

Braunschweig
Löwenstadt



Koronavirüs bulaşan bir kişiyle aynı ortamda veya yakın temasta bulduysanız ne yapmanız gereklidir?

Çoğu insan, mesaj veya telefon yoluyla, iş yerinden, spordan veya okuldan tanıdığı bir arkadaşının korona testi pozitif çıktığını öğrenir. Böyle bir durum sizi korkutabilir ve ne zaman ve nerede bu kişiyle temasta bulunduğunuzu düşünürsünüz. Ayrıca ne yapmanız gerektiğini bilmeyebilirsiniz ve bu durumda ne olacak diye endişelenebilirsiniz.

Böyle bir durumda öncelikle sükûnetinizi korumalısınız! Ayrıca bulunduğunuz yerden hemen evinize dönüp orada kalmanız icap eder.

Daha sonra, en son ne zaman ve nerede koronavirüsüne yakalanan biriyle temasta bulunduğunuzu iyice düşünün.

Aşağıdaki sorular size bu konuda yardımcı olacaktır:

1. Bu kişiyle en az **15 dakika yakından görüştünüz mü**, örneğin **maske takmadan** yüz yüze muhabbet ettiniz mi?

2. **Solunum yolları sıvılarıyla temasta buldunuz mu**, örneğin öpüşme, hapşırık veya öksürük yoluyla bulaşabilen virüslü vücut sıvıları.

3. **Virüsü taşıyan kişiyle aynı araçta buldunuz mu**, yani maske takmadan beraber yolculuk yaptınız mı?

4. Kapalı alanlarda **kutlama yaptınız mı (evde ya da bir barda veya birahane)? Beraber spor yaptınız mı? Şarkı, türkü söylenen bir ortamda bulunup birlikte şarkı söylediniz mi? Birlikte maç izleyip veya uzun süren diyaloglar kurdunuz mu?** Bu ortamlarda virüs, damlacık olarak (hava yoluyla) bulaşabilir.

Eğer yukarıdaki sorulardan birini "Evet" diye cevapladıysanız, Braunschweig belediyesinin sağlık dairesi (Gesundheitsamt) sizi muhtemelen (K1-Kontaktperson) yani **hastayla birinci derecede teması olan** bir kişi olarak belirleyecektir. Bu durumda siz karantinaya alınacaksınız ve gerekirse sağlık dairesi size korona testi yapmanızı önerecektir.

Lütfen evde kalın ve derhal telefon veya e-posta yoluyla sağlık dairesine başvurun:



0531 470-7022



Gesundheitsschutz@braunschweig.de

Lütfen işvereninizi arayıp bu durumdan onu da haberdar edin.

Karantina ne demek?

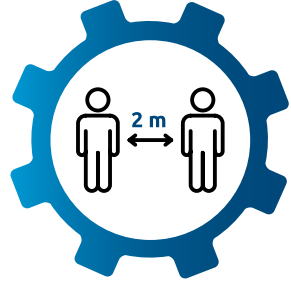
Nelere dikkat edilmesi gerekir?



- Karantina döneminde mutlaka evde kalın! Apartmanınızdan dışarı çıkmayın, çöp atmaya gitmeyin ve kesinlikle alışverişe gitmeyin!
- Komşularınızdan, akadaşlarınızdan veya ailenizden sizin için alışverişe gitmelerini rica edin. Sizin için yaptıkları alışverişleri, kapınızın önüne bırakmalarını söyleyin!

(Sizinle temasta bulunmamaları şart.)

- Kendi ailenizden olan kişiler de dahil olmak üzere, başkalarıyla kendi aranızda 2 metre mesafe bırakın. Bu, sizinle aynı evi veya apartmanı paylaşan kişiler için de geçerlidir!
- Yemeklerinizi ayrı ayrı yiyin!
- Kaldığınız odanızı ayırın!
- Evinize misafir kabul etmeyin!



- Ellerinizi sık sık sabunla yıkayın veya dezenfekte edin!

Eğer **14 gün içinde** hastalık belirtileri olursa, örneğin ateşiniz çıkarsa, öksürük veya boğaz ağrısı olursa, koku alma veya tatma duyunuzu kaybederseniz, **derhal doktorunuza telefon edin!** Doktorunuz test yapılıp yapılmaması konusunda ve sizin için en doğrusu ne olduğunu sizinle birlikte karar verecektir.

Kendiniz ve çevrenizdeki insanlar için sorumluluk alarak ve dikkatli davranarak lütfen bize yardımcı olun!