



HASTALAR VE YAKINLARI İÇİN Kesinleşmiş COVID-19 hastalığında evde izolasyon

EVDE İZOLASYON

Sizde, şu anda hafif belirtilere sahip bir COVID-19 teşhis edilmiştir. Bu nedenle sizin için bir evde izolasyon düzenlenmiştir. Bu tedbirin amacı, yeni tip koronavirüsün daha fazla yayılmasını önlemektir.

Virüs kolayca aktarılabilir ve ayrıca COVID-19 hastalığı çok ağır da seyredebilir.

Durumunuzun kötüleşmesi halinde lütfen gecikmeden aile hekiminizi bilgilendirin.



Sizinle aynı evde yaşayan ve izolasyon sırasında yanınızda bulunacak yakınlarınızın sağlık durumu iyi olmalı ve öncesinde hastalıkları olmamalıdır.

Risk faktörlerine sahip insanlar imkâna bağlı olarak sizinle aynı evde barınmamalıdır:

- baskılanmış bağışıklık sistemine,
- kronik temel hastalıklara sahip kişiler
- veya ileri yaştaki insanlar



Evdeki yakınlarla temas

Mümkün olduğu kadar az

- ▶ Mümkün olduğunca, sadece size destek sağlayan evdeki yakınlarınızla temas etmelisiniz.
- ▶ Temas sırasında siz ve yakınlarınız en az 1,5 m mesafeyi korumalı ve her defasında ağız burun koruması kullanmalısınız.
- ▶ Tüm diğer insanlar sizinle aynı odada kalmamalı veya en iyisi başka bir yerde barındırılmalıdır.



Ev dışındaki insanlarla temas

- ▶ Örneğin postacılar, kargo çalışanları, komşular, arkadaşlar, yakınlar ile kişisel temastan kaçınılmalıdır.
- ▶ Teslimatları evin veya dairenin giriş kapısının önüne bıraktırın.
- ▶ Temasin kaçınılmaz olduğu durumlarda bir ağız burun koruması takın ve bu insanlarla aranızda mümkün olduğu kadar mesafe bırakın.



Ev içinde barınma

- ▶ Mümkün olduğunca diğer insanlardan ayrı bağımsız bir odada barındırılmanız gerekir.
- ▶ Tüm odaların düzenli havalandırılmasını sağlayın.
- ▶ Mutfak, koridor, banyo ve ortak kullanılan diğer mekânları, gerektiğinden fazla kullanmayın.
- ▶ Siz ve yakınlarınız yemeklerinizi mümkün olduğunca ayrı zamanlarda ve ayrı yerlerde yiyin.



HİJYEN

Öksürme ve hapşırtma kuralları

- ▶ Diğer insanlarla aranızda mümkün olduğunca mesafe bırakın (en az 1,5 m).
- ▶ Öksürürken ve hapşırtırken sırtınızı dönün.
- ▶ Diğer insanları korumak için dirseğinizin içine veya tek kullanımlık bir mendilin için öksürün veya hapşırtın ve bunu bir an önce kapaklı bir çöp kutusuna atın.



El hijyeni kurallarını dikkate alma

- ▶ Tokalaşmaktan kaçının.
- ▶ Ellerinizi düzenli ve titiz bir şekilde su ve sabunla yıkayın, özellikle burun temizliği, hapşırtma ve öksürme sonrasında. Bu sayede patojenler neredeyse tamamen ortadan kaldırılabilir.
- ▶ Ellerinizi en azından 20 – 30 saniye boyunca su ve sabunla yıkayın
 - diğer insanlarla her temastan önce ve sonra
 - yemek hazırlamadan önce
 - yemekten önce
 - tualete çıktıktan sonra
 - eller görünür bir şekilde kirlendikten sonra her zaman
 - hasta kişiyle veya onun yakınındaki ortamda her temastan sonra.



- ▶ Gözle görünmeyen kirlenmelerde alkol bazlı, cilde zarar vermeyen el dezenfektanları kullanabilirsiniz. Aşağıdaki tanımlara dikkat edin:

- „begrenzt viruzid“ (sınırlı virüsit) VEYA
- „begrenzt viruzid PLUS“ (sınırlı virüsit PLUS) VEYA
- „viruzid“ (virüsit)



Güvenlik notlarını dikkate alın.



HASTALAR VE YAKINLARI İÇİN

Kesinleşmiş COVID-19 hastalığında evde izolasyona dair notlar

- Tek kullanımlık havlu kağıtlar kullanın veya havlularınızı nemlendiğinde değiştirin.
- Sağlıklı kişiler hasta kişilerle aynı havluları kullanmamalıdır.
- Evdeki her kişinin sadece kendi kişisel havlusunu kullanmasına dikkat edin.

TEMİZLİK

Temizlik ve dezenfeksiyon

- Sık temas edilen yüzeyleri (Komodinler, yatak çerçevesi, akıllı telefonlar, tabletler, vs.) **günde en az bir kez temizleyin.**
- Banyo ve tuvalet yüzeylerini **günde birkaç kere temizleyin.**
- Evinizde temizlik malzemeleri ve yüzey dezenfektanı kullanıyorsanız ise, aşağıdaki tanımlara dikkat edin:
 - „**begrenzt viruzid**“ (sınırlı virüsit) VEYA
 - „**begrenzt viruzid PLUS**“ (sınırlı virüsit PLUS) VEYA
 - „**viruzid**“ (virüsit)

Güvenlik notlarını dikkate alın.

Çamaşırlar

- Hasta kişinin çamaşırlarını en az 60°C sıcaklıkta yıkayın!
- Hasta kişinin çamaşırlarını ayrı bir çamaşır sepetinde toplayın.
- Çamaşırları silkelemeyin. Cildin ve kıyafetlerin kirlenmiş malzemelerle doğrudan temasını önleyin.
- Normal çamaşır deterjanı kullanın ve iyice kurutmaya dikkat edin.



ÇÖPLERİN ATILMASI

- Hasta kişinin oluşturduğu çöpleri – Mendil vesaire – içeren çöp torbası, hastanın odasında, kapatılabilir bir haznede muhafaza edilmelidir.
- Ağzını düğümlediğiniz çöp torbasını diğer atıklar çöpüyle atın.



SAĞLIK ŞİKAYETLERİ

Şikayetler artıyorsa

Ayakta tedavi sağlayan doktor ve yetkili sağlık kurumu sizinle görüşmek suretiyle acil durumda – örneğin şikayetler arttığında – normal çalışma saatleri dışında da kiminle irtibata geçebileceğiniz konusunu, birlikte belirlemelidir.



Evdeki yakınlar ve hastalık belirtileri

Evdeki tüm yakınlar I kategorisi temas eden kişiler sayılır ve ev karantinası altında bulunur. İzole edilmiş COVID-19 hastasıyla son temaslarından itibaren 14 güne kadar veya bunun izolasyon¹'den taburcu edilmesinden sonra¹

- Her gün yetkili sağlık kurumunu kendi sağlık durumunuz hakkında bilgilendirmelisiniz
- Kendinizi hastalık belirtileri bakımından gözlemlemelisiniz
- Hastalık belirtilerini tam olarak belgelemelisiniz (bakınız www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen)



Bir SARS-CoV-2 enfeksiyonunu işaret edebilecek şikayetlerin (Ateş, öksürük vesaire) ortaya çıkması halinde siz **hastalık şüphelisi** sayılırsınız. Bu durumda müteakip bir teşhis yapılarak vaziyet açıklığa kavuşturulmalıdır.

DİĞER BİLGİLER

**Robert Koch-Institut
(Robert Koch Enstitüsü)**
www.rki.de/covid-19



**Federal Sağlık Bilgilendirme Merkezi
(BZgA)**
www.infektionsschutz.de



Çeviri, Federal Sağlık Bilgilendirme Merkezi (BZgA) tarafından yapılmıştır.

Yayınlayan: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020
Redaksiyon: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS), Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene
Grafik: www.goebel-groener.de
Kapak fotoğrafı: Gina Sanders – stock.adobe.com
Baskı: RKI-Hausdruckerei



Robert Koch-Institut (Robert Koch Enstitüsü), Federal Sağlık Bakanlığı'nın faaliyet alanında görev yapan bir federal enstitüdür

¹ duruma göre hangi olay önce gerçekleşirse. şuradan bakınız www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen