

Kendimi en iyi nasıl koruyabilirim?

Burada sayılacak en önemli korunma önerileri hem basit hem de etkilidir! Öksürme, hapşırma, el yıkama hijyen kuralları ile mesafe bırakma genel alışkanlık haline gelmelidir. Ailenize, arkadaşlarınıza ve tanıdıklarınıza da bunu anlatın.



Öksürme ve hapşırma koruyucu hijyen kuralları

- Öksürürken ve hapşırırken etrafınızdaki kişiler ile aranızda en azından bir metre mesafe bırakın ve diğer tarafa dönün.
- Bir mendile öksürün veya hapşırın. Bu mendili sadece bir kez kullanın. Daha sonra bu mendilleri kapaklı bir çöp kutusuna atın.
- Elinizde mendil yoksa öksürürken ve hapşırırken hem ağzınızı, hem de burnunuzu kolunuz ile kapatın (el ile değil!)
- Misafirden sonra pencereleri tam açarak en az 5 dakika boyunca içeriği havalandırın.



El yıkama

- Ellerinizi sıkça ve iyice sabunla yıkayın. Parmak araları ile parmak uçlarına da dikkat edin. En etkiliyi yarım dakika boyunca sıvı sabun ile yıkamadır. Ellerinizi akan suyun altında durulayın.
- Ellerinizi ve parmaklarınızın arasını iyice kurulayın. Evde herkes kendi havlusunu kullanmalıdır. Halka açık tuvaletlerde tek kullanımlık kâğıt havluları kullanmak gerekir. Tuvaletlerde musluğu kâğıt havluyla veya dirseğinizle kapatın.



Mesafe bırakma

- El sıkışma, öpme ve sarılma gibi yakın temaslardan kaçının. Bu bir nezaketsizlik değildir. Bu sayede kendinizi ve diğer kişileri korumuş olursunuz.
- Hastayken iyileşmek ve hastalığın yayılmasını önlemek için evde kalın
- Enfeksiyonlu kişiler hastalık belirtileri göstermeseler dahi bunu diğer kişilere bulaştırabilirler. Virüsün doğrudan bulaşma riskini önlemek için diğer kişilerle aranızda en azından bir metre mesafe bırakın.
- Hastaların hamile, bebek, yaşlı ve vücut direnci zayıf olan kişiler gibi özellikle risk altındaki kişilerden uzak durmaları gerekir.

Daha fazla bilgiyi nereden alabilirim?

Bulduğunuz yerdeki **sağlık müdürlüğü** size destek sağlamaktadır. Telefon numarasını aşağıdaki internet adresinden bulabilirsiniz: www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Federal Sağlık Bakanlığı (Bundesministerium für Gesundheit, BMG)
Koronavirüs ile ilgili telefonla bilgi sunmaktadır:
Telefon: (030) 346465100

Robert Koch Enstitüsü (RKI)
internet sayfasında Koronavirüs hakkında bilgi vermektedir:
www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA)
Koronavirüs hakkında sık sorulan soruların cevaplarını şu internet adresinde topladı:
www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html

Dışişleri Bakanlığı (Auswärtiges Amt) sözkonusu bölgelerdeki yolcuların güvenliği ile ilgili bilgiler sunmaktadır:
www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)
genel durum ile ilgili bilgilendirmektedir:
www.who.int

Yayımlayan:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V./Ethno-TIP Merkezi Almanya
E-Posta: bestellportal@ethnomed.com
www.mimi-gesundheit.de
www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de
www.mimi.bayern

Kaynaklar: BMG, RKI, BZgA

Güncelleme: 15.3.2020 · Versiyon: 001

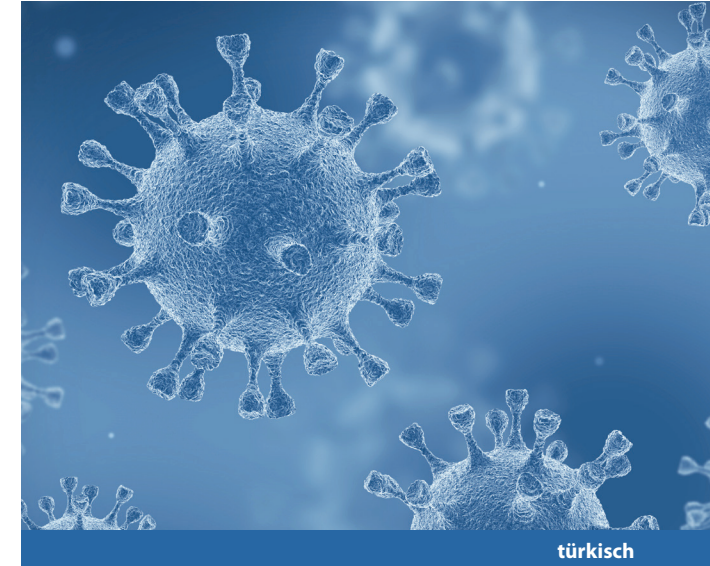
© Copyright Ethno-Medical Center · All rights reserved.

Design: www.eindruck.net



Yeni Koronavirüs SARS-CoV-2

Bilgiler ve pratik tavsiyeler



türkisch



Yeni Koronavirüs hakkında bilinmesi gerekenler

Yeni Koronavirüs şu an tüm dünyada yayılmaktadır. Enfeksiyon damlacık yoluyla veya doğrudan temasla bulaşır. Doğrudan insandan insana mukozadan (sümük doku) veya dolaylı olarak ellerden bulaşabilir. Çünkü eller ağız ve burunun mucoza kısmı ile veya gözün konjonktif tabakası (göz kapaklarının iç kısmını ve gözlerin beyaz kısmını (sklera) kaplayan, ince ve şeffaf bir zar) ile temasta bulunabilir ve bu sayede virüsün taşınmasına aracılık etmiş olur.

Bu virüs özellikle solunum yolları hastalıklarına yol açabilir. Belirtiler ateş, öksürük, nefes darlığı veya nefes tıkanması, kas ve baş ağrısı şeklinde kendisini gösterebilir. Ağır seyreden vakalarda akciğer enfeksiyonuna da sebep olabilir.

Özellikle yaşlı ve kronik hastalığı olan kişiler risk altındadırlar. Çocuklar da enfekte olabilmektedir ama hastalık belirtileri daha hafif seyretmektedir. Enfeksiyonun bulaşmasının ardından hastalık belirtilerinin ortaya çıkışının 14 günü bulabileceği varsayılmaktadır.

Bir kişinin Koronavirüs ile enfekte olup olmadığı ancak laboratuvar testi ile kesin olarak tespit edilebilir.

Bende yeni Koronavirüs var mı?

Hastalık belirtilerinin tespit edildiği riskli bir bölgeden geliyorsanız veya kendisinde yeni Koronavirüs tespit edilmiş bir kişi ile temasta bulduysanız:

- Aile hekiminizi (Hausarztpraxis) veya yakınınızdaki sorumlu sağlık müdürlüğünü* (Gesundheitsamt) arayın ve durumunuza izah edin.
- Yüksek tansiyon, diyabet, kalp hastalığı, kronik solunum yolları hastalığı, vücut direnç zayıflığı gibi mevcut hastalıklarınız varsa doktorunuzu bilgilendirin.
- Nereye başvurmanız ve başkalarına bulaştırmamak için ne tür önlemler almanız gerektiği konularında bilgi alın.
- Lütfen önceden randevu almadan doktora gitmeyin. Bu sayede hem kendinizi hem de başkalarını korursunuz!
- Başkalarıyla gereksiz temastan kaçının ve imkanlar dahilinde olabildiğince evde kalın.

Bir aşı maddesi var mıdır?

Yeni Koronavirüse karşı şu anda koruyucu aşı henüz bulunmamaktadır. Çok yoğun bir şekilde hastalığa karşı aşı geliştirilmesine çalışılmaktadır.

Diğer koruyucu aşilar yardımcı olur mu?

Solunum yolları rahatsızlıklarına karşı uygulanan diğer aşilar yeni Koronavirüse karşı korumamaktadır. Fakat bu aşilar çift enfeksiyonun (hem grip virüsü, hem de Koronavirüs gibi) oluşmasını önlerler.

