



Covid-19: Yeni Corona Virüs ve Hijyen-Davranış Kuralları Hakkında Önemli Bilgiler

Yeni Corona Virüs

29.10.2020 tarihinde güncellendi

KENDİMİZİ KORUYORUZ.



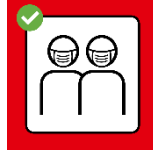
CORONA'YI DURDURALIM



Daha az sayıda kişiyle bir araya gelin.



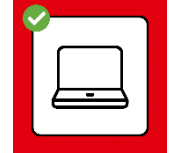
Mesafenizi koruyun.



Sosyal mesafeyi korumanın mümkün olmadığı durumlarda maske kullanın.



Herkesin kullandığı kapalı-açık alanlarda ve toplu ulaşım araçlarında maske kurallarına uyulmalıdır.



Mümkünse evden çalışın.



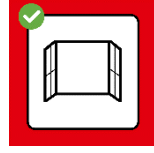
Ellerinizi iyice yıkayın



Mendil kullanarak veya dirseğinizin iç kısmına doğru öksürün ve hapşırın.



El sıkışmaktan kaçının.



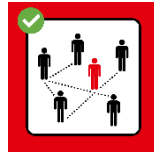
Bulduğunuz ortamı gün içerisinde sıkça havalandırın.



Etkinlikler:
Halka açık etkinliklere en fazla 50 kişi katılabilir.
Özel etkinliklerde en fazla 10 davetli bulunabilir.
Halka açık toplantılar Aynı ortamda en fazla 15 kişi bulunabilir.



Belirtilerin görülmesi halinde derhal test yaptırın ve evde kalın.



Hastalık takibi için mümkün olduğunca iletişim bilgilerinizi paylaşın.



Enfeksiyon zincirini durdurmak için: SwissCovid uygulamasını indirin ve etkinleştirin.



Test sonucu pozitif çıkarsa: İzolasyon
Test sonucu pozitif çıkan kişiyle temas halinde: Karantina



Muayenehaneye veya acil servise telefonla başvurun.

www.foph-coronavirus.ch

Yeni Corona Virüs Hakkında Sıkça Sorulan Sorular ve Yanıtlar

2019 yılı sonlarında yeni ve çok bulaşıcı bir hastalıkla karşı karşıya kaldık. Bu hastalık «Covid-19» olarak adlandırıldı. Hastalığa, kısa sürede tüm dünya çapında yayılan yeni Corona Virüs neden olmaktadır. Federal Sağlık Dairesi (BAG) tarafından hazırlanan bu rehberde, Corona Virüs hakkında sıkça sorulan sorulara verilen yanıtları bulacaksınız.

Yeni Corona Virüs kaynaklı bir hastalığın ciddi sonuçları olabilir. Bazı insanlar hastalık sebebiyle yaşamını yitirmektedir. Bu nedenle, herkesin kendini yeni corona virüsten koruması önemlidir.

Kişisel sorumluluk yine ön planda: Kendinizi enfeksiyondan korumanın en iyi yolu, bu broşürün ön sayfasında ve Federal Sağlık Dairesi'nin hazırlamış olduğu posterlerde gösterilen hijyen ve davranış kurallarına uymak olacaktır. Ellerinizi düzenli olarak sabunla yıkamak ve mesafeyi korumak, bu kurallar arasında yer alır.

29 Ekim 2020 tarihinden itibaren geçerli olan kurallar ve kısıtlamalar:

- Yoğunluğun yaşandığı şehir içi ve köy merkezlerinde, halka açık tesislerin ve işletmelerin kapalı ve açık alanlarında maske kullanımı zorunludur.
- İsviçre genelinde toplu taşımada maske kullanımı zorunludur: Toplu taşıma araçlarında, uçaklarda, tren istasyonlarında, duraklarda ve hava alanlarında.
- Ortaokul ve meslek okullarında bulunan tüm bireylerin maske kullanması gerekmektedir.
- İş yeri içerisinde maske kullanımı zorunludur. Tavsiye edilen sosyal mesafenin sağlanması koşuluyla özel çalışma alanları bu kapsam dışındadır.
- Üniversite ve yüksek okullarda uzaktan eğitim uygulanacaktır.
- 50 ' den fazla kişinin katıldığı halka açık etkinliklere ve 10 ' üzerinde kişinin bulunduğu özel etkinliklere izin verilmemektedir.
- 15 kişinin üzerindeki spontane buluşmalara izin verilmemektedir.
- Restoranlarda aynı masada en fazla 4 kişi bulunabilecektir (Çocuklu aileler için geçerli değildir).
- Restoran ve barlar gece 23.00 - sabah 06.00 saatleri arasında kapalı olacaktır.
- Restoran ve barlarda bulunuyorken oturma zorunluluğu uygulanacaktır: Yiyecek ve içecekler yalnızca otururken tüketilebilir.
- Kulüp, disko ve dans salonlarının faaliyetlerine ara verilmiştir.
- Boş zaman spor aktiviteleriyle ilgili olarak: 15 ' ten fazla sayıda kişinin birlikte spor yapmasına, temaslı sporlara kısıtlama getirilmiştir, kapalı alanlarda maske kullanılmalı ve sosyal mesafe korunmalıdır, dış mekanlarda maske kullanılmalı veya sosyal mesafe korunmalıdır; Zorunlu eğitim kapsamında okula giden çocuklar, herhangi bir kısıtlama olmaksızın spor yapmaya devam edebilirler.
- Amatör olarak yapılan kültür (müzik, tiyatro, dans vb.) faaliyetleri: Maske takma zorunluluğuna ve sosyal mesafe kurallarına uyulduğu koşullarda, 15 kişiye kadar olan etkinliklere izin verilmektedir. Profesyonel alanda: Prova ve performanslar yapılabilecektir.
- Koro performanslarına izin verilmemektedir, yalnızca profesyonel koro çalışmaları yapılabilecektir.
- Mümkünse evden çalışılmalıdır.
- Seyahat edenler için zorunlu karantina uygulanacaktır.

Uyarı: Belirli kantonlarda daha katı kurallar geçerlidir.

Bulaşma ve Riskler

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:

- Yaşlılar (Yeni corona virüs enfeksiyonunda hastalığın ağır seyretmesi riski yaşla birlikte artar. Önceden geçirilmiş hastalıklar bu riski daha da artırmaktadır.)
- Hamile kadınlar
- Aşağıda belirtilen rahatsızlıkları geçirmiş yetişkinler:
 - **Yüksek tansiyon**
 - **Kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları,**

- **Diyabet**
- **Kronik solunum yolu hastalıkları**
- **Kanser**
- **Bağıışıklık sistemini zayıflatan hastalık ya da terapiler,**
- **Aşırı kilo (Obezite, beden kitle indeksi (BMI) 40'ın üzerinde olanlar)**

Yüksek risk grubunda olup olmadığınızdan emin değilseniz, lütfen bir doktora danışın.

Hepimiz bu hijyen ve davranış kurallarına uyduğumuz takdirde, bu kişileri de daha iyi korumuş oluruz. Yoğun bakım ünitelerinde müdahale alanları ve solunum cihazları sınırlı olduğundan, kurallara uyarak, hastalığı ciddi seyreden insanların sağlık kurumlarında tedavilerinin iyi şekilde devam edebilmesine destek oluruz.

65 yaşın üzerinde misiniz, hamile misiniz, veya yukarıda belirtilen hastalıklardan birini daha önce geçirdiniz mi? Eğer öyleyse, kendinizi bu şekilde koruyabilirsiniz:

Kendinizi bulaşma riskinden korumanın en iyi yolu hijyen ve davranış kurallarına devam etmek olacaktır. Aşağıda belirtilen tavsiyelere uyulmalıdır:

- Ellerinizi iyice ve düzenli olarak yıkayın.
- Başkalarıyla aranızdaki sosyal mesafeyi koruyun (en az 1,5 metre).
- Toplu taşıma araçlarındaki maske zorunluluğuna uyun.
- Arkadaşlarınız veya ailenizle bulduğunuzda da hijyen ve davranış kurallarına dikkat edin. Örneğin, yiyecekleri tüketirken aynı çatal bıçak takımını kullanmayarak ve aynı bardaktan su içmeyerek vb.
- Çok sayıda kişinin bir arada bulunduğu yerlerde, yoğun saatlerden kaçının (Örneğin, toplu taşıma araçlarında veya tren istasyonlarında işe gidiş-geliş saatlerinden, cumartesi günleri alışverişten). Buna rağmen, çok sayıda kişinin bulunduğu kalabalık bir ortadaysanız ve sosyal mesafeyi koruyamıyorsanız, bu durumda steril maske takmanızı öneriyoruz.

Öksürük (genellikle kuru öksürük), boğaz ağrısı, nefes darlığı, göğüs ağrıları, ateş veya koku ve tat alma duyularında ani kayıp gibi bir ya da birden fazla hastalık belirtiniz mi var? **Bu durumda, hafta sonu dahi olsa derhal doktorunuzu ya da bir hastaneyi arayın.** Semptomlarınızı tarif edip, risk altındaki grupta olduğunuzu belirtin.

Hamilesiniz ve bundan dolayı Covid-19'u ağır geçirme riski taşıyorsunuz. Nelere dikkat etmelisiniz?

Hamileyseniz, yeni corona virüs enfeksiyonuna karşı kendinizi mümkün olduğunca korumanız gerekir. Bu nedenle, özellikle yüksek risk grubundaki kişiler için önerilerimize uymanızı tavsiye ederiz (Önceki bölüme bakınız).

İş vermeniz, anne koruma yönetmeliğine göre hamile bir kadın olarak sizi iş yerinde yeni corona virüs enfeksiyonundan en iyi şekilde korumakla yükümlüdür. Bu mümkün değil ise, iş verentinizin size alternatifler sunması gerekir. İşe devam etmeniz mümkün değilse, kadın doğum hekiminiz size çalışma yasağı belgesi düzenleyebilir.

Yeni elde edilen bulgulara göre, hamileyken corona virüse yakalanmak özellikle aşırı kiloluysanız, belirli bir yaşın üzerindeyseniz veya belirli hastalıklarınız mevcutsa hastalığın ağır seyretmesine sebep olabilir. Hamilelik ve Covid-19 ile ilgili henüz cevaplanmamış bir çok soru bulunuyor. Anne ve çocuk bu nedenle virüs tehlikesinden özellikle korunmalıdır.

Kendinizde hastalık belirtileri görmeniz halinde, yapılması gerekenleri konuşmak için derhal doktorunuzu arayın.

Yeni Corona Virüs Nasıl Yayılır?

Bu virüs en çok uzun süreli ve yakın temas halinde yayılır: Enfekte bir kişiyle arada koruyucu olmadan (Koruyucu: örneğin her iki kişide de maske) 1,5 metreden daha yakın mesafede bulunduğu takdirde. Bu temas ne kadar uzun ve yakından gerçekleşirse, bulaşma olasılığı o kadar artar.

Yeni Corona Virüs aşağıda belirtilen şekillerde bulaşabilir:

- **Damlacık ve aerosol** yoluyla: Nefes alıp veren, konuşan, hapşıran ya da öksüren hasta kişi, virüs içeren damlacıkları doğrudan yakınındaki (<1,5 m) diğer insanların ağız, burun veya göz mukozalarına ulaşırabilir. Daha uzak mesafelerde çok küçük damlacıklar (aerosoller) yoluyla yayılma mümkündür,

ancak sık görülmez. Bu tür bir bulaşma, özellikle daha güçlü nefes alıp vermeyi gerektiren aktivitelerde rol oynayabilir. Bu, örneğin; fiziksel çalışma, spor, yüksek sesle konuşma ve şarkı söyleme ile olur. Aynı durum, özellikle odalar küçükse, yetersiz havalandırılmış veya havalandırılmamış odalarda uzun süreli konaklamalar için de geçerlidir.

Yüzeyler ve eller üzerinden: Hasta kişiler öksürüp hapşırıklarında, bulaşıcı damlacıklar ellerine veya etraftaki yüzeylere bulaşır. Bir başkası bu damlacıkları elleriyle alıp, ağızına, burnuna veya gözlerine dokunursa kendine bulaştırabilir.

Kişi ne zaman bulaşıcı olur?

Önemli: Yeni corona virüs sebebiyle hastalanan kişi, uzun bir süre boyunca bulaşıcıdır. Bununla ifade edilen:

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

Semptomlar, Teşhis ve Tedavi

Yeni Corona Virüsü sebebiyle gerçekleşen bir hastalıkta hangi semptomlar ortaya çıkar?

Sıklıkla aşağıdaki belirtiler görülür: <ul style="list-style-type: none">• Öksürük (genellikle kuru öksürük)• Boğaz ağrısı• Nefes darlığı• Göğüs ağrısı• Ateş• Ani koku ve/veya tat alma duyusu kaybı	Aşağıdaki belirtilerin görülmesi de mümkündür: <ul style="list-style-type: none">• Baş ağrısı• Genel halsizlik, bitkinlik• Mide-bağırsak semptomları (Bulantı, kusma, ishal, karın ağrısı)• Nezle• Kas ağrıları• Ciltte kızarıklık, döküntü
--	--

Semptomlar farklı şiddette görülebileceği gibi, hafif de olabilir. Aynı zamanda, zatürre gibi komplikasyonlar da mümkündür.

Sıkça görülen semptomlardan bir veya daha fazlasına sahipseniz, muhtemelen yeni corona virüs sebebiyle hastalanmışsınız demektir.

Bu durumda:

- **Evde kalın ve başkalarıyla her türlü temastan kaçının.**
- **Corona virüs-Kontrol testinde ([check.bag-coronavirus.ch](https://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads)) yer alan soruları yanıtlayın veya doktorunuzu arayın. Online-Kontrol testi veya telefon yoluyla tüm soruları yanıtlayın. Test sonunda nasıl davranmanız gerektiği konusunda tavsiyeleri ve gerektiği takdirde test talimatını alacaksınız.**
- **«İzolasyon» talimatlarını okuyun (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) ve talimatlara harfiyen uyun.**

65 yaşın üzerindeyseniz, hamileyseniz veya önceden geçirilmiş bir hastalığınız varsa: Sıkça görülen semptomlardan bir ya da daha fazlası olması halinde derhal doktorunuzu arayın. Hafta sonu olsa dahi.

Nasıl hareket etmeniz gerektiği konusunda emin değil misiniz?

[check.bag-coronavirus.ch](https://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) sayfasında bulabileceğiniz **Corona virüs-Kontrol testindeki** birkaç soruya vereceğiniz yanıtın ardından Federal Sağlık Dairesi'nin davranış tavsiyeleri tarafınıza iletilecektir (Almanca, Fransızca, İtalyanca ve İngilizce dillerinde mevcuttur).

Waadt kantonu web sitesindeki <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> adresinde **Corona-Kontrol Soru Testini 8 farklı dilde bulabilirsiniz.**

Corona virüs-kontrol soru testi profesyonel tıbbi danışma, teşhis veya tedavi için kullanılacak bir araç değildir. Kontrol testinde tarif edilen semptomlar, farklı tıbbi yaklaşım gerektiren başka hastalıklarla ilişkili olarak da ortaya çıkabilir.

Kötüleşen ya da sizi endişelendiren semptomlarda her zaman bir doktora danışın.

12 yaş altındaki çocuğumun semptomları var. Nasıl davranmalıyız? Okula ya da bakım grubuna gidebilir mi?

Güncel bilgiler, corona virüsün çocuklara da bulaşabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte 12 yaş altındaki çocukların, hastalık belirtilerini taşıma ve virüsü başkalarına bulaştırma olasılıkları gençlere ve yetişkinlere kıyasla daha düşüktür.

Durum 1: Çocuk ve yakın temasta olduğu kişinin semptomlar var.

Çocuğunuz, enfeksiyon belirtileri gösteren biriyle (12 yaşından büyük bir kişiyle) yakın temas kurmuş ve çocuğunuzda muhtemel yeni corona virüs enfeksiyon belirtileri var. Bu durumda yapılacaklar, yakın temas kurulan kişinin test sonucuna bağlı olacaktır:

- **Yakın temas kurulan kişinin test sonucu pozitif çıkarsa:** Çocuğunuz evde kalmalı ve çocuk doktorunun tavsiyesi doğrultusunda test yapılmalıdır. Yapılacaklar konusunda çocuk doktoru sizi bilgilendirecektir.
- **Yakın temas kurulan kişinin test sonucu negatif çıkarsa:** Çocuğunuzun son 24 saatte ateşi yükselmemişse ya da öksürüğü önemli ölçüde iyileştikten sonra çocuğunuz yeniden okula ya da bakım merkezine gidebilir.

Durum 2: Hasta biriyle teması olmayan çocukta semptomlar var

Çocuğunuzda muhtemel yeni corona virüs enfeksiyon belirtileri mevcut ancak enfeksiyon belirtileri gösteren biriyle (12 yaşından büyük bir kişiyle) yakın temas kurmamış. Bu durumda yapılacaklar, çocuğunuzun semptomlarına ve sağlık durumuna bağlıdır:

- **Çocuğunuzda hafif hastalık semptomları mevcutsa** (Hapşırma ve/veya boğaz ağrısı ve/veya hafif öksürük) **ve genel durumu iyiye:** Çocuğunuz okula ya da bakım merkezine gitmeye devam edebilir.
- **Çocuğunuzun ateşi varsa ve genel durumu iyiye:** Evde kalmalıdır. Son 24 saatte ateşi yükselmemişse, yeniden okula ya da bakım merkezine gidebilir. Çocuğunuzun ateşi 3 gün veya daha uzun sürerse çocuk doktoruyla irtibata geçin. Çocuğunuzda başka semptomlar ortaya çıkarsa (mide-bağırsak şikayetleri, baş ağrısı, eklem ağrıları, koku ve/veya tat alma duyusu kaybı), yapılması gerekenler hakkında çocuk doktoruyla görüşün.
- **Çocuğunuzda şiddetli öksürük varsa ve genel durumu iyiye:** Evde kalmalıdır. Okula ya da bakım merkezine ancak öksürüğünün üç gün içerisinde önemli ölçüde iyileşmesi halinde yeniden gidebilir. Çocuğunuzda şiddetli öksürüğün 3 gün veya daha uzun sürmesi halinde çocuk doktoruyla irtibata geçin. Çocuğunuzda başka semptomlar ortaya çıkarsa (mide-bağırsak şikayetleri, baş ağrısı, eklem ağrıları, koku ve/veya tat alma duyusu kaybı), yapılması gerekenler hakkında çocuk doktoruyla görüşün.
- **Çocuğunuzun ateşi ya da şiddetli öksürüğü varsa ve/veya genel durumu kötüye:** Yapılması gerekenler hakkında konuşmak için çocuk doktoruyla doğrudan iletişime geçin.

Yeni Corona Virüs kaynaklı bir hastalık nasıl tedavi edilir?

Tedavi, semptomların hafifletilmesi ile sınırlıdır. Hastalar, diğer insanların korunması için izole edilir. Ağır seyreden hastalıklarda genellikle bir hastanede yoğun bakım tedavisi gereklidir. Özel durumlarda suni solunum desteği gerekir.

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. Danışarak yardım alın ve uzun süre beklemeyin: Doktorunuzu arayın.

Ne zaman yeni corona virüs testi yaptırmalıyım?

Hasta hissediyor veya kendinizde yeni corona virüse ait hastalık belirtilerini görüyor musunuz? Evde kalın, Corona virüs-Kontrol testinde (check.bag-coronavirus.ch) yer alan soruları yanıtlayın veya doktorunuzu arayın. Online-Kontrol testi veya telefon yoluyla tüm soruları yanıtlayın. Test sonunda davranış tavsiyesi ve gerektiği takdirde test talimatını alacaksınız. Test sonuçları belli oluncaya dek evde kalın.

Nerede test yaptırabilirim?

Testler; doktorlar, hastaneler veya özel belirlenmiş test merkezleri tarafından yapılmaktadır. Corona virüs-Kontrol testini (check.bag-coronavirus.ch) yapabilirsiniz. Kontrol testi, test yaptırmamız gerektiğini gösterirse, nasıl devam edeceğimiz konusunda talimatları alacaksınız.

www.ch.ch/fr/coronavirus sayfasından, kanton web sayfalarının linklerine ulaşabilirsiniz. Yeni corona virüs hakkında bilgileri ve iletişim bilgilerini bu web sayfalarında bulabilirsiniz.

PCR-Test masrafları hangi durumlarda devlet tarafından karşılanacaktır?

Devlet, 25 Haziran 2020 tarihinden bu yana BAG (Federal Sağlık Dairesi) kriterlerinin karşılandığı durumlarda test masraflarını (moleküler biyoloji alanındaki PCR testi) karşılamaktadır. Örneğin, Covid-19 hastalık belirtilerine uyan ve doktorunuzun yeni corona virüs enfeksiyonu için test gerekli gördüğü halleri kapsamaktadır. SwissCovid uygulaması aracılığıyla, enfekte kişiyle temas bildirmesi de kriterler arasında bulunmaktadır.

BAG test kriterlerinin sağlanmaması durumunda, devlet test masraflarını karşılamamaktadır. Örnek olarak; seyahat edebilmek için test sonucu ihtiyacınız varsa veya test yalnızca iş vereniniz tarafından talep ediliyorsa bu durum geçerli olabilir.

Toplantılar, Etkinlikler ve Boş Zaman Aktiviteleri

Hangi toplantılara izin verilmemektedir?

Halka açık alanlarda **15' ten fazla sayıda kişinin** spontane toplanmasına izin verilmemektedir. Herkese açık olan yerler, yürüyüş yolları ve parklar halka açık alanlara örnek olarak verilebilir.

Halka açık ve özel etkinliklerde hangi kurallar uygulanmaktadır?

Özel etkinliklere arkadaş ve aile çevresinden (halka açık alanlarda gerçekleşmez, örneğin evde yapılabilir) **en fazla 10 kişi** katılabilir. Mümkün olduğunca özel etkinliklerden kaçınmalısınız.

50'den fazla katılımcının olduğu etkinliklerin yapılmasına izin verilmemektedir. Bu, parlamento ve belediye meclisleri haricindeki tüm kültür, spor ve diğer etkinlikler için geçerlidir. Referandum ve inisiyatifler için siyasi gösteriler ve imza kampanyaları, eskiden olduğu gibi gerekli koruma önlemleriyle yine düzenlenebilecektir.

Sportif ve kültürel boş zaman aktivitelerinde hangi kurallar geçerlidir?

Yeterli mesafenin korunması ve maske kullanılması koşuluyla, kapalı alanlarda en fazla 15 kişinin bulunduğu sportif ve kültürel boş zaman etkinliklerine izin verilmektedir. Tenis kortlarında veya büyük salonlarda olduğu gibi geniş alanlar mevcutsa, maske kullanımına gerek duyulmayabilir. Açık alanda sadece sosyal mesafe korunmalıdır. Temas gerektiren sporlara izin verilmemektedir. 16 yaş altındaki çocuklar bu kuralın dışındadır.

Spor ve kültür alanında profesyonel anlamdaki eğitim ve yarışmalar ile çalışma ve performanslara izin verilmektedir. Şarkı söyleme esnasında özellikle birçok damlacığın etrafa yayılması sebebiyle amatör koroların etkinliklerine izin verilmemekte, profesyonel koroların çalışma yapmasına izin verilmektedir.

Bar ve restoranlarda hangi kurallar geçerlidir?

- Misafir grupları masa başı en fazla 4 kişi olacak şekilde yer alabilirler. Çocuklu aileler bu kuralın dışındadır.
- Gece 23.00 ile sabah 06.00 saatleri arasında kapalıdır.
- Restoran ve barlarda bulunuyorken oturma zorunluluğu uygulanacaktır: Yiyecek ve içecekler yalnızca otururken tüketilebilir.

Disko ve dans salonları için hangi kurallar geçerlidir?

Disko ve dans salonlarının faaliyetleriyle birlikte dans etkinliklerine ara verilmiştir.

Evden Çalışma

Mümkünse evden çalışın. Bu, temas edilen kişi sayısını ve dolayısıyla virüsün yayılmasını azaltır.

Evden çalışması mümkün olmayan çalışanlar için geçerli olan iş kanunu: İşveren, çalışanların sağlığını korumak için gerekli önlemleri almakla yükümlüdür.

Daha fazla bilgi:

Ana dilimde daha fazla bilgiyi nerede bulabilirim?

Covid-19 ve diğer sağlık konularında daha fazla güvenilir bilgiyi migesplus.ch adresindeki platformda bulabilirsiniz: <https://www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19>

Yardım arama.

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. Bu, onları bulaşma riskinden koruyacaktır. 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:

- Belediyenize veya yerel yönetimlere başvurun
- «Five up» uygulamasını kullanın
- Verilen adresleri www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch inceleyin

Burada da geçerlidir: Hijyen ve davranış kurallarına daima dikkat edilmelidir.

Endişeli misiniz veya biriyle konuşmaya ihtiyaç duyuyor musunuz?

Bilgilere buradan ulaşabilirsiniz:

- İnternette yer alan www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / 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 / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch sayfalarında İsviçre genelindeki genel danışmanlık ve koruma için telefon numaralarını ve e-mail adreslerini bulabilirsiniz.
- **Acil durumlarda** polisi arayın: **117** numaralı telefon hattından

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 için Infoline:** Yeni corona virüs ile ilgili sorulara **058 463 00 00** numaralı telefon hattından (Infoline) **yanıt verilmektedir.**

- **Aile hekiminiz yoksa: Medgate 0844 844 911** numaralı telefon hattında gece de dahil olmak üzere haftanın her günü hizmetinizdedir.



Maskeler

İsviçre'de birçok yerde maske kullanım zorunluluğu bulunmaktadır. Genel olarak; evde değilseniz ve diğer insanlarla aranızda sosyal mesafeyi koruyamıyorsanız maske takın. Maskeniz daima ağız ve burnunuzu kapatmalıdır.

Halka açık alanlarda maske kullanımı, öncelikle başkalarının korunmasını sağlar. Enfekte kişi, hastalık belirtilerinin ortaya çıkmasından iki gün öncesinde farkında olmadan bulaşıcı olabilir. Kapalı bir alanda herkes maske taktığında, ortamda bulunan her bir kişi diğerleri tarafından korunmuş olur. Maske kullanımı, tam anlamda korumayı sağlamasa bile, virüsün yayılmasını yavaşlatacaktır.

Maske kullanımı nerelerde zorunludur?

- **Toplu taşımada ve uçakta maske zorunluluğu:** Aşağıdaki toplu taşıma araçlarında ve toplu taşıma alanlarında maske kullanmanız gerekmektedir:
 - Tren, tramvay, otobüslerde
 - Dağ trenleri ve teleferiklerde
 - Gemide
 - Uçakta (İsviçre kalkışlı ya da varışlı tüm tarifeli ve charter uçuşlarda)
 - Peronlarda, tramvay ve otobüs duraklarında, bu alanlar dışarıda olsalar dahi
 - Tren istasyonlarında, hava alanlarında ve toplu taşımaya diğer erişim alanlarında, bu alanlar dışarıda olsalar dahi
- **İsviçre genelinde halka açık alanlarda maske zorunluluğu:** İşletme ve tesislerin halka açık tüm alanlarında maske kullanım zorunluluğu bulunmaktadır. Bu, hem iç hem dış mekanlar için geçerlidir. Bu kapsamda olan yerler:
 - İş yerleri, alışveriş merkezleri, bankalar ve postaneler
 - Müzeler, kütüphaneler, sinemalar, tiyatro ve konser alanları
 - Zoolojik ve botanik bahçeler ve hayvanat bahçeleri
 - Restoranlar, barlar, oyun salonları ve oteller (Misafirhaneler hariç)
 - Yüzme havuzları, spor tesisleri ve fitness salonlarının giriş ve soyunma odaları
 - Sağlık tesisleri, muayenehaneler, hastane ve bakım evlerinin halka açık alanları
 - Kiliseler ve dini alanlar
 - Sosyal tesisler, danışma merkezleri ve konaklama alanları
 - Sosyal hizmetler, mahkemeler ve parlamento toplantılarının veya belediye meclislerinin bir araya geldiği halka açık iç mekanlar gibi halkın erişebileceği kamu alanları
 - Noel pazarları dahil pazarlar
- **Halka açık yerlerde maske zorunluluğu:** Sokaklar, kaldırımlar, parklar ve oyun alanları gibi halka açık yerlerde maske zorunluluğu aşağıdaki şekilde uygulanır:
 - Merkez ve köy merkezlerinde yoğunluğun yaşandığı yaya yollarında
 - Çok sayıda kişinin bulunduğu bir yerde, diğer insanlarla aranızdaki 1,5 metrelik mesafeyi koruyamazsınız. Bu durum aynı zamanda, yolda arkadaşlarınızla ve tanıdıklarınızla bir araya geldiğinizde ve mesafeyi koruyamadığınızda da geçerlidir.
- **İş yerindeki iç mekanlarda maske zorunluluğu:** Çalışırken tüm kapalı alanlarda maske kullanmanız gerekmektedir. Ayrılmış bir alanda çalışıyorsanız ya da diğer insanlarla aranızda 1,5 metrelik sosyal mesafeyi koruyabiliyorsanız bu kural geçerli değildir. Aynı durum, güvenlik sebebiyle maske takamamanız halinde de geçerlidir.
- **Lise düzeyindeki okullarda maske zorunluluğu:** Lise, meslek lisesi ve teknik liseler gibi lise düzeyindeki okullarda maske kullanımı zorunludur. Gençler, öğretmenler ve diğer personel maske takmalıdır. Maske kullanımı, derslerin yanı sıra okul içinde ve okul bölgesinde de zorunludur.

Küçük çocuklar ve başkaları için istisnalar bulunuyor mu?

On iki yaşından küçük çocuklar maske zorunluluğu kapsamı dışındadır. Ayrıca, özellikle tıbbi olan özel nedenlerle maske takamayan kişiler de hariç tutulur.

Maskem yoksa: Şal veya mendil gibi bir örtüyle de yüzümü ve burnumu örtebilir miyim?

Hayır, şal veya mendil maske gereksinimini karşılamayacaktır. Şal, bulaşma riski karşısında yeterli koruma sağlamadığı gibi başkalarını da yeterince korumaz. Steril maske veya endüstriyel olarak üretilmiş bez maske kullanılmalıdır.

Seyahat/ İsviçre'ye seyahat

6 Temmuz 2020 tarihinden itibaren, belli bölgelere seyahatten sonra İsviçre'de 10 gün süreyle karantınada kalma zorunluluğu getirildi.

Bu önlem, uluslararası yolcu taşımacılığı alanında yeni corona virüs (Covid-19) ile mücadele tedbirleri yönetmeliğine dayanmaktadır ve corona virüs enfeksiyon riski yüksek olan ülkelerden veya bölgelerden girişler için geçerlidir.

Giriş yaptığınızı iki gün içerisinde [kanton sorumlu birimlerine](#) bildirin ve bu birimlerin vereceği talimatları izleyin.

Karantinaya uymayan veya bildirim zorunluluğunu yerine getirmeyenler hakkında Salgın Hastalıklar Yasası uyarınca 10'000 CHF'ye kadar para cezası uygulanacaktır.



Corona virüs bulaşma riskinin yüksek olduğu ülke veya bölgelere ait listeye, kanton irtibat kişilerine ve karantina zorunluluğunun istisnalarına buradan ulaşabilirsiniz: www.bag.admin.ch/einreise



Corona Virüs Testleri ve Temas Takip Enfeksiyon Zincirini Durduruyor

Her iki önlem neden bu kadar önemlidir.

Yaşamın hemen hemen «normale» dönebilmesi için, hastalık belirtisi gösteren tüm bireyler, hafif semptomlarda dahi derhal corona virüs testi yaptırmalıdır. Testlere ek olarak, tüm bireylerin hasta takibi yapılabilmesi açısından iletişim bilgilerini paylaşmaları (örneğin bir restoranda) önemlidir. Çünkü enfekte kişiler, kendilerini henüz sağlıklı hissettikleri anda da bulaşıcı olabilirler. Testler ve Temas Takip, enfeksiyon zincirini böylelikle kıracaktır.

Corona virüs testi pozitif çıktığında, Temas Takip başlar

- Kanton ilgili birimleri enfekte kişiyle birlikte kimlerle yakın temas kurduğunu saptayacaktır.
- İlgili birimler temaslı kişileri, bulaşma ihtimali ve devamında yapılacaklar hakkında bilgilendirecektir.
- Bu kişilerde semptom görülme de, karantınada kalmalıdır. Karantina, bulaşıcı kişiyle son temas tarihinden itibaren on gün süre boyunca uygulanmalıdır.
- Bu süre boyunca enfeksiyon tespit edilmezse, ilgili birimler karantinayı sonlandıracaktır.



SwissCovid Uygulaması

Cep telefonları için SwissCovid uygulaması sayesinde, yeni corona virüsün kontrolsüz yayılmasının önüne geçmek istiyoruz. SwissCovid uygulamasını kullanan kişi sayısı arttıkça, sağlanan fayda da o ölçüde artacaktır. Test sonucu

daha sonra pozitif çıkacak olan birinin yanında uzun süre kalan kişi, uygulama yoluyla muhtemel bulaşma ve alınması gereken tedbirler hakkında bilgilendirilir. Bu esnada kişisel veriler korunur. Uygulamanın kullanımı isteğe bağlıdır ve ücretsizdir. Uygulama Apple App-Store'dan Google Play Store'dan indirilebilir.

SwissCovid uygulaması virüsün taşınma zincirini hızlı şekilde durduracaktır.

Mobil telefonlar için SwissCovid uygulaması (Android/iPhone) yeni corona virüsün önüne geçilmesine katkı sağlar. Mevcut «Temas Takip» sürecini tamamlar, yani Kanton'daki yeni bulaşma vakalarının takibini yapar ve böylelikle taşınma zincirini durdurur.

SwissCovid uygulaması Apple Store ve Google Play Store üzerinden temin edilebilir (Diller: Almanca, Fransızca, İtalyanca, Romence, Arnavutça, Boşnakça, İngilizce, Hırvatça, Portekizce, Sırpça, İspanyolca. Türkçe ve Tigrinya dillerinde)

- [Android için Google Play Store](#)
- [iOS için Apple Store](#)

SwissCovid uygulamasının kullanımı isteğe bağlıdır ve ücretsizdir. Ne kadar çok kişi uygulamayı telefonuna yükleyip kullanırsa, yeni corona virüsün önüne geçilmesine o derece destek sağlayacaktır.

SwissCovid uygulaması nasıl çalışır?

SwissCovid uygulamasını Apple veya Android işletim sistemli cep telefonunuza yükleyin. Yanınızda taşıdığınız cep telefonunuzun Bluetooth'u açık durumdayken başka hiç bir şey yapmanız gerekmeyecektir. Cep telefonu Bluetooth yoluyla toplam kontrol değeri (checksum) olarak ifade edilen şifreli ID'leri gönderir. Bunlar uzun, rastgele sıralanmış kod zincirleridir. Tüm bu veriler iki hafta sonra otomatik olarak cihazdan silinir.

Uygulama anonim olarak süreyi ve diğer cep telefonlarına olan mesafeyi ölçer. **Yakın temas** durumunu kaydeder (1,5 metreden yakın mesafede, bir günde toplam 15 dakikanın üzerinde) Böyle bir durumda virüsün bulaşma ihtimali oluşacaktır.

Bildirim nasıl gerçekleşir

SwissCovid uygulamasını kullanan kişinin corona virüs testi pozitif çıkarsa, bu kişiye kantonun ilgili kurumlarından bir kod (Covid kodu) ulaşacaktır. Yalnızca bu kodla kişi uygulamadaki bildirim fonksiyonunu aktive edebilir. Bu yöntemle, kişi bulaşıcı dönemdayken (hastalık belirtilerinin başlangıcından iki gün önce) kendisiyle yakın temas kuran diğer uygulama kullanıcıları uyarılmış olur. Kod girildiğinde, bildirim otomatik ve anonim olarak gönderilecektir.

Bildirim alan kişiler uygulamada belirtilen bilgi hattını (Infoline) arayabilir ve yapılması gerekenler konusunda daha doğru bilgi alabilirler. Bu esnada kişisel bilgiler her zaman gizli tutulacaktır. Bildirim alan kişi hastalık belirtisi gösteriyorsa , evde kalmalı, başkalarıyla temastan kaçınmalı, Corona virüs kontrol testini yapmalı ya da doktorunu aramalıdır.

Bu dayanışma sayesinde hepimiz enfeksiyon zincirinin kırılmasına yardımcı olabiliriz.

Kişisel Gizliliğin Korunması

SwissCovid uygulaması tarafından toplanan veriler yalnızca lokal olarak kendi cep telefonunuzda saklanır. Veri merkezlerine veya sunuculara kişisel bilgi veya da konum bilgileri gönderilmez. Bu nedenle hiç kimse, kiminle ve nerede temas kurduğunuzu tespit edemeyecektir. Corona virüs krizi sona ererse ya da uygulamanın etkili olmadığı görülürse sistem kullanımı sona erecektir.

SwissCovid uygulamasından bulaşma ihtimaline dair bildirim aldım. Test yaptırmam hakkım var mı?

Evet, muhtemel bulaşma riskiyle ilgili bir bildirim almanız halinde, ücretsiz olarak test yaptırabilirsiniz.

Bu test, enfekte olan ancak henüz belirtisi olmayan kişileri belirleyecektir. Olası enfeksiyondan en erken 5 gün sonra yapılmalıdır.

Test sonucunun pozitif çıkması halinde, Kanton sorumlu birimlerince aranarak, nasıl hareket edilmesi gerektiği hakkında bilgilendirileceksiniz. Bu, virüsün yayılmasını önlemeye yardımcı olacaktır.

Olası enfeksiyon bildirim aldıktan sonra evde kalmaya karar verirsem maaşımı almaya devam edecek miyim?

Olası bir enfeksiyon ile ilgili bildirim aldıysanız, SwissCovid bilgi hattını (Infoline) arayın (Telefon numarası, uygulamadaki bildirim içerisinde yer almaktadır). Bu konudaki sorularınızı danışabilirsiniz.

Esas olarak işveren, olası enfeksiyon riski bildirim nedeniyle evde kaldığınızda, ücret ödemeye devam etmekle yükümlü değildir.

Yalnızca Kanton sorumlu makamları tarafından uygulanan bir karantina, size sürekli maaş alma hakkı verir.

Yeni Corona Virüsü nedir? SARS-CoV-2 nedir ve Covid-19 nedir?

Yeni corona virüsü Orta Çin şehirlerinden Wuhan'da olağanüstü bir zatürre sıklığı nedeniyle 2019 sonunda Çin'de görüldü. Bu virüs adını SARS-CoV-2 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 «corona virüs disease 2019» ya da Almanca «Corona virüs-Krankheit» 2019.

Eldeki mevcut bilgiler, virüsün hayvanlardan insanlara taşındığı ve şimdi insandan insana yayıldığını işaret etmektedir. Yerel çıkış kaynağı muhtemelen Çin yetkili makamlarının kapatmış olduğu Wuhan şehrindeki balık ve canlı hayvan pazarıdır.

Daha fazla bilgi:

www.bag-coronavirus.ch

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