

# Karantina broşürü

Reinickendorf saglik dairesi (Gesundheitsamt) iletiřim bilgileri:

Telefon: 030 902 94 55 00

Acilis Saatleri: Pazartesi-Pazar, saat 9:00-15:00 arasi

Internet: <https://www.berlin.de/ba-reinickendorf/corona>

**Saglik dairesi (Gesundheitsamt) sizi karantina altına aldı çünkü:**

- COVID-19 hastaligina yakalandiniz veya
- COVID-19 olan bir kisiyle yakin temasta bulunmussanız veya
- COVID-19'a yakalandiginizdan süpheleniliyorsa.

Karantina uygulamalarını mutlaka yerine getirmelisiniz.

Baskalarına bulastirmaktan kacinmanın tek yolu budur.

Karantina kanunen belirlenmiştir.

Saglik dairesinden karantina talimatini yazili olarakta alacaksınız.

## Karantina kurallarına uyun!

Evinizi terk etmenize izin verilmiyor.

Bir evde birden fazla kisiyle yasiyorsanız, odalardan birinde yalnız kalmalısınız. Ayrıca ziyaretçi kabul etmeniz yasaktır.

Bir arkadaşınızdan veya komsunuzdan sizin için market alışverişi yapmasını isteyin. Veya bir teslimat servisinden yiyecek sipariş edin.

Baskalarından yardım alamyorsanız saglik dairesini arayın.

## Herhangi bir hastalık belirtiniz varmi?

Tipik korona semptomlarınız varsa, saglik dairesinden korona testi isteyebilirsiniz.

Hastalık belirtileri, örneğin ateş, öksürük veya burun akıntısıdır.

Reinickendorf saglik dairesini (Gesundheitsamt) arayın: 030 902 94 55 00 saat 9:00 ile 15:00 arasi. Test için randevu alın. Özel durumlarda evinizde de yapılabilir.

Ayrıca aile doktorunuzuda arayıp korona testi isteye bilirsiniz.

Tipik hastalık belirtileriniz olduğunu söyleyin.

## **Karantinayi bölmenize izin varmi?**

Karantinayi bölmek için sadece birkaç istisna var.

Istisnalar örneğin

- evinizde yangın çıkması,
- tıbbi acil durumlarda inme, sok veya kalp krizi gibi,
- akraba veya yakın arkadaşların cenazesi,
- korona testine giden yol (yürüyerek, bisikletle veya arabayla)

Istisnai bir durumda evinizi terk ederseniz, mesafenizi koruyun ve maskenizi takın.

İnsanlara COVID-19'a yakalandığınızı ya da şüphe olduğunuzu söyleyin.

Bir cenazeye gitmek zorunda kalırsanız veya ölmek üzere olan bir insanla vedalaşmak isterseniz sağlık dairesi buna önceden izin vermelidir.

Hastanede veya başka bir önemli hizmet tesisinde çalışanlar içinde istisnalar yapılabilir. Mesela orada çalışanlara acilen ihtiyaç duyulduğunda. Böyle bir istisnai durumda bireyler veya işverenler sağlık dairesine önceden başvurmalı.

## **Karantinaya alınmanız gerektiğinde masenizi kim ödüyor?**

Masenizi işvereninizden almaya devam edeceksiniz

İşvereniniz tazminat için Senato Yönetimine (Senatsverwaltung für Finanzen) başvurabilir

Serbest meslek sahibiyseniz, tazminat için kendiniz başvurmanız gerekiyor. Bu konu hakkında daha fazla bilgi için:

<https://www.berlin.de/sen/finanzen/service/entschaedigung/>

sitesine giriniz.

## **Baska ne tür yardımlar alabilirsiniz?**

Karantinadasınız, bu durum acil durumlarda önemsenmeli.

### **Acil durum: yaralanma, zehirlenme, kaza**

Örneğin, ciddi şekilde yaralandıysanız, acil yardım hattı 112`yi arayın. Olanları anlatın ve karantinede olduğunuzu söyleyin.

### **Diğer hastalıklar ve ilaçlar**

Karantina sırasında hastaysanız, aile doktorunuzu arayın. Neye ihtiyacınız olduğunu ve karantinede olduğunuzu söyleyin. Eğer kimseye ulaşamazsanız 116 117`yi arayın.

### **Karantinadaki çocuklar**

Cocugunuzun karantinaya alınması zorlu bir durumdur. Yardıma ihtiyacınız varsa sağlık dairesini arayın.

Cocugunuz 12 yaşın altındaysa, evde kalabilirsiniz.

Cocugunuz verilen karantina talimatı isverininiz için yeterli bir kanıt.

### **Ruhsal bunalım**

Karantina süresinde korkular, endişeler ve yalnızlık oluşabilir, bu uyku bozuklarına ve depresyona yol açabilir. Arkadaşlarınıza veya akrabalarınıza düzenli telefon görüşmeleri yapın. İnternet üzerinden iletişimde kalın örneğin video görüşmeleri. Evinizde jimnastik veya kuvvet sporu yapabilirsiniz.

Daha fazla yardıma ihtiyacınız olursa Kriesendienst`i arayın.

## **Diğer Yardımlar**

### **Psikolojik yardım**

- **Berliner Krisendienst**  
Pazartesi-Pazar , saat 16 bis 24 arası  
Telefon 030 390 63 - 0
- **Corona-Hotline des Berufsverbandes Deutscher Psycholog\*innen**  
Pazartesi-Cuma, saat 8 bis 20 arası  
Telefon 0800 777 22 44
- **Yetişkinler için telefon danışmanlığı**

24 saat ulasilabilir  
Telefon 0800 111 01 11

- **Silbernetz, Yaslilar veya yalnız olanlar için telefon danismanligi**  
Pazartesi-Pazar, saat 8 - 22 arasi  
Telefon 0800 470 80 90

#### Yetiskinler için siddetten korunma

- **BIG Hotline - Aile içi siddet durumunda**  
Pazartesi-Pazar, saat 8 - 23 arasi  
Telefon 030 611 03 00
- **LARA – Cinsel içerikli siddet konusunda uzmanlaşmış kurum**  
Pazartesi-Pazar, saat 9 - 18 arasi  
Telefon 030 216 88 88
- **Gewaltschutzambulanz**  
Pazartesi-Cuma, saat 8:30 - 15 arasi  
Telefon 030 450 570 270

#### Cocuklar ve aileler için

- **Kinderschutz-Hotline, çocuk istismari şüphesi, ihmal ve cocuga yönelik cinsel istismar**  
24 saat ulasilabilir  
Telefon 030 61 00 66
- **Kinder- und Jugend-Sorgentelefon, Nummer gegen Kummer (Cocuklara ve gençlere yardım hattı)**  
Pazartesi-Cumartesi, saat 14 - 20 arasi  
Telefon 116 111
- **Kindernotdienst Berlin für Kinder und Eltern (Cocuklara ve ebeveynlere yardım hattı)**  
24 saat ulasilabilir  
Telefon 030 61 00 61
- **Jugendnotdienst Berlin für Jugendliche und Eltern (Gençlere ve ebeveynlere yardım hattı)**  
24 saat ulasilabilir  
Telefon 030 61 00 62