



## HASTALAR VE YAKINLARI İÇİN

# Kesinleşmiş COVID-19 hastalığında evde izolasyon

### EVDE İZOLASYON

Sizde, şu anda hafif belirtilere sahip bir COVID-19 teşhis edilmiştir. Bu nedenle sizin için bir evde izolasyon düzenlenmiştir. Bu tedbirin amacı, yeni tip koronavirüsün daha fazla yayılmasını önlemektir.

Virüs kolayca aktarılabilir ve ayrıca COVID-19 hastalığı çok ağır da seyredebilir.

**Durumunuzun kötüleşmesi halinde lütfen gecikmeden aile hekiminizi bilgilendirin.**



Sizinle aynı evde yaşayan ve izolasyon sırasında yanınızda bulunacak yakınlarınızın sağlık durumu iyi olmalı ve öncesinde hastalıkları olmamalıdır.

**Risk faktörlerine sahip insanlar imkâna bağlı olarak sizinle aynı evde barınmamalıdır:**

- baskılanmış bağışıklık sistemine,
- kronik temel hastalıklara sahip kişiler
- veya ileri yaştaki insanlar



### Evdeki yakınlarla temas

#### Mümkün olduğu kadar az

- ▶ Mümkün olduğunca, sadece size destek sağlayan evdeki yakınlarınızla temas etmelisiniz.
- ▶ Temas sırasında siz ve yakınlarınız en az 1,5 m mesafeyi korumalı ve her defasında ağız burun koruması kullanmalısınız.
- ▶ Tüm diğer insanlar sizinle aynı odada kalmamalı veya en iyisi başka bir yerde barındırılmalıdır.



### Ev dışındaki insanlarla temas

- ▶ Örneğin postacılar, kargo çalışanları, komşular, arkadaşlar, yakınlar ile kişisel temastan kaçınılmalıdır.
- ▶ Teslimatları evin veya dairenin giriş kapısının önüne bıraktırın.
- ▶ Temasin kaçınılmaz olduğu durumlarda bir ağız burun koruması takın ve bu insanlarla aranızda mümkün olduğu kadar mesafe bırakın.



### Ev içinde barınma

- ▶ Mümkün olduğunca diğer insanlardan ayrı bağımsız bir odada barındırılmanız gerekir.
- ▶ Tüm odaların düzenli havalandırılmasını sağlayın.
- ▶ Mutfak, koridor, banyo ve ortak kullanılan diğer mekânları, gerektiğinden fazla kullanmayın.
- ▶ Siz ve yakınlarınız yemeklerinizi mümkün olduğunca ayrı zamanlarda ve ayrı yerlerde yiyin.



### HİJYEN

#### Öksürme ve hapşırma kuralları

- ▶ Diğer insanlarla aranızda mümkün olduğunca mesafe bırakın (en az 1,5 m).
- ▶ Öksürürken ve hapşırırken sırtınızı dönün.
- ▶ Diğer insanları korumak için dirseğinizin içine veya tek kullanımlık bir mendilin için öksürün veya hapşırın ve bunu bir an önce kapaklı bir çöp kutusuna atın.



#### El hijyeni kurallarını dikkate alma

- ▶ Tokalaşmaktan kaçının.
- ▶ Ellerinizi düzenli ve titiz bir şekilde su ve sabunla yıkayın, özellikle burun temizliği, hapşırma ve öksürme sonrasında. Bu sayede patojenler neredeyse tamamen ortadan kaldırılabilmektedir.
- ▶ Ellerinizi en azından 20 – 30 saniye boyunca su ve sabunla yıkayın
  - diğer insanlarla her temastan önce ve sonra
  - yemek hazırlamadan önce
  - yemekten önce
  - tualete çıktıktan sonra
  - eller görünür bir şekilde kirlendikten sonra her zaman
  - hasta kişiyle veya onun yakınındaki ortamda her temastan sonra.
- ▶ Gözle görünmeyen kirlenmelerde alkol bazlı, cilde zarar vermeyen el dezenfektanları kullanabilirsiniz. Aşağıdaki tanımlara dikkat edin:
  - „begrenzt viruzid“ (sınırlı virüsit) VEYA
  - „begrenzt viruzid PLUS“ (sınırlı virüsit PLUS) VEYA
  - „viruzid“ (virüsit)



**Güvenlik notlarını dikkate alın.**



## HASTALAR VE YAKINLARI İÇİN

## Kesinleşmiş COVID-19 hastalığında evde izolasyona dair notlar

- ▶ Tek kullanımlık havlu kağıtlar kullanın veya havlularınızı nemlendiğinde değiştirin.
- ▶ Sağlıklı kişiler hasta kişilerle aynı havluları kullanmamalıdır.
- ▶ Evdeki her kişinin sadece kendi kişisel havlusunu kullanmasına dikkat edin.

