

Koronavirüs SARS-CoV-2

Evde karantina için davranış kuralları ve tavsiyeleri

Evde karantina, SARS-CoV-2 koronavirüsün yayılmaya devam etmesini önlemek için bir koruyucu tedbir görevi görmektedir. Bir karantina sırasında önemli davranış kurallarına dikkat etmeniz gereklidir.



Evde karantina ne anlama gelir?

Evde karantina, SARS-CoV-2 koronavirüsün yayılmasına set çekme konusunda katkı sağlaması beklenen bir koruyucu tedbirdir.

Burada, SARS-CoV-2 koronavirüs ile bir enfeksiyon şüphesi bulunan insanların, zamanla sınırlı bir şekilde tecrit edilmesi söz konusudur. Bunlar çoğunlukla hastalanmış kişilerle temaslı kişiler veya yurt dışındaki belirlenmiş risk bölgelerinden giriş yapan kişilerdir. Karantinaya alma resmi yollardan düzenlenebileceği gibi, gönüllü olarak yapılabilir.

Bir karantinaya alma kararı, Almanya'da Enfeksiyondan Korunma Yasası (IfSG) ile düzenlenmiştir ve yetkili makam - genellikle yerel sağlık dairesi - tarafından uygulanır. Bir karantina otomatik olarak sona ermez, bilakis yine yetkili makam tarafından tekrar kaldırılır.

Bir pozitif test ile SARS-CoV-2 koronavirüsü ile enfekte olduğu ispatlanmış olan insanlarda yetkili makamlar – genellikle yine sağlık dairesi – bir tecrit talimatı verirler. Tecrit, hastalığın ağırlığına bağlı olarak evde veya hastanede gerçekleştirilebilir. Tecritin sona erdirilmesi için belirli kriterlerin yerine gelmesi şarttır. Bunlar yerine gelmişse, o zaman genel itibarıyla kişinin artık bulaştırıcı olmadığı düşü-



nülmelidir. Sağlık dairesi bunu tedavi eden doktor ile görüşmek suretiyle belirler. Evinde tecrit altında bulunan hastanın hanesindeki üyeler için genellikle bir karantina kararı alınır.

Bir karantina düzenlemesi için hangi kurallar geçerlidir?

Evde karantina genellikle SARS-CoV-2 koronavirüs bulaşmış olma riski yüksek olan insanlar için düzenlenmektedir. Son iki hafta içinde, SARS-CoV-2 enfeksiyonu laboratuvarında onaylanmış bir insanla yakın temasta bulunulması halinde, daha yüksek bir risk söz konusudur. Yakın bir temas, bu insan ile 15 dakika boyunca birebir konuşmuş olmak veya solunum yolu salgıları ile doğrudan temas etmiş olmak, örneğin hapşırığa veya öksürüğe maruz kalmak, anlamına gelir. Bunun haricinde sağlık dairesi kişiyi başka durumlarda da yüksek bulaştırma riskine sahip temaslı kişi kategorisine alabilir ve bir karantina talebinde bulunabilir (koronavirüs ile enfekte olmuş bir kişi ile temas sonrasında yapılacaklar ile ilgili diğer notlar için linke tıklayınız www.infektionsschutz.de/verdacht-auf-infektion).

Ev karantinası sırasında sağlık dairesinin talimatlarına uyma yükümlülüğüne sahipsiniz. Evden ayrılmamak ve ziyaretçi kabul etmemek de bunların arasındadır. Ayrıca sağlık durumunuzu gözlemleyin. Günde iki kez vücut ısınızı ölçün ve olası sağlık belirtileri hakkında bir günlük tutun. Sağlık dairesi düzenli olarak sağlık durumunuz hakkında bilgi edinecektir.

Lütfen dikkate alın: Düzenlenmiş resmi bir karantinanın ihlal edilmesi, para veya hapis cezası ile cezalandırılabilir.

Karantina sırasında hangi hijyen önerilerini dikkate almalısınız?

Koronavirüsün yayılmasından korunmak için siz ve hanenizde yaşayan kişiler, sağlık dairesinin size önerdiği davranış kurallarına ve hijyen tedbirlerine tutarlı bir şekilde uymalısınız. Bunlar örneğin:

- Mümkünse diğer hane üyelerinden farklı odalarda bulunun veya odaları, örneğin yemek için, mümkün olduğunca ayrı zamanlarda kullanın.
- Aynı odada bulunulması önlenemiyorsa, en az 1,5 metrelik bir mesafeyi koruyun ve bir ağız burun koruma maskesi kullanın.
- Tüm odaları düzenli bir şekilde havalandırın.
- Örneğin evdeki yemek takımları ve çamaşırlar gibi eşyaları diğer kişilerle paylaşmayınız.
- Temas ettiğiniz yüzeyler ve eşyalar, düzenli bir şekilde temizlik maddeleri ile temizlenmelidir.



Riskli bölgelerden ülkeye giriş yapanlar için de karantina

Yurt dışındaki belirlenmiş bir risk bölgesinden Almanya'ya giriş yapanlar için genel itibariyle on gün boyunca ev karantinasına girme zorunluluğu söz konusudur.

Ayrıca dijital bir giriş kaydı doldurulmak zorundadır. Diğer güncel bilgiler için linke tıklayınız www.infektionsschutz.de/risikogebiet.



