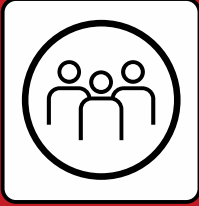


**KENDİMİZİ  
KORUYORUZ.**

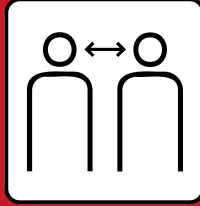


Güncelleme tarihi 3.12.2020

# CORONA'YI DURDURALIM



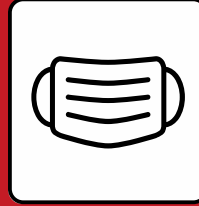
Daha az sayıda  
kişiyile bir araya  
gelin.



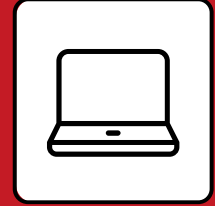
Mesafenizi  
koruyun.



Mesafeyi korumak  
mümkün değilse  
maske takın.



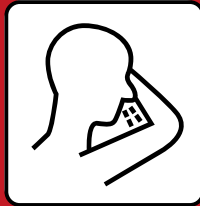
Herkesin  
kullandığı kapalı-  
açık alanlarda ve  
toplu ulaşım  
araçlarında  
maske kurallarına  
uyulmalıdır.



Mümkünse  
evden  
çalışın.



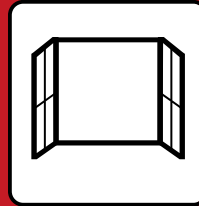
Ellerinizi iyice  
yıkayın.



Mendil kullanarak  
veya dirseğinizin  
iç kısmına  
öksürün ve  
hapşırın.



El sıkışmaktan  
kaçın.



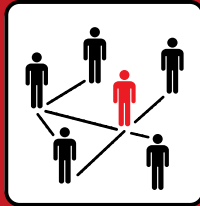
Bulduğunuz  
ortamı gün  
içerisinde sıkça  
havalandırın.



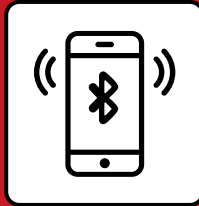
Halka açık  
toplantılar  
aynı ortamda en  
fazla 15 kişi  
bulunabilir.



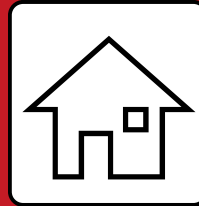
Belirti görülmesi  
halinde derhal  
test yaptırın ve  
evde kalın.



Hastalık takibi için  
her zaman tüm  
iletişim  
bilgilerinizi  
paylaşın.



Enfeksiyon  
zincirini  
durdurmak için:  
SwissCovid  
uygulamasını  
indirin ve  
etkinleştirin



Test sonucu  
pozitif çıkarsa:  
İzolasyon Test  
sonucu pozitif  
çıkan kişiyile  
temas halinde:  
Karantina



Sadece  
telefon ile  
Randevu aldıktan  
sonra  
muayenehane  
veya acil servise  
gidin.

[www.foph-coronavirus.ch](http://www.foph-coronavirus.ch)

Belirli kantonlarda sıkı kurallar geçerlidir



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Federal Office of Public Health FOPH

<b>Sıkça Sorulan Sorular ve Yanıtlar Yeni Corona Virüs Hakkında</b>	<b>4</b>
<b>1. Bulaşma ve Riskler</b>	<b>5</b>
1.1 Hijyen ve davranış kuralları neden bu kadar önemlidir?	5
1.2 Kimler yüksek risk altındadır? <span>N</span>	5
1.3 Yüksek risk grubunda mı bulunuyorsunuz? Bu şekilde kendinizi koruyabilirsiniz. <span>N</span>	5
1.4 Hamilesiniz ve bundan dolayı Covid-19'u ağır geçirme riski taşıyorsunuz. Nelere dikkat etmelisiniz? <span>N</span>	6
1.5 Yeni Corona Virüsü Nasıl Yayılır?	6
1.6 Bulaşma ile hastalanma arasında ne kadar zaman geçer? Ve kişi ne zaman bulaşıcı olur? <span>N</span>	7
<b>2. Semptomlar, Teşhis ve Tedavi</b>	<b>7</b>
2.1 Yeni Corona Virüsü sebebiyle gerçekleşen bir hastalıkta hangi semptomlar ortaya çıkar?	7
2.2 Covid-19 semptomlarım olduğunda nasıl davranmalıyım? <span>N</span>	8
2.3 Corona virüs-kontrol testi nedir?	8
2.4 12 yaş altındaki çocuğumun semptomları var. Nasıl davranmalıyız? Okula ya da bakım grubuna gidebilir mi?	9
2.5 Yeni Corona Virüsü kaynaklı bir hastalık nasıl tedavi edilir?	9
2.6 Yeni corona virüs ile ilgili olmayan şikayetleriniz, hastalığınız veya semptomlarınız var mı?	10
<b>3. Testler</b>	<b>10</b>
3.1 Ne zaman yeni corona virüs testi yaptırmalıyım? <span>N</span>	10
3.2 Nerede test yaptırabilirim? <span>N</span>	10
3.3 Devlet hangi durumlarda bir PCR-Testi veya hızlı antijen testiyle ilgili masrafları karşılar? <span>N</span>	10
<b>4. Temas takibi, izolasyon ve karantina</b>	<b>11</b>
4.1 İzolasyon ve karantina ne anlama gelir? Bu iki önlem neden bu kadar önemli? <span>N</span>	11
4.2 Temas taraması nedir? <span>N</span>	11
4.3 Corona Virüsü bulaşmış bir kişiyle temas kurduysanız ne yapmalısınız? <span>N</span>	12

