



## Yeni Corona Virüs

3.4.2020 tarihinde güncellendi

# KENDİMİZİ KORUYORUZ.



## Bilgilendirme Rehberi

Yeni corona virüs ve davranış-hijyen kuralları hakkında önemli bilgiler

## Ne yapabilirsiniz?

**Şimdi evde kalın. Hayat kurtarın.**



**Aşağıdaki istisnai durumlar dışında evden çıkmayın :**

- Evden çalışmanız mümkün değilse ve işe gitmeniz gerekiyorsa. İşverenler, çalışanlarını korumakla yükümlüdür.
- Temel gıda maddelerini satın almak zorundaysanız.
- Doktora / eczaneye gitmek zorundaysanız
- Başka insanlara yardım etmek zorundaysanız

**65 yaşın üzerinde misiniz ya da önceden geçirilmiş bir rahatsızlığınız var mı?**

**Eğer öyleyse, kesinlikle evde kalmanızı öneriyoruz!**

Yalnızca bir istisnai durum bulunmaktadır: Ancak doktora gitmenizin gerekli olduğu hallerde çıkabilirsiniz.

## Hijyen ve Davranış Kurallarına Harfiyen Uyun



Mesafenizi koruyun.



El sıkışmaktan kaçının.



Önce telefon yoluyla muayenehaneye veya acil servise başvurun.



Ellerinizi iyice yıkayın.



Mendile veya kolunuzun iç kısmına doğru öksürün ve hapşırın.

# Yeni Corona Virüs Hakkında Sıkça Sorulan Sorular ve Yanıtlar

## Bulaşma ve Riskler

İsviçre çok ciddi bir durumun içinde bulunuyor. Yeni corona virüs yayılımı hızla artıyor. Birçok insan hastalanıyor. Bazıları hastalığı yalnızca hafif şekilde geçirebilir, ancak buna rağmen bulaştırıcı olurlar. Hastalık hayati risk de yaratabilir. Ve özellikle ağır hastalık geçirme riski yüksek olan kişiler, tehlike altında bulunuyor.

### Hijyen ve davranış kuralları neden bu kadar önemlidir?

Yeni corona virüs salgınında, insanların henüz **immün dirence (bağışıklık gücüne) sahip olmadığı**, yeni bir virüs söz konusudur. Bu virüs **çok sayıda bulaşma ve hastalığa** sebep olabilir. Bundan dolayı yeni corona virüsün yayılmasının mümkün olduğunca önüne geçmemiz gerekiyor. Özellikle, ağır hastalık geçirme riski yüksek olan kişileri korumalıyız. Bu kişiler 65 yaş üzerinde olanlar ve aşağıda belirtildiği şekilde önceden geçirilmiş bir rahatsızlığı bulunanlar:

- **Yüksek tansiyon,**
- **Diyabet,**
- **Kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları,**
- **Kronik solunum yolu hastalıkları,**
- **Kanser,**
- **Ve de bağışıklık sistemini zayıflatan hastalıklar ve terapiler.**

Hepimiz bu kurallara uyduğumuz takdirde, bu kişileri de daha iyi koruyabiliriz. Yoğun bakım ünitelerinde müdahale alanları ve solunum cihazları sınırlı olduğundan, kurallara uyarak, hastalığı ciddi seyreden insanların sağlık kurumlarında tedavilerinin iyi şekilde devam edebilmesine katkı sağlarız.

### Yeni corona virüs nasıl yayılır?

Yeni corona virüs, esas olarak uzun süreli ve yakın temas ile yayılır: Hasta kişiyle, 2 metreden daha yakın mesafede kalındığı takdirde.

Yayılma aşağıdaki yollarla gerçekleşir:

- **Damlacık yoluyla: Hapşırın ya da öksüren** hasta kişi, virüsleri doğrudan başkalarının burun, ağız veya göz mukozalarına ulaştırabilir.
- **Eller üzerinden:** Öksürük ve hapşırmaya ile bulaşıcı damlacıklar ellerin üzerinde kalabilir. Ya da virüslerin bulunduğu bir yüzeye temas edilmesiyle geçebilir. Kişi dokunduğu takdirde bunlar ağız, burun ya da gözlere ulaşır.

### Kişi ne zaman bulaştırıcı olur?

Önemli: Yeni corona virüs sebebiyle hastalanan kişi, uzun zamandan beri bulaştırıcıdır. Bununla ifade edilen:

- Hastalık belirtilerinin **başlangıcından bir gün önce** – yani kişi, virüsün bulaştığını fark etmeden önce
- **Hastalık belirtileri görüldüğü esnada kişi oldukça bulaştırıcıdır.**
- Kişi kendini yeniden tam olarak sağlıklı hissettikten sonra, **en az 48 saate kadar bulaştırıcıdır.** Bu nedenle, mesafenizi korumaya ve ellerinizi düzenli olarak sabunla yıkamaya devam edin.

### **Herkes kendini virüs taşıyıcısı kabul ederek davranmalıdır!**

- Evde kalın.
- Ellerinizi düzenli olarak sabunla iyice yıkayın.
- Evden dışarı çıkmanız gerektiğinde: Diğer insanlarla aranızda en az 2 metre mesafe bırakın.
- Topluluklardan uzak durun.
- 5 kişiden kalabalık gruplar oluşturmayın.
- Küçük gruplarda da aranızda daima 2 metre mesafe bırakın.
- Önce telefon yoluyla muayenehaneye veya acil servise başvurun.

## **Semptomlar, Teşhis ve Tedavi**

### Yeni corona virüs kaynaklı bir hastalıkta hangi semptomlar ortaya çıkar?

Sıklıkla aşağıdaki belirtiler görülür:

- Öksürük (genellikle kuru öksürük)
- Boğaz ağrısı
- Nefes darlığı
- Ateş, ateş hissi
- Kas ağrıları

Nadiren:

- Baş ağrıları
- Mide-Bağırsak semptomları
- Koku ve/veya tat alma kaybı
- Göz iltihabı
- Nezle

Semptomlar farklı şiddette görülebileceği gibi, hafif de olabilir. Bununla birlikte zatürre gibi komplikasyonlar da mümkündür.

Yeni corona virüs testi, semptomları olan herkese yapılmaz. Ancak, yukarıda belirtilmiş olan sıkça görülen semptomlardan bir veya daha fazlasına sahipseniz, yüksek olasılıkla yeni corona virüs sebebiyle hastalanmışsınız demektir.

### Yeni corona virüs kaynaklı hastalık nasıl tedavi edilir?

Tedavi, semptomların hafifletilmesi ile sınırlıdır. Başka insanları koruyabilmek için hastalar izole edilir. Ağır seyreden bir hastalıkta genellikle hastanede yoğun bakım tedavisi gereklidir. Özel durumlarda suni solunum desteği gerekir.

### Hastalık belirtilerim varsa ne yapmalıyım?

«Kişisel İzolasyon» (Almanca: «Selbst-Isolation») için [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus/](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus/) / [www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus/](http://www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus/) / [www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus/](http://www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus/) web adreslerinde yer alan talimatları okuyun ve bu talimatlara harfiyen uyun.

Verilen dillerdeki talimatları anlamamanız durumunda, bunları size açıklayabilecek birine danışın.

Semptomlarınız olması halinde, muhakkak derhal almanız gereken önemli tedbirler aşağıda belirtilmiştir:

- Odadan çıkmayın ve kapıyı kapalı tutun. Düzenli olarak havalandırın.
- Başkalarıyla her türlü temastan kaçınin.
- Hijyen kurallarına harfiyen uyun.
- Semptomların sona ermesinden sonraki ilk 48 saat evden çıkmayın. Semptomların başlangıcının üzerinden en az 10 gün geçmiş olmalıdır.

**65 yaşın üzerindeyseniz veya önceden geçirilmiş bir rahatsızlığınız varsa: Sık görülen semptomlardan bir veya daha fazlası olması halinde her koşulda, hafta sonu olsa dahi, acilen bir doktora ulaşın.**

**65 yaş altındaysanız ve önceden geçirilmiş bir rahatsızlığınız yoksa: Sağlık durumunuzun kötüleşmesi halinde bir doktora ulaşın. Özellikle solunum sıkıntısı yaşarsanız.**

## Corona virüs semptomları olan bir kişiyle temas kurduysam ne yapmalıyım?

Aşağıdaki durumları değerlendirin:

- 1) Sıkça görülen corona virüs semptomlarından bir veya daha fazlasına sahip olan biriyle aynı evde mi yaşıyorsunuz?
- 2) Ya da, sonraki 24 saat içinde sıkça görülen corona virüs semptomlarından bir veya daha fazlasına sahip olan biriyle yakın temas (örneğin; sarılarak, öpüşerek) kurdunuz mu?

Yukarıdaki maddelerden biri için yanıtınız "evet" ise, virüs size muhtemelen bulaşmıştır. Bu durumda önemli olan virüsü kimseye bulaştırmamanızdır.

«Kişisel karantina» (Almanca: «Selbst-Quarantäne») için [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus/](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus/) / [www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus/](http://www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus/) / [www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus/](http://www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus/) web adreslerinde yer alan talimatları okuyun ve bu talimatlara harfiyen uyun. Verilen dillerdeki talimatları anlamamanız durumunda, bunları size açıklayabilecek birine danışın.

Kesinlikle almanız gereken önemli tedbirler aşağıda belirtilmiştir:

- 10 gün boyunca evde kalın.
- Başkalarıyla temas kurmaktan kaçının. Tek istisna: Sizinle aynı evde yaşayan ve aynı zamanda sizinle birlikte karantina altında olan kişiler.
- Ailenizin veya arkadaşlarınızın en temel ihtiyaçlarınızı getirmesine izin verin.
- Hijyen kurallarına harfiyen uyun.

**Bu zaman aralığında semptomların ortaya çıkması halinde, «Hastalık belirtilerim varsa ne yapmalıyım?» bölümündeki tüm talimatlara uyun.**

## **Yeni corona virüs ile ilgili olmayan şikayetleriniz, hastalığınız veya semptomlarınız var mı?**

Yeni corona virüs ile ilişkili olmayan şikayetler, hastalıklar ve semptomlar ciddiye alınmaya ve tedavi edilmeye devam edilmelidir. Yardım alın ve uzun süre beklemeyin: Bir doktora başvurun.

## **Diğer Bilgiler**

### 5'ten fazla kişinin bir araya gelmesine izin verilmemektedir.

Federal Konsey 20 Mart 2020 tarihinde toplum içerisinde 5'ten fazla kişinin bir araya gelmesini kısıtladı. Bununla ifade edilen halka açık alanlar, yürüyüş yolları, parklar ve benzeri yerlerdir. Başka insanlarla buluşuyorsanız, aranızda daima 2 metreden fazla mesafe bırakmalısınız. Bu kurala uymadığınız takdirde, para cezası ödemek zorunda kalabilirsiniz. Her yaş grubundan tüm insanlar için geçerlidir: Yasaklara, Federal Konsey'in tedbirlerine ve tüm tavsiyelere uyun. Kendinizi koruyun ve virüsün başkalarına bulaşmasına izin vermeyin!

### Arkadaşlarla buluşabilir miyim?

**Genel olarak geçerli durum: Evde kalın.** Özellikle hasta ya da 65 yaş üzerinde olan kişiler, evlerinden yalnızca istisnai durumlarda çıkmalıdır.

**5'ten fazla kişinin halka açık alanlarda bir araya gelmesi kısıtlanmıştır. Bu düzenleme kalabalık aileler ya da aynı evde yaşayanlar için de geçerlidir.** Bu kurala uymadığınız takdirde polis, tarafınıza ceza kesebilir.

5 veya daha az sayıda kişi bir araya geldiğinde, en az 2 metre mesafe kuralına uyulmalıdır. Ancak elbette bir anne küçük çocuğunu elinden tutarak götürebilir ya da bir erkek yürüme engeli olan eşine yürürken destek olabilir.

Sosyal temasınızı mümkün olan en düşük seviyeye indirin. Örnek olarak:

- İş arkadaşlarınızla mesai sonrası bir şeyler yemek/içmek için dışarı çıkmayın
- Özel parti düzenlemeyin
- Arkadaşlarınızla futbol maçı yapmayın
- Çocuklarınızın doğum günlerine davette bulunmayın

5 kişiden kalabalık gruplar halinde bir araya gelmeyin ve kesinlikle en az 2 metre mesafe kuralına dikkat edin. Ve hijyen-davranış kurallarına uyun.

#### Konuştüğüm dil hastanede kullanılmıyor ve anlaşılmıyorsa ne yapabilirim?

Öncelikle bir tercüman talebinde bulunun. Telefon yoluyla tercümanlık hizmeti de bulunmaktadır. Profesyonel tercüman bulunması halinde, yakınlarınızı tercüme için beraberinizde getirmeyin. Böylelikle enfeksiyondan korunmuş olurlar. Tıbbi müdahalelerde anlama ve anlaşılma hakkınız bulunmaktadır.

