

**KENDİMİZİ
KORUYORUZ.**



Güncelleme tarihi 25.01.2022

KORONA'YI DURDURALIM

Yeni koronavirüs: En önemli bilgiler

Yeni koronavirüs ile bir bulaşın ağır sonuçları olabilir ve öldürücü olabilir. Hepimiz kurallara uyarsak, kendimizi ve özellikle risk altında bulunan kişilerin korunmasına katkıda bulunabiliriz.

Unutmayınız: Bu broşürdeki bilgiler ulusal kuralları kapsamaktadır. Belirli kantonlarda sıkı kurallar geçerlidir.

1. Yeni koronavirüsün yayılması

Bu virüs en çok uzun süreli ve yakın temas halinde yayılır. Yani enfekte bir kişiyle arada koruyucu olmadan 1,5 metreden daha yakın mesafede bulunulduğu takdirde. Bu aşağıdaki yollarla gerçekleşebilir:

- **Damlacıklar yoluyla:** Enfekte olmuş kişi nefes alıp verirken, konuşurken, hapşırırken ya da öksürürken, virüs içeren damlacıklar doğrudan yakında bulunan başka insanların mukozasına (burun, ağız ya da göz içlerinde) gelebilir. Çok ince damlacıklar (aerosollar) yoluyla yayılma da mümkündür. Bu tür yayılma özellikle, aerosolların uzun zaman boyunca birikip yoğunlaşabileceği küçük ve kötü havalandırılan kapalı alanlarda gerçekleşir.
- **Yüzeyler ve eller üzerinden:** Bulaşıcı damlacıklar yüzeylere ulaştığında, başka bir kişi bu damlacıkları elleriyle alıp, ağızına, burnuna veya gözlerine dokunursa kendine bulaştırabilir.

Önemli: Kendinizde semptom fark etmeseniz de bulaştırıcı olabilirsiniz. Zira hastalanan bir kişi, semptom başlangıcından 2 gün önce ile 10 gün sonrasına kadar bulaştırıcıdır. Hastalığın ağır seyrettiği durumlarda kişi daha uzun süre de bulaştırıcı olabilir.

2. Covid-19 semptomları

Sıklıkla şu semptomlar görülür:	
<ul style="list-style-type: none">– Boğaz ağrısı– Öksürük (genellikle kuru öksürük)– Nefes darlığı– Göğüs ağrısı– Ateş– Ani koku ve/veya tat alma duyusu kaybı– Baş ağrısı	–

Covid-19: Göçmen halkının dillerinde bilgiler

<ul style="list-style-type: none">- Genel halsizlik, kendini iyi hissetmeme- Kas ağrıları- Nezle- Mide-bağırsak rahatsızlıkları (bulantı, kusma, ishal, karın ağrısı)- Deri döküntüleri	
---	--

Covid-19 semptomları farklı şiddette olurlar ve virüsün çeşidine göre değişebilirler. Sadece bir nezle bile enfeksiyon demek olabilir. Semptomlar ayrıca hafif de olabilir. Zatürre gibi komplikasyonlar da mümkündür.

3. Hijyen ve davranış kuralları



Etkinliklerde ve toplantılarda: izin verilen kişi sayısına uyun



Diğer kişilerle aranızda mesafe bulundurun: en az 1,5 metre.



Maske zorunluluğu ile ilgili kurallara uyun. 1,5 metrelik mesafeyi koruyamadığınızda bile maske takın. Maske ağız ve burnu örtmelidir. Bir şal veya bez maske yerine geçmez.



Tüm odaları düzenli olarak ve sıkça havalandırın. Bir odada ne kadar fazla kişi bulunursa ve oda ne kadar küçük olursa, o kadar daha sık havalandırılmalıdır. Havalandırırken pencerelerin hava cereyanı yapmasını sağlayın.



Ellerinizi düzenli şekilde sabunla iyice yıkayın. Sabun virüsü etkisiz hale getirir. Eğer el yıkamak mümkün değilse, el dezenfeksiyon maddeleri virüsleri zararsız hale getirmek için iyi bir seçenektir.



Bir mendile veya dirseğinizin iç kısmına öksürün veya hapşırın. Kağıt mendillerden yararlanın ve bunları sadece bir kez kullanın.



El sıkılmaktan ve sarılıp öpüşmekten kaçının.



Ev ofisinde çalışmak zorunludur.



Bir muayenehane veya acil servise gitmeden önce telefonla randevu alın.

Hijyen ve davranış kurallarının yanı sıra, dikkate alınacak başka kurallar da var. Bu kurallar bilgi formunun 4, 5, 6. ve 7. bölümlerinde gösterilmektedir.

Tüm güncel kurallara genel bir bakışı www.bag.admin.ch/migration-covid-en web sitesindeki posterde bulabilirsiniz.