4.4	Karantina süresi boyunca arada bir dışarı çıkabilir, yürüyüş yapabilir, temiz hava alabilir veya alışverişe çıkabilir miyim? <span style="color: green;">N</span>	13
<b>5.</b>	<b>SwissCovid Uygulaması</b> <span style="color: green;">N</span>	<b>13</b>
5.1	SwissCovid App uygulamasında Diğer kullanıcılar ile karşılaşma tespiti nasıl çalışır? <span style="color: green;">N</span>	13
5.2	SwissCovid uygulamasından bulaşma ihtimaline dair bildirim aldım, ne yapmalıyım? <span style="color: green;">N</span>	14
<b>6.</b>	<b>Maskeler</b>	<b>14</b>
6.1	Maske kullanımını nerelerde zorunludur?	14
6.2	Küçük çocuklar ve diğer kişiler için maske zorunluluğunda istisnalar var mı?	15
6.3	Maskem yoksa: Şal veya mendil gibi bir örtüyle yüzümü ve burnumu örtebilir miyim?	15
<b>7.</b>	<b>Toplantılar, Etkinlikler ve Boş Zaman Aktiviteleri</b>	<b>15</b>
7.1	Hangi toplantılara izin verilmemektedir?	15
7.2	Halka açık ve özel etkinliklerde hangi kurallar uygulanmaktadır?	16
7.3	Sportif ve kültürel boş zaman aktivitelerinde hangi kurallar geçerlidir?	16
7.4	Bar ve restoranlarda hangi kurallar geçerlidir?	16
7.5	Disko ve dans salonları için hangi kurallar geçerlidir?	16
<b>8.</b>	<b>Evden Çalışma</b>	<b>16</b>
<b>9.</b>	<b>Seyahat/ İsviçre'ye seyahat</b>	<b>17</b>
9.1	Yurt dışından İsviçre'ye seyahat edeceksem ne yapmalıyım? İsviçre'ye seyahat ederken hangi kurallar geçerlidir?	17
<b>10.</b>	<b>Yardım arama</b>	<b>18</b>
10.1	Ana dilimde daha fazla bilgiye nereden ulaşabilirim?	18
10.2	Konuştuğum dil hastanede kullanılmıyor ve anlaşılmıyorsa ne yapabilirim?	18
10.3	Evde kalmanız gerekiyor ve temel gıda maddesi veya ilaç ihtiyacınız mı var? Veya birine yardım etmek mi istiyorsunuz?	18
10.4	Endişeli misiniz veya biriyle konuşmaya ihtiyaç duyuyor musunuz?	18
10.5	Evde zor durumda olduğunuzu mu hissediyorsunuz? Yardım veya koruma mı arıyorsunuz?	18
<b>11.</b>	<b>Diğer Bilgiler</b>	<b>19</b>

# Sıkça Sorulan Sorular ve Yanıtlar

## Yeni Corona Virüs Hakkında

2019 yılı sonlarında yeni ve çok bulaşıcı bir hastalıkla karşı karşıya kaldık. Bu hastalık «Covid-19» olarak adlandırıldı. Hastalığa, kısa sürede tüm dünya çapında yayılan yeni Corona Virüs neden olmaktadır. Federal Sağlık Dairesi (BAG) tarafından hazırlanan bu rehberde, Corona Virüs hakkında sıkça sorulan sorulara verilen yanıtları bulacaksınız.

Yeni Corona Virüs kaynaklı bir hastalığın ciddi sonuçları olabilir. Bazı insanlar hastalık sebebiyle yaşamını yitirmektedir. Bu nedenle, herkesin kendini yeni corona virüsten koruması önemlidir.

**Bireysel sorumluluk oldukça önemli:** Kendinizi enfeksiyondan korumanın en iyi yolu, bu broşürün ön sayfasında ve Federal Sağlık Dairesi'nin hazırlamış olduğu posterlerde gösterilen hijyen ve davranış kurallarına uymak olacaktır. Bunlar arasında: Ellerinizi düzenli olarak sabunla yıkamak ve mesafeyi korumak yer alır.

### Güncel kurallar ve kısıtlamalar:

- Genişletilmiş maske yükümlülüğü:
  - Yoğunluğun yaşandığı şehir içi ve köy merkezlerinde, halka açık tesislerin ve işletmelerin kapalı ve açık alanlarında maske kullanımı zorunludur
  - İsviçre genelinde toplu taşımada maske kullanımı zorunludur: Toplu taşıma araçlarında, uçaklarda, tren istasyonlarında, duraklarda ve hava alanlarında
  - Ortaokul ve meslek okullarında maske zorunludur (örn. Gymnasium'lar, meslek okulları ve orta dereceli meslek okulları)
  - İş yeri içerisinde maske kullanımı zorunludur. Tavsiye edilen sosyal mesafenin sağlanması koşuluyla özel çalışma alanları bu kapsam dışındadır.
- Organizasyon ve toplantılar için kısıtlamalar (Uyarı: çocuklar katılımcı sayısına dahil edilir)
  - 10 üzerinde kişinin bulunduğu özel etkinliklere izin verilmemektedir
  - 50 kişinin üzerinde kişi ile yapılan halka açık etkinliklere izin verilmemektedir
  - Spontane toplantıların 15'ten fazla kişi ile halka açık ortamlarda yapılması yasaktır
- Restoran ve barlar için kurallar:
  - Restoran ve barlarda bulunurken oturma zorunluluğu: Yiyecek ve içecekler yalnızca otururken tüketilebilir
  - Restoranlarda aynı masada en fazla dört kişi bulunabilir (Çocuklu aileler için geçerli değildir)
  - Kulüp, disko ve dans salonlarının faaliyetlerine ara verilmiştir
  - Restoran ve barlar 23.00-06.00 saatleri arasında kapalı olacaktır
- Spor ve kültür ile ilgili kurallar:
  - Serbest zaman spor faaliyetleri: 15 kişiden fazla katılımcı ile yapılan etkinlikler yasaktır, temaslı sporlar yasaktır, kapalı alanlarda maske kullanılmalı ve sosyal mesafe korunmalıdır, dış mekanlarda maske kullanılmalı veya sosyal mesafe korunmalıdır; Zorunlu eğitim kapsamında okula giden çocuklar, herhangi bir kısıtlama olmaksızın spor yapmaya devam edebilirler.
  - Kültür (Müzik, tiyatro, dans ve benzeri): Amatör olarak 15 kişiye kadar katılımcı ile yapılan etkinliklere maske takma zorunluluğuna ve sosyal mesafe kurallarına uyulduğunda izin verilmektedir. Profesyonel alanda prova ve performanslar yapılabilecektir.
  - Koro performanslarına izin verilmemektedir, yalnızca profesyonel koro çalışmaları yapılabilecektir.
- Üniversite ve yüksek okullarda uzaktan eğitim uygulanacaktır
- Mümkünse evden çalışılmalı

- Seyahat edenler için zorunlu karantina uygulanacaktır

Uyarı: Belirli kantonlarda sıkı kurallar geçerlidir.

# 1. Bulaşma ve Riskler

## 1.1 Hijyen ve davranış kuralları neden bu kadar önemlidir?

Yeni corona virüs salgınında, insanların henüz **immün dirence (bağışıklık gücüne)** sahip olmadığı, yeni bir virüs söz konusudur. **Bu virüs çok sayıda bulaşma ve hastalığa** sebep olabilir. Bundan dolayı yeni corona virüsün yayılmasının mümkün olduğunca önüne geçmemiz gerekiyor.

Özellikle, ağır hastalık geçirme riski yüksek olan kişileri korumalıyız (bakınız sonraki soru → Kimler yüksek risk altındadır? **N**).

## 1.2 Kimler yüksek risk altındadır? **N**

Yüksek risk altında olanlar:

- **Yaşlılar** (Yeni corona virüs enfeksiyonunda hastalığın ağır seyretmesi riski yaşla birlikte artar. 50 yaş ve üzerinde bunun yanında hastaneye yatış oranı artmaktadır. Bunun yanında önceden geçirilmiş hastalıklar bu riski daha da artırmaktadır.)
- **Hamile kadınlar**
- **Aşağıda belirtilmiş olan rahatsızlıkları geçirmiş yetişkinler:**
  - Yüksek tansiyon
  - Kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları
  - Diyabet
  - Kronik solunum yolu hastalıkları
  - Kanser
  - Bağışıklık sistemini zayıflatan hastalık ya da terapiler
  - Aşırı kilolu kişiler (Obezite, beden kitle indeksi (BMI) 40'ın üzerinde olanlar)

Yüksek risk grubunda olup olmadığınızdan emin değilseniz, lütfen bir doktora danışın.

Hepimiz hijyen ve davranış kurallarına uyduğumuz takdirde, bu kişileri de daha iyi koruyabiliriz. Yoğun bakım ünitelerinde müdahale alanları ve solunum cihazları sınırlı olduğundan, kurallara uyarak, hastalığı ciddi seyreden insanların sağlık kurumlarında tedavilerinin iyi şekilde devam edebilmesine katkı sağlarız.

## 1.3 Yüksek risk grubunda mı bulunuyorsunuz? Bu şekilde kendinizi koruyabilirsiniz. **N**

Kendinizi bulaşma riskinden korumanın en iyi yolu istikrarlı bir şekilde hijyen ve davranış kurallarına uymaktır. Aşağıda belirtilen tavsiyelere uyulmalıdır:

- Ellerinizi düzenli olarak iyice su ve sabunla yıkayın.
- Başkalarıyla aranızda mesafe bırakın (en az 1,5 metre).
- Maske takmak ile ilgili kurallara uyun. 1,5 metrelik sosyal mesafeyi koruyamadığınızda maske takın.
- Arkadaşlarınız veya ailenizle bulduğunuzda da hijyen ve davranış kurallarına dikkat edin. Örneğin, yiyecekleri tüketirken aynı çatal bıçak takımını kullanmayarak ve aynı bardaktan su içmeyerek vb.

- Kalabalık toplantılardan kaçının. Çok sayıda kişinin bir arada bulunduğu yerlerde, yoğun saatlerden kaçının (Örneğin, toplu taşıma araçlarında veya tren istasyonlarında işe gidiş-geliş saatlerinden, cumartesi günleri alışverişten).

Bir veya daha fazla hastalık semptomunuz varsa, (bakınız soru → [Yeni Corona Virüsü sebebiyle gerçekleşen bir hastalıkta hangi semptomlar ortaya çıkar?](#)) **Bu durumda, hafta sonu dahi olsa derhal doktorunuzu ya da bir hastaneyi arayın ve test yaptırın. Hafta sonu olsa dahi.** Semptomlarınızı tarif edip, risk altındaki grupta olduğunuzu belirtin.

#### 1.4 Hamilesiniz ve bundan dolayı Covid-19'u ağır geçirme riski taşıyorsunuz. Nelere dikkat etmelisiniz? N

Hamileyseniz, yeni corona virüs enfeksiyonuna karşı kendinizi mümkün olduğunca korumanız gerekir. Bu nedenle, özellikle yüksek risk grubundaki kişiler için önerilerimizi uymanızı tavsiye ederiz (bakınız önceki soru → [Yüksek risk grubunda mı bulunuyorsunuz? Bu şekilde kendinizi koruyabilirsiniz.](#) N).

İş vermeniz, anne koruma yönetmeliğine göre hamile bir kadın olarak sizi iş yerinde yeni corona virüs enfeksiyonundan en iyi şekilde korumakla yükümlüdür. Bu mümkün değil ise, iş verentinizin size alternatifler sunması gerekir. İşe devam etmeniz mümkün değilse, kadın doğum hekiminiz size çalışma yasağı belgesi düzenleyebilir.

Yeni elde edilen bulgulara göre, hamileyken corona virüse yakalanmak özellikle aşırı kiloluysanız, belirli bir yaşın üzerindeyseniz veya belirli hastalıklarınız mevcutsa hastalığın ağır seyretmesine sebep olabilir. Hamilelik ve Covid-19 ile ilgili henüz cevaplanmamış bir çok soru bulunuyor. Anne ve çocuk bu nedenle virüs tehlikesinden özellikle korunmalıdır.

Kendinizde hastalık belirtileri görmeniz halinde, yapılması gerekenleri konuşmak için derhal doktorunuzu arayın ve test yaptırın.

#### 1.5 Yeni Corona Virüsü Nasıl Yayılır?

**Bu virüs en çok uzun süreli ve yakın temas halinde yayılır:** Enfekte bir kişiyle arada koruyucu olmadan (Koruyucu: örneğin her iki kişide de maske) 1,5 metreden daha yakın mesafede bulunduğu takdirde. Bu temas ne kadar uzun ve yakından gerçekleşirse, bulaşma olasılığı o kadar artar.

Yeni Corona Virüs aşağıda belirtilen şekillerde bulaşabilir:

- **Damlacık ve aerosol yoluyla:** Nefes alıp veren, konuşan, hapşıran ya da öksüren hasta kişi, virüs içeren damlacıkları doğrudan yakın çevredeki (<1,5 m) diğer insanların ağız, burun veya göz mukozalarına ulaştırabilir.
- Daha uzak mesafelerde çok küçük damlacıklar (aerosoller) yoluyla yayılma mümkündür, ancak sık görülmez. Bu tür bir bulaşma, özellikle daha güçlü nefes alıp vermeyi gerektiren aktivitelerde rol oynayabilir. Bu, örneğin; fiziksel çalışma, spor, yüksek sesle konuşma ve şarkı söyleme ile olur. Aynı durum, özellikle odalar küçükse, yetersiz havalandırılmış veya havalandırılmamış odalarda uzun süreli konaklamalar için de geçerlidir.
- **Yüzeyler ve eller üzerinden:** Hasta kişiler öksürüp hapşırdıklarında, bulaşıcı damlacıklar ellerine veya etraftaki yüzeylere bulaşır. Bir başkası bu damlacıkları elleriyle alıp, ağızına, burnuna veya gözlerine dokunursa kendine bulaştırabilir.

## 1.6 Bulaşma ile hastalanma arasında ne kadar zaman geçer? Ve kişi ne zaman bulaşıcı olur? <sup>N</sup>

Yeni Corona Virüsün bulaşma süresi ile ilk semptomların görülme süresi arasındaki zaman aralığı olan kuluçka süresi, çoğu zaman 5 gündür. Fakat bu süre 14 güne kadar uzayabilir.

Yeni corona virüs sebebiyle hastalanan kişi, uzun bir süre boyunca bulaşıcıdır:

- **Bulaşmanın mümkün olduğu zaman aralığının başlaması:** Semptomların ortaya çıkmasından 2 gün önce. Yani kişi kendisinin hasta olduğunu anlamadan bile diğer kişilere hastalık bulaştırabilir.
- **Semptomlar mevcut iken. Kişinin hastalığı en çok bulaştırabileceği dönemdir.**
- **Bulaşmanın mümkün olduğu zaman aralığının bitmesi:** Hastalığın hafif seyrettiği durumlarda «bulaştırıcılık» semptomların başlamasından 10 gün sonra ciddi anlamda geriler. Bu nedenle şu temel kural geçerlidir: Bulaştırıcı olunan zaman aralığı semptomların başlamasından 10 gün sonra biter. Hastalığın ağır seyrettiği durumlarda ise kişinin daha uzun süre bulaştırıcı olabileceğine dair uyarılar vardır.

Tüm süreçte önemli olan: Diğer kişilerle aranızda 1,5 metre mesafe bulundurun ve hijyen ve davranış kurallarına uyun.

## 2. Semptomlar, Teşhis ve Tedavi

### 2.1 Yeni Corona Virüsü sebebiyle gerçekleşen bir hastalıkta hangi semptomlar ortaya çıkar?

Covid-19 semptomları:

Sıklıkla aşağıdaki belirtiler görülür:

- Boğaz ağrısı
- Öksürük (genellikle kuru öksürük)
- Nefes darlığı
- Göğüs ağrısı
- Ateş
- Ani koku ve/veya tat alma duyusu kaybı

Aşağıdaki belirtilerin görülmesi de mümkündür:

- Baş ağrısı
- Genel halsizlik, bitkinlik
- Kas ağrıları
- Nezle
- Mide-bağırsak semptomları (Bulantı, kusma, ishal, karın ağrısı)
- Ciltte kızarıklık, döküntü

Covid-19 semptomları farklı şiddette görülebileceği gibi, hafif de olabilir. Aynı zamanda, zatürre gibi komplikasyonlar da mümkündür.

Bir veya daha fazla Covid-19 semptomu sizde mevcutsa, muhtemelen yeni corona virüs sebebiyle hastalanmışsınız demektir. Bu durumda derhal test yaptırın ve mutlaka aşağıdaki soru ile ilgili olarak belirtilmiş olan talimatları harfiyen uygulayın (→ Covid-19 semptomlarım olduğunda nasıl davranmalıyım? **N**)

## 2.2 Covid-19 semptomlarım olduğunda nasıl davranmalıyım? **N**

Sık görülen Covid-19 semptomlarından biri veya daha fazlası sizde mevcutsa, muhtemelen yeni corona virüs sebebiyle hastalanmışsınız demektir. Bu durumda aşağıdaki talimatlara harfiyen uyun:

- **Temasin azaltılması:** Evde kalın ve başkalarıyla her türlü temastan kaçınin.
- **Test yaptırın:** Hemen test yaptırın. (Bakınızbakınız Soru → [Nerede test yaptırabilirim?](#) **N**)
- **Test sonucu çıkana kadar:** Evde kalın izolasyonla ilgili talimatlara göre hareket edin ([www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en)). Test sonucu çıkana kadar diğer kişiler ile her türlü teması önleyin.

Nasıl hareket etmeniz gerektiği konusunda emin değilseniz:

- **Test tavsiyesi:** Corona virüs-Kontrol testi yapın ([check.bag-coronavirus.ch](http://check.bag-coronavirus.ch)) veya doktorunuzu arayın. Online-Kontrol testi veya telefon yoluyla tüm soruları yanıtlayın. Test sonunda davranış tavsiyesi ve gerektiği takdirde test talimatını alacaksınız. Corona virüs-Kontrol testi veya doktorunuz bunu tavsiye ettiğinde derhal test yaptırın ve test sonrasında testinizin sonucu çıkana kadar evde kalın.
- Test tavsiye edilmiyorsa: Yeni Corona virüsü ile bağlantılı olmasalar da şikayet ve semptomlarınızı ciddiye alın. İhtiyaç halinde doktorunuzu arayın. Semptomların kaybolmasından 24 saat sonraya kadar evde kalın. Bu, grip gibi solunum yolu hastalıklarında verilen tavsiye ile de uyumludur.

**Yüksek risk altında bulunan kişiler arasındaysanız şu kurallar geçerlidir: Bir veya daha fazla Covid-19 belirtisi sizde mevcutsa derhal bir doktoru veya bir hastaneyi arayın (hafta sonu olsa da) ve kendinize test yaptırın.**

## 2.3 Corona virüs-kontrol testi nedir?

Corona virüs-kontrol testi [www.check.bag-coronavirus.ch/screening](http://www.check.bag-coronavirus.ch/screening) adresinde bulunur ve bu testte bulunan birkaç soruyu vereceğiniz yanıtın ardından Federal Sağlık Dairesi'nin davranış tavsiyeleri tarafınıza iletilecektir (Almanca, Fransızca, İtalyanca ve İngilizce dillerinde mevcuttur).

Waadt kantonu web sitesindeki [www.coronavirus.unisante.ch/evaluation](http://www.coronavirus.unisante.ch/evaluation) bir **Corona virüs-kontrol testi** bulabilirsiniz.

Corona virüs-kontrol soru testi profesyonel tıbbi danışma, teşhis veya tedavi için kullanılabilecek bir araç değildir. Kontrol testinde tarif edilen semptomlar, farklı tıbbi yaklaşım gerektiren başka hastalıklarla ilişkili olarak da ortaya çıkabilir.

Kötüleşen ya da sizi endişelendiren semptomlarda her zaman bir doktora danışın. Hafta sonu olsa dahi.



## 2.4 12 yaş altındaki çocuğumun semptomları var. Nasıl davranmalıyız? Okula ya da bakım grubuna gidebilir mi? N

Güncel bilgiler, corona virüsün çocuklara da bulaşabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte 12 yaş altındaki çocukların, hastalık belirtilerini taşıma ve virüsü başkalarına bulaştırma olasılıkları gençlere ve yetişkinlere kıyasla daha düşüktür.

### **Durum 1: Çocuk ve yakın temasta olduğu kişinin semptomlar var**

Çocuğunuzda Covid-19 var ve Covid-19 belirtileri gösteren biriyle (12 yaşından büyük bir kişiyle) yakın temas kurmuş. Bu durumda yapılacaklar, yakın temas kurulan kişinin test sonucuna bağlı olacaktır:

- **Yakın temas kurulan kişinin test sonucu pozitif çıkarsa:** Çocuğunuz evde kalmalı ve çocuk doktorunun tavsiyesi doğrultusunda test yapılmalıdır. Yapılacaklar konusunda çocuk doktoru sizi bilgilendirecektir.
- **Yakın temas kurulan kişinin test sonucu negatif çıkarsa:** Çocuğunuz ancak son 24 saatte ateşi yükselmemişse veya öksürük belirgin ölçüde iyileşmişse, yeniden okula ya da bakım merkezine gidebilir.

### **Durum 2: Hasta biriyle teması olmayan çocukta semptomlar var**

Çocuğunuzda Covid-19 enfeksiyon belirtileri mevcut, ancak Covid-19 enfeksiyon belirtileri gösteren biriyle (12 yaşından büyük bir kişiyle) yakın temas kurmamış. Bu durumda yapılacaklar, çocuğunuzun semptomlarına ve sağlık durumuna bağlıdır:

- **Çocuğunuzda hafif hastalık semptomları mevcutsa** (Hapşırma ve/veya boğaz ağrısı ve/veya hafif öksürük) **ve genel durumu iyiye:** Çocuğunuz okula ya da bakım merkezine gitmeye devam edebilir.
- **Çocuğunuzun ateşi varsa ve genel durumu iyiye:** Çocuğunuz evde kalmalıdır. Çocuğunuz ancak son 24 saatte ateşi yükselmemişse yeniden okula ya da bakım merkezine gidebilir. Çocuğunuzun ateşi üç gün veya daha uzun sürerse çocuk doktoruyla irtibata geçin. Çocuğunuzda başka semptomlar ortaya çıkarsa (mide-bağırsak şikayetleri, baş ağrısı, eklem ağrıları, koku ve/veya tat alma duyusu kaybı), yapılması gerekenler hakkında çocuk doktoruyla görüşün.
- **Çocuğunuzda şiddetli öksürük varsa ve genel durumu iyiye:** Çocuğunuz evde kalmalıdır. Okula ya da bakım merkezine ancak öksürüğünün üç gün içerisinde önemli ölçüde iyileşmesi halinde yeniden gidebilir. Çocuğunuzda şiddetli öksürüğün üç gün veya daha uzun sürmesi halinde çocuk doktoruyla irtibata geçin. Çocuğunuzda başka semptomlar ortaya çıkarsa (mide-bağırsak şikayetleri, baş ağrısı, eklem ağrıları, koku ve/veya tat alma duyusu kaybı), yapılması gerekenler hakkında çocuk doktoruyla görüşün.
- **Çocuğunuzun ateşi ya da şiddetli öksürüğü varsa ve/veya genel durumu kötüye:** Yapılması gerekenler hakkında konuşmak için çocuk doktoruyla doğrudan iletişime geçin.

