

## Ev izolasyonuna/karantinaya dair bilgiler

### Davranış kuralları ve hijyen önlemleri

**Bir Koronavirüs hastasının irtibat kişisisiniz ya da riskli bir bölgeden geliyorsunuz. Bu yüzden size ev izolasyonu (karantina) tavsiye edilmiş veya Sağlık Dairesi tarafından öngörölmüş bulunmaktadır.**

Bu broşürde, hangi önlemleri almanız ve nasıl davranmanız gerektiğine dair bilgiler bulabilirsiniz. Aileniz ve başka irtibat kişilerini nasıl koruyabileceğinizi okuyabilirsiniz.

Lütfen bu davranış kurallarını güvenilir bir şekilde uygulayınız!

Telefon ile önceden haber vermeden kesinlikle doktor veya hastaneye gitmeyiniz!!!

Son güncelleme: Mart 2020 / 02

## Ayrıntılı bilgi

Koronavirüs (COVID-19) hastalığına dair ayrıntılı bilgileri Robert Koch Enstitüsü'nün İnternet sitesinde bulabilirsiniz.

**www.rki.de**

[https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ\\_Liste.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html)

Federal Sağlık Bilgilendirme Merkezi'nin (BzgA) İnternet sitesine de bakabilirsiniz:

**www.infektionsschutz.de**

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-2019-ncov.html>

Sağlık denetlemesi için irtibat numarası (hastalık semptomlarının bildirilmesi)

Pazartesi - Cuma (çalışma saatleri içinde)

Tel. 07222 381-2300 veya

Tel. 07222 381-0

Landratsamt Rastatt  
Gesundheitsamt  
Am Schlossplatz 5 | 76437 Rastatt  
Tel. 07222 381-2300 veya 07222 381-0  
Faks 07222 381-2398  
amt23@landkreis-rastatt.de

[www.landkreis-rastatt.de](http://www.landkreis-rastatt.de)

LANDKREIS  
RASTATT



# Ev izolasyonu/karantina

## Önemli bilgiler

Landratsamt Rastatt  
**Gesundheitsamt**

## İzolasyon/karantina

Sizin için bir ev karantinasının öngörülmesi veya tavsiye edilmiş olması durumunda lütfen aşağıdaki kurallara riayet ediniz:

- İrtibat kişisi, kaldığı yeri diğer hane sakinlerinden kesinlikle ayırmalıdır.
- Kişi, ayrı bir alanda/odada kalmalıdır (özellikle ayrı bir yerde uyulmalıdır); mümkünse farklı banyo/tuvaletler kullanılmalıdır.
- Odaların ortak kullanılmasının kaçınılmaz olduğu durumlarda sıkı hijyen kurallarına uyulmalıdır. İrtibat kişisi, kendine ayrılan alandan/odadan çıkmadan önce ellerini iyice bir el dezenfektanı ile dezenfekte etmelidir ("kısmen virüsidal" veya "virüsidal").
- Ardından dokunulan yüzeyler ve nesnelere (örneğin kapı kolları, telefon, masa, mutfak tezgâhı, tuvalet vs.) uygun bir dezenfektan veya çamaşır suyu ile iyice temizlenmelidir.
- Hanede birlikte yaşayan kişiler ile irtibattan kaçınılmalıdır, özellikle yakın temastan (öpme, sarılma, tokalaşma, vs.)
- **Başka kişilerin ziyarete gelmesi yasaktır!**
- **Birkaç dakikalığına dahi evden dışarı çıkmanız yasaktır.**
- İstisnalara sadece Sağlık Dairesi müsaade etmektedir.
- Karantina süresi hakkında Sağlık Dairesi sizi bilgilendirecektir.

## Hijyen kuralları

Aşağıdaki hijyen kurallarına mutlaka uyunuz:

### El hijyeni

Ellerinizi düzenli olarak ve iyice sabun ile yıkayınız; özellikle de tualete girdikten, öksürdükten veya hapşırdıktan sonra ve yemekten önce. "Kısmen virüsidal" ya da "virüsidal" bir el dezenfektanı kullanınız.

### Öksürme ve hapşıрма

Asla havaya ya da avucunuza öksürmeyiniz veya hapşırmayınız. Dirseğinizin iç kısmını veya bir kağıt mendil kullanınız. Mendilleri her kullanımdan sonra izole edilen odada bulunan ve içinde plastik poşet ve kapağı olan bir çöp kutusuna atınız. Ardından daima ellerinizi yıkayınız veya dezenfekte ediniz.

### Yüzey temizliği

Yüzeyleri ve kapı kollarını %70 alkol içeren bir yüzey dezenfektanı veya 1 litre su ve 20 ml çamaşır suyu karışımından oluşan bir çözelti ile dezenfekte edebilir/temizleyebilirsiniz. Ürün uyarılarını dikkate alınız.

### Mesafe koruyunuz!

Başka kişilere mesafe koruyunuz; bu hastalığın bulaşmasına karşı en iyi korumadır! Kimse ile tokalaşmayınız, kimseye sarılmayınız ve kimseyi öpmeyiniz!

### Diğer uyarılar

Havlular ve bezleri sık sık değiştiriniz. Çamaşırıkları en az 60°C, hatta 90°C'de yıkayınız. Tüm odaları düzenli olarak havalandırınız. Bulaşıkları bulaşık makinesinde en az 60°C'de yıkayınız.

## Sağlık denetlemesi

Sağlık denetlemesi – bu ne demektir?

Sağlık Dairesi, karantina süresinde sağlık durumunuzu denetlemektedir. Bu genelde, enfekte olan kişi ile temastan itibaren 14 gün sürmektedir.

Her gün sağlık durumunuzu kontrol ediniz!

Aşağıdaki hastalık belirtilerinden bir tanesinin ortaya çıkması durumunda derhal bildirimde bulununuz:

- Öksürük
- Hapşıрма
- Boğaz ağrısı
- Solunum sıkıntıları
- Ses kısıklığı
- Baş ağrısı
- Karın ağrısı, ishal, kusma
- Uzun veya kas ağrıları
- Yorgunluk/hasta olma hissi
- Ateş/yükselen vücut ısısı
- Terleme, titreme

Herhangi bir şikâyetinizin olmaması durumunda dahi karantinanın son gününde ya e-posta ya da telefon ile Sağlık Dairesi ile irtibata geçiniz.