



### SARS-CoV-2

Koronavirüsler insanları enfekte edebilir ve çeşitli hastalıklara yol açabilir: **sıradan soğuk algınlıklardan** tutun da MERS veya SARS gibi **ağır seyreden enfeksiyonlara** kadar.

SARS-CoV-2 **insandan insana** bulaşabilmektedir. İnsanların hastalığı, çok da belirgin olmayan semptomlar gösteren kişilerden kapıldığı birçok vaka bilinmektedir.

Uzmanlar, aktarımın birincil olarak **damlacık** ve **aerosoller** yolu üzerinden gerçekleştiğini düşünüyor.

### Önemli kavramlar

**Bulaştırma şüphelisi:** Hasta, hasta şüphelisi veya süper yayıcı olmamasına rağmen, kendisinde patojenlerin bulunduğu düşünülen bir kişidir.

**Süper yayıcı:** Patojen yayan ve bu yüzden hasta veya hastalık şüphelisi olmadan, toplum için bir bulaştırma kaynağı olabilen bir kişidir.

**SARS-CoV** ve **MERS-CoV** geçmişte büyük salgınlara neden olmuştur.

**COVID-19** hastalığının adı SARS-CoV-2 virüsünden gelmektedir.

**Karantina** yeni tip koronavirüsün hem size hem de hepimize bulaşmasını önlemeyi amaçlamaktadır. Bulaştırma şüphelisi kişilerin veya muhtemelen virüsü yayan kişilerin, belirli bir süreyle sınırlı olarak tecrit edilmesi anlamına gelir. Karantinanın **amacı hastalıkların yayılmasının önlenmesidir.**

### Hukuki hükümler

Karantina düzenlemesi, Enfeksiyondan Korunma Yasası Paragraf 30 (Infektionsschutzgesetz, §30 IfSG) esas alınarak yapılmıştır.

**Bir karantina düzenlemesi nedeniyle bir gelir kaybı yaşayan çalışanlar, genel itibarıyla bir mali tazminat talebi hakkına sahiptir. İlgili taraf düzenleyen makamdır.**

Lütfen dikkate alın: Düzenlenmiş bir karantinanın ihlali, para veya hapis cezası ile cezalandırılabilir!

Ayrıca yabancı ülke vatandaşlarının kendi büyükelçiliklerini karantina düzenlemesi hakkında bilgilendirmeleri tavsiye edilmektedir.

Damga/Kontak

### Diğer bilgiler



[www.rki.de/covid-19](http://www.rki.de/covid-19)

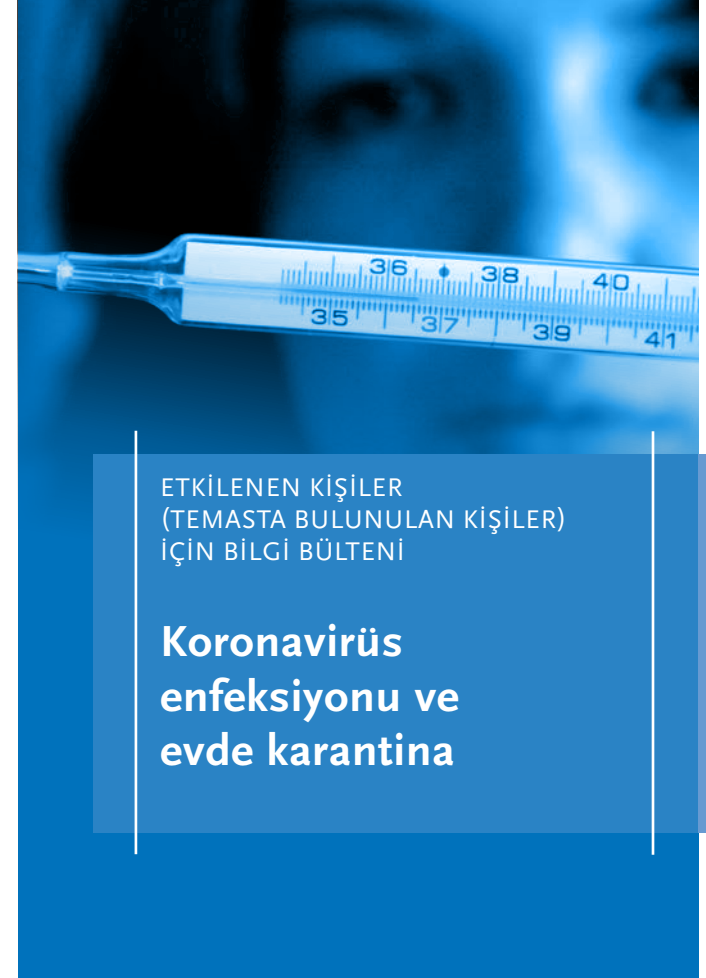


[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

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 | Başlık fotoğrafı: Gina Sanders – stock.adobe.com  
Baskı: RKI-Kendi matbaası



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



ETKİLENEN KİŞİLER  
(TEMASTA BULUNULAN KİŞİLER)  
İÇİN BİLGİ BÜLTENİ

**Koronavirüs  
enfeksiyonu ve  
evde karantina**



KARANTİNA



BAKIM



SIHHAT

## Evde kalmak

Karantina önemli bir konu. Karantina, yeni tip koronavirüsün hem size hem de hepimize bulaşmasını ve hastalığın yayılmasını önlemeyi amaçlamaktadır. Bu önlemler, yetkili makam – genellikle bağlı bulunduğunuz sağlık kurumu (Gesundheitsamt) – tarafından alınır. Ne kadar karantina altında kalacağınız tam olarak belirlenmiştir. Önlemler otomatik sona ermez, bilakis sadece yetkili makam tarafından tekrar kaldırıldıktan sonra sona erer.

Siz, şahsen hasta veya hastalık şüphelisi değilseniz bile, bulaştırma şüphelisi sayılmaktasınız.

COVID-19'da karantina tedbirleri alınıyor, çünkü bu hastalık, yine koronavirüslerin neden olduğu SARS<sup>1</sup> ve MERS<sup>2</sup> hastalık tabloları ile benzer ağırlıkta geçebilmektedir. Ancak COVID-19'un halk arasında yayılması daha kolay ve hızlı gerçekleşmektedir.

**Karantina ve hijyen kurallarına tam anlamıyla umanız çok önemlidir** – herhangi bir şikayetiniz olmasa bile. Böylece kendinizi ve diğer insanları koruyabilirsiniz.

**Korunma tedbirleri:** Öksürme ve hapşırma kurallarına uyulması, el hijyeninin sağlanması yanı sıra sosyal mesafenin korunması, yeni tip koronavirüsün aktarılmasını önleyebilir.



## Destek bulmak

### Tıbbi destek:

- ▶ Farklı ve mevcut bir hastalık nedeniyle acil ilaca veya bir doktor tedavisine ihtiyaç duyuyorsanız, aile hekiminize veya uzman hekiminize başvurun.
- ▶ Neye ihtiyacınız olduğunu ve karantina altında bulunduğunuzu bildirin.
- ▶ Karantinaya uyulmasını engelleyebilecek tıbbi sorunlarda, sağlık kurumunuza başvurun.



**Hasta hissediyorsanız veya aşağıdaki belirtilere sahipseniz bir an evvel sağlık kurumunuza başvurun:** Öksürük, nezle, enfeksiyona bağlı solunum yetmezliği, ateş.  
[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)



Hayati tehlike yaratan akut hastalıklarda, zehirlenmelerde veya ağır yaralanmalarda **Acil Çağrı Merkezi (112)**'yi arayın. **Bir acil çağrı sırasında genel kurallara uyun ve karantina altında olduğunuzu belirtin!**

### Gıdaların temini:

- ▶ Aile üyelerinizden, arkadaşlarınızdan veya komşularınızdan, size yardım etmelerini rica edin. Gıdaları sadece kapınızın önüne bırakmaları da yeterlidir.
- ▶ Ayrıca gerektiğinde itfaiye, Yardım Örgütü (THW) veya belediyedeki gönüllü yardımseverler de destek sağlar.



## Karantinaya alınan çocuklar



Çocuklar karantinaya alındığında tüm hijyenik kuralları uygulamak zor olabilir. Çocukların, özellikle küçük çocukların, ebeveynlerinin ilgisine ve şefkatine ihtiyacı vardır.

- ▶ Elinizden geldiğince hijyen kurallarına uymaya çalışın ve bireysel çözümlere yönelin.
- ▶ Bu konuyla ilgili tüm sorularınızı bağlı bulunduğunuz sağlık kurumu cevaplayacaktır.

## Ruh sağlığını koruma

Bir karantina sırasında psikososyal sorunlar yaşanabilir. Bunlar örneğin bir bulaşma korkusu ve kaygısı, tecrit edilmişlik duygusu, yalnızlık, gerginlik veya uyku bozukluklarıdır.

- ▶ İnsanlarla doğrudan temasınızın olmaması gerekiyorsa da, arkadaşlarınız ve aile üyeleriniz ile telefon, internet veya başka medyalar üzerinden irtibatınızı koruyun.
- ▶ Sıkıntılı durumlarda size ayrıca neyin yardımının dokunabileceğini düşünün.
- ▶ Mevcut telefonla yardım hizmetlerinden faydalanın, örn. psikolojik destek hattı veya kriz hizmetleri.
- ▶ Evde karantina şartları altında da spor yapma olanaklarından faydalanın (örn. bir ev egzersiz aleti yardımıyla veya basit jimnastik egzersizleri yapın). Böylece fit kalırsınız ve negatif stresten kurtulursunuz.



<sup>1</sup> Severe Acute Respiratory Syndrome (Şiddetli Akut Solunum Yetmezliği Sendromu)

<sup>2</sup> Middle East Respiratory Syndrome (Orta Doğu Solunum Sendromu)