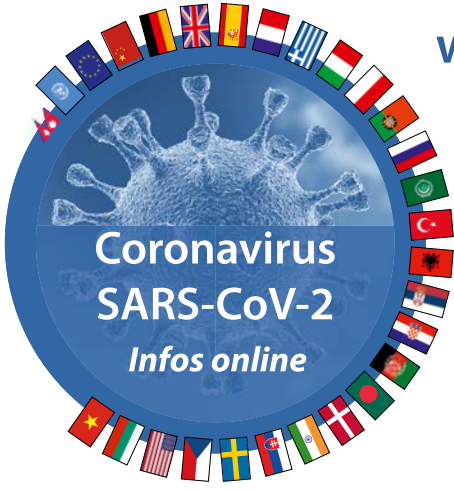
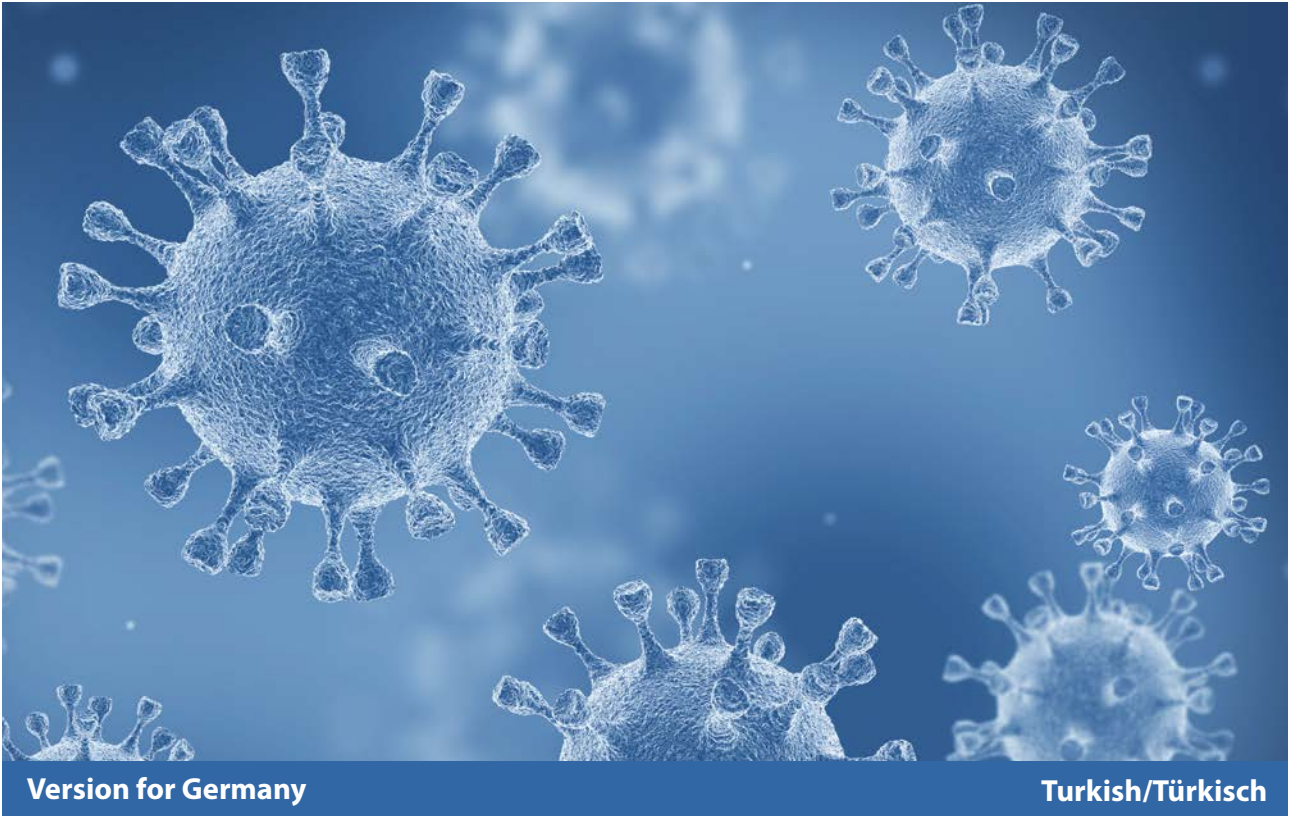


[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)



# Koronavirüs SARS-CoV-2

Bilgiler ve pratik tavsiyeler



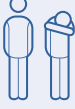
## Güvenli ve saygılı davranış!

