



SARS-COV-2-BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



Hastalık Vakası

Sizde COVID 19`a neden olan virüsün varlığı saptanmıştır. Bu nedenle yetkili bölge idaresi (Valilik/Büyük Şehir Belediyesi) sizin için ev izolasyonunun gerekli olduğuna karar vermiştir. Bu izolasyonun ne kadar süreceği bölge idare yönetimi tarafından belirlenecektir. Virüs kolayca bulaşabilmekte ve bunun sonucunda Covid-19 hastalığının seyri çok ağır olabilmektedir. Bu nedenle, **aşağıdaki kurallara kesinlikle uymanız gerekmektedir. Bu sayede hem kendinizi hem de başkalarını korursunuz.**

<p>! Evinizi veya bulunduğunuz yeri terk etmeyin!</p> <p></p>	<p>Ziyaretçi kabul etmeyin. Dışardan biriyle temas, sadece tıbbi zorunluluk</p> <p>! sözkonusu olduğunda mümkündür.</p> <p></p>
<p>! Başkalarıyla direk temastan kaçının. Doğrudan temasın kaçınılmaz olduğu durumlarda, bir tane FFP2 tipi maske takın, en az 2 metrelik mesafesinizi koruyun ve önceden ellerinizi dezenfekte edin. Yaptığınız zorunlu sosyal temasları not edin.</p> <p></p>	<p>Eczaneniz tarafından önerilen bir dezenfektanla ellerinizi sık sık dezenfekte edin veya en az ! 20 saniye süreyle ellerinizi sabunla yıkayın. Mutlaka kendi havlunuzu veya tek kullanımlık havlulardan kullanmaya özen gösterin.</p> <p></p>
<p>! Aile üyelerinizden, arkadaşlarınızdan veya komşularınızdan ihtiyacınız olan şeylerde (gıda malzemeleri, ilaçlar ve hijyen malzemeleri alınması gerektiği gibi durumlarda) size yardımcı olmalarını rica edin. Yalnız, alınan bu ürünler kapınızın önüne bırakılmalıdır.</p> <p></p>	<p>! Öksürme ve hapşırma durumunda, öngörülen kurallara uyun (öksürür veya hapşırırken, ağızınızı ve burnunuzu bir mendille kapatın, kullandığınız mendili hemen kapalı olan ayrı bir çöp kutusuna atın ve ardından ellerinizi iyice yıkayın.)</p> <p></p>
<p>! Günde iki defa vücut ısınız ölçün. Nefes alma güçlükleri ve vücut ısısı ile ilgili bir liste tutun (<i>Bunun için öngörülen liste ekteydir</i>).</p> <p></p>	<p>! Klozeti, armatürleri, kulpları ve temas ettiğiniz diğer yüzeyleri temizlik malzemesiyle günde birkaç kez temizleyin.</p> <p></p>
<p>! Eğer başkalarıyla birlikte yaşıyorsanız, mümkün mertebe onlardan ayrı olarak, havalandırması iyi olan odalarda kalın. Genel olarak hasta olan kişi, şartların elverdiği ölçüde, evin diğer üyelerinden ayrı kalmaya dikkat etmelidir (Örneğin: Yemeklerini ayrı yemelidir, tuvaleti ve banyoyu onlardan farklı zamanlarda kullanılmalıdır). Hasta olan kişi, bu durumda diğer aile üyeleri için yemek hazırlamamalıdır.</p> <p></p>	<p>! Sağlık durumunuzun kötüleşmesi durumunda, derhal telefonla aile hekiminize başvurun. Ona ulaşamamanız durumunda ise, sağlık danışma hattı olan (1450) veya ambulans (144) ile iletişime geçin. Bu durumda COVID-19 hastalığı nedeniyle ev karantinasında olduğunuzu belirtin. Lütfen kendi inisiyatifinizle bir doktora veya hastaneye gitmeyin.</p> <p></p>
<p>! Ev doktorunuzu telefonla arayıp, sağlık durumunuz hakkında düzenli olarak bilgi verin. Hastaneye nakil söz konusu olduğunda ise, sorumlu sağlık kuruluşuna haber verilmesi gerekmektedir.</p> <p></p>	<p>! Sizin için başka bir teste gerek duyulması halinde, size, ilgili bölge idaresi tarafından (Valilik/ Büyükşehir Belediyesi) zamanında bilgi verilecektir. Bölge idaresi, izolasyonunuzun erken sona ermesine ilişkin mevcut seçenekler hakkında da sizi bilgilendirecektir.</p> <p></p>



Temizlikle, çamaşırlarla ve çöplerin atılmasıyla ilgili tavsiyeler

- Tuvaleti, lavaboyu, armatürleri, kulpları, kapı kollarını v.b. temas yüzeylerini piyasada bulunan temizlik malzemeleriyle **günde birkaç defa temizleyin**.
- **Çamaşırlarınızı** çamaşır makinesinde 60°C'lik yıkama programında toz deterjanla **yıkayın**.
- **Çöplerinizi ve hijyen malzeme atıklarınızı** yeterli büyüklükteki çöp torbalarına yerleştirin ve düğümleyin. Devamında bunları tekrar daha büyük torbalara yerleştirip, düğümledikten sonra artık çöp kutusuna (Restmüll) atın.

Virüs nasıl bulaşır?

Virüs, hasta bir kişiden diğerine **solunum, konuşma, şarkı söyleme, öksürme veya hapşırmanın** neden olduğu virüs içeren damlacıklar (partiküller) yoluyla bulaşmaktadır. Doğrudan kişisel temas (15 dakikadan fazla olan ve mesafenin 2 metreden az olduğu durumlar) şu anda en çok bulaşma sebebidir. Bununla birlikte, birçok insan sadece hafif semptomlara sahiptir. Bu durum özellikle, hastalığın ilk dönemi için geçerlidir. Bu nedenle, **yalnızca hafif öksürüğü olan ve kendini hasta hissetmeyen bir kişiden enfeksiyon kapmak mümkündür**.

Kuluçka süresi ne kadardır ve ne zamana kadar bulaşıcıdır?

Kuluçka süresi (virüsün bir kişiye bulaşması ile enfeksiyon belirtilerinin görülmesi arasındaki süre) **14 güne kadardır**. Genelde ise ortalama **5 ila 6 gündür**. Hastalığın **bulaşıcılığı, başlangıcından 48 saat öncesi ila 10 güne kadardır**. **Asemptomatik vakalarda ise**, sonucu pozitif çıkan **numunenin alınmasından sonra 48 saat öncesi ila 10 gün arasındadır**. Şiddetli veya kalıcı semptomlarda ya da bir mutasyon söz konusu olduğunda, bulaşıcı dönem daha uzun sürebilir.

Hastalık durumunda hangi belirtiler ortaya çıkmaktadır?

İnsanlarda görülen enfeksiyonlar **genellikle hafif olup, soğuk algınlığıyla benzerlik göstermektedir**. Yaygın enfeksiyon belirtileri şunlardır: **Ateş, öksürük, nefes darlığı ve nefes almada zorluk, burun akması, ani olarak gelişen tat ve koku kaybı, v.b.** Bunların yanı sıra **ishal ve kusma** da görülebilir. Ağır vakalarda ise enfeksiyon **zatürreye ve hatta ölüme dahi neden olabilmektedir**.

Hastalık nasıl tedavi edilir?

Çoğu vakalar hafif seymekte olup, herhangi bir tedavi de gerektirmez. Daha ağır seyreden vakalarda ise, tedavi semptomatiktir, diğer bir deyişle hastanın şikayetleri tedavi edilir. Örneğin: Bir ateş düşürücünün yardımıyla ateşin düşürülmesi gibi. Aralık 2020'den itibaren bu hastalığa karşı **aşı olma** imkanı mevcuttur.



Konuyla ilgili daha fazla bilgiyi nereden alabilirim?

- www.sozialministerium.at veya www.ages.at
- Koronavirüs-Yardım hattı: 0800 555 621
- Yetkili bölge idaresinden



Nereden yardım alabilirim?

- Yetkili bölge idaresinden
- Telefonda Danışma (Rat auf Draht): 147
- Manevi destek (Seelsorge) hattı: 142
- Yukarı Avusturya kriz yardımı (Krisenhilfe OÖ) tel.: 0732 2177 – Pazartesi'den-Pazar'a kadar 0 ila 24 saatleri arasında; www.krisenhilfeooe.at

Verilerin korunmasıyla ilgili bilgileri, www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz adresinden edinebilirsiniz.