4. Test yaptırılması



Covid-19 semptomlarından (bakınız Bölüm 2) bir veya birkaçı sizde mevcutsa, belki koronavirüsten hastalanmış olabilirsiniz. Aşağıdaki talimatlara harfiyen uyun:

- Hemen test yaptırın. Doktor muayenehanelerinde, hastanelerde ve özel test merkezlerinde test yaptırabilirsiniz. Bu test merkezlerinin bir listesini www.bag.admin.ch/testing#197439718 web sitesinde bulabilirsiniz. Bu test ücretsizdir.

Covid-19: Göçmen halkının dillerinde bilgiler

- Testten önce ve sonra evde kalın. Test sonucu çıkana kadar başka kişilerle her türlü temastan kaçınin.
 - **Test sonucunuz pozitif ise:** "İzolasyonla ilgili talimatlar"a uyun. Bu talimatlara buradan ulaşabilirsiniz: www.bag.admin.ch/migration-covid-en
 - **Test sonucu negatif ise:** Semptomlarınız tamamen ortadan kalkana kadar 24 saat evde kalın. Eğer karantinada bulunuyorsanız, süresi sona erinceye kadar karantinada kalmaya devam etmek zorundasınız.

Koronavirüs ile enfekte olmuş tüm kişileri tespit edebilmek için semptomu olmayan kişilere de test yapılır. Bu, iş yerinde düzenli yapılan testlerle ya da belirli kurumlarda yapılabilir. Bu tür testlere katılım gönüllülük esasına dayılı ve ücretsizdir. Düzenli olarak yapılan testlere katılma imkanınız varsa, hem kendinizi hem de diğer kişileri korumak için bunu yapmanızı tavsiye ediyoruz.

Testi nerede yapabileceğinizi ve test sonucunuzu aldıktan sonra nasıl davranmanız gerektiğini orada sorun veya şu web sitesi üzerinden bilgi edinin:

www.bag.admin.ch/testing#242157159.

Koronavirüs testi edip yaptırap yaptırmayacağınızdan ve nasıl test yaptıracağınızdan emin değil misiniz? Yapılması gerekenleri "Test prosedürü" grafiğinden öğrenebilirsiniz. Semptomluysanız, ayrıca semptomunuz yoksa bile, test yaptırmak faydalı olabilir.

5. İzolasyon ve karantina



İzolasyon ve karantina yeni koronavirüsün yayılmasını önler. Koronavirüsten hastalanmış olan veya bir enfeksiyona sahip olabileceği düşünülen bir kişi evde kalmalı ve diğer kişilerle temastan kaçınmalıdır. Böylece yeni bulaşmalar önlenir. Aşağıdaki kurallar geçerlidir:

İzolasyon: Yeni koronavirüsle bir enfeksiyon testi yapıp sonucu pozitif olan kişiler izolasyona girmelidir. İzolasyon, ilk hastalık semptomlarından beri 5 gün geçmişse **ve** bir kişide 48 saattir herhangi bir hastalık semptomu yoksa sona erdirilebilir.

Karantina: Yeni koronavirüs testleri pozitif çıkan kişilerle yakın temasta bulunmuş olan kişiler, eğer aşılarını son dört ay içerisinde tamamlamış ya da Covid'den hastalanıp iyileşmiş değillerse 5 gün karantinaya girmelidir.

İzolasyon ve karantinaya ilişkin daha fazla bilgiyi www.bag.admin.ch/migration-covid-en internet sayfası üzerinde "İzolasyonla ilgili talimatlar" ve "Karantinayla ilgili talimatlar" başlıkları altında bulabilirsiniz.

İzolasyonla ilgili açıklayıcı bir videoyu Almanca, Fransızca, İtalyanca ve İngilizce dillerinde www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation web sitesinde bulabilirsiniz. Diaspora TV tarafından 16 dilde senkronize edilen videoyu www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus adresinde bulabilirsiniz.

6. Temas takibi



Bir kişinin koronavirüs testi pozitif çıktığında, kanton resmi makamları tarafından temas takibi başlatılır.

- Kanton resmi makamları enfekte olan yani testi pozitif çıkan kişi ile birlikte – semptom başlangıcından izolasyona kadar – yakın temas edilen kişileri tespit eder.

Covid-19: Göçmen halkının dillerinde bilgiler

- Resmi makamlar temaslı kişileri, bulaşma ihtimali ve devamında yapılacaklar hakkında bilgilendirecektir.
- Bu temaslı kişiler, aşılanmamışlar ya da hastalanıp iyileşmemişlerse, kendilerinde semptom görülmesi bile karantinaya girmek zorundadırlar. Karantina, bulaşıcı kişiyle son temas tarihinden itibaren 5 gün boyunca uygulanmalıdır.
- Bu 5 gün boyunca enfeksiyon tespit edilmezse, ilgili birimler karantınayı sonlandıracaktır.
- Temas edilen bir kişide hali hazırda hastalık semptomları mevcutsa veya semptomlar karantina esnasında görülürse, kişi kendini test ettirmeli ve hemen izolasyona girmelidir.