- **Disiplinli** davranıp **beraber** hareket etmeliyiz. Bu, sizin sağlığını destekler ve virüsün yayılımını yavaşlatır.
- Sadece güvenilir ve emniyetli **bilgi kaynaklarına** güveniniz.
- **Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) güncel bilgilerini** de dikkate alınız. WHO kısmen farklı dillerde de güncel ve güvenilir bilgi sunmaktadır.
- Almanya'da **güncel ve güvenilir bilgileri** Robert Koch-Enstitüsü (RKI), Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA) veya Federal Sağlık Bakanlığı'ndan (BMG) temin edebilirsiniz.
- Lütfen **düşünceli davranarak** tıp personeli ile destek sunan kişilerin sağlığını da koruyun.  
Bu kişiler bizi hastalıktan korumak veya iyileştirmek için kendi sağlıklarını tehlikeye atan kahramanlardır.
- **Hastalardan veya Kovid-19'dan etkilenmiş kişilerden** tıp personeli ile destek sunan kişilerin talimatlarını takip etmelerini **rica ediyoruz.**
- Lütfen sorumlu ulusal ve bölgesel resmi makamların en güncel **talimatlarını, çağrılarını ve bildirimlerini** mutlaka takip edin!

**Sağlıkla kalın!**

## Kendimi en iyi nasıl koruyabilirim?

**Sosyal mesafe + hijyen + günlük maske:** Burada sayılacak en önemli korunma önerileri hem basit hem de etkilidir! Öksürme, hapşırma, el yıkama hijyen kuralları ile mesafe bırakma alışkanlık haline gelmelidir. Ailenize, arkadaşlarınıza ve tanıdıklarınıza bu korunma imkanlarını anlatın.



### Öksürme ve hapşırmada koruyucu hijyen kuralları

- Öksürürken ve hapşırırken etrafınızdaki kişiler ile aranızda en azından 1,5 metre mesafe bırakın ve diğer tarafa dönün.
- Bir mendile öksürün veya hapşırın. Bu mendili sadece bir kez kullanın. Daha sonra bu mendilleri kapaklı bir çöp kutusuna atın.
- Elinizde mendil yoksa öksürürken ve hapşırırken hem ağzınızı, hem de burnunuzu kolunuz ile kapatın (el ile değil!)
- Misafirden sonra pencereleri tam açarak en az 5 dakika boyunca içeriği havalandırın.



### El yıkama

- Ellerinizi sıkça ve iyice sabunla yıkayın. Parmak araları ile parmak uçlarına da dikkat edin. En etkiliyi yarım dakika boyunca sıvı sabun ile yıkamadır. Ellerinizi akan suyun altında durulayın.
- Ellerinizi ve parmaklarınızın arasını iyice kurulayın. Evde herkes kendi havlusunu kullanmalıdır. Halka açık tuvaletlerde tek kullanımlık kâğıt havluları veya kendi (temiz) mendilinizi kullanmak gerekir. Halka açık tuvaletlerde musluğu tek kullanımlık kâğıt havluyla veya kendi mendilinizle veya dirseğinizle kapatın.



### Sosyal mesafe bırakma ve günlük maske takma

- El sıkışma, öpme ve sarılma gibi yakın temaslardan kaçının. Bu bir nezaketsizlik değildir. Bu sayede kendinizi ve diğer kişileri korumuş olursunuz.
- Hastayken iyileşmek ve hastalığın yayılmasını önlemek için evde kalın.
- Enfeksiyonlu kişiler hastalık belirtileri göstermeseler dahi bunu diğer kişilere bulaştırabilirler. Virüsün doğrudan bulaşma riskini önlemek için diğer kişilerle aranızda en azından 1,5 metre mesafe bırakın.
- Hastaların, özellikle yaşlılar veya daha önce hastalığı olan kişiler gibi risk altında olan kişilerden uzak durması gerekir.
- Lütfen bulunduğunuz eyaletin (Bundesland) güncel temas kısıtlamaları hakkında bilgi alın.
- Başkalarıyla aranızdaki asgari sosyal mesafeyi korumanın güç olduğu yerlerde günlük maske (ör. kumaş maske) takmanızı önemle tavsiye ediyoruz. Federal eyaletler alışverişlerde ve toplu taşıma araçlarında günlük maske takılması için düzenlemeler getirmişlerdir. Bölgesel değişiklikler olabilir. Lütfen yaşadığınız yerde geçerli kuralları kontrol edin.
- Günlük maskelerin her kullanımdan sonra tercihen 95°C'de ya da en azından 60°C'de yıkandıktan sonra tam olarak kurutulması gerekmektedir. Alternatif olarak bir tencerede suyun içinde 10 dakika kadar kaynatılabilirler.

## Koronavirüsü hakkında bilinmesi gerekenler

Yeni tip Koronavirüs şu an tüm dünyada yayılmaktadır. Resmi adı "SARS-CoV-2" dir. Neden olduğu solunum yolu hastalığına "Kovid-19" denir. Virüs damlacıklar veya aerosol aracılığıyla yayılabilmektedir. Aerosol özellikle yüksek sesle konuşurken veya şarkı söylerken ortaya çıkan en küçük zerreciklerdir. Bunlar uzun zaman havada kalabilir ve bu şekilde virüsü yayabilirler. Dolayısıyla pek çok kişinin bulunduğu odaların düzenli aralıklarla havalandırılması gerekir. Temas yoluyla enfeksiyonların da rolü vardır. Virüsler, bulaşmış yüzeylerden dolaylı olarak el aracılığıyla ağız veya burun mukozası ya da gözün konjonktif tabakası üzerinden de bulaşabilir. Bu virüs solunum yolu enfeksiyonuna neden olur. Aseptomatik ve hafif hastalık seyrinin yanı sıra ateş, öksürük ve nefes darlığı veya nefes tıkanması, kas ve baş ağrısı oluşabilir. Ağır seyreden vakalarda akciğer enfeksiyonuna da sebep olabilir. Özellikle yaşlı ve kronik hastalığı olan kişiler risk altındadırlar. Çocuklarda hastalık belirtileri belirgin derecede daha azdır. Enfeksiyonun bulaşmasının ardından hastalık belirtilerinin ortaya çıkışının 14 günü bulabileceği varsayılmaktadır. Bir kişinin yeni tip Koronavirüs ile enfekte olup olmadığı ancak laboratuvar testi ile kesin olarak tespit edilebilir.

## Hamilelik veya doğum sırasında enfeksiyon riski var mı?

Bebeklerde hamilelik veya doğum sırasında enfeksiyon riski son derece düşüktür. Eğer anne enfekte olursa Koronavirüs yenidoğanlara bulaşabilir. Annede Koronavirüs enfeksiyonu veya COVID-19 hastalığının doğmamış çocuğa zarar verdiğine veya düşüklere yol açtığına dair hiçbir kanıt yoktur.

## Bir aşı maddesi var mıdır?

Yeni tip Koronavirüse karşı mevcut bir koruyucu aşı henüz bulunmamaktadır. Çok yoğun bir şekilde bir aşı maddesinin geliştirilmesine çalışılmaktadır.

## Diğer koruyucu aşılar yardımcı olur mu?

Solunum yolları hastalıklarına karşı uygulanan diğer aşılar Koronavirüse karşı korumamaktadır. Fakat diğer solunum yolu enfeksiyonlarını önleyebilirler. Örneğin, grip veya pnömokokların neden olduğu akciğer enfeksiyonu. Diğer aşılar böylelikle çift enfeksiyonların oluşmasını önlemede katkı sağlarlar.

## Dışarıdan ithal edilen ürünler bulaşıcı mıdır?

Eşya, posta ve paketlerde bilinen bir tehlike bulunmamaktadır. Hastaların hemen yakınındaki eşyaların temizliğine dikkat edilmelidir.

## Bende Koronavirüs var mı?

Kendinizde hastalık belirtileri görüyorsanız veya kendisinde yeni Koronavirüs tespit edilmiş bir kişi ile temasta bulduysanız:

- **Belirtiler olması halinde lütfen doktorunuzu arayın.** Eğer kendisine ulaşamazsanız nöbetçi doktorları (Ärztlicher Bereitschaftsdienst) 116 117 numarasından arayın. Acil durumlar için 112'yi arayın.
- **Enfekte olmuş bir kişiyle irtibatınız olduysa, fakat hastalık belirtileri yoksa bulunduğunuz bölgedeki yetkili sağlık müdürlüğünü (Gesundheitsamt\*) bilgilendirin.**
- **Yüksek tansiyon, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, kronik solunum yolları hastalığı, vücut direnç zayıflığı gibi bağışıklık sisteminizi zayıflatan mevcut hastalıklarınız varsa doktorunuzu bilgilendirin.**
- **Nereye başvurmanız ve başkalarına bulaştırmamak için ne tür önlemler almanız gerektiği konularında bilgi alın.**
- **Lütfen önceden randevu almadan doktora gitmeyin.** Bu sayede hem kendinizi hem de başkalarını korursunuz!
- **Başkalarıyla gereksiz temastan kaçının ve imkanlar dahilinde olabildiğince evde kalın.**

\* **Bulduğunuz yerdeki sağlık müdürlüğünün adresini [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt) internet adresinden öğrenebilirsiniz.**

Hastalık belirtilerinin olması halinde doktorunuzu arayın. Kendisine ulaşamazsanız nöbetçi doktorlara (Ärztlicher Bereitschaftsdienst) da başvurabilirsiniz. Bu hizmet tüm Almanya çapında geceleri, hafta-sonları ve tatil günleri de açıktır ve **116 117** numarasından ulaşılabilir.

## Yüz maskesi gerekli midir?

1,5 metre sosyal mesafenin korunmasının mümkün olmadığı durumlar olabilir. Bu gibi durumlarda günlük maske denilen, tıbbi olmayan ağız-burun koruyucu maskenin veya kumaş maskenin takılması SARS-CoV-2'nin yayılmasını önlemeye yardımcı olabilir.

Alman federal eyaletleri alışverişlerde ve toplu taşıma araçlarında günlük maske takılması için düzenlemeler getirmişlerdir. Bölgesel değişiklikler olabilir. Lütfen yaşadığınız yerde geçerli kuralları kontrol edin.

**Önemli:** Maske tam oturmalı ve nemlendiğinde değiştirilmelidir. Çünkü nemli maskeler virüslere engel değildir. Günlük maskelerin her kullanımdan sonra tercihen 95°C'de ya da en azından 60°C'de yıkandıktan sonra tam olarak kurutulması gerekmektedir. Alternatif olarak bir tencerede suyun içinde 10 dakika kadar kaynatılabilirler.

Günlük maske takıyor olmanıza rağmen mutlaka uymanız gereken kurallar: Diğer kişiler ile aranızda en az 1,5 metre sosyal mesafe bırakın, iyi bir el temizliğine ve doğru bir şekilde hapşirmaya veya öksürmeye dikkat edin.

## Dezenfeksiyon maddelerinin kullanılması gerekli midir?

Elleri düzenli ve iyi bir şekilde yıkamak genel olarak yeterlidir. Eğer el yıkama imkanı yoksa el dezenfektanı kullanmak faydalı olabilir.

## Toplu konaklama yerlerinde nelere dikkat etmem gerekir?

Risk taşıyan bir bölgeden mi geliyorsunuz, hastalık belirtilerini mi taşıyorsunuz veya Koronavirüs taşıdığı tespit edilmiş bir kişi ile yakın temasta mı bulundunuz? Geçici veya toplu konaklama yerlerinde kalıyorsanız bu kurumu veya ilgili danışmanınızı haberdar edin. Ayrıca devam ettiğiniz okul, dil kursu, mesleki eğitim yerlerine veya işyerinize de haber verin.

## Ne zaman karantina önlemleri gerekmektedir?

Size bir Koronavirüs enfeksiyonu tanısı konmuşsa. Enfekte olmuş bir kişiyle yakın temasınız olduysa. Sorumlu resmi makamlar karantina talimatı verdiyse.

**Almanya'ya seyahat yoluyla giriş yaparken nasıl davranılacağı burada bulunabilir:**

[www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende)

## Karantina ne kadar sürer?

Karantina süresini Sağlık Müdürlüğü (Gesundheitsamt) belirler. Hafif hastalık seyrinde karantina şu an genellikle iki hafta sürmektedir. Bu süre boyunca evde kalmanız gerekmektedir. Bu uygulama hasta ile yakın temasta bulunmuş kişiler için de geçerlidir.

İki hafta, yeni tip Koronavirüs SARS-CoV-2'nin muhtemel bulaşması ile ilk belirtilerin ortaya çıkması veya genizden alınan bir numune (sürüntü) ile virüsün ispatlanması arasında geçen süredir.

Karantina talimatı verildiğinde sorumlu sağlık dairesinden belirtilerin ortaya çıkması halinde nasıl davranmanız gerektiği hakkında bilgi alırsınız. Örneğin düzenli olarak ateşinizi ölçmenizin gerekip gerekmediğini veya karantinanın ne zaman sona ereceğini öğrenirsiniz.

## Evde karantinada nelere dikkat etmem gerekir?

- Evdekilerle direkt temastan kaçınin.
- Aile bireylerinden, yakınlarınızdan ve arkadaşlarınızdan sizin için alışveriş yapıp eşyaları kapınızın önüne bırakmasını rica edin.
- Evinizi düzenli olarak havalandırın.
- Kaşık, çatal, bıçak, tabak ve hijyen ürünlerinin diğer aile bireyleri ile ortak kullanılmaması gerekmektedir. Kullanılan eşyaların, tabak-bardakların düzenli olarak ve iyice yıkanması gerekmektedir. Giysiler için de aynı şey geçerlidir.
- Acil ilaç veya müdahale gerekmesi halinde aile hekiminiz veya uzman doktorunuz (Facharztpraxis) ile irtibata geçin.
- Öksürük, burun akıntısı, nefes darlığı ve ateş olması halinde doktorunuza haber verin.
- Çocuklarınızın bakımıyla ilgili destek gerekmesi halinde bölgenizdeki sosyal hizmetler desteği sunan kurumlar ile irtibat kurun.

## Tüm aile için olağanüstü bir durum

Korona salgını gibi krizler, kişinin kendi sağlığı, ailesi ve iş güvencesi hakkında birçok varoluş korkusunu tetikler. Aile içinde ebeveynler ve çocuklar arasında veya eşler arasında tartışma ve kavgalar sıklaşabilir veya şiddetlenebilir.

### Aile içi şiddete karşı yapabilecekleriniz:

- Problemler hakkında zamanında konuşup beraberce çözüm aramak.
- Gerekmesi halinde bir başkasıyla telefonda kendinizi nasıl hissettiğinizi konuşun.
- Düzenli olarak yalnız bir şekilde temiz havaya çıkmak, yürüyüş yapmak veya bisiklete binmek.
- Aile içinde beraberce düzenli olarak kimin ne tür istekleri ve ihtiyaçları olduğu hakkında konuşmak. Bunu yaparken çocuklarınızı da ciddiye alın.
- Bu dönemden en iyi şekilde kurtulmanın yolu kendimize ve başkalarına karşı sabırlı olmak ve bu olağanüstü durumun atlatılmasının herkes için zor olduğunu görmektir.

Aynı zamanda pozitif bakış açısını da kaybetmemek ve çocuklarınızla beraber geçirdiğiniz zamanı değerlendirmek de önemlidir.

### Çocuklarınızı şu şekilde destekleyebilirsiniz:

- Çalışma, oynama, yeme ve uyku saatlerinin belli olduğu günlük bir plan hazırlayarak. Bütün bir hafta için plan hazırlayıp bunu herkesin göreceği bir yere asabilirsiniz.
- Çocuklarınızla korkuları ve duyguları üzerine konuşarak. Aynı şeyleri tekrarlasalar bile onları sabırla dinleyin.
- Çocuklarınıza temas yasağı olduğu sürece neden anneanneleri, babaanneleri, dedeleriyle ve arkadaşlarıyla görüşemeyeceklerini yaşlarına uygun bir dille anlatarak.
- Medyada yapılan haberleri kısıtlı bir şekilde izlemelerine veya yaşlarına uygun imkânlardan yararlanmalarına dikkat ederek.
- Çocuklarınıza temiz havada oynama imkânı yaratarak.
- Çocuğunuzun neyi iyi yaptığına bilinçli bir şekilde dikkat edin ve onu bundan dolayı övün.



Korona uyarı App'i (Corona-Warn-App) sayesinde enfeksiyonlu bir kişinin yakınında bulunmanız halinde anonim ve hızlı bir şekilde bilgilendirilirsiniz. [App Store](#)'dan ve [Google Play](#)'den bu App'i ücretsiz olarak yükleyebilirsiniz.

## Daha fazla bilgiyi nereden alabilirim?

Bulduğunuz yerdeki sağlık müdürlüğü size destek sağlamaktadır. Telefon numarasını aşağıdaki internet adresinden bulabilirsiniz:

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

**Federal Sağlık Bakanlığı (BMG)** aşağıdaki internet sayfasında yeni tip Koronavirüs ile ilgili merkezi bilgi sunmaktadır:

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

Vatandaş telefon hattı: 030 346 465 100

İşitme engelliler için danışmanlık hizmeti:

Faks: 030 340 60 66-07

[info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)

[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

İşaret dili telefonu (Videolu görüşme):

[www.gebaerdentelefon.de/bmg](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg)

**Robert Koch Enstitüsü (RKI)**

internet sayfasında yeni tip Koronavirüs hakkında bilgi vermektedir:

[www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

**Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA)**

yeni tip Koronavirüs hakkında sık sorulan soruların cevaplarını şu internet adresinde topladı:

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

**Federal Almanya Hükümet'in Göç, Mülteci ve Entegrasyon Sorumlusu**

22 dilde bilgilendirme sunmaktadır:

[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

**Dışişleri Bakanlığı (Auswärtiges Amt)**

sözkonusu bölgelerdeki yolcuların güvenliği ile ilgili bilgiler sunmaktadır:

[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

**Sağlık Sigortası Hekimleri Federal Birliği (KBV)**

hastalar için kapsamlı hizmetler sunar:

<https://www.116117.de/de/coronavirus.php>

**Dünya Sağlık Örgütü (WHO)**

dünyadaki genel durum ile ilgili bilgilendirmektedir:

[www.who.int](http://www.who.int)

## Impressum (Legal notice)

**Herausgeber (Published by)**

Ethno-Medizinisches Zentrum Deutschland (EMZ e.V.)

Ethno-Medical Center Germany Inc. (EMZ e.V.)

30175 Hannover, Germany

E-Mail:

[ethno@salman.info](mailto:ethno@salman.info)

[info@ethnomed.com](mailto:info@ethnomed.com)

[miray@mimi.eu](mailto:miray@mimi.eu)

[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

[corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info](http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info)

[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

**Die COVID Alliance International**

wurde durch das Ethno-Medizinische Zentrum Deutschland (EMZ e.V.) gegründet. Wir bieten aktuelle, zuverlässige und genaue Informationen über Gesundheit, Hygiene, Sicherheit und Aufklärung zur Coronavirus Pandemie an.

Unser Ziel ist es, Einheimische, Reisende, Migranten, Flüchtlinge und Personen ohne Papiere mit Informationen in mehr als 40 Sprachen zu unterstützen. Alle Informationen werden von Expert\*innen aus Universitäten, Gesundheitsämtern und staatlichen Behörden geprüft.

**The COVID Alliance International**

was founded by the Ethno-Medical Center Germany (EMZ e.V.). We provide current, reliable and accurate information about health, hygiene, safety and education about the coronavirus pandemic.

Our goal is to support locals, travelers, migrants, refugees and undocumented people with information in more than 40 languages. All information is checked by experts from universities, health authorities and state authorities.

Stand (Current at): 1.10.2020

Design: eindruck.net

Bild (Photo): istock/AltoClassic

Quellen (Sources): BMG, RKI, BZgA, WHO, ECDC

URL-Verweise: Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

URL: The content of any external pages for which links are provided here is the responsibility of the respective provider.

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. All rights reserved.