#### Evde kalmanız gerekiyor ve temel gıda maddesi veya ilaç ihtiyacınız mı var?

##### Veya birine yardım etmek mi istiyorsunuz?

Yakın çevrenizi araştırın:

- Birinden yardım isteyebilir misiniz?
- Ya da birine yardım edebilir misiniz?

Diğer seçenekler:

- Belediye veya yerel yönetimlere başvurun
- «Five up» uygulamasını kullanın
- [www.hilf-jetzt.ch](http://www.hilf-jetzt.ch) / [www.aide-maintenant.ch](http://www.aide-maintenant.ch) adreslerini inceleyin

Davranış ve hijyen kurallarının daima sağlanması ve bu kurallara dikkat edilmesi burada da geçerlidir.

#### Çocuklarınız var mı?

Çocuklar, büyükanne-büyükbabalarının ya da özellikle hayati risk altında olan kişilerin yanında olmamalıdır. **En fazla beş çocuğun birlikte oynamasına** izin verin. Daima aynı çocukların birlikte oynadığı çocuk grupları olmalıdır ve çocukların oyunları sırasında yetişkinler bu gruplara katılmamalıdır.

#### Endişeli misiniz veya biriyle konuşmaya ihtiyaç duyuyor musunuz?

Bilgilere buradan ulaşabilirsiniz:

- [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) / [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch) web sayfalarından
- 143'ü arayarak telefonla danışma (Yardım Eli)

#### Evde zor durumda olduğunuzu mu hissediyorsunuz? Yardım veya koruma mı arıyorsunuz?

- [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch) sayfalarında İsviçre genelindeki anonim danışmanlık ve koruma için telefon numaralarını ve e-mail adreslerini bulabilirsiniz.
- **Acil durumlarda** polisi arayın: Telefon hattı **117**

Diğer önemli telefon numaraları:

- **Acil Çağrı Merkezi (Ambulans) 144: Bu birim** İsviçre genelinde 24 saat boyunca bütün tıbbi acil durumlar için hizmet vermektedir.
- Yeni corona virüs **danışma hattı: 058 463 00 00** numarasından yeni corona virüs ile ilgili sorulara yanıt verilmektedir.
- **Aile hekiminiz yoksa: Medgate** 0844 0844 911 numaralı hat üzerinden, 365 gün boyunca 7 gün 24 saat size hizmet vermektedir.

## **İş yerinde kendimizi koruyoruz.**

İsviçre çalışmaya devam etmelidir. Mümkün olanlar evden çalışmalıdır. Ancak örneğin; bir şantiyede, perakende satış yerlerinde ya da bir üretim işletmesinde çalışıyorsanız, hijyen ve davranış kurallarına uyun. İşverenler de Federal Konsey'in ilgili hijyen ve mesafe kurallarına uyulmasından sorumludur. Bunun için, çalışanların güvenliği açısından uygun organizasyonel ve teknik önlemleri almalıdırlar. Bu önlemleri almayan ya da alabilecek durumda olmayan işletmeler kapatılabilir.

## **Ülkemizi ayakta tuttuğunuz için teşekkürler.**

### **Yeni Corona Virüs nedir? SARS-CoV-2 ve COVID-19 nedir?**

Yeni corona virüs, Orta Çin şehirlerinden Wuhan'da olağandışı sıklıkta yaşanan zatürre nedeniyle 2019 sonunda Çin'de tespit edildi. Bu virüs adını SARS-CoV-2'den alıyor ve «Orta Doğu Solunum Sendromu» MERS ve «Ağır Akut Solunum Sendromu» SARS virüsleri ile aynı aileye ait.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 11 Şubat 2020'de hastalığa sebep olan yeni corona virüse resmi adını verdi: COVID-19, kısaca «coronavirüs disease 2019» ya da Almanca ifadesiyle «Coronavirus-Krankheit 2019».

Eldeki mevcut bilgiler, virüsün hayvanlardan insanlara taşındığını ve şimdi insandan insana yayıldığını işaret etmektedir. Yerel kaynağı muhtemelen Çin yetkili makamlarının kapalı tuttuğu Wuhan şehrindeki balık ve canlı hayvan pazarıdır.

### **Daha fazla bilgi:**

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)

(Almanca, Fransızca, İtalyanca, İngilizce)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

**Bundesamt für Gesundheit BAG**  
**Office fédéral de la santé publique OFSP**  
**Ufficio federale della sanità pubblica UFSP**  
**Federal Office of Public Health FOPH**