- Siz ve evinizdeki diğer insanlar ellerinizi düzenli bir şekilde ve en az 20 saniye boyunca sabunla iyice yıkamalısınız.
- Ellerle yüze, özellikle ağız, burun ve gözlere temas etmekten kaçınılmalıdır.
- Öksürme ve hapşırma kurallarına uyunuz: Öksürme ve hapşırma sırasında diğer insanlarla aranızda mümkün olduğu kadar mesafe bırakın, en iyisi sırtınızı dönün. Dirseğinizin içine veya kullandıktan sonra atacağınız bir tek kullanımlık mendile hapşırın veya öksürün. Ardından ve burnunuzu temizledikten sonra da ellerinizi iyice yıkayın.
- Münferit durumlarda doktorla da görüştüktan sonra eller ve/veya yüzeyler için bir dezenfektanın kullanılması da mantıklı olabilir, örneğin yüksek bulaşıcı bir enfeksiyon ile hastalanmış kişinin evde bakılması gerekiyorsa veya bağışıklık sistemi zayıf kişilere bulaşma ihtimali söz konusuysa. COVID-19 hastalarının evde tecrit sırasında dikkate alınması gereken hijyen tedbirlerine dair uyarıları şu linkten erişebilirsiniz www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-hygiene.

Hastalık belirtileri ortaya çıktıysa veya şiddetleniyorsa ne yapmalı?

Evde karantina esnasında ateş, öksürük, solunum yetmezliği veya genel bir hastalık hissi ortaya çıkıyorsa, lütfen gecikmeden sağlık dairesini bilgilendirin.

Halihazırda teyit edilmiş hafif bir COVID-19 hastalığını evde tecrit altında geçiriyorsanız, şikayetlerinizin artması durumunda bir an evvel telefonla doktor tavsiyesine başvurmalısınız.

Başka ya da zaten mevcut bir hastalık nedeniyle doktor yardımına ihtiyacınız varsa, telefonla aile hekiminize veya **116117** telefon numarası üzerinden nöbetçi hekimlik hizmetine başvurun. Telefon görüşmesi sırasında mutlaka evde karantina veya tecrit durumunuzu belirtin. Acil durumlarda, örneğin akut solunum yetmezliğinde **112** acil çağrı merkezini arayın.

Evde karantina sırasında nereden destek alabilirsiniz?

- Aile bireylerinden veya arkadaş ya da tanıdık çevrenizden, komşularınızdan birinden size gıda, ilaç ve günlük ihtiyaca yönelik diğer eşyaları tedarik etmesini rica edin. En iyisi alışverişlerin kapınızın önüne bırakılmasıdır.
- Bir paket servisi ile sipariş ettiğiniz yiyecekler de gibi diğer paketler de kapınızın önüne bırakılmalıdır.
- Eğer bir köpeğiniz varsa, bunu da aile bireylerinizin veya tanıdıklarınızın dolaştırmasını sağlayın.
- Bakımınız konusunda sorunlar yaşıyorsanız, konu hakkında ilgili sağlık dairesiniz ile görüşün. Örneğin beldenizdeki gönüllü kişiler de yardımcı olabilmektedir.

Karantinanın yarattığı zorlukları kendiniz ve çocuğunuz için nasıl hafifletebilirsiniz?

- Bir evde karantina özellikle çocuklar için büyük bir meydan okuma oluşturur. Yaşına uygun olarak durumu izah edin ve muhtemel korkuları ciddiye alın (diğer bilgiler için linke tıklayın www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-kind).



- Kendiniz ve aileniz için güvenilir bir günlük program oluşturmanın da faydası dokunur.
- Bu özel durumda da çocuk ve gençlere yönelik formatlar içeren, uygun medya tüketimine de dikkat edin. Evde çocuk bakımı ve onlarla etkinlik yapma konusunda ipuçları ve bilgiler konusunda linke tıklayın kindergesundheit-info.de.
- Doğrudan temas olmadan da sosyal ilişkiler devam ettirilebilir: Örneğin telefon ve diğer medyalar üzerinden aile bireyleriniz ve arkadaş çevreniz ile irtibatta kalın. Çocuğunuza da bu olanağı tanıyın.
- Bedensel faaliyet sağlayın. İnternette evde jimnastik ve kendi evinizde ya da varsa bahçenizde çocuklara dönük, oyunlarla hareket konusunda çok sayıda öneri bulabilirsiniz.
- Gerekliğinde ruhani yardım hattı veya diğer kriz hizmetleri gibi telefon hizmetlerinden faydalanmaktan çekinmeyin.
- Birçok yerde aile ile aynı çatı altında yaşamak ile ilgili sorunlar konusunda telefonla danışmanlık hizmeti veren destek hatları bulunmaktadır. Bunun için beldenizin veya şehrinizin internet sayfası üzerinden bilgi edinebilirsiniz.



Diğer bilgiler

Vatandaş bilgilendirme: [“Tipps bei häuslicher Quarantäne \(Evde Karantina Tavsiyeleri\)”](#) ve [“COVID-19: Tipps für Eltern \(COVID-19: Ebeveynlere Tavsiyeler\)”](#) Federal Sivil Savunma ve Afet Kurtarma Ofisi'nin (BBK) pratik bilgileri – basitleştirilmiş Almanca ile de

Broşür: [Evde karantina](#) (sağlık dairesi tarafından düzenlenmiş)

Sağlık dairesi ile görüştükten sonra karantina altında bulunan hasta olmayan temaslı kişiler için Robert Koch Enstitüsü'nün (RKI) çeşitli dillerdeki uyarıları

Broşür: [Teyit edilmiş COVID-19 hastalığı durumunda evde tecrit](#)

Doğrudan etkilenenler ve yakınları için Robert Koch Enstitüsü'nün (RKI) çeşitli dillerdeki uyarıları

Bulduğunuz yerdeki irtibat kişisi

Telefon _____

Faks _____

E-Posta _____

MÜHÜR