Dişarıdan ithal edilen ürünler bulaşıcı mıdır?

Eşya, posta ve paketlerde bilinen bir tehlike bulunmamaktadır. Hastaların hemen yakınındaki eşyaların temizliğine dikkat edilmelidir.

Yüz maskesi gerekli midir?

Kağıttan yapılmış ağız ve burun maskesinin sağlıklı insanlar için enfeksiyon riskini azalttığına dair yeterli bir kanıt yoktur. Öksürme, hapşırma veya el yıkamada geçerli olan genel hijyen kurallarına uymak çok daha önemlidir. Fakat kendisinde enfeksiyon bulunan kişi ağız veya solunum maskesi ile virüsü başkalarına bulaştırma riskini azaltabilir. Önemli Not: Maske ıslanınca değiştirin. Çünkü ıslak maske virüsler için bir engel değildir.

Dezenfeksiyon maddelerinin kullanılması gerekli midir?

Düzenli ve düzgün bir şekilde el yıkama genel olarak enfeksiyonlara karşı etkili bir şekilde korur. Eğer etrafta özellikle enfeksiyonlu kişiler varsa el dezenfektanı kullanmak faydalı olabilir.

* Bulduğunuz yerdeki sağlık müdürlüğünün adresini www.rki.de/mein-gesundheitsamt internet adresinden öğrenebilirsiniz.

Nöbetçi doktorlara (Ärztlicher Bereitschaftsdienst) da başvurabilirsiniz. Bu hizmet tüm Almanya çapında geceleri, haftasonları ve tatil günleri de açıktır ve 116 117 numarasından ulaşabilmektedir.

Ne zaman karantina gerekmektedir?

Size bir Koronavirüs enfeksiyonu tanısı konmuşsa veya enfekte olmuş bir kişiyle yakın temasınız olduysa. Son iki hafta içinde Covid-19 teşhisi konmuş biriyle temasınız olduysa veya riskli bir bölgede veya ülkede bulduysanız. Sağlık müdürlüğü (Gesundheitsamt) karantina talimatı verdiyse.

Karantina ne kadar sürer?

Hastalığın hafif seyrettiği durumlarda iki haftadır. Bu, bulaşmanın gerçekleşmesinden ilk hastalık belirtilerinin görülmeye başladığı zamana kadar geçen süredir. Bu süre boyunca evde kalmanız gerekmektedir.

Evde karantinada nelere dikkat etmem gerekir?

- Evdekilerle direkt temastan kaçının.
- Aile bireylerinden, yakınlarınızdan ve arkadaşlarınızdan sizin için alışveriş yapip eşyaları kapınızın önüne bırakmasını rica edin.
- Evinizi düzenli olarak havalandırın.
- Kaşık, çatal, bıçak, tabak ve hijyen ürünlerinin diğer aile bireyleri ile ortak kullanılmaması gerekmektedir. Kullanılan eşyaların, tabak-bardakların düzenli olarak ve iyice yıkanması gerekmektedir. Giysiler için de aynı şey geçerlidir.
- Acil ilaç veya müdahale gerekmesi halinde aile hekiminiz veya uzman doktorunuz (Facharztpraxis) ile irtibata geçin.
- Öksürük, burun akıntısı, nefes darlığı ve ateş olması halinde bağlı olduğunuz sağlık müdürlüğünü haberdar edin.
- Çocuklarınızın bakımıyla ilgili destek gerekmesi halinde sağlık müdürlüğüyle irtibat kurun.

Toplu konaklama yerlerinde nelere dikkat etmem gerekir?

Risk taşıyan bir bölgeden mi geliyorsunuz, hastalık belirtilerini mi taşıyorsunuz veya Koronavirüs taşıdığı tespit edilmiş bir kişi ile yakın temasta mı buldunuz? Geçici veya toplu konaklama yerlerinde kalıyorsanız bu kurumu veya ilgili danışmanınızı haberdar edin. Ayrıca devam ettiğiniz okul, dil kursu, mesleki eğitim yerlerine de haber verin.