ve restoranlar sıkı koruma tedbirlerine uyulması kaydıyla yeniden açılacaktır.

Federal Konsey, İsviçre'deki durumu hâla olağanüstü seviyede görüyor.

Hijyen ve davranış kurallarına uymaya devam edin. Çünkü yeni corona virüs, yeniden daha etkili şekilde yayılmamalıdır.

Bulaşma ve Riskler

Hijyen ve davranış kuralları neden bu kadar önemlidir?

Yeni corona virüs salgınında, insanların henüz **immün direnç (bağışıklık gücüne)** sahip olmadığı, yeni bir virüs söz konusudur. **Bu virüs çok sayıda bulaşma ve hastalığa** sebep olabilir. Bundan dolayı yeni corona virüsün yayılmasının mümkün olduğunca önüne geçmemiz gerekiyor. Özellikle, ağır hastalık geçirme riski yüksek olan kişileri korumalıyız.

Bu kişiler:

- 65 yaşın üzerindekiiler
- Aşağıda belirtilmiş olan rahatsızlıkları geçirmiş yetişkinler:
 - **Yüksek tansiyon,**
 - **Kronik solunum yolu hastalıkları,**
 - **Diyabet,**
 - **Bağışıklık sistemini zayıflatan hastalık ya da terapiler,**
 - **Kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları,**
 - **Ve kanser**

Veya:

- **Aşırı kilolu kişiler (Obezite, beden kitle indeksi (BMI) 40'ın üzerinde olanlar)**

Yüksek risk grubunda olup olmadığınızdan emin değilseniz, lütfen bir doktora danışın.

Hepimiz bu kurallara uyduğumuz takdirde, bu kişileri de daha iyi koruyabiliriz. Yoğun bakım ünitelerinde müdahale alanları ve solunum cihazları sınırlı olduğundan, kurallara uyarak, hastalığı ciddi seyreden insanların sağlık kurumlarında tedavilerinin iyi şekilde devam edebilmesine katkı sağlarız.

65 yaşın üzerinde misiniz veya yukarıda belirtilen hastalıkları daha önce geçirdiniz mi?

Eğer öyleyse aşağıdaki tedbirler geçerli olacaktır:

- Hijyen ve davranış kurallarına harfiyen uyduğunuz takdirde evden dışarı çıkabilirsiniz. Kalabalık ortamlardan (örneğin; tren istasyonları, toplu taşıma araçları) ve yoğunluk oluşan zamanlardan (örneğin; cumartesi günleri alışveriş, işe gidiş-geliş saatleri) kaçın.
- Gereksiz temaslardan uzak durun ve diğer insanlarla aranızdaki mesafeyi koruyun (en az 2 metre).
- Mümkünse alışverişinizi arkadaşlarınızdan veya komşularınızdan sizin için yapmalarını rica edin ya da online veya telefon yoluyla sipariş verin. Ayrıca çeşitli organizasyonlardan, yerel idareniz üzerinden veya internet yoluyla destek de alabilirsiniz.
- İşle ilgili ve özel görüşmeleriniz için tercihen telefon, Skype veya benzeri yardımcı iletişim kanallarını kullanın.

Doktora gitmeniz gerektiğinde, kendi aracınızı veya bisikletinizi kullanın ya da yürümeyi tercih edin. Bu mümkün değil ise taksi çağırın. Diğer insanlarla aranızda en az 2 metre mesafe bırakın ve hijyen kurallarına uyun. **Tavsiye: Mesafeyi korumak mümkün değilse maske takın.**

Çalışıyorsanız ve geçirilmiş hastalığınız sebebiyle risk grubundaysanız, işvereninizi sizi korumalıdır.

Gerekli bilgilere İsviçre İşçi Sendikası Unia aracılığıyla ulaşabilirsiniz: İş Yerindeki Haklarınız
<https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/coronavirus>

Öksürük (genellikle kuru öksürük), boğaz ağrısı, nefes darlığı, ateş, ateş hissi, kas ağrıları veya koku ve tat alma duyularında ani kayıp gibi bir ya da birden fazla hastalık belirtiniz mi var? **Bu durumda, derhal doktorunuzu ya da bir hastaneyi arayın. Hafta sonu olsa dahi.** Semptomlarınızı tarif edip, risk altındaki grupta olduğunuzu belirtin.

Yeni Corona Virüsü Nasıl Yayılır?

Yeni corona virüs esas olarak uzun süreli ve yakın temas ile yayılır. Hasta kişiyle 2 metreden daha yakın mesafede bulunulduğu takdirde.

Yayılma aşağıdaki yollarla gerçekleşir;

- **Damlacık yoluyla: Hapşırma ya da öksüren** hasta kişi, virüsleri doğrudan başkalarının burun, ağız veya göz mukozalarına ulaştırabilir.
- **Eller üzerinden:** Öksürük ve hapşırma ile bulaşıcı damlacıklar ellerin üzerinde kalabilir. Ya da virüslerin bulunduğu bir yüzeye temas edilmesiyle geçebilir. Kişi dokunduğu takdirde bunlar ağız, burun ya da gözlere ulaşır.

Kişi ne zaman bulaşıcı olur?

Önemli: Yeni corona virüs sebebiyle hastalanan kişi, uzun bir süre boyunca bulaşıcıdır. Bununla ifade edilen:

- Hastalık belirtilerinin **başlangıcından bir gün önce** – yani kişi, virüsün bulaştığını fark etmeden önce
- **Hastalık belirtileri görüldüğü esnada kişi oldukça bulaştıracıdır.**
- Bu durum, kişi kendini yeniden tam olarak sağlıklı hissettikten **sonra, en az 48 saate kadar sürer.** Bu nedenle, mesafenizi korumaya ve ellerinizi düzenli olarak sabunla yıkamaya devam edin.

Halka açık alanlarda herkes maske takmalı mı?

Hayır, sağlıklı kişilere halka açık alanlarda maske takmalarını önermiyoruz. Bu, corona virüs bulaşma riskine karşı yeterli koruma sağlamayacaktır. **İstisna: Mesafeyi korumanın mümkün olmadığı durumlarda kullanılmalıdır.**

Diğer taraftan maske, enfekte kişinin virüsü başkalarına bulaştırmasına engel olabilir.

Her koşulda geçerlidir: Mesafe ve hijyen kurallarına uyun.

Semptomlar, Teşhis ve Tedavi

Yeni Corona Virüsü sebebiyle gerçekleşen bir hastalıkta hangi semptomlar ortaya çıkar?

Sıklıkla aşağıdaki belirtiler görülür:

- Öksürük (genellikle kuru öksürük)
- Boğaz ağrısı
- Nefes darlığı
- Ateş, ateş hissi
- Kas ağrıları
- Ani koku ve/veya tat alma duyusu kaybı

Nadiren:

- Baş ağrısı
- Mide-bağırsak semptomları
- Göz iltihabı
- Nezle

Semptomlar farklı şiddette görülebileceği gibi, hafif de olabilir. Aynı zamanda, zatürre gibi komplikasyonlar da mümkündür.

Sıkça görülen semptomlardan bir veya daha fazlasına sahipseniz, muhtemelen yeni corona virüs sebebiyle hastalanmışsınız demektir.

Bu durumda:

- **Evde kalın.**
- **Bir doktora veya sağlık kuruluşuna başvurun ve test yaptırıp yaptıramayacağınız konusunda bilgi alın.**
- **«İzolasyon» talimatlarını okuyun (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) ve talimatlara harfiyen uyun.**

65 yaşın üzerinde olmanız veya geçirilmiş bir kronik hastalığınızın olması halinde geçerlidir: Sıkça görülen semptomlardan bir veya birden fazlasının görülmesi halinde her halükarda derhal bir doktor ile iletişime geçin. Hafta sonu olsa dahi.

Nasıl hareket etmeniz gerektiği konusunda emin değil misiniz?

<https://check.bag-coronavirus.ch/screening> sayfasında bulabileceğiniz corona virüs-kontrol soru testi ile testteki birkaç soruya vereceğiniz yanıtın ardından Federal Sağlık Dairesi'nin davranış tavsiyeleri tarafınıza iletilecektir(Almanca, Fransızca, İtalyanca ve İngilizce dillerinde mevcuttur).

Waadt kantonu web sayfasında <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> corona-kontrol soru testini 8 farklı dilde bulabilirsiniz.

Corona virüs-kontrol soru testi profesyonel tıbbi danışma, teşhis veya tedavi için kullanılabilecek bir araç değildir. Kontrol testinde tarif edilen semptomlar, farklı tıbbi yaklaşım gerektiren başka hastalıklarla ilişkili olarak da ortaya çıkabilir.

Kötüleştiren ya da sizi endişelendiren belirli semptomlarda her zaman bir doktora danışın.

Yeni Corona Virüsü kaynaklı bir hastalık nasıl tedavi edilir?

Tedavi, semptomların hafifletilmesi ile sınırlıdır. Hastalar, diğer insanların korunması için izole edilir. Ağır seyreden hastalıklarda genellikle bir hastanede yoğun bakım tedavisi gereklidir. Özel durumlarda suni solunum desteği gerekir.

Yeni corona virüs ile ilgili olmayan şikayetleriniz, hastalığınız veya semptomlarınız var mı?

Yeni corona virüs ile ilişkili olmayan şikayetler, hastalıklar ve semptomlar ciddiye alınmaya ve tedavi edilmeye devam edilmelidir. Danışarak yardım alın ve uzun süre beklemeyin: Bir doktora başvurun.

Diğer Bilgiler

Özellikle yoğun saatlerde, toplu ulaşımdan kaçınılmalı mı?

Hijyen ve davranış kurallarına uyulduğu takdirde toplu taşıma kullanılabilir. Yoğun saatlerde toplu taşıma araçları mümkün olduğunca kullanılmamalıdır. Bu mümkün değilse, toplu taşıma sağlayıcısının koruyucu tedbirlerine uygun şekilde hareket edilmelidir.

Federal Sağlık Dairesi (BAG), özellikle yüksek risk grubundaki kişilerin toplu taşıma araçlarından mümkün olduğunca kaçınmasını önermeye devam etmektedir.

Eğer 2 metrelik mesafeyi koruyamazsam, tren, otobüs veya tramvayda maske kullanmalı mıyım?

Yolcular arası yeterli mesafenin olduğu toplu taşıma araçlarında tıbbi maske kullanımı gerekli değildir. Yoğun saatlerde tıbbi maske kullanmanız gerekmektedir.

5'ten fazla sayıda kişinin bir arada bulunmasına izin verilmemektedir.

Federal Konsey, 20 Mart 2020 tarihinde halka açık alanlarda 5'ten fazla kişinin bir araya gelmesini kısıtladı. Bununla ifade edilen halka açık mekanlar, yürüyüş yolları, parklar ve benzeri yerlerdir. Başka insanlarla buluşacaksanız, aranızda daima 2 metreden fazla mesafe bırakmalısınız. Bu kurala uymadığınız takdirde, para cezası ödemek zorunda kalabilirsiniz. Her yaş grubundan tüm insanlar için geçerlidir: Yasaklara, Federal Konsey'in tedbirlerine ve tüm tavsiyelere uyun. Kendinizi koruyun ve virüsün başkalarına bulaşmasına izin vermeyin!

Konuştüğüm dil hastanede kullanılmıyor ve anlaşılıyorsa ne yapabilirim?

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

Evde kalmanız gerekiyor ve temel gıda maddesi veya ilaç ihtiyacınız mı var?

Veya birine yardım etmek mi istiyorsunuz?

Yakın çevrenizi araştırın:

- Birinden yardım isteyebilir misiniz?
- Ya da birine yardım edebilir misiniz?

Diğer seçenekler:

- Belediyenize veya yerel yönetimlere başvurun
- «Five up» uygulamasını kullanın
- Verilen adresleri www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch inceleyin

Davranış ve hijyen kurallarının daima sağlanması ve bu kurallara dikkat edilmesi burada da geçerlidir.

Çocuğunuz var mı?

Çocuklar, büyükanne-büyükbabalarının ya da özellikle hayati risk altında olan kişilerin yanında olmamalıdır. **En fazla beş çocuğun birlikte oynamasına** izin verin. Daima aynı çocukların birlikte oynadığı çocuk grupları olmalıdır ve çocukların oyunları sırasında yetişkinler bu gruplara katılmamalıdır.

Endişeli misiniz veya biriyle konuşmaya ihtiyaç duyuyor musunuz?

Bilgilere buradan ulaşabilirsiniz:

- İnternette yer alan www.dureschnufe.ch / <http://www.santepsy.ch> / www.salutepsi.ch web sayfalarından
- 143'ü arayarak telefonla danışma (Yardım Eli)

Evde zor durumda olduğunuzu mu hissediyorsunuz? Yardım veya koruma mı arıyorsunuz?

- www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch sayfalarında İsviçre genelindeki genel danışmanlık ve koruma için telefon numaralarını ve e-mail adreslerini bulabilirsiniz.
- **Acil durumlarda** polisi arayın: Telefon hattı **117**

Diğer önemli telefon numaraları:

- **Acil Çağrı Merkezi (Ambulans) 144:** Bu birim 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.
- **HEKS/EPER Corona Destek Hattı** 10 dilde hizmet vermektedir (Arnavutça / Arapça / Boşnakça-Sırpça-Hırvatça / Kürtçe / Farsça, Darice / Portekizce / İspanyolca / Tamilce / Tigrinya dilinde / Türkçe): **0800 266 785 numaralı hat** üzerinden İsviçre'deki corona durumuyla ilgili sorular yanıtlanmakta ve destek imkanları ile ilgili bilgilendirme yapılmaktadır. Diğer bilgiler için: <https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-mehrsprachiges-hilfetelefon#plakate-und-videos>
- **Aile hekiminiz yoksa: Medgate 0844 844 911** numaralı hat üzerinden, 365 gün boyunca 7 gün 24 saat size hizmet vermektedir.

İşe geri dönüş

Şirketler ve kurumlar tekrar faaliyete geçtiğinde, insanlar yeniden daha fazla yollarda olacaklar. Şirketlerin, çalışanları ve bununla beraber müşterilerini corona virüsten korumak için mümkün olan en iyi önlemleri almaları gerekmektedir. Bunu sağlamak için koruma tedbirleri konsepti geliştirmek zorundadırlar _.

Yeni Corona Virüsü nedir? SARS-CoV-2 ve COVID-19 nedir?

Yeni corona virüsü Orta Çin şehirlerinden Wuhan'da olağanüstü bir zatürre sıklığı nedeniyle 2019 sonunda Çin'de görüldü. Bu virüs adını SARS-CoV-2 alıyor ve «Orta Doğu Solunum Sendromu» MERS ve «Ağır Akut Solunum Sendromu» SARS virüsleri ile aynı aileye ait.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 11 Şubat 2020' de hastalığa sebep olan yeni corona virüse resmi adını verdi: COVID-19, kısaca «corona virüs disease 2019» ya da Almanca ifadesiyle «Corona virüs-Krankheit 2019».

Eldeki mevcut bilgiler, virüsün hayvanlardan insanlara taşındığı ve şimdi insandan insana yayıldığını işaret etmektedir. Yerel çıkış kaynağı muhtemelen Çin yetkili makamlarının kapatmış olduğu Wuhan şehrindeki balık ve canlı hayvan pazarıdır.

Daha fazla bilgi:

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

(Almanca, Fransızca, İtalyanca, İngilizce)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

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