



GRIP VEYA CORONAVIRUS?

Önemli duyuru

Eğer aşağıdaki gibi şikayetleriniz varsa:

Öksürük, burun akıntısı veya ateşiniz varsa, Koronavirüs (SARS- CoV-2) ile enfekte olma riski şu an için düşüktür, ancak Robert Koch Enstitüsü'ne göre artmaktadır. Şu anda grip veya soğuk algınlığı olasılığınız daha muhtemeldir. Herhangi bir şikâyetiniz varsa, **lütfen direkt ev doktorunuzun muayenehanesine gitmeyin, evvela telefon görüşmesiyle** yapılacak prosedürü konuşun.

Korona virüsü nedir?

Aralık 2019'dan beri, Çin'de ve şimdi de Avrupa ve ABD'de SARS-CoV-2'nin neden olduğu solunum yolu hastalıkları artmıştır (hastalık adı: Covid-2019). İnsandan insana bulaşma kanıtlanmıştır; enfeksiyonlar şikayetler başlamadan önce dahi mümkündür.

2-14 günlük bir kuluçka döneminden ("Inkubationszeit") sonra grip veya bronşit semptomlarına benzer rahatsızlıklar başlar, örneğin → Ateş → Öksürük → Nefes darlığı

Korona virüsüne yakalandım mı?

Solunum veya genel şikayetleriniz varsa (örneğin ateş, şiddetli yorgunluk) hastalık açıklığa kavuşturulmalıdır

VE

Hastalığın başlamasından 14 gün önce, ya bir risk bölgesinde (Çin, diğer Güneydoğu Asya ve artık Avrupa ülkelerinde de) ya da kanıtlanmış bir SARS-CoV-2 vakası ile temasa geçtiyseniz.

→ Bu durumu, **telefonla** en yakın sağlık dairesine (sağlık dairesi - posta koduna göre arama: <https://tools.rki.de/plztool/>) veya ev doktorunuzun muayenehanesine bildirin.

Kendimi nasıl koruyabilirim?

Genel önlemler hem grip virüsüne hem de SARS-CoV-2 virüsüne karşı yardımcı olur:

- Sabun ve su ile sık sık el yıkama veya alkollü jel ile el temizleme (herhangi bir sağlık ve temizlik ürünleri satan mağazalarda küçük şişelerde mevcuttur)
- Ağız ve burnun önünde bir mendil içine öksürmek / hapşırma ve ardından çöp kutusuna atma **VEYA** kolun üst kısmına öksürme / hapşırma (sürekli kullanılan ellerinizi ve avuç içlerinizi bulaştırmamak için)
- Hastalığı açıkça belli olan insanlardan uzak durun
- Koruyucu maske takmak şu anda yararlı değildir

Seyahat

Federal Dışişleri Bakanlığı şu anda Güneydoğu Asya ve diğer etkilenen ülkelere seyahat etmeyi önermiyor. <https://www.auswaertiges-amt.de/de> adresindeki önerilerini okuyun.

Kısa süre önce bu tür ülkelerden Almanya'ya döndüyseniz ve solunum veya genel şikayetleriniz varsa veya hasta insanlarla temasta bulundaysanız, **telefonla** en yakın sağlık dairesi ile (posta kodunu arayın: <https://tools.rki.de/plztool/>) veya ev doktorunuzla iletişime geçin.

Federal Sağlık Bakanlığı danışma hattı açıktır: Tel No: 030-346 465 100 (Pazartesi-Perşembe [08:00 - 18:00] ve Cuma [08:00 - 12:00]).

27 Şubat 2020

Orijinal versiyon: Jana Kötter www.hausarzt.digital, revizyon: Michael M. Kochen

İletişim: DEGAM Federal Daire; Tel: 030-209669800; E-posta: geschaeftsstelle@degam.de

Tercüme: Canan Serin-Kästel, Nurten Çelik