

## Karantina hakkında bilgilendirme

kendisinde koronavirüs (SARS-CoV-2 – Covid 19) tespit edilmiş veya koronavirüs tespit edilmiş insanlarla yakın temasta bulunan kişiler, mesela aynı evde beraber yaşayan ev halkı gibi, şuanın

Karantina, koronavirüsün yayılmasını önlemek için uygulanır. Karantina süresi normal şartlarda 10 gün boyunca uygulanır, çünkü eğer virüs geçmiş ise hastalık belirtileri bu süreç içerisinde kendini gösterir (kuluçka zamanı).

### Karantina esnasında nelere uymanız gerekir:

- Evinizden çıkma yasağı.
- Sadece Korona-Testini yaptırmak için, test yerlerine veya daha önce doktorunuzla anlaşmış doktor dairesine gidebilmek için evden çıkabilirsiniz.
- Misafir kabul edemezsiniz.
- Eğer misafir önemli ve engellenemez ise, misafirin ve sizin maske takmanız zorunlu, yakın temas yasak ve en az 1,5 m mesafeli oturmak şarttır.
- Eğer Koronavirüs kendinizde tespit edilmiş ise, aile içerisinde birbirinize yakın temasta bulunmamaya gayret edin. Aynı odada kalmayın ve aynı zamanda beraber yemek yemeyin.
- Odalarınızı günde birkaç defa birkaç dakikalığına havalandırın.
- Lütfen hijyen kurallarına uyun: yakın temasdan kaçınınız, sık ve iyice elinizi yıkayın, havlu ve ona benzer bezleri sadece kendiniz kullanın ve sık sık değiştirin, öksürürken veya hapşırırken tek kullanım kağıt mendil kullanın veya mendil yoksa dirseğinizi ağzınızın ve burnunuzun önüne koyun.
- Kendinizde herhangi bir hastalık belirtileri varmıdır diye kontrol edin.
- Kendinizi hasta hissederseniz, lütfen ev doktorunuzu arayın (lütfen aramadan doktora gitmeyin) ve doktorunuzla ne yapmanız gerektiğini konuşun. Eğer durumunuz ciddi bir şekilde kötüleşir ise 112 yi arayın ve yardım isteyin. Aradığınız zaman koranvirüs nedeniyle karantinada olduğunuzu söyleyin. Sağlık ekipleri ovakit kendilerini özel kıyafetlerle koruyabilirler.

Sorularınız için arayabileceğiniz telefon numarası: **Bürgertelefon des Gesundheitsamtes Heinsberg** von Montag bis Freitag 9 – 12.30 Uhr unter 02452 / 131313.