

Koronavirüs hakkında bilgiler

Koronavirüs yeni bir hastalık bulaştırmaktadır.

Virüsün doğurduğu bu hastalık hızla yayılmaktadır.

Hastalanan insanlar virüsü başkalarına da bulaştırabilir.

Koronavirüs hakkında hazırladığımız bu broşürün amacı sizi bilgilendirmek ve alabileceğiniz korunma önlemlerini açıklamaktır.

Önemli: Koronavirüsün bulaştığı bir kişi bunu resmî makamlara bildirdiğinde belediyemiz bu kişiye elbette saygıyla davranacaktır.

Biz herkesin hastalara saygıyla davranmasını **istiyoruz**.



Koronavirüsün oluşturduğu hastalık kendini nasıl gösterir?

Hastalık akciğeri olumsuz etkilemektedir.

Koronavirüsün bulaştığı kişilerde öksürük ve nezle meydana gelebileceği gibi ateş ve boğaz ağrısı da mümkündür.

Hastaların bazıları ishal da olabilir.

Koronavirüsün birisine bulaştığı andan itibaren bu kişinin kendisinde ilk hastalık belirtilerini fark etmesi 14 güne kadar sürebilir.



Koronavirüsten korunmak için neler yapabilirsiniz?

Öncelikle iyi bir hijyen çok önemlidir.

Hijyen kurallarına uymakla virüsün size bulaşmasından korunabilirsiniz.

En önemli **hijyen kuralları şunlardır:**

- Çevrenizdekilere doğru **öksürmeyin!**

Çevrenizdekilere doğru **hapşırmayın!**

Öksürmek ve hapşırmak için daima arkanızı dönün

ve hiç kimsenin olmadığı yöne doğru öksürün/hapşırın.

Çevrenizdekilere en az bir metre mesafe bırakın.

Bir metre, insan kolundan biraz daha uzundur.

2 metre mesafe bırakmak daha da güvenlidir.

- Öksürmek veya hapşırmak için:

En iyisi kâğıt mendil kullanın.

Her kâğıt mendili sadece bir kez kullanın.

Kullandığınız kâğıt mendili çöpe atın.

- Öksürmek veya hapşırmak için:

Eğer yanınızda kâğıt mendil yoksa,

öksürürken ve hapşırırken ağız ve burnunuzu

dirsek içiyle kapatın.

Dirsek içi, üst kol ve ön kol arasındaki dirseğin

iç tarafındaki çukurdur.



- **Önemli: Sıkça ellerinizi yıkayın!**

Ellerinizi sık sık özenli bir şekilde yıkayın.

Bu kural özellikle öksürdükten, hapşırdıktan ve burnunuzu temizledikten sonra önemlidir.

Ellerinizi daima su ve sabunla yıkayın!

Her defasında ellerinizi en az 20 saniye süreyle yıkayın.



Bu hijyen kuralları dışında bazı önemli korunma tedbirleri **daha vardır**.

Bu korunma tedbirleri şunlardır:

Başkalarıyla tokalaşmaktan kaçının.

Başkalarına **sarılmayın**, hiç kimseyi **kucaklamayın**.

- Öksüren veya hapşıran kişilere en az bir metre mesafe bırakın.

Bir metre, insan kolundan biraz daha uzundur.

2 metre mesafe bırakmak daha da güvenlidir.

- Sıkça pencereyi açarak odaya temiz hava girmesini sağlayın.

- Virüs bazı insanlara daha kolay bulaşabilir.

Bulaşma tehlikesi örneğin yaşlılarda daha büyüktür.

Kalabalık yerlerden uzak durun.



**Koronavirüsün bana bulaştığını düşünüyorum.
Şimdi neler yapmalıyım?**

Eğer koronavirüsün size bulaştığını düşünüyorsanız yukarıdaki **hijyen kurallarına** uymalısınız! Ayrıca bir doktora haber vermeniz de gerekir. Bunun için örneğin aile doktorunuza başvurabilirsiniz.

Önemli:

İlkönce aile doktorunuza telefon edin!

Muayenehanesine **gitmeyin!**

Muayenehane personeli size şimdi neler yapmanız gerektiğini söyleyecektir.

Daha fazla bilgi

Koronavirüs hakkında daha fazla bilgi mi istiyorsunuz?

Virüsle ilgili sorularınız mı var?

Daha fazla bilgi için, aşağıda gösterilen internet siteleri ve danışma hatlarına (telefon numaralarına) başvurabilirsiniz.



Danışma hatları

Eyalet Sağlık Dairesi

Kuzey Ren Vestfalya (NRW) Eyalet Sağlık Dairesi, koronavirüs hakkında soruları olan vatandaşlar için özel bir danışma hattını hizmete açmıştır.

Her vatandaş bu hattı arayabilir.

Danışma hattını arayabileceğiniz gün ve saatler:

Pazartesi-Cuma arası saat 9.00 - 18.00

Telefon numarası: **0211 911 91 001**



Rhein-Sieg-Kreis İlçe Sağlık Dairesi

Koronavirüs hakkında sorusu olan vatandaşlar ayrıca Rhein-Sieg-Kreis İlçe Sağlık Dairesini de arayabilirler.

Danışma hattını arayabileceğiniz gün ve saatler:

Pazartesi-Pazar arası saat 8.00 - 20.00

Telefon numarası: **02241 13 33 33**

Genel Sağlık Sigortalarıyla Çalışan Sözleşmeli Hekimler Birliği (Kassenärztliche Vereinigung)

Sözleşmeli Hekimler Birliğinin hizmete açtığı hasta hizmet hattını arayabilirsiniz. Bu hat Almanya'nın her yerinde oturan kişilere açıktır.

Danışma hattını arayabileceğiniz gün ve saatler:

Pazartesi-Cuma arası saat 8.00 - 16.00

Telefon numarası: **116 117**

Bu telefon numarası ülkemizin her yerinde geçerli olduğundan önünde herhangi bir şehir kodu yoktur.

İnternet siteleri

Robert Koch Enstitüsü (Robert-Koch-Institut)

Robert Koch Enstitüsü, Alman Federal Sağlık Bakanlığına bağlı bir kurumdur.

Robert Koch Enstitüsünde bulaşıcı hastalık uzmanları da çalışmaktadır.

Birçok insanın koronavirüs hakkında soruları vardır.

Bu nedenle Robert Koch Enstitüsü kendi internet sitesinde virüs hakkında sıkça sorulan soruları cevaplarıyla birlikte derlemiştir:

https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html



Federal Sağlık Bilgilendirme Merkezi

(Bundes-Zentrale für gesundheitliche Aufklärung)

Federal Sağlık Bilgilendirme Merkezi de koronavirüsle ilgili sıkça sorulan soruları ve cevaplarını vatandaşların bilgisine sunmaktadır.