Temas takibine ilişkin açıklayıcı bir videoyu Almanca, Fransızca, İtalyanca, Retoromanca, İngilizce, Arnavutça, Sırpça, Portekizce ve İspanyolca dillerinde burada bulabilirsiniz: www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing

Kantondaki sorumlu birimin size hemen haber vermemesi mümkündür. **Bu sebeple gerektiğinde izolasyona veya karantinaya kendi kendinize girmeniz önemlidir.** Ayrıca Covid-19 test sonucunuz pozitif çıkarsa, yakın temaslı olduğunuz kişilere de kendiniz haber vermelisiniz.

7. İsviçre'ye seyahat

Ülkeye giriş yapan herkesin bir giriş formu beyan etmesi zorunludur. Giriş formunu swissplf.admin.ch adresinde bulabilirsiniz. İsviçre'ye bir sınır bölgesinden girmiyorsanız, test yaptırmanız zorunludur. İki ayrı zamanda sizden negatif bir **test** sonucu beyan etmeniz istenir:

- **Ülkeye giriş yaparken:** Çıkış yaptığınız yerde bir PCR testi ya da Antijen Hızlı Testi yaptırın. Test sonucunu giriş formu ile birlikte İsviçre'ye giriş yaparken ibraz edin.
- **Giriş yaptıktan 4-7 gün sonra:** Giriş yaptıktan birkaç gün sonra İsviçre'de bir PCR testi ya da Antijen Hızlı Testi daha yaptırın. Bu test sonucunun Kanton'a bildirilmesi gerekmektedir.
-

"İsviçre'ye seyahat" konusu hakkında daha fazla bilgiye şu web sitesi üzerinden ulaşabilirsiniz: www.bag.admin.ch/entry

8. Yüksek risk altında olan kişiler

Bazı kişiler için koronavirüsün bulaşması tehlikelidir. Çok ağır hasta olabilir ya da ölebilirler. Özellikle yüksek risk altında olanlar şunlardır:

- **Yaşlılar:** Yeni koronavirüs enfeksiyonunda hastalığın ağır seyretmesi riski yaşla birlikte artar. 50 yaş ve üzerinde hastaneye yatış oranı artmaktadır. Bunun yanında önceden geçirilmiş hastalıklar bu riski daha da artırmaktadır.
- **Hamile kadınlar**
- **Trisomi 21 hastası olan yetişkinler**
- **Aşağıda belirtilmiş olan kronik hastalıkların bazı biçimlerine sahip yetişkinler:**
 - Yüksek tansiyon
 - Kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları
 - Diyabet
 - Akciğer ve solunum yolu hastalıkları
 - Bağışıklık sistemini zayıflatan hastalık ya da terapiler
 - Kanser
 - Aşırı kilolu kişiler (Obezite, beden kitle indeksi (BMI) 35'in üzerinde olanlar)
 - Böbrek yetmezliği
 - Karaciğer sirozu

Covid-19: Göçmen halkının dillerinde bilgiler

Eğer bu kişiler arasındaysanız ve Covid-19 hastalık belirtileriniz varsa (bakınız Bölüm 2), **telefonla hemen doktorunuzu veya bir hastaneyi arayın ve test yaptırın. Hafta sonu olsa da.** Semptomlarınızı açıklayın ve yüksek risk altında olan kişiler arasında olduğunuzu söyleyin.

9. Aşılama

İsviçre'de Covid-19'a karşı aşı yaptırabilirsiniz. İsviçre Tedavi ve Sağlık Kurumu Swissmedic, Covid-19'a karşı aşı maddelerini titizlikle test edip onaylamıştır. Bunlar güvenli ve etkilidir.

Fakat her aşılamada yan etkiler olabilir. Ne var ki günümüz bilgilerine göre Covid-19 aşısı olduktan sonra ağır yan etkilerinin görülme riski, koronavirüsle bir enfeksiyondan sonraki ağır hasta olma tehlikesinden çok daha düşüktür.

Son aşınız dört aydan daha eski mi? O zaman güçlendirici aşı (hatırlatma aşısı) için randevu alın. Güçlendirici aşı, ağır hastalanmaktan tekrar çok iyi korunmanızı sağlar.

Aşılamadan kantonlar sorumludur. Ne zaman ve nerede aşı yaptırabileceğinizi ve nasıl kaydolmanız gerektiğini kantonunuzdaki resmi makamlardan öğrenebilirsiniz (www.foph-coronavirus.ch/cantons). Aynı zamanda ulusal Covid-19 aşısı bilgi hattı (+41 58 377 88 92, her gün saat 06.00-23.00 arası) kantonunuzda hangi birimin sorumlu olduğuna dair bilgi verir. Bir doktordan veya güvendiğiniz bir kişiden aşığı kaydınızı yaptırmasını rica edebilirsiniz.

Covid-19 aşılması isteğe bağlı olup İsviçre'de yaşayan herkes için ücretsizdir.

Aşılamayla ilgili daha fazla bilgiye buradaki bilgi formlarından ulaşabilirsiniz: www.bag.admin.ch/migration-covid-en

Diaspora TV'nin aşı konusuyla ilgili 15 dildeki açıklayıcı videosunu burada bulabilirsiniz: www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland

Covid-19 aşısı ile ilgili olarak etrafta bazı yanlış bilgiler dolaşmaktadır. Bu videolarda ([Corona: Vaccination myths and facts \(migesplus.ch\)](http://www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland)) en sık karşılaşılan aşı yalanlarını ve bunların neden doğru olmadıklarının açıklamasını bulabilirsiniz.

10. Covid sertifikası

Covid sertifikası, Covid-19 aşınızı, hastalığı geçirdiğinizi ya da test sonucunuzun negatif olduğunu belgeler (3G kuralı). Covid sertifikasını isterseniz kağıda basılı olarak ya da bir QR kodlu PDF belgesi biçiminde düzenlenir. Bunun için "COVID Certificate" uygulamasını indirin.

İsviçre'de aşı olduysanız sertifikanızı doğrudan aşı mahallinde ya da dijital olarak PDF biçiminde alırsınız. Eğer koronavirüs testi olup test sonucunuz negatif çıktıysa, sertifika doğrudan mahallinde düzenlenir ya da dijital olarak e-posta yoluyla ya da "COVID Certificate" uygulaması aracılığıyla teslim edilir. Eğer koronavirüs testi olup test sonucunuz pozitif çıktıysa, Covid pertifikanızı Ulusal Covid Sertifikası Başvuru Merkezi (Nationale Antragsstelle Covid-Zertifikat) üzerinden isteyebiliriz.

Toplumsal hayatın bazı alanları için bir Covid sertifikasına ihtiyaç vardır, örneğin kapalı alanlarda gerçekleştirilen etkinlikler, diskolar, sinema, spor salonu ve kapalı yüzme havuzları gibi eğlence ve boş zaman geçirme yerleri ve restoranların kapalı alanları gibi. Kurumun ya da etkinliğin türüne bağlı olarak, aşı, iyileşmiş ve negatif test sonucuna sahip kişilerin sertifikaları (3G kuralına göre) geçerlidir ya da sadece aşı ve iyileşmiş kişilerin (2G) ya da

Covid-19: Göçmen halkının dillerinde bilgiler

sadece aşı ve iyileştikten sonra yaptırdığı test sonucu negatif olan kişilerin (2G+) sertifikası. Örneğin dükkanlar, toplu taşıma araçları ve kuaför salonları için sertifika gerekli değildir.

11. Yardım arama

migesplus.ch web platformu: Bu platformda Covid-19 ile ilgili pek çok başka bilgi bulabilirsiniz. Bilgiler çok sayıda dile çevrilmiştir: www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

Tercümanlar: Hastanede iletişimde bulunamıyorsanız öncelikle bir tercüman talebinde bulunun. Telefon yoluyla tercümanlık hizmeti de bulunmaktadır. Profesyonel tercüman bulunması halinde, yakınlarınızı tercüme için beraberinizde getirmeyin. Bu, onları bir bulaşma riskinden koruyacaktır. Tıbbi müdahalelerde anlama ve anlaşılma hakkınız bulunmaktadır.

Önemli telefon numaraları ve e-posta adresleri

- Evinizde kendinizi tehdit altında hissederseniz, anonim danışma ve koruma hizmetlerini burada bulabilirsiniz: www.opferhilfe-schweiz.ch (Almanca) / www.aide-aux-victimes.ch (Fransızca) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (İtalyanca). Acil durumlarda 117 telefon numarasından polisi arayın.
- Acil Çağrı Merkezine (Ambulans) 144 telefon numarasından ulaşabilirsiniz. İsviçre genelinde 24 saat boyunca bütün tıbbi acil durumlar için hizmet vermektedir.
- Yeni koronavirüs Danışma Hattı: Yeni koronavirüs ile ilgili sorulara 058 463 00 00 numaralı telefon hattından yanıt verilmektedir.
- Aile hekiminiz yoksa: Medgate, 0844 844 911 numaralı telefon hattında gece de dahil olmak üzere haftanın her günü hizmetinizdedir.

12. Diğer bilgiler

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (Almanca, Fransızca, İtalyanca, İngilizce)