Hinweise

zum

CORONA-Virus

und

Verhaltensempfehlungen zum Schutz davor

Türkisch

Zusammengestellt vom Kreis Viersen
und dem Kommunalen Integrationszentrum des Kreises Viersen

(Stand: 25. März 2020)

Quelle: https://www.kreis-viersen.de/corona

KREIS VIERSEN

Kommunales Integrationszentrum Kreis Viersen

YENİ CORONAVIRUS (SARS-COV-2 VE COVID-19) İLE İLGİLİ BİLDİRİ

Yeni koronavirüs ne kadar tehlikelidir?

- Yeni koronavirüsün bulaşması, ishal ile öksürük, burun akıntısı, boğaz ağrısı ve ateş gibi semptomlara yol açabilir.
- Hastalığın semptomları, bulaştıktan sonra, 14 gün icinde ortaya çıkabilir.
- Hastalık, çocuklar da dahil olmak üzere çoğu insan için ölümcül değildir. Virüs bazı insanlarda, solunum problemleri ve zatürree gibi daha şiddetli semptomlara sebep olabilir. Ölümler şu ana kadar, esas olarak daha yaşlı ve/veya daha önce kronik ve gizli hastalıklardan muzdarip olan hastalarda meydana gelmiştir. Yeni solunum yolu hastalığının şiddetini nihai olarak değerlendirmek için yeterli veri yoktur.
- Şu anda yeni koronavirüse karşı korunma sağlayan bir aşı mevcut değildir.

Yeni korona virüsü nasıl bulaşır?

Yeni tip korona virüsü kişiden kişiye bulaşabilir. Ana bulaşma yolu damlacık enfeksiyonudur. Bu doğrudan solunum yolunun mukoza zarları yoluyla veya dolaylı olarak eller yoluyla gerçekleşebilir, yani ellerin burun mukozası ve konjonktiva (göz kapaklarının içi) ile temas ettirilmesiyle bulaşabilir.

Korona virüsünün bulaşmasını nasıl önleyebilirim?

- **Genel olarak, lütfen şunlara dikkat edin:**
- Öksürürken veya hapşırırken etrafınızla aranıza mümkün olduğunca fazla mesafe koyun, en iyisi arkanızı dönmenizdir. Dirseğinizin içine veya daha sonra atabileceğiniz bir şeye (peçete gibi) hapşırın.
- Başkalarını selamlarken dokunmaktan kaçının ve ellerinizi en az 20 saniye boyunca düzenli olarak, sabun ve suyla iyice yıkayın.

İyi el hijyeni…

- kreşler veya okullar gibi bir eğitim kurumuna gidildiğinde,
- molalardan ve spor aktivitelerinden sonra,
- hapşırdıktan veya öksürdükten sonra,
- yemek hazırlamadan ve yemekten önce ve
- tuvalete gittikten sonra önemlidir.

- Ellerinizi yüzünüzden uzak tutun, ağzınıza, gözlerinize veya burnunuza dokunmaktan kaçının.
- Ağzınızla temas ettiğiniz nesneleri, bardak veya şişe gibi, başkalarıyla paylaşmayın..
- Bulaşıklar, havlular veya kalemler gibi iş malzemelerini başkalarıyla paylaşmayın.

Hastalık Belirtileri Hakkında Ne Yapmalı?

Yeni koronavirüsün ilk belirtileri öksürük, burun akıntısı, boğaz ağrısı ve ateştir. Bazı hastalarda ishal de görülür Eğitim kurumunun çalışanları veya yeni tip koronavirüsün gözlemlendiği bir alanda bulunan çocuklar ve gençler, 14 gün içinde yukarıda açıklanan semptomları gösteriyorsa, diğer insanlarla gereksiz temastan kaçınmalıdırlar ve mümkünse evde kalmalıdırlar. Hastalanan kişiler pratisyen hekimleriyle telefonla iletişim kurmalı ve tedaviye başlamadan önce ne yapmaları gerektiğini tartışmalıdırlar. Böyle bir hastalığı olan bir kişiyle temasta bulunursanız, sorumlu sağlık departmanına başvurmalısınız. Sorumlu sağlık yetkilisi Robert Koch-Instituts 'ün (RKI) veritabanında https://tools.rki.de/PLZTool/ adresinde bulunabilir.

Bunu ve diğer bilgileri www.infektionsschutz.de ve https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html adresinde bulabilirsiniz. Ayrıca BZgA ortamını kullanın. Örneğin, birkaç farklı dilde mevcut olan "10 hijyen tüyosu" posteri https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html adresinden ücretsiz olarak indirilebilir.

KREIS VIERSEN

Kommunales Integrationszentrum Kreis Viersen

Gün içinde Corona virüsünden korunma önerileri

Kendimizi ve çevremizi şöyle koruyabiliriz!

Sosyal alanlarda ve aile içinde

- Mümkün olduğu kadar evinizden çıkmayın. Yaşlı ve kronik hastalığı olan kişilerle onların sağlığı için aynı ortamlarda olmamaya özen gösterin. Çevrenizdeki insanlarla ve akrabalarınızla telefon, e-mail , mesaj gibi teknolojinin bize sunduğu imkanlar aracılığıyla iletişimde olmayı tercih edin.

  Hastane ve bakımevlerini size öngörülen koşullarda ziyaret etmeye özen gösterin.
- Yaşadığınız alanları sık sık havalandırın. Kimseyle tokalaşmamaya, sarılmamaya ve dokunarak temas etmemeye lütfen özen gösterin
- Aile bireylerinden birinin hasta olması halinde mümkünse odalarınızı ayırın. Sizin ve diğer aile bireylerinin hasta olan kişiden öngörülen mesafede uzak durmasına dikkat edin.
- Alışverislerinizi marketlerin en tenha saatlerinde yapmaya özen gösterin. Eğer mümkünse internet alışveriş sitelerini kullanın.
- Çevrenizde yardıma ihtiyacı olan yaşlı, bakıma muhtaç veya kronik hastalıkları olan akraba, komşu ya da tanıdıklarınıza alışverişlerinde ve benzeri işlerinde yardımcı olun.

Toplu taşıma araçları ve seyahatler

- Mümkün olduğu kadar toplu taşıma araçlarını kullanmaktan kaçının. Toplu taşıma araçları yerine, gideceğiniz yerlere uzaklık mesafesine göre yürüyerek, bisiklet ya da şahsi otomobillerinizi kullanmanızı öneriyoruz.
- Lütfen yurtdışı veya Almanya içi tatillerinizden vazgeçin ya da ileri bir tarihe erteleyin. Birçok ülke sınırları kapatıldı. Uçakların uçuşları kısıtlandı.

Çalışma alanlarinda

- Çalısabilirsiniz – işvereninizle anlaşarak– eğer mümkünse evden çalışın. Iş ortamında bulunduğunuz alanı kısa aralıklarla sık sık havalandırın. Diğer insanlarla aranızda en az 1-2 metre mesafe bırakın. Dokunarak selamlaşmalardan uzak durun.
- İşyerlerinde yemeklerinizi yalnız yemeye özen gösterin. Toplu yemek yemekten kaçının.
- Eğer hastaysanız iyileşene kadar evinizde kalın.

Toplumsal yaşam

- Insan topluluklarından kaçının (Alışveriş merkezleri vb.)
- Zorunda olmadıkça resmi dairelere, derneklere vb gitmeyin. İşlemlerinizi internet aracılığıyla yapın.
- Özel parti ve buluşmalardan kaçının ve hijyen kurallarına uyun.

Genel olarak:

- Kendinizi başkalarından koruyun!
- Hapşırırken ve öksürürken kurallara uyun. Düzenli olarak ellerinizi yıkayın.
- Kalabalık ve kapalı alanlarda bulunmak zorundaysanız diğer insanlarla olan zorunlu mesafenizi korumaya özen gösterin. Hasta insanların, özellikle solunum yolu enfeksiyonu olanların yaninda bu duruma daha da fazla özen gösterin.
- Eğer hastaysanız evinizden çıkmayın ve doktorlarınızdan telefonla randevularınızı alın.

Gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen

Ministerium für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen