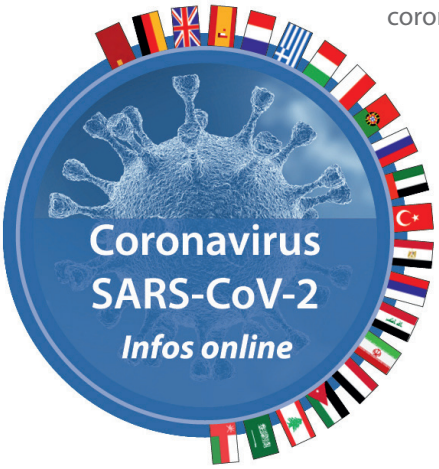
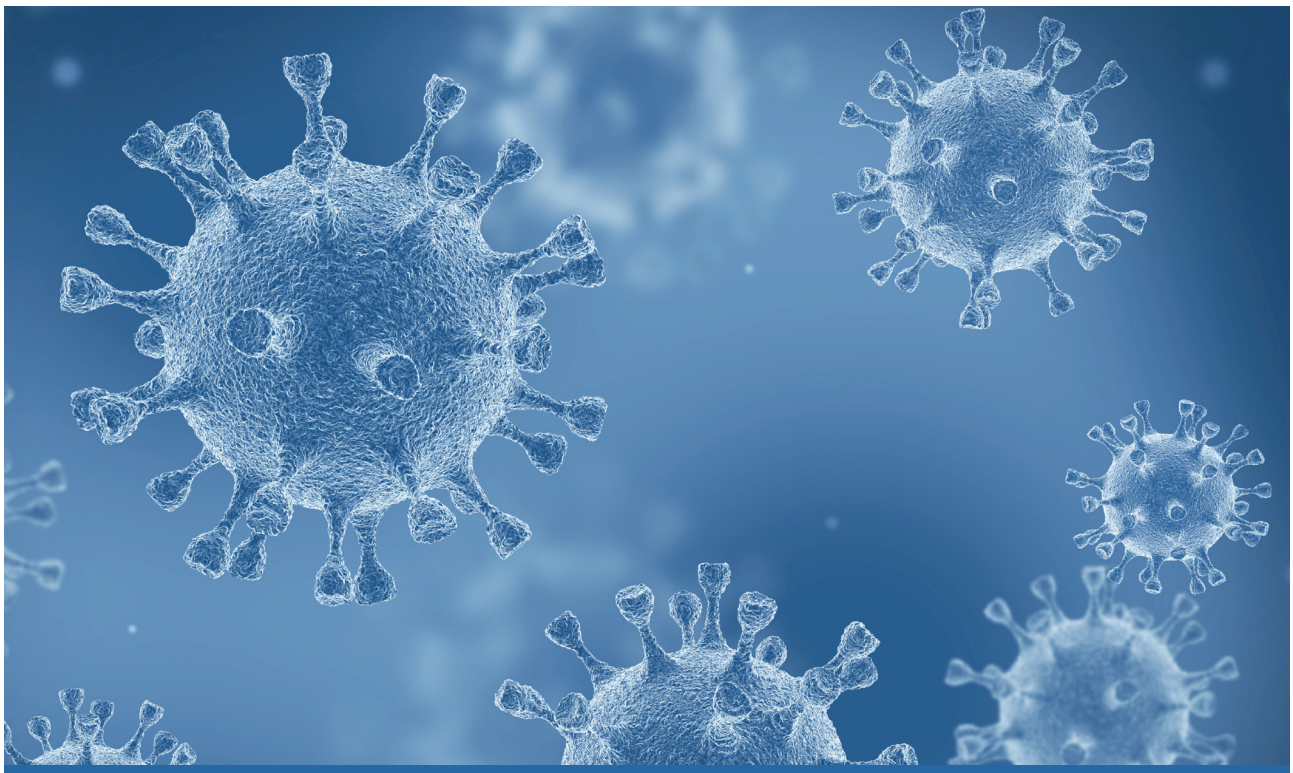
corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info



Koronavirüs SARS-CoV-2

Bilgiler ve pratik tavsiyeler



Türkisch

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.

Güvenli ve saygılı davranış!

- **Disiplinli** davranıp **beraber** hareket etmeliyiz. Bu, sizin sağlığınızı destekler ve virüsün yayılımını yavaşlatır.
- Sadece güvenilir ve emniyetli **bilgi kaynaklarına** güveniniz.
- **Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) güncel bilgilerini** de dikkate alınız. WHO kısmen farklı dillerde de güncel ve güvenilir bilgi sunmaktadır.
- Almanya'da **güncel ve güvenilir bilgileri** Robert Koch-Enstitüsü (RKI), Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA) veya Federal Sağlık Bakanlığı'ndan (BMG) temin edebilirsiniz.
- Lütfen **düşünceli davranarak** tıp personeli ile destek sunan kişilerin sağlığını da koruyun.
  Bu kişiler bize yardım etmek için kendi sağlıklarını tehlikeye atan kahramanlardır.
- **Enfekte olmuş veya hastalanmış kişiler** tıp personeli ile destek sunan kişilerin talimatlarını mutlaka takip etmelidirler.
- Lütfen devletin, sorumlu ulusal ve bölgesel resmi makamlarının en güncel **talimatlarını, çağrılarını ve bildirilerini** takip edin!

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 alışkanlık haline gelmelidir. Ailenize, arkadaşlarınıza ve tanıdıklarınıza bu korunma imkanlarını anlatın.

Öksürme ve hapşırmada koruyucu hijyen kuralları

- Öksürürken ve hapşırıken etrafınızdaki kişiler ile aranızda en azından 1,5 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 içeriyi havalandırın.

El yıkama

- Ellerinizi sıkça ve iyice sabunla yıkayın. Parmak araları ile parmak uçlarına da dikkat edin. En etkilisi 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 tek kullanımlık 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 1,5 metre mesafe bırakın.
- Hastaların, özellikle yaşlılar veya daha önce hastalığı olan kişiler gibi risk altında olan kişilerden uzak durması gerekir.

Koronavirüsü hakkında bilinmesi gerekenler

Yeni tip 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 mukoza 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 solunum yolu enfeksiyonuna neden olur. Hafif hastalık seyrinin yanı sıra ateş, öksürük ve nefes darlığı veya nefes tıkanması, kas ve baş ağrısı oluşabilir. Ağır seyreden vakalarda akciğer enfeksiyonuna da sebep olabilir.

Özellikle yaşlı ve kronik hastalığı olan kişiler risk altındadırlar.

Çocuklarda hastalık belirtileri belirgin derecede daha azdır.

Enfeksiyonun bulaşmasının ardından hastalık belirtilerinin ortaya çıkışının 14 günü bulabileceği varsayılmaktadır.

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

Bende Koronavirüs var mı?

Hastalık belirtilerinin tespit edildiği riskli bir bölgeden geliyorsanız, kendinizde hastalık belirtileri görüyorsanız veya kendisinde yeni Koronavirüs tespit edilmiş bir kişi ile temasta bulunduysanız:

- Belirtiler olması halinde lütfen doktorunuzu arayın. Eğer kendisine ulaşamazsanız nöbetçi doktorları (Ärztlicher Bereitschaftsdienst) 116 117 numarasından arayın. Acil durumlar için 112'yi arayın.
- Enfekte olmuş bir kişiyle irtibatınız olduysa, fakat hastalık belirtileri yoksa veya riskli bir bölgeden yeni geldiyseniz bağlı bulunduğunuz sağlık müdürlüğünü* arayın.
- Yüksek tansiyon, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, kronik solunum yolları hastalığı, vücut direnç zayıflığı gibi bağışıklık sisteminizi zayıflatan 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 tip Koronavirüse karşı mevcut bir koruyucu aşı henüz bulunmamaktadır. Çok yoğun bir şekilde bir aşı maddesinin geliştirilmesine çalışılmaktadır.

Diğer koruyucu aşılar yardımcı olur mu?

Solunum yolları rahatsızlıklarına karşı uygulanan diğer aşılar yeni tip Koronavirüse karşı korumamaktadır.

Fakat diğer solunum yolları enfeksiyonlarını (grip, pnömokok kaynaklı akciğer enfeksiyonu) önleyerek sağlık sisteminin yükünü azaltmaya yardımcı olabilirsiniz.

Dışarıdan ithal edilen ürünler bulaşıcı mıdır?

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

Yüz maskesi gerekli midir?

Ağız-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-burun maskesi veya solunum maskesi ile virüsü başkalarına bulaştırma riskini azaltabilir.

Önemli Not: Maske ıslanınca değiştirin. Çünkü çabuk ıslanan maskeler virüsler için bir engel değildir.

Dezenfeksiyon maddelerinin kullanılması gerekli midir?

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

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

Hastalık belirtilerinin olması halinde doktorunuzu arayın. Kendisine ulaşamazsanız nöbetçi doktorlara (Ärztlicher Bereitschaftsdienst) da başvurabilirsiniz. Bu hizmet tüm Almanya çapında geceleri, haftasonları ve tatil günleri de açıktır ve 116 117 numarasından ulaşılabilmektedir.

Ne zaman karantina önlemleri gerekmektedir?

Size bir Koronavirüs enfeksiyonu tanısı konmuşsa veya enfekte olmuş bir kişiyle yakın temasınız olduysa.

Sorumlu resmi makamlar karantina talimatı verdiyse.

Karantina ne kadar sürer?

Hafif hastalık seyrinde karantina şu an genellikle iki hafta sürmektedir. Bu süre boyunca evde kalmanız gerekmektedir. Bu uygulama hasta ile yakın temasta bulunmuş kişiler için de geçerlidir.

İki hafta Koronavirüsün muhtemel bulaşması ile ilk belirtilerin ortaya çıkması veya boğazdan alınan süründü ile virüsün ispatlanması arasında geçen süredir.

Karantina talimatı verildiğinde sorumlu Sağlık Müdürlüğü'nden belirtilerin ortaya çıkması halinde nasıl davranmanız gerektiği hakkında bilgi alırsınız. Örneğin düzenli olarak ateşinizi ölçmenizin gerekip gerekmediğini veya karantinanın ne zaman sona ereceğini öğrenirsiniz.

Evde karantinada nelere dikkat etmem gerekir?

- Evdekilerle direkt temastan kaçının.
- Aile bireylerinden, yakınlarınızdan ve arkadaşlarınızdan sizin için alışveriş yapıp 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 doktorunuza haber verin.
- Çocuklarınızın bakımıyla ilgili destek gerekmesi halinde bölgenizdeki danışma merkezleri ile 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 bulundunuz? Geçici veya toplu konaklama yerlerinde kalıyorsanız bu kurumu veya ilgili danışmanınızı haberdar edin. Ayrıca devam ettiğiniz okul, dil kursu, mesleki eğitim yerlerine veya işyerinize de haber verin.

Daha fazla bilgiyi nereden alabilirim?

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

Federal Sağlık Bakanlığı (BMG) aşağıdaki internet sayfasında yeni tip Koronavirüs ile ilgili merkezi bilgi sunmaktadır:
www.zusammengegencorona.de

Vatandaş telefon hattı: 030 346 465 100

İşitme engelliler için danışmanlık hizmeti:
Faks: 030 340 60 66-07,
info.deaf@bmg.bund.de
info.gehoerlos@bmg.bund.de

İşaret dili telefonu (Videolu görüşme):
www.gebaerdentelefon.de/bmg

Robert Koch Enstitüsü (RKI)
internet sayfasında yeni tip Koronavirüs hakkında bilgi vermektedir:
www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA)
yeni tip 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)
dünyadaki genel durum ile ilgili bilgilendirmektedir:
www.who.int

Yayımlayan:
Ethno-Medizinisches Zentrum e. V. /
Ethno-TIP Merkezi Almanya
E-Posta: corona@ethnomed.com
corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info
www.mimi-bestellportal.de/corona-information
www.mimi-gesundheit.de
www.mimi-gegen-gewalt.de
www.mimi.bayern

Kaynaklar: BMG, RKI, BZgA

Güncelleme: 1.4.2020 · Versiyon: 005

© Copyright Ethno-Medical Center · All rights reserved.

Design: www.eindruck.net

Photo: istock/AltoClassic