

SARS-COV-2-BİLGİLENDİRME SAYFASI

Kendinden izlenen ev karantinası



Riskli bir bölgede kaldınız. Yeni koronavirüs ile temas etmeniz, göz ardı edilemez. Kendi ve genel güvenliğiniz için, kendi gözetiminiz olan ev karantinasına girmeniz ve aşağıdaki noktalara uymanız gerekir:

- **Riskli bir bölgeden geldikten sonra, dairenizi veya mekanınızı öngörülen tecrit süresi boyunca terk etmeyin!**
- Dışarıdaki insanlarla temasa sadece tıbbi bir ihtiyaç olduğunda izin verilir.
- **Vücut ısınızı günde iki kez kontrol edin ve sonraki birkaç gün içinde herhangi bir hastalık belirtisine (özellikle öksürük, nefes darlığı, ateş, burun akıntısı, ani tat / koku alma kaybı) dikkat edin.**
- **Lütfen sosyal temaslarınızı, vücut ısınızı ve yaşadığınız semptomları not edin. Gerekirse bununla ilgili bir günlük tutun.**
- Başkalarıyla birlikte yaşıyorsanız, ayrı, iyi ve havalandırılmış odalarda kalmaya çalışın. Genel olarak, muhatap kişi, zaman ve mekan açısından mümkün olduğunca evin diğer üyelerinden ayrı tutulmalıdır (örneğin, ayrı yemek alma; varsa, ayrı banyo kullanımı).
- Doğrudan temas durumunda, bir FFP2 maskesi takarak diğer insanları koruyabilirsiniz. 2 metrelik konuşma mesafesini koruyun.
- Ellerinizi 20 saniye süreyle sık sık sabunla yıkayın (en azından hapşırıldıktan ve öksürdükten sonra, yemek yemeden önce ve her tuvaleti kullandıktan sonra). Kendi havlunuzu veya tek kullanımlık havlularınızı kullanın.
- Tuvaleti, armatürleri, kapı kolları ve diğer temas yüzeylerini piyasada bulunan klor bazlı temizlik maddeleriyle günde birkaç kez temizleyin.
- Öksürük ve bıyık görgü kurallarına uyun (yani öksürürseniz veya hapşırırsanız, ağızınızı ve burnunuzu bir kağıt mendille kapatın, hemen ayrı, kapalı bir çöp kabına atın ve sonra ellerinizi yıkayın)
- Kendinizi hasta hissetmeye başladığınızda, solunum yolu enfeksiyonu semptomları geliştirirseniz (yukarıya bakın) veya başka herhangi bir nedenle tıbbi yardıma ihtiyacınız olursa, lütfen derhal telefonla sağlık danışını (1450) veya ambulansı (144) arayın. Daha önce riskli bir **bölgede bulunduğunuzu telefonda mutlaka belirtin**. Lütfen kendi inisiyatifinizle bir doktor yazıhanesine, muayenehaneye veya hastaneye gitmeyin!
- Yukarıda belirtilen hastalık semptomları ortaya çıktığında, lütfen sorumlu sağlık dairelerini de bilgilendirin (hafta içi çalışma saatlerinde, hafta sonları bir sonraki iş gününde ilgili geç bildirimde).
- Daireniz / mekanınız (izolasyon yeri) yalnızca SARS-CoV-2 için bir PCR testi veya antijen testi için gerekli olan süre boyunca terk edilebilir.

Temizlik, çamaşır yıkama ve atıkların imhasına ilişkin bilgiler

- Klozeti, el lavabosunu, bağlantı parçalarını, kulpları, kapı kollarını ve benzeri temas yüzeylerini piyasada bulunan klor bazlı temizlik maddeleriyle günde birkaç kez temizleyin.
- Çamaşırlarınızı çamaşır makinesinde 60 derece yıkama programında çamaşır tozu ile yıkayın.
- Evsel ve hijyenik atıkları yeterince büyük çöp torbalarında toplayın, düğümleyin ve daha sonra sırayla düğümlenecek üst torbalarına koyun. Sonra artık çöp kutusuna atın.

COVID-19 hakkında genel bilgiler

Virüs nasıl bulaşır?

Virüs hasta bir kişiden diğerine damlacık enfeksiyonu yoluyla bulaşır. Mesela öksürme, hapşırma ile bulaşır. Doğrudan kişisel temas (15 dakikadan uzun, 2 metreden az mesafe) halen en önemli bulaşım yoludur.

Bununla birlikte, birçok insanın hafif semptomları vardır. Bu, özellikle hastalığın erken evrelerinde geçerlidir. Bu nedenle, örneğin sadece hafif bir öksürüğü olan ve kendini hasta hissetmeyen hasta bir kişiden enfeksiyon kapmak mümkündür.

Kuluçka (inkübasyon) süresi ne kadardır ve bulaşıcılık ne kadar sürer?

Kuluçka süresi (enfeksiyon ile hastalığın semptomlarının başlangıcı arasındaki süre) 14 güne kadardır ve genellikle 5-6 gündür. Enfektivite (bulaşıcılık), hastalığın başlamasından 48 saat önce ila 10 gün sonra veya asemptomatik vakalarda, numunenin alınmasından 48 saat önce ila 10 gün sonra mevcuttur ve bu da pozitif bir test sonucuna yol açar. Semptomlar şiddetli veya kalıcı ise veya bir mutasyon varsa, bulaşıcı dönem daha uzun sürebilir.

Hastalığın belirtileri (semptomları) nelerdir?

İnsanlarda enfeksiyonlar genellikle hafiftir ve üşütmeye benzer. Yaygın enfeksiyon belirtileri şunları içerir: Ateş, öksürük, nefes darlığı ve nefes almada güçlük, burun akıntısı, ani tat / koku kaybı. İshal ve kusma da meydana gelebilir. Ağır vakalarda enfeksiyon zatürreye ve hatta ölüme neden olabilir.

Hastalık nasıl tedavi edilir?

Vakaların çoğu hafiftir ve tedavi gerektirmez. Daha ciddi hastalıklarda tedavi semptomatiktir. Yani ateş düşürücü ilaçlar gibi hastalık şikayetleri tedavi edilir. Aşılama, Aralık 2020 tarihinden beri mümkündür.

Daha fazla bilgiyi nereden alabilirim?

www.sozialministerium.at veya www.ages.at

Coronavirus-Hotline: 0800 555 621 veya sorumlu bölge idari otoritenizde

Nereden yardım alabilirim?

- İlgili bölge idari makamınızdan
- Krisenhilfe OÖ Tel.: 0732 2177 Pazartesi-Pazar saat 00-24 arası; www.krisenhilfeooe.at
- Rat auf Draht: 147
- Telefon Seelsorge: 142