Anaokuluna veya ilkokula giden çocuklarda hastalık ve üşütme belirtileri söz konusu olduğunda nasıl davranılması gerektiği ile ilgili bir özeti Alman İsviçreli Kamu Okulları İdaresi Konferansı (DVK) tarafından hazırlanmış olan ebeveyn bilgi formu sunmaktadır:

[www.migesplus.ch/publikationen/vorgehen-bei-krankheits-und-erkaeltungssymptomen-bei-kindern-in-kindergarten](http://www.migesplus.ch/publikationen/vorgehen-bei-krankheits-und-erkaeltungssymptomen-bei-kindern-in-kindergarten) (Almanca, Fransızca, İtalyanca, İngilizce, Boşnakça/Hırvatça/Sırpça, Portekizce, İspanyolca, Arnavutça, Arapça, Tamilce, Eritrece ve Türkçe dillerinde)

## 2.5 Yeni Corona Virüsü kaynaklı bir hastalık nasıl tedavi edilir?

Corona Virüsten kaynaklanan rahatsızlıklar için henüz spesifik bir tedavi yöntemi bulunmamaktadır. Tedavi, semptomların hafifletilmesi ile sınırlıdır. Hastalar, diğer insanların

korunması için izole edilir. Ağır seyreden hastalıklarda genellikle bir hastanede yoğun bakım tedavisi gereklidir. Özel durumlarda suni solunum desteği gerekir.

## 2.6 Yeni corona virüs ile ilgili olmayan şikayetleriniz, hastalığınız veya semptomlarınız var mı?

Yeni corona virüs ile ilişkili olmayan şikayetler, hastalıklar ve semptomlar ciddiye alınmaya ve tedavi edilmeye devam edilmelidir. Danışarak yardım alın ve uzun süre beklemeyin: Bir doktora başvurun.

# 3. Testler

## 3.1 Ne zaman yeni corona virüs testi yaptırmalıyım? N

Bir veya daha fazla Covid-19 semptomu sizde mevcutsa hemen test yaptırın. Şu anda geçerli olan: Covid-19 hastalık belirtileri olan herkesin hemen test yaptırması gerekir. Bu stratejinin amacı mümkün olduğunca tüm bulaşmaları tespit etmektir. Enfeksiyon zincirleri ancak bu şekilde hedef odaklı bir şekilde kırılabilir. Bu, pandeminin üstesinden gelinmesi için hayati öneme sahiptir.

Nasıl hareket etmeniz gerektiği konusunda emin değilseniz: Eve kalın, Corona virüs-Kontrol testi yapın ([check.bag-coronavirus.ch](http://check.bag-coronavirus.ch)) veya doktorunuzu arayın. Online-Kontrol testi veya telefon yoluyla tüm soruları yanıtlayın. Test sonunda davranış tavsiyesi ve gerektiği takdirde test talimatını alacaksınız. Corona virüs-Kontrol testi veya doktorunuz bunu tavsiye ettiğinde derhal test yaptırın ve test sonrasında testinizin sonucu çıkana kadar evde kalın.

## 3.2 Nerede test yaptırabilirim? N

Testler; doktorlar, hastaneler veya özel belirlenmiş test merkezleri veya eczaneler (sadece hızlı antijen testleri) tarafından yapılmaktadır.

BAG-internet sayfasında «Coronavirus: Testen» üzerinden kantondaki test imkanlarını içeren linklerin olduğu bir liste bulabilirsiniz: [www.bag.admin.ch/testing](http://www.bag.admin.ch/testing)

## 3.3 Devlet hangi durumlarda bir PCR-Testi veya hızlı antijen testi ile ilgili masrafları karşılar? N

Devlet aşağıdaki kriterlerden bir tanesi yerine getirilmiş olduğunda hem PCR-Testleri (molekülerbiyolojik PCR-Testi) hem de hızlı antijen testleri ile ilgili masrafları karşılamaktadır:

- Covid-19 ile uyumlu olan semptomlarınız var.
- SwissCovid Uygulamasından enfekte olan bir kişi ile temas ettiğini ile ilgili bir bildirim aldınız. Bununla ilgili olarak SwissCovid App sayfasında ve Contact Tracing'te bilgi bulabilirsiniz: [www.bag.admin.ch/swisscovid-app-en](http://www.bag.admin.ch/swisscovid-app-en)
- Kantondaki ilgili birim veya bir doktor enfekte olmuş bir kişi ile yakın temasta bulunduğunuzdan karantinada olduğunuz için size bir test yapılmasını öngörmüştür.

Devlet aşağıdaki durumlarda test masraflarını üstlenmez:

- Bir seyahat için negatif bir test sonucuna ihtiyacınız olduğunda.
- Test işverenin talebi üzerine yapıldığında.

- Test yurt dışında yapıldığında.

Test masrafları devlet tarafından üstlenilmediğinde, bu masraflar farklılık gösterebileceğinden, test yaptırmadan test masrafları hakkında bilgi edinmesini tavsiye ederiz.

## 4. Temas takibi, izolasyon ve karantina

### 4.1 İzolasyon ve karantina ne anlama gelir? Bu iki önlem neden bu kadar önemli? N

İzolasyon ve karantina enfeksiyon zincirlerini kırmak ve bu sayede yeni Corona-virüsün yayılmasını yavaşlatmak için alınan önlemlerdir. Teyit edilmiş bir enfeksiyona sahip olan veya bir enfeksiyona sahip olabileceği düşünülen bir kişi evde kalmalı ve diğer kişilerle her türlü temastan kaçınmalıdır. Böylece olabildiğince fazla sayıda yeni bulaşma önlenir. Buradan aşağıdaki kurallar türemektedir:

Yeni Corona virüs ile enfekte oldukları pozitif bir test ile teyit edilmiş olan kişilerin ise izole edilmesi gerekmektedir.

Yeni Corona virüs ile enfekte olma ihtimali olan kişilerin 10 gün boyunca karantinaya girmesi gerekir. Aşağıdaki durumlarda bulaşma ile ilgili yüksek bir olasılık söz konusudur:

- Corona virüs testi pozitif sonuçlanmış olan bir kişi ile yakın bir temasta bulunduktan sonra. Bu **yakın bir temas sonrasındaki karantinedir** (kısaca temas karantinası).
- Enfeksiyon riski yüksek olan bir devlet veya bölgede bulunduktan sonra. Bu **seyahatten dönenler için karantinedir** (kısaca seyahat karantinası).

Film: İzolasyon açıklama videosu için link (Almanca, Fransızca, İtalyanca, İngilizce dillerinde): [foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation](https://foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation)

Karantina ve izolasyon ile ilgili ayrıntılı bilgileri izolasyon talimatı ya da karantina talimatında bulabilirsiniz: [www.baq.admin.ch/migration-covid-en](https://www.baq.admin.ch/migration-covid-en)

### 4.2 Temas taraması nedir? N

Temas taraması temas etmiş olan kişilerin takip edilmesi anlamına gelir: Temas taramasında Corona Virüs ile enfekte olan kişinin yakın temaslıları tespit edilir.

Temas taraması Covid-19 oldukları laboratuvar testi ile teyit edilmiş olan veya Vovis-19 şüphesi ile hastaneye yatırılmış olan tüm kişilere tavsiye edilir. Kantonun sorumlu birimi temas ettikleri yakın kişileri tespit eder ve bu kişilerle iletişime geçer.

Film: Temas taraması açıklama videosu linki (Almanca, Fransızca, İtalyanca, Romence, Arnavutça, Sırpça, Portekizce, İspanyolca dillerinde): [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing](https://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing)

Corona virüs testi pozitif çıktığında, Temas Takibi başlar:

- Kanton ilgili birimleri enfekte kişiyle birlikte kimlerle yakın temas kurduğunu saptayacaktır.

- İlgili birimler teması kişileri, bulaşma ihtimali ve devamında yapılacaklar hakkında bilgilendirecektir.
- Bu kişilerde semptom görülmesi de, karantınada kalmalıdır. Karantina, bulaşıcı kişiyle son temas tarihinden itibaren on gün süre boyunca uygulanmalıdır.
- Bu süre boyunca enfeksiyon tespit edilmezse, ilgili birimler karantınayı sonlandıracaktır.

SwissCovid uygulaması temas takibini destekler: Enfekte olmuş kişilerle temas edip etmediğinizi tespit eder. Bu sayede bulaşma zincirlerini kırabiliriz. Bakınız bölüm → [SwissCovid Uygulaması](#) **N**

**Güncel durum hakkında uyarı:** Temas takibi kantonların sorumluluğundadır. Kantonlar yüksek vaka sayıları söz konusu olduğunda kaynaklarını nasıl en iyi şekilde kullanacaklarına kendileri karar verirler. Bu nedenle bu günlerde kantonun sorumlu birimi sizinle kısa süre içinde iletişime geçmeyebilir ve sizden izolasyon ya da karantinaya girmenizi talep etmeyebilir. **Bu nedenle gerekiyorsa kendi kendinize izolasyon veya karantinaya girmeniz önemlidir.** Ve eğer Covid-19 testiniz pozitif olarak sonuçlandıysa, yakın temasta bulunduğunuz kişileri de bu durumdan haberdar etmeniz gerekir.

### 4.3 Corona Virüsü bulaşmış bir kişiyle temas kurduysanız ne yapmalısınız?

**N**

Corona virüs testi pozitif sonuçlanmış olan bir kişi ile yakın temasta mı buldunuz? Bu durumda kendiniz fark etmeseniz de bulaştırıcı olabilirsiniz. Şimdi nasıl davranmanız gerektiği test sonucu pozitif olan kişinin temas sırasında bulaştırıcı olup olmadığına ve temasın yakın olup olmadığına bağlıdır. Bununla ilgili aşağıdaki soruları yanıtlayın:

Birinci soru: Kişi o zaman diliminde bulaştırıcı mıydı?

Belirