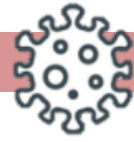




SARS-COV-2-BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

Kişinin Kendisini Gözlem Altında Tuttuğu Ev Karantinası



Riskli bir bölgede ikamet ettiniz. Bu yüzden yeni tip Koronavirüs ile temas etmiş olma ihtimaliniz göz ardı edilemez. Hem kendi güvenliğiniz hem de toplumun güvenliği için, **kendinizi evde karantinaya** almanız **ve aşağıdaki noktalara uymanız gerekmektedir:**

Ülkeye giriş yaptıktan sonra, sorumlu bölge idaresi (Valilik / Büyükşehir Belediyesi) tarafından öngörülen izolasyon süresi boyunca evinizden veya bulunduğunuz mekandan ayrılmayın! 	Doğrudan temaslarda, FFP2 tipi bir maske takarak diğer insanları koruyabilirsiniz. Bu süreçte 2 metrelik konuşma mesafesinin korunmasına dikkat edin. 
Dışardan birisiyle temas, sadece tıbbi zorunluluk söz konusu olduğunda mümkündür. 	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. 
Vücut ısınız günde iki defa kontrol edin ve sonraki günlerde (<i>özellikle öksürük, nefes darlığı, ateş, burun akıntısı, ani tat ve koku alma kaybı gibi</i>) semptomların olup olmadığına dikkat edin. 	Öksürme ve hapşıрма durumunda, öngörülen kurallara uyun (<i>öksürür veya hapşırdığında, ağzınızı ve burnunuzu bir mendille kapatın, kullandığınız mendili hemen kapalı olan ayrı bir çöp kutusuna atın ve ardından ellerinizi iyice yıkayın</i>). 
Lütfen sosyal temaslarınızı, vücut ısınız ve görülen semptomları not edin. Bununla ilgili bir günlük tutun (bunun için olan liste ektedir). 	Klozeti, armatürleri, kulpları ve temas ettiğiniz diğer yüzeyleri temizlik malzemesiyle günde birkaç defa temizleyin. 
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 (<i>örneğin, yemeklerini ayrı yemelidir, varsa banyoları ayrı kullanmalıdır</i>). 	Kendinizi hasta hissetmeye başladığınızda, solunum yolu enfeksiyonu semptomları baş gösterdiğinde (bakınız yukarda) veya başka herhangi bir nedenle tıbbi yardıma ihtiyacınız olduğunda telefonla derhal sağlık danışma hattını (1450) ya da ambulansı (144) arayın. Bu görüşme esnasında, daha önce riskli bir bölgede bulunduğunuzu mutlaka belirtin. Lütfen kendi inisiyatifinizle bir doktora, polikliniğe veya hastaneye gitmeyin. 
Yukarıda belirtilen hastalık semptomlarının ortaya çıkması durumunda (<i>hafta içi çalışma saatlerinde, hafta sonuna denk gelmesi durumunda ise, bir sonraki iş gününde</i>) yetkili sağlık kurumlarını bilgilendirin. 	Evinizi ya da bulunduğunuz mekanı (Karantinadaki ikamet yerinizi) sadece SARS-CoV-2 için yapılan PCR veya antijen testlerinin geçerli olduğu süre boyunca terk edebilirsiniz. 



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