

## Mevcut durum hakkında önemli bilgiler

Değerli Neukölln Sakinleri,

3 Mart 2020 tarihinde, Neukölln'de ilk doğrulanmış "koronavirüs" enfeksiyonu meydana geldi. Basında yayınlanan çoğu zaman çelişkili ve bazen aceleci haberler nedeniyle, sizin için de belirsizliğin büyük olması anlaşılabilir bir durum.

Bu bilgiler ile Sağlık Bakanlığı'mızla iş birliği içinde korkularınızı ve endişelerinizi kontrol altına almanızda yardımcı olmak istiyoruz. Yakın çevrenize ve ailenize bu durumla ilgili dikkatli ve uygun bir şekilde yardımcı olabilirsiniz.

Lütfen virüsün yayılmasını yavaşlatmamıza yardımcı olun, böylece tüm hastalar mümkün olan en iyi tıbbi bakımı almaya devam edebilir!

### • Virüse (SARS-CoV-2) nasıl yakalayabilirim?

Enfeksiyon genel olarak solunum yollarının vücut sıvılarıyla bulaşır. Bulaşma, küçük ve çok küçük damlacıklar (aerosoller olarak adlandırılır) yoluyla gerçekleşebilir. Bu, örneğin, kapalı odalarda birlikte konuşurken veya şarkı söylerken, aynı zamanda yanaktan öpme, sarılma ve el sıkışma gibi öpüşme ve selamlaşma ritüelleri gibi fiziksel yakınlaşmalarda, enfeksiyon riskinin özellikle yüksek olduğu anlamına gelir.

Yüzeyler üzerinden bulaşma olası değildir, ancak imkansız da değildir. El hijyeni yine de önemli bir koruyucu önlemdir (bkz. "Kendimi ve başkalarını nasıl koruyabilirim?").

Gıda yoluyla bulaşma henüz bilinmemektedir.

### • Kendimi ve başkalarını nasıl koruyabilirim?

Aşağıda belirtilen önlemler, her bireyin korunması ve dolayısıyla tüm nüfusun korunması ile ilgilidir.

Ne kadar çok insan katılırsa, virüsün yayılma şansı o kadar düşüktür!

Burada en önemli hijyen önlemlerine genel bir bakış bulacaksınız:

1. Kapalı veya kötü havalandırılmış odalarda, evinizin dışındaki diğer insanlarla temas halinde olduğunuz yerlerde (metro, süpermarket, iş), ağız burun koruması (örn. kumaştan yapılmış) takın. Diktiğiniz ağız burun koruması günlük kullanımda yeterlidir. Mümkün olduğunca çok katmanlı olmalıdırlar.
2. Kamuya açık alanlarda diğer insanlara karşı koruma mesafeniz 1,5 m olmalı (ağız burun korumasına rağmen!)
3. Dirseğinizin iç tarafına veya mendile öksürme ve hapşırma
4. Tüm kapalı alanlarda düzenli havalandırmaya dikkat edin, sürekli havalandırma daha iyidir ve tavsiye edilir. Bu, birkaç kişi aynı yerde bulunurken veya bulduklarında özellikle önemlidir. Pencereler tamamen açılmalıdır - ideal olarak bir hava akımı oluşturulmalıdır.
5. Hastaysanız, hastalığınıza teşhis konulana kadar kesinlikle evde kalın. Bu, öksürük ve burun akıntısı için de geçerlidir. Ancak, gündüz bakımevlerini veya diğer kamu

kurumlarını ziyaret eden çocuklar için tek başına burun akıntısı riskli bir durum değildir, burada ayrı işlemler uygulanır.

6. Mümkün olduğunca, özellikle kapalı alanlarda, bir hanede / evde (büyük aile toplantıları ve partiler değil) sizinle birlikte yaşamayan insanlarla yakın temastan kaçınınız.
7. Ellerinizi sürekli olarak sabunla yıkayınız (min. 20 saniye), özellikle öksürükten, hapşırıktan veya burnu temizledikten sonra ve halka açık yerlerde (alışveriş, BVG) bulduktan sonra. Önemli: El dezenfeksiyonu, el yıkamaya kıyasla hiçbir avantaj sağlamaz ve hatta sık kullanıldığında risklidir.
8. Ellerinizden virüs bulaşmaması için yüzünüze mümkün olduğunca az dokununuz.
9. Düzenli olarak en son öneriler hakkında kendinizi bilgilendiriniz (bkz. "Daha fazla bilgiyi nerede bulabilirim?").

