



# SARS-COV-2-BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

## Şüpheli Vaka



**Muhtemelen** yeni tip Koronavirüse yakalandınız. Bu nedenle hem kendi hem de toplum güvenliği için, resmi olarak kendinizi karantinaya almanız gerekmektedir.

Lütfen aşağıdaki noktalara muhakkak riayet ediniz!

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Yetkili bölge idaresi</b> (Valilik / Büyükşehir Belediyesi) tarafından <b>belirlenen karantina süresi boyunca evinizi veya bulunduğunuz mekanı terk etmeyin!</b></p>                                                                                                                                                                | <p><b>Doğrudan temaslarda, FFP2 tipi bir maske</b> takarak diğer insanları koruyabilirsiniz. Bu süreçte <b>2 metrelik konuşma mesafesinin</b> korunmasına dikkat edin.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Dışardan biriyle temas, sadece <b>tıbbi zorunluluk</b> söz konusu olduğunda mümkündür.</p>                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Eczaneniz tarafından önerilen <b>bir dezenfektanla ellerinizi sık sık dezenfekte edin</b> veya en az 20 saniye süreyle ellerinizi sabunla yıkayın. Mutlaka kendi havlunuzu veya tek kullanımlık havlulardan kullanmaya özen gösterin.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Vücut ısınız günde iki defa kontrol edin</b> ve sonraki günlerde (özellikle <b>öksürük, nefes darlığı, ateş, burun akıntısı, ani tat ve koku alma kaybı gibi</b>) <b>semptomların</b> olup olmadığına dikkat edin.</p>                                                                                                            | <p><b>Öksürme ve hapşıрма</b> durumunda, öngörülen kurallara uyun (<b>öksürür veya hapşırdığında, ağzınızı ve burnunuzu bir mendille kapatın, kullandığınız mendili hemen kapalı olan ayrı bir çöp kutusuna atın ve ardından ellerinizi iyice yıkayın</b>).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Lütfen <b>sosyal temaslarınızı, vücut ısınız ve görülen semptomları not edin</b>. Bununla ilgili en son maruz kalınan semptomlardan sonraki <b>10. güne kadar süren bir günlük</b> tutun (bunun için olan liste ektedir).</p>                                                                                                        | <p><b>Klozeti, armatürleri, kulpları ve temas ettiğiniz diğer yüzeyleri</b> temizlik malzemesiyle <b>günde birkaç defa</b> temizleyin.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Eğer başkalarıyla birlikte yaşıyorsanız, mümkün mertebe onlardan ayrı olarak, havalandırması iyi olan odalarda kalın</b>. Genel olarak hasta olan kişi, şartların elverdiği ölçüde, evin diğer üyelerinden ayrı kalmaya dikkat etmelidir (<i>örneğin, yemeklerini ayrı yemelidir, varsa banyoları ayrı kullanılmalıdır</i>).</p>  | <p>Kendinizi hasta hissetmeye başladığınızda, solunum yolu enfeksiyonu semptomları baş gösterdiğinde (bakınız yukarda) veya başka herhangi bir nedenle tıbbi yardıma ihtiyacınız olduğunda <b>evinizde kalın ve, telefonla ya ev doktorunuzla ya da sağlık danışma hattıyla (1450) irtibata geçin</b>. Sağlık durumunuz çok daha kötüye gitmesi halinde ise <b>ambulansı (144)</b> arayın. <b>Bu görüşme esnasında</b>, sizde yeni tip Koronavirüsle enfekte olmuş olabileceğiniz şüphesi bulunduğunu ve bu nedenle karantinada olduğunuzu mutlaka belirtin</p>  |

Yukarıda belirtilen hastalık semptomlarının ortaya çıkması durumunda, *(hafta içi çalışma saatlerinde, hafta sonuna denk gelmesi durumunda ise, bir sonraki iş gününde)* **yetkili sağlık kurumlarını bilgilendirin.**



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.





### 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 süren ve mesafenin 2 metreden az olduğu durumlar) şu anda en sık 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 seyretmekte 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](http://www.sozialministerium.at) veya [www.ages.at](http://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](http://www.krisenhilfeooe.at)