



Yeni Corona Virüs

06.06.2020 tarihinde güncellendi

KENDİMİZİ KORUYORUZ.



Bilgilendirme Rehberi

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

Mutlaka uyulması gereken yeni kurallar:



Hastalık belirtileri görülmesi halinde derhal test yaptırın ve evde kalın.



Hastalık takibi için, mümkün olduğunca iletişim bilgilerinizi paylaşın.



Test sonucu pozitif çıkarsa: İzolasyon
Test sonucu pozitif çıkan kişiyle temas halinde: Karantina

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.



Ellerinizi iyice yıkayın.



El sıkışmaktan kaçının.



Mendil kullanarak veya kol bükümünüze öksürün ve hapşırın.



Muayenehaneye veya acil servise telefonla başvurun.



Mümkünse, evden çalışmaya devam edin.

Yeni Corona Virüs Hakkında Sıkça Sorulan Sorular ve Yanıtlar

6 Haziran'dan itibaren diğer işletme ve kurumlar yeniden faaliyete geçecek ve en fazla 300 kişinin bulunabileceği etkinliklere izin verilecek. Korunma konsepti ön koşul olacaktır. Yakın temaslar olursa, iletişim bilgileri alınacaktır. Böylelikle, yeni bir vaka halinde takibi mümkün olacaktır. Ayrıca tüm ilgililer de hijyen ve davranış kurallarına uymalıdır. Organizasyon ve etkinlik düzenleyenler, katılımcılar, çalışanlar, müşteriler, öğretmenler, öğrenciler, eğitim alanlar, sporcular ve eğitimciler.

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 dirence (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 üzerindeki
- 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) kaçının.
- 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, işvereniniz 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.

Yayıma aşağıdaki yollarla gerçekleşir;

- **Damlacık** yoluyla: Hapşırarak ya da öksüren hasta kişi, başkalarının burun, ağız veya göz mukozalarına virüsleri ulaştırmış olur.
- **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 bulaştırıcıdır.**
- 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.

Öte yandan maske, enfekte kişinin virüsü başkalarına bulaştırmasına engel olabilir.

Başkalarıyla aranızda 2 metre mesafe bırakamıyorsanız, maske takmanızı öneriyoruz. Toplu ulaşımda böyle bir durumda derhal maske takmanızı öneriyoruz.

Korunma konsepti gereği maske kullanımının zorunlu olduğu bir şubede hizmet alıyorsanız maske kullanmalısınız.

Her koşulda geçerlidir: Mesafe ve hijyen kurallarına uyun.

Büyükanne ve büyükbabalar torunlarına bakabilir mi?

65 yaş ve üstü kişiler özellikle risk altındadır. Kendilerini korumalıdır. Bu genellikle büyükanne ve büyükbabalar için de geçerlidir. Elbette büyükanne ve büyükbabalar torunlarına bakmak konusundaki kararı kendileri vermelidir.

Her halükarda büyükanne ve büyükbabalar için tavsiyelerimiz:

- Hijyen ve davranış kurallarına uyun, örneğin ellerinizi sık sık yıkayın, çocuklarla aynı bardakları kullanmayın ve ebeveynlerle olan mesafenizi koruyun.
- Yoğun saatlerde, tren istasyonu veya toplu taşıma araçları gibi bir çok insanın bulunduğu yerlerden kaçınin.

Hastaysanız veya torunlarınız hastaysa, hafif semptomlarda dahi onlarla vakit geçirmeyin.

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.**
- **Corona virüs-Kontrol testinde yer alan soruları yanıtlayın (bir sonraki başlık altında yer alan linki kullanarak) veya doktorunuzu arayın. Online-Kontrol testi veya telefon yoluyla tüm soruları yanıtlayın. Test sonunda davranış tavsiyesi ve gerektiği takdirde test talimatını alacaksınız.**
- **«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 kullanılacak 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 bakımda 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

Tren, otobüs veya tramvayda maske kullanmalı mıyım?

Yolcular arası yeterli mesafenin olduğu toplu taşıma araçlarında maske kullanımı gerekli değildir. Yoğun saatlerde veya diğer insanlarla aranızda 2 metre mesafe bırakmadığınız durumlarda derhal maske takmalısınız. Yoğun saatlerde toplu taşıma araçlarını kullanmaktan kaçınmanız daha doğru olacaktır.

Taşıma şirketleri SBB ve Postauto tüm şubeleri için korunma konsepti belirledi.

Toplu taşıma araçlarında seyahat eden diğer yolcuları unutmayın, ve şunlara dikkat edin:

- Duraklarda, gişe önlerinde ve bilet otomatlarında yeterli mesafe bırakın
- Araç içinde yolcu dağılımının uygun şekilde olmasına özen gösterin
- İnecek yolcuların rahatça kullanabileceği bir koridor bırakın

Kaç kişi bir araya gelebilir?

Halka açık alanlarda, yürüyüş yollarında ve parklarda en fazla 30 kişi bir araya gelebilir. Bununla birlikte, diğer insanlarla aranızda 2 metre mesafe bırakmaya devam edin ve hijyen ve davranış kurallarına uyun. Aileler veya aynı evi kullananlar için mesafe kuralı geçerli değildir.

30 kişiden kalabalık grup olması halinde, polis gruptaki her bir kişiye para cezası kesebilir.

6 Haziran'dan itibaren **halka açık ve özel etkinlikler** en fazla 300 kişiyle gerçekleşebilecek. Bunlardan bazıları: Aile etkinlikleri, fuarlar, konserler, tiyatro oyunları, film gösterimleri, aynı zamanda siyasi mitingler ve sivil toplum mitingleri. Etkinlik biçimine bağlı olarak korunma konsepti ya da katılımcı listeleri gerekli olacaktır. Etkinliklerde de diğer insanlarla aranızda 2 metre mesafe bırakın ve hijyen ve davranış kurallarına uyun.

Özel etkinliklerde korunma konsepti gerekli değildir. Bununla birlikte organizasyonu düzenleyenler, iletişim bilgileriyle birlikte bir katılımcı listesi oluşturmalıdır (Ad, soyad, telefon numarası).

Önemli:

- Açık mekanlarda gerçekleştirilen etkinliklerde, dar ya da kötü havalandırma koşullarına sahip alanlardaki etkilere nazaran muhtemelen daha düşük bulaşma riski olacaktır. Ancak katıldığınız her etkinlikte bireysel sorumluluğunuz ön plandadır. Bu nedenle çok sayıda farklı etkinliğe katılmayın. Bu, temas ettiğiniz kişilerin takibini zorlaştıracaktır.
- Etkinliklerde de 2 metre mesafe kuralını uygulayın ve hijyen ve davranış kurallarına uyun. Çünkü enfekte kişi sizin de ziyaret ettiğiniz bir etkinliğe katılmışsa, bu kurallara harfiyen uyarak karantinadan kaçınabilirsiniz.

1000'den fazla kişiyle gerçekleşen büyük etkinlikler için kısıtlama muhtemelen 31 Ağustos 2020 tarihine kadar devam edecektir.

Restoran ziyaretinde nelere dikkat etmeliyim?

Tüketim oturarak gerçekleşmelidir.

Restoranlara kalabalık gruplarla da gidebilirsiniz. Ön koşulu;

- gerektiğinde Temas Takip yapılabilmesi için gruptakiler birbirini tanımalıdır.
 - en azından bir kişi iletişim bilgilerinizi kayıt altına almalıdır.
- Ziyaretlerinizde işletme talimatlarına daima uyun.

Yeni vaka sayıları düşmeyip yeniden hızla artarsa ne olur?

Durumun nasıl geliştiğine bağlıdır. Yeni vaka sayıları yeniden artarsa, Federal Konsey planlanan normalleşme adımlarını erteleyecektir. Hali hazırda başlayan uygulamalar kademeli olarak geri alınacaktır. Aynı zamanda korunma konsepti ile ilgili düzenlemelerin yapılması gerekecektir.

Yardım arama.

Konuştuğum 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.

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**

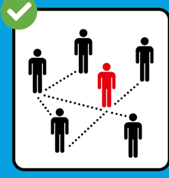
Diğer önemli telefon numaraları:

- **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 0844 911** numaralı telefon hat üzerinden, 365 gün boyunca 7 gün 24 saat size hizmet vermektedir.

İşe geri dönüş

Federal Konsey, toplu taşımada oluşabilecek yoğunluğun da önüne geçmek için mümkünse evden çalışmayı tavsiyeye devam ediyor. Bununla birlikte iş yerinize dönüp dönmeyeceğinize ve ne zaman dönmeniz gerektiğine iş vereniniz karar verecektir.

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



10.06.2020 tarihinde güncellendi

Corona Virüs Testleri ve Temas Takip Enfeksiyon Zincirini Durduruyor

Her iki önlem neden bu kadar önemlidir.

Yaşamın hemen hemen «normale» dönebilmesi için, hastalık belirtisi gösteren tüm bireyler, hafif semptomlarda dahi derhal corona virüs testi yaptırmalıdır. Testlere ek olarak, tüm bireylerin hasta takibi yapılabilmesi açısından iletişim bilgilerini paylaşmaları (örneğin bir restoranda) önemlidir. Çünkü enfekte kişiler, kendilerini henüz sağlıklı hissettikleri anda da bulaşıcı olabilirler. Testler ve Temas Takip, enfeksiyon zincirini böylelikle kıracaktır.

Corona virüs testi pozitif çıktığında, Temas Takip başlar

- Kanton ilgili birimleri enfekte kişiyle birlikte kimlerle yakın temas kurduğunu saptayacaktır.
- İlgili birimler temaslı kişileri, bulaşma ihtimali ve devamında yapılacaklar hakkında bilgilendirecektir.
- Bu kişilerde semptom görülme de, karantınada kalmalıdır. Karantina, bulaşıcı kişiyle son temas tarihinden itibaren on gün süre boyunca uygulanmalıdır.
- Bu süre boyunca enfeksiyon tespit edilmezse, ilgili birimler karantınayı sonlandıracaktır.

İlgili birimlerin temas kurduğu kişilerden birinde mevcut durumda hastalık belirtileri varsa

- Kişi derhal kendini izole etmeli ve yeni tip corona virüs testini yaptırmalıdır.
- Corona virüs testi pozitif çıktığında, ilgili birimler yoluyla Temas Takip gerçekleştirilir.

Karantınada olan bir kişide hastalık belirtileri görülürse;

- Kişi derhal kendini izole etmeli,
- ve yeni tip corona virüs testi yaptırmalı,
- Corona virüs testi pozitif çıktığında, ilgili birimler yoluyla Temas Takip gerçekleştirilir.
- Kişi karantınayı henüz sonlandırdığından çok az sayıda yakın temas çıkacaktır. Karantina sayesinde enfeksiyon zinciri mevcut durumda kırılmış olur.

Temas Takip Uygulaması SwissCovid

Yeni tip corona virüsün önüne geçebilmek amacıyla Federal Sağlık Dairesi (BAG) yakında bir uygulamayı kullanıma sunacak. Uygulama, hasta bir kişiyle yakın temas kuran kişileri özel bilgi paylaşmadan bilgilendiriyor. Bununla birlikte kullanıcı gizliliği her şeyden önce geliyor. Hiçbir kişisel veri kaydedilmiyor.

KENDİMİZİ KORUYORUZ

Federal Konsey

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