Ne kadar çok insan bu kurallara uyarsa önlemlerin işlevselliğinin o kadar iyi sonuç vereceğini lütfen unutmayınız. Kendinizi sağlıklı ve çok az risk altında görseniz bile, çevrenizde (aile, komşular, meslektaşlar) yüksek riskli hastalığı şiddetli ilerleyen kişiler vardır (bkz. "Özellikle risk altında olan kişiler?"). Önceden (kronik) hastalığı olmayan gençlerde bile ağır hastalık gidişatı meydana gelebilir.

#### • Hasta olduğumda veya bir sürüntü yaptırmak istediğimde ne yapabilirim?

Koronavirüs hastalığı CoViD-19'da aşağıdaki belirtiler sıklıkla görülmektedir:

- Koku ve tat duyusu kaybı
- Ateş
- Öksürük
- Boğaz ağrısı
- Genel hastalık hissi / halsizlik
- Ağrı veya eklem ağrıları
- Burun akıntısı
- İshal

Koronavirüs belirtileri olduğunda, kesinlikle evde kalın ve önce aile hekiminize başvurun. Aile hekiminize ulaşamadığınızda, lütfen Yasal Sağlık Sigortası Hekimleri Derneği'nin tıbbi çağrı servisine başvurun. Buna, 116 117 numaralı hat üzerinden günün her saatinde ulaşabilirsiniz.

Şiddetli hastalık semptomlarınız olduğunda, başka bir doktora başvurmayınız ve özellikle nefes darlığınız varsa, 112 acil numarasını aramanız gerekmektedir.

Pozitif olarak test edilmiş bir kişiyle doğrudan temas kurduysanız ve herhangi bir hastalık belirtisi göstermiyorsanız, derhal yetkili Sağlık Bakanlığınıza başvurun. Neukölln Sağlık Bakanlığı'nı 030-90239 4040 numaralı hattan veya e-posta yoluyla ulaşabilirsiniz: [GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de).

Başka nedenlerden dolayı bir korona sürüntü testine ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız, bunu aile hekiminizle kararlaştırabilir veya 030 90239 4040 numaralı hattan Neukölln Sağlık Bakanlığı'na başvurabilirsiniz. Korona sürüntü testi merkezimizde, sürüntüler belirli koşullar altında ve sadece önceden randevu ile gerçekleştirilebilir. Korona sürüntü testi merkezi hakkında daha fazla bilgiye ana sayfadan (<https://www.berlin.de/ba-neukoelln/caz/>) ulaşabilirsiniz.

- **Çocuğum hasta olduğunda nasıl davranmalıyım?**

Sadece özel bir semptom olarak burun akıntısı olan çocukların gündüz bakımevleri gibi kamu kurumlarını ziyaret etmelerine izin verilir. Bununla birlikte, öksürük, ateş, boğaz ağrısı, koku ve tat duyusu kaybı veya baş ağrısı ve eklem ağrıları gibi koronavirüs kaynaklı Covid-19 hastalığının tipik ek semptomları olduğunda, koronavirüs için bir test yararlı olabilir; her durumda, 48 saatlik semptomsuz bir süre geçene kadar kamu kurumları ziyaret edilmemelidir.

- **Özellikle kim risk altında, kim değil?**

Covid-19'un hastalık gidişatlarının çoğu çok hafif geçer. Bulaşma riski tüm insanlar için aynıdır, ancak bazı grup insanlarda hastalığın daha ciddi bir şekilde seyretme riskli bulunmaktadır. Bu kişiler aşağıda belirtilmektedir:

- Yaşlı insanlar (ne kadar ileri yaşta ise, risk o kadar yüksektir)
- Önceden hastalığı (kronik) olan insanlar, yaştan bağımsız olarak. Bu hastalıklar aşağıdaki belirtilenlerdir:
  - Kardiyovasküler sistemin bazı hastalıkları
  - Bazı solunum yolu hastalıkları
  - Düşük bir bağışıklık sistemi ile ilişkili hastalıklar (ör. kanser)
  - Bazı karaciğer ve böbrek hastalıkları.

Aile hekiminiz, kişisel olarak sizin için yüksek bir hastalık riski olup olmadığını söyleyebilir.

Aşağıdaki kişiler için hastalığın ağır bir şekilde seyretme riski henüz kanıtlanmamıştır.

- Hamileler
- Çocuklar

Nadir durumlarda, hastalığın şiddetli şekilde seyretmesi genç ve sağlıklı insanlarda da görülmektedir.

- **Başka nelere dikkat etmeliyim?**

En önemli öncelik, belirtilen tüm hijyen önlemlerine uymaktır (bkz. "Kendimi ve başkalarını nasıl koruyabilirim?").

Koronavirüs hastalığı CoViD-19 dışında başka hastalıkların da olduğunu lütfen unutmayın. Bu demektir ki:

- Aşı korumanızı kontrol ettirin (aile hekimi)
- Planlanan tüm önleyici muayenelerinizi yaptırın
- İlaçlarınızın tükenmesine izin vermeyin ve yakınlarınıza da yardım edin
- Çocuklarınızla birlikte önleme muayenelerini ve aşılama tarihlerini dikkate alın
- Sağlıklı yaşam tarzınızı sürdürmeye devam edin

Doktorunuzun bekleme odasında enfekte olmaktan korkuyorsanız, önceden arayın ve tavsiye alın.

- **Daha fazla bilgiyi nereden bulabilirim?**

Aşağıdaki sayfalarda daha güvenilir ilave bilgiler bulabilirsiniz:

- [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html) buraya da bkz. "Sıkça sorulan sorulara cevaplar"
- <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/> (çok dilli)
- <https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus> (çok dilli)
- Ebeveynler ve çocuklar için: <https://www.bvki.de/eltern/>

- **Nereden yardım alabilirim? Bir bakışta tüm yardım numaraları**

- Neukölln Sağlık Bakanlığı korona hattı: 030-90239 4040
- Neukölln Sağlık Bakanlığı e-posta: [GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de)
- Berlin genelinde korona hattı: 030-9028 2828
- Berlin çocuk koruma hattı: 030-610066
- Aile içi şiddet yardım hattı: 0800-0116016
- Neukölln komşu yardım hattı: 030-62933320

Kendi başınıza çözemeyeceğiniz sorunlarınız varsa, lütfen yardım almaktan çekinmeyin. Mevcut durum hepimiz için büyük bir zorluktur. Ancak yardım almanın birçok imkanı da var.

- **Neukölln Sağlık Bakanlığı, korona pandemisi çerçevesinde sizin için buradadır**

Koronavirüs hakkında başka sorularınız varsa, size kişisel olarak tavsiyede bulunmaktan memnuniyet duyarız. Yardım hattımızla iletişime geçin. Daha sonra sizi, isteğinizle ilgili yetkili kişilere aktaracağız.

Yardım hattımıza Pazartesi ila Cuma günleri 08:00 ile 16:00 saatleri arasında 030-90239 4040 hattından ulaşabilirsiniz. Ayrıca bize aşağıdaki e-posta adresinden de ulaşabilirsiniz: [GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de)

Aşağıdaki alanlarda sizin için danışmanlık ekiplerimiz mevcuttur:

- Örneğin, hastaysanız veya enfekte olduğunuzu düşünüyorsanız, koronavirüs ile ilgili tıbbi danışma
- Korona pandemisi çerçevesinde davranış önlemleri hakkında danışma
- Karantinadaki insanlar için sosyal danışmanlık (yardıma ihtiyaç duyduklarında)

Sağlık Bakanlığı ayrıca okullara, gündüz bakımevlerine, sosyal kurumlara ve tıbbi bakım kurumlarına doğrudan tavsiyelerde bulunur. Ayrıca Sağlık Bakanlığı burada, gerekli hijyen önlemlerine uyumu izler ve enfeksiyon koruması için gerekli önlemleri başlatır.

Enfeksiyondan Koruma Yasası'na göre, Sağlık Bakanlığı tüm koronavirüs vakaları hakkında hızlı bir şekilde bilgilendirilmelidir. Daha sonra pozitif olarak test edilen kişilerle iletişime geçilir ve nasıl devam edileceği hakkında karar alınır (ör. karantina uygulanır). Sağlık Bakanlığı'nın çalışmalarının büyük bir kısmı, pozitif olarak test edilen kişinin temas ettiği kişilerin tanımlanmasından oluşur. Bu kişilerle de Sağlık Bakanlığı iletişime geçip tüm diğer önlemleri görüşür.

Sizin testiniz de pozitif çıktıysa ve henüz sizinle iletişime geçmediyse veya testi pozitif çıkan bir kişiyle temas halinde olduysanız, lütfen bizimle iletişime geçin (bkz. yukarı).

Sağlık Bakanlığı ayrıca enfekte kişileri mümkün olduğunca çabuk tespit etmek için yeni koronavirüs için testler düzenler. Sonnenalle'de bulunan korona sürüntü merkezinde (CAZ) boğaz sürüntüleri alınır.

Daha fazla bilgiye buradan ulaşabilirsiniz: <https://www.berlin.de/ba-neukoelln/caz/>

Test yaptırmanız gerektiğinde, iş vereniniz veya doktorlarınız aracılığıyla kayıt olabilirsiniz. Testin sadece önceden kayıt olduktan sonra mümkün olduğunu anlayışla karşılamanızı rica ediyoruz. Bazı durumlarda, sürüntüler ev ortamında da yapılmaktadır.