



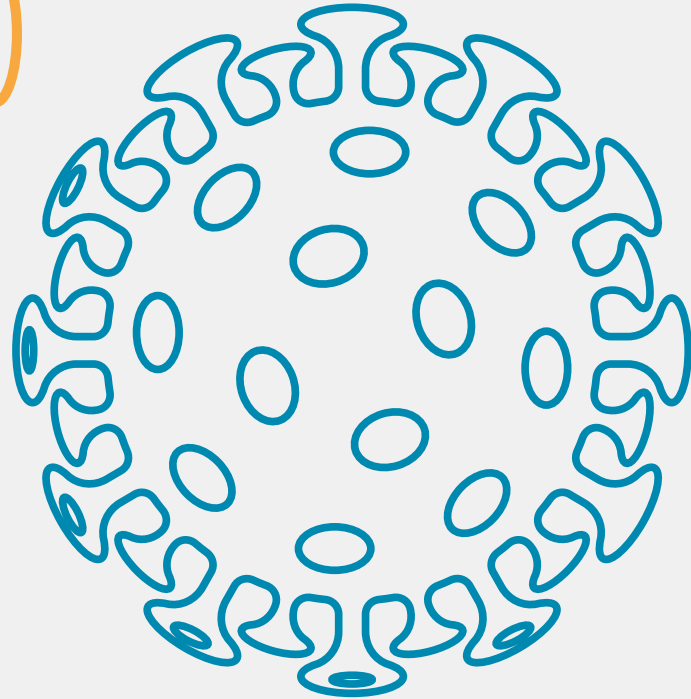
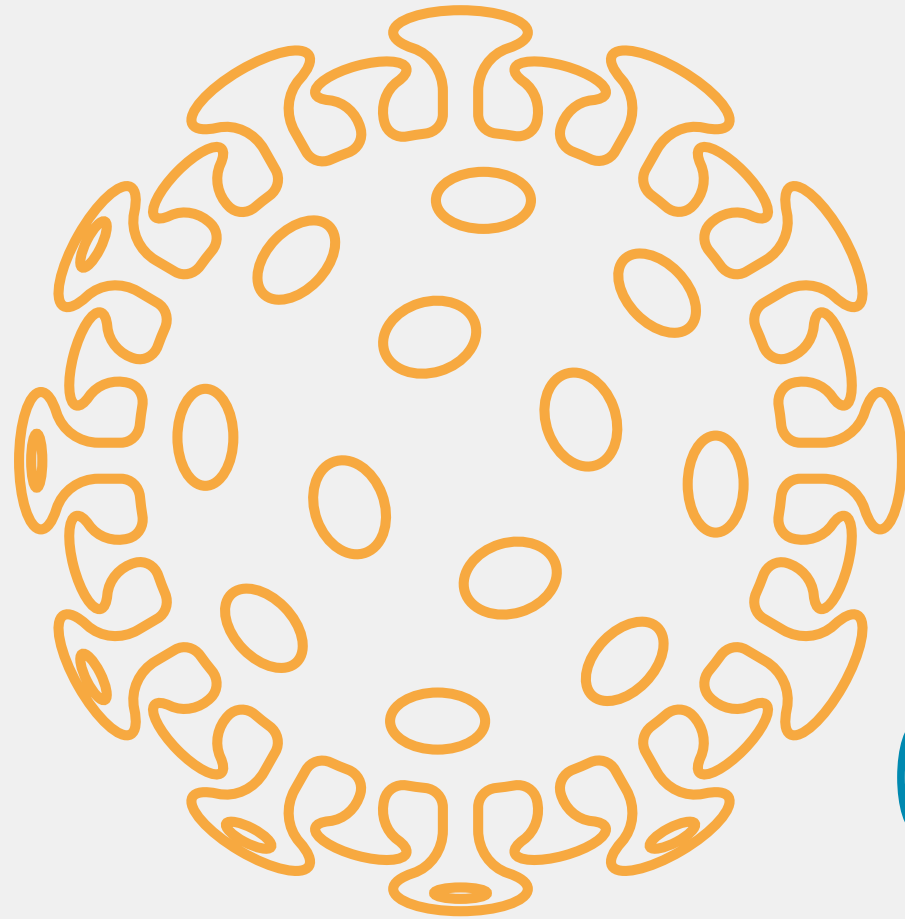
Bundesministerium
für Gesundheit

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



Yeni tip Koronavirüs SARS-CoV-2

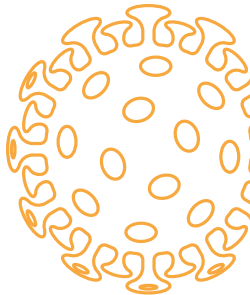
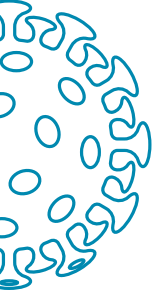
Bilgiler ve pratik tavsiyeler



**Zusammen
gegen Corona**

Güvenli ve saygılı davranış!

- Lütfen **resmi makamların** en güncel **talimatlarını**, **çağrılarını** ve **bildirilerini** mutlaka takip edin.
- **Disiplinli** davranıp **beraber** hareket etmeliyiz. Bu, sizin sağlığını-
zın korunmasını destekler ve virüsün yayılımını yavaşlatır.
- Sadece güvenilir ve emniyetli **bilgi kaynaklarına** güveniniz.
- Almanya'da **güncel ve güvenilir bilgileri** Robert Koch-Enstitüsü (RKI), Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA) veya Federal Sağlık Bakanlığından (BMG) temin edebilirsiniz.
- **Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) güncel bilgilerini** de dikkate alınız. WHO farklı dillerde güncel ve güvenilir bilgi sunmaktadır.
- **Enfekte olmuş veya hastalanmış kişiler** tıp personeli ile destek sunan kişilerin talimatlarını takip etmelidirler.
- Lütfen **düşünceli davranarak** tıp personeli ile destek sunan kişilerin sağlığını da koruyun.



ÜÇLÜ KORUMA

Sosyal mesafe + hijyen +
günlük maske

Kendimi en iyi nasıl koruyabilirim?

Sosyal mesafe + hijyen + günlük maske: Bu üç temel kural ile kendinizi kolayca ve etkili bir şekilde koruyabilirsiniz. Ailenize, arkadaşlarınıza ve tanıdıklarınıza bu korunma imkanlarını anlatın.



Öksürme ve hapşırma koruyucu hijyen kuralları

- Öksürürken ve hapşırırken 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 ağızınızı, hem de burnunuzu kolunuz ile kapatın (el ile değil!)
- Misafirden sonra pencereleri tam açarak en az 5 dakika boyunca içeriği havalandırın.



El yıkama

- Ellerinizi sıkça ve iyice sabunla yıkayın. Parmak araları ile parmak uçlarına da dikkat edin. En etkiliyi 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. Halka açık tuvaletlerde musluğu tek kullanımlık kâğıt havluyla veya dirseğinizle kapatın.



Sosyal mesafe bırakma ve günlük maske takma

- El sıkışma, öpme ve sarılma gibi yakın temaslardan kaçın. 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.
- Lütfen bulunduğunuz eyaletin güncel temas kısıtlamaları hakkında bilgi alın.
- Başkalarıyla aranızdaki asgari sosyal mesafeyi korumanın güç olduğu yerlerde günlük maske (ör. kumaş maske) takmanızı önemle tavsiye ediyoruz. Federal eyaletler alışverişlerde ve toplu taşıma araçlarında günlük maske takılması için düzenlemeler getirmişlerdir. Bölgesel değişiklikler olabilir. Lütfen yaşadığınız yerde geçerli kuralları kontrol edin.
- Günlük maskelerin her kullanımdan sonra tercihen 95°C'de ya da en azından 60°C'de yıkandıktan sonra tam olarak kurutulması gerekmektedir. Alternatif olarak bir tencerede suyun içinde 10 dakika kadar kaynatılabilirler.

Yeni tip Koronavirüs hakkında bilinmesi gerekenler

Yeni tip Koronavirüs tüm dünyada yayılmaktadır. Virüs damlacıklar veya aerosol aracılığıyla yayılabilmektedir. Aerosol özellikle yüksek sesle konuşurken veya şarkı söylerken ortaya çıkan en küçük zerreciklerdir. Bunlar uzun zaman havada kalabilir ve bu şekilde virüsü yayabilirler. Dolayısıyla pek çok kişinin bulunduğu odaların düzenli aralıklarla havalandırılması gerekir. Temas yoluyla enfeksiyonların da rolü vardır. Virüsler, bulaşmış yüzeylerden dolayı olarak el aracılığıyla ağız veya burun mukozası ya da gözün konjonktif tabakası üzerinden de bulaşabilir.

Bu virüs solunum yolu enfeksiyonuna neden olur. Asemptomatik ve 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 yeni tip Koronavirüs var mı?

Kendinizde hastalık belirtileri fark ediyorsanız veya kendisinde yeni tip Koronavirüs tespit edilmiş bir kişi ile temasta bulduysanız:

- 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 bulunduğunuz bölgedeki yetkili sağlık müdürlüğünü (Gesundheitsamt*) bilgilendirin.

- Yüksek tansiyon, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, kronik solunum yolları hastalığı, vücut direncinizi zayıflatan bir hastalığınız varsa veya bunula ilgili bir tedavi görüyorsanız 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 aşı maddesinin geliştirilmesine çalışılmaktadır.

Diğer koruyucu aşlar yardımcı olur mu?

Solunum yolları rahatsızlıklarına karşı uygulanan diğer aşlar yeni tip Koronavirüse karşı korumamaktadır. Fakat diğer solunum yolları enfeksiyonlarını (grip, pnömokok kaynaklı akciğer enfeksiyonu) önleyerek sağlık sisteminin yükünü azaltmaya yardımcı olabilirsiniz.

* Bulduğunuz 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 telefon numarasından ulaşılabilir.

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?

1,5 metre sosyal mesafenin korunmasının mümkün olmadığı durumlar olabilir. Bu gibi durumlarda günlük maske denilen, tıbbi olmayan ağız-burun koruyucu maskenin veya kumaş maskenin takılması SARS-CoV-2'nin yayılmasını önlemeye yardımcı olabilir.

Alman federal eyaletleri alışverişlerde ve toplu taşıma araçlarında günlük maske takılması için düzenlemeler getirmişlerdir. Bölgesel değişiklikler olabilir. Lütfen yaşadığınız yerde geçerli kuralları kontrol edin.

Önemli: Maske tam oturmalı ve nemlendiğinde değiştirilmelidir. Çünkü nemli maskeler virüslerle engel değildir.

Günlük maske takıyor olmanıza rağmen mutlaka uyanmanız gereken kurallar: Diğer kişiler ile aranızda en az 1,5 metre sosyal mesafe bırakın, iyi bir el temizliğine ve doğru bir şekilde hapşırma veya öksürmeye dikkat edin.

Dezenfeksiyon maddelerinin kullanılması gerekli midir?

Elleri düzenli ve iyi bir şekilde yıkamak genel olarak yeterlidir. Eğer el yıkama imkanı yoksa el dezenfektanı kullanmak faydalı olabilir.

Toplu konaklama yerlerinde nelere dikkat etmem gerekir?

Hastalık belirtilerini mi taşıyorsunuz veya yeni tip Koronavirüs taşıdığı tespit edilmiş bir kişi ile yakın temasta mı bulundunuz? Geçici veya toplu konaklama yerlerinde kalıyorsanız bu kurumun yönetimini veya sizinle ilgili personeli haberdar edin. Ayrıca devam ettiğiniz okul, dil kursu, mesleki eğitim yerlerine veya işyerinize de haber verin.

Ne zaman karantina önlemleri gerekmektedir?

Size bir Koronavirüs enfeksiyonu tanısı konmuşsa veya enfekte olmuş bir kişiyle yakın temasınız olduysa. Sağlık müdürlüğü (Gesundheitsamt) karantina talimatı verdiyse.

Almanya'ya seyahat yoluyla giriş yaparken nasıl davranılacağı burada bulunabilir:
www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

Karantina ne kadar sürer?

Karantina süresini Sağlık Müdürlüğü belirler. Genellikle iki hafta sürer. Bu, maksimum kuluçka süresidir, yani yeni tip Koronavirüsün muhtemel bulaşması ile ilk belirtilerin ortaya çıkması arasında geçen süredir.

Karantina talimatı verildiğinde sorumlu Sağlık Müdürlüğü'nden belirtilerin ortaya çıkması halinde nasıl davranmanız veya daha başka nelere dikkat etmeniz gerektiği hakkında bilgi alırsınız. Örneğin düzenli olarak ateşinizi ölçme talimatı verilebilir.

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.

Daha fazla bilgiyi nereden alabilirim?



Korona uyarı App'i (Corona-Warn-App) sayesinde enfeksiyonlu bir kişinin yakınında bulunmanız halinde anonim ve hızlı bir şekilde bilgilendirilirsiniz.

App Store'dan ve Google Play'den bu App'i ücretsiz olarak yükleyebilirsiniz.

Bulduğunuz yerdeki **sağlık müdürlüğü** size bilgi ve 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.zusammengengencorona.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

Federal Dışişleri Bakanlığı (Auswärtiges Amt)

etkilenen bölgelere yapılacak seyahatlerin güvenliği hakkında bilgi sağlar:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)

küresel durum hakkında bilgi verir:

www.who.int

Impressum (Künye)

Herausgeber (Yayımcı)

Federal Sağlık Bakanlığı (BMG)

Halkla İlişkiler Dairesi, Yayınlar

11055 Berlin

www.bundesgesundheitsministerium.de

bmg.bund

bmg_bund

BMGesundheit

bundesgesundheitsministerium

Ethno-Tıp Merkezi Almanya (EMZ e.V.), 30175 Hannover

Güncelleme Eylül 2020

Sayfa düzeni eindruck.net, 30175 Hannover

Kapak grafikleri Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin,

Piktogramlar Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln

Sipariş imkanları

Federal Hükümet'in yayın dağıtımı

Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

Servis telefonu: 030 182722721

Servis faksı: 030 18102722721

E-Posta: publikationen@bundesregierung.de

İşitme engelliler telefonundan sipariş:

gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Online-sipariş www.bundesregierung.de/publikationen

Federal Hükümet'in **diğer yayınlarının** indirilmesi ve siparişi için: www.bundesregierung.de/publikationen

Bestellnummer (Sipariş numarası) BMG-G-11099tü

URL-Yönlendirmeleri

Burada atıfta bulunulan harici sayfaların içeriğinden bu sayfaların sunucuları sorumludur. Federal Sağlık Bakanlığı bu içeriklerden kendisini tamamn muaf tutmaktadır.

Bu broşür Federal Sağlık Bakanlığı'nın halkla ilişkiler çalışması çerçevesinde ücretsiz olarak yayınlanmaktadır. Hiçbir parti, seçim adayı veya seçim çalışanı tarafından seçim kampanyası sırasında seçim reklam aracı olarak kullanılamaz. Bu, tüm Avrupa, federal meclis, eyalet seçimleri ve yerel seçimler için geçerlidir.