

Basit Bir Dille Koronavirüsü ile İlgili Bilgiler

Yeni ortaya çıkan koronavirüsü çok kısa zamanda bütün dünyaya yayıldı. Çoğu insanlar hastalığı hafif geçirir ve kısa zamanda tekrar iyileşirler. Bazı kişiler ise ağır hastalanır. Özellikle yaşlı insanlar veya başka hastalıkları olanlar bu hastalığı çoğunlukla ağır geçirir. Bazı kişiler zatürreye (akciğer iltihabına) yakalanabilir. Koronavirüsünden ölenler de var.

Bundan dolayı kendinizi korumalısınız:

Koronavirüsüne yakalanmamak için önlem alabilirsiniz.

Ayrıca başkalarının da koronavirüsüne yakalanmaması için yardımcı olabilirsiniz.

Aşağıdaki internet sayfasında koronavirüsü ile ilgili detaylı bilgiler bulabilirsiniz:

https://www.rki.de/DE/Service/Leichte-Sprache/LS_Corona_Virus.pdf?_blob=publicationFile

Korona Hastalığı

Bu hastalık herkeste değişik olabilir ve hastalığın belirtileri şunlardır:

- Hasta koku alma algısını kaybeder
- Hasta tat alma duygusunu kaybeder
- Ateş
- Öksürük
- Boğaz ağrısı
- Burun akması
- Hasta kendisini güçsüz ve halsiz hisseder
- Nefes almakta zorluk çeker

Aşağıdaki internet sayfasında hastalıkla ilgili detaylı bilgiler bulabilirsiniz.

https://www.rki.de/DE/Service/Leichte-Sprache/LS_Corona_Krankheit.pdf?_blob=publicationFile

Karantina

Karantina (izolasyon) ne demek? Karantinada olan kişiler nelere dikkat etmelidir?

- Evden dışarı çıkamazsınız
- Hiçbir ziyaretçiyi eve kabul edemezsiniz
- Sadece kendinize ait balkona, terasa ve bahçeye çıkabilirsiniz
- Kendi çöpünüzü dışarıya çıkıp atamazsınız
- Alışverişe gidemezsiniz
- İşe gidemezsiniz (işvereni hastalıktan haberdar etmelisiniz)
- Okula gidemezsiniz
- Çocuklarla birlikte çocuk oyun parkına gidemezsiniz
- Dışarıda dolaşamazsınız
- Köpekle dışarıda dolaşmak için evi terk edemezsiniz

Karantinada olanlar Ordnungsamt tarafından kontrol edilir. Yukarıdaki şartlara uymayan kişilere ceza verilir.

Kimler karantinaya girmek zorundadır?

Eğer bir kişinin **korona testi pozitif** ise koronavirüsüne yakalanmış demektir. Bu kişi başkalarına da virüsü bulaştırabilir.

Bu yüzden, Sağlık Dairesi (Gesundheitsamt) ona karantinaya girmesi gerektiğini bildirir. Bu da evi terk etmemesi gerektiği anlamına gelir.

Karantina başka insanlardan uzak durmak, kendini izole etmek anlamına gelir.

Eğer bir kişi koronavirüsüne yakalanmış birisi ile **yakın temas içinde** ise veya geçmişte temas içinde bulunmuş ise onun da karantinaya girmesi gerekir. Bu kişilere "**temaslı kişi**" (Kontaktperson) denir. Bunlar aynı evde yaşayan kişiler olabilir. Sağlık Dairesi (Gesundheitsamt) bu kişileri telefonla arayıp kaç gün karantinada kalmaları gerektiğini bildirir.

Karantina, korona testinin pozitif olması durumunda kaç gün sürer?

Test pozitif ise, en az 14 gün karantinada kalmak gerekir. Eğer hastalık belirtileri (öksürük, ateş, nezle gibi) hala devam ediyorsa hasta karantinada kalır. Bu süre hastalık belirtileri 2 gün boyunca görülmeinceye kadar devam eder.

Hasta ile temas içinde olan kişiler (temaslı kişi) kaç gün karantinede kalır?
Bir kişi koronavirüsü olan birisi ile en son 14 gün önce yakın temas içinde olmuş ise kendisi de hastalanabilir. Dolayısıyla temaslı kişinin son temastan sonra 14 gün karantinede kalması gerekir.

Karantinede olan kişiler birlikte yaşadıkları kişilere virüsü bulaştırmamak için ne yapmalıdır?

Hasta olan kişi,

- başkaları ile aynı odada bulunmamalı / uyumamalı
- daima başkalarına 2 metreden fazla mesafe tutmalı
- evde yaşayan kişiler birbirleri ile karşılaşınca hepsi solunum maskesi (ağız ve burun örtücü maske) takmalı
- eller düzenli olarak su ve sabun ile iyice yıkanmalı
- banyo, tuvalet, mutfak gibi yerler diğer kişilerle aynı anda kullanılmamalı ve bu odalar her zaman iyice temizlenmeli
- herkes kendi el havlusunu kullanmalı
- odalar düzenli ve yeterli derecede havalandırılmalı
- hastalara ait atıklara (çöplere) dokunulmamalı
- eve hiçbir ziyaretçi kabul edilmemeli, postacı da getirmiş olduğu paketleri evin kapısının önüne bırakmalı

Karantinede iken nereden ve kimden yardım istenebilir?

Günlük işler için yardıma ihtiyaç varsa:

Tanıdık ve akrabalar alışveriş konusunda size yardımcı olabilir.

Gönüllü yardımcılar da bu konuda size destek olabilir. Bu durumda, yaşadığınız bölgenin belediyesinde bu gibi yardımların olup olmadığını öğrenebilirsiniz.

Eğer hastalık ağırlaşır ve bundan dolayı yardıma ihtiyacınız olursa:

Aşağıda adı geçen kişi veya kurumlara telefonla ulaşabilirsiniz.

1. Ev doktoru
2. Sağlık Sigortaları Birliği'nin nöbetçi doktorları, Telefon: 116 117
3. Ambulans telefon: 112

Eğer evinizde bakıma muhtaç çocuklarınız varsa:

Daha fazla bilgiyi aşağıda verilen Kuzey Ren-Vestfalya Eğitim Bakanlığının

(NRW Schulministerium) internet sayfasında bulabilirsiniz.

<https://www.schulministerium.nrw.de/>

Karantina konusunda daha fazla bilgi için Sağlık Dairesi'ni
(Gesundheitsamt) telefonla arayabilirsiniz: 02271 83 12345

Aşı

Aşı konusunda nereden bilgi alınabilir?

Robert Koch Enstitüsü'nün (RKI) internet sayfasında basit bir dille yazılmış bilgiler bulabilirsiniz:

https://www.rki.de/DE/Service/Leichte-Sprache/LS_Corona-Ratgeber_tab-gesamt.html;jsessionid=FB752F49F39D2FB5CBB08089231CC333.internet072?nn=13490888

Yine RKI'nin internet sayfasında farklı dillere tercüme edilmiş bilgilendirme formları ve ayrıca basit bir dille yazılmış açıklamalar ve formlar bulabilirsiniz:

<https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html>

<https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Vektorimpfstoff-Tab.html>

Aşı olmak için ne zaman müracaatta bulunulabilir?

Aşı olmak için belirli bir düzenleme ve sıralama vardır.

Kendinize sıra gelince ya internete girip www.116117.de ya da ücretsiz olarak 0800 117117-01 numarasını arayarak kaydınızı yaptırabilirsiniz.

Aşı olmak için yanınızda hangi dokümanları götürmeniz gerekir?

- Aşı randevusunu gösteren belge
- Kimlik veya pasaport
- Aşı defteri (eğer varsa)
- Sağlık Sigorta Kartı
- Solunum maskesi (ağız ve burun örtücü maske)
- Kronik bir hastalığınız varsa doktorunuzdan rapor getirin

Aşı olmaya giderken dil konusunda yardıma mı ihtiyacınız var?

Aşağıdaki internet sayfasına bakarak veya telefon açarak Rhein-Erft-Kreis'da kayıtlı olan gönüllü tercümanlardan yardım alabilirsiniz.

Telefon: 02271 83 10232

<https://www.rhein-erft-kreis.de/kommunales-integrationszentrum-kommunales-integrationszentrum-kommunales-integrationszentrum-2>

Korona Testi

Korona testi size koronavirüsüne yakalanıp yakalanmadığınızı gösterir. Şu anda değişik korona testleri var:

- 1. PoC** (Point-of-Care-Antigen-Test): **Schnelltest** (Hızlı Test) ve (kendi kendine uygulanabilen testler) yani **Selbsttest**
- 2. PCR** (Polymerase Chain Reaction): **Labortest** (Laboratuvar testi)

PoC-Schnelltest (hızlı testler) belirli yerlerde yapılabilir:

- iş yerinde
- test merkezinde
- bazı ev doktorlarında ve bazı eczanelerde

Herkes haftada en az bir defa ücretsiz bir test yapabilir!

PoC hızlı testiniz pozitif çıkarsa

testi yapan kurum bunu Sağlık Dairesi'ne (Gesundheitsamt) bildirir.

Sizin ise **PCR-Testi** yapıp sonuçlanıncaya kadar karantinada kalmanız gerekir.

PCR testiniz de pozitif çıkarsa **karantina süreniz** devam eder.

PCR testiniz negatif çıkarsa karantinadan çıkabilirsiniz.

Artık kendi kendinize uygulayabileceğiniz **korona testleri** de çıkmıştır.

Kendi kendinize uyguladığınız test pozitif ise

derhal evde kalmanız gerekir!

Ev doktorunuzu veya Sağlık Dairesi'ni (Gesundheitsamt) arayınız!

Bundan sonra bir **PCR Testi** yapmanız gerekli.

PCR testiniz de pozitif çıkarsa **karantina süreniz** devam eder.

PCR testiniz negatif çıkarsa karantinadan çıkabilirsiniz.

Aşağıdaki linkte korona testleri ile ilgili bilgiler ve Rhein-Erft-Kreis ilçesinde hızlı testlerin uygulandığı merkezlerin listesini bulabilirsiniz:

<https://www.rhein-erft-kreis.de/coronavirus-sarscov2/artikel/coronaestangebote-im-rheinerftkreis>