## TEMİZLİK

## Temizlik ve dezenfeksiyon

- ▶ Sık temas edilen yüzeyleri (Komodinler, yatak çerçevesi, akıllı telefonlar, tabletler, vs.) **günde en az bir kez temizleyin.**
- ▶ Banyo ve tuvalet yüzeylerini **günde birkaç kere temizleyin.**
- ▶ Evinizde temizlik malzemeleri ve yüzey dezenfektanı kullanıyorsanız ise, aşağıdaki tanımlara dikkat edin:
  - „**begrenzt viruzid**“ (sınırlı virüsit) VEYA
  - „**begrenzt viruzid PLUS**“ (sınırlı virüsit PLUS) VEYA
  - „**viruzid**“ (virüsit)

Güvenlik notlarını dikkate alın.

## Çamaşırlar

- ▶ Hasta kişinin çamaşırlarını en az 60°C sıcaklıkta yıkayın!
- ▶ Hasta kişinin çamaşırlarını ayrı bir çamaşır sepetinde toplayın.
- ▶ Çamaşırları silkelemeyin. Cildin ve kıyafetlerin kirlenmiş malzemelerle doğrudan temasını önleyin.
- ▶ Normal çamaşır deterjanı kullanın ve iyice kurutmaya dikkat edin.



## ÇÖPLERİN ATILMASI

- ▶ Hasta kişinin oluşturduğu çöpleri – Mendil vesaire – içeren çöp torbası, hastanın odasında, kapatılabilir bir haznede muhafaza edilmelidir.
- ▶ Ağzını düğümlediğiniz çöp torbasını diğer atıklar çöpüyle atın.



## SAĞLIK ŞİKAYETLERİ

## Şikayetler artıyorsa

Ayakta tedavi sağlayan doktor ve yetkili sağlık kurumu sizinle görüşmek suretiyle acil durumda – örneğin şikayetler arttığında – normal çalışma saatleri dışında da kiminle irtibata geçebileceğiniz konusunu, birlikte belirlemelidir.



## Evdeki yakınlar ve hastalık belirtileri

Evdeki tüm yakınlar I kategorisi temas eden kişiler sayılır ve ev karantinası altında bulunur. İzole edilmiş COVID-19 hastasıyla son temaslarından itibaren 14 güne kadar veya bunun izolasyon<sup>1</sup>'den taburcu edilmesinden sonra<sup>1</sup>

- ▶ Her gün yetkili sağlık kurumunu kendi sağlık durumunuz hakkında bilgilendirmelisiniz
- ▶ Kendinizi hastalık belirtileri bakımından gözlemlemelisiniz
- ▶ Hastalık belirtilerini tam olarak belgelemelisiniz (bakınız [www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen](http://www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen))



Bir SARS-CoV-2 enfeksiyonunu işaret edebilecek şikayetlerin (Ateş, öksürük vesaire) ortaya çıkması halinde siz **hastalık şüphelisi** sayılırsınız. Bu durumda müteakip bir teşhis yapılarak vaziyet açıklığa kavuşturulmalıdır.

## DİĞER BİLGİLER

Robert Koch-Institut  
(Robert Koch Enstitüsü)

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



Federal Sağlık Bilgilendirme Merkezi  
(BZgA)

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



Çeviri, Federal Sağlık Bilgilendirme Merkezi (BZgA) tarafından yapılmıştır.

Yayımlayan: 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](http://www.goebel-groener.de)  
Kapak fotoğrafı: Gina Sanders – stock.adobe.com  
Baskı: RKI-Hausdruckerei



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

<sup>1</sup> duruma göre hangi olay önce gerçekleşirse. şuradan bakınız [www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen](http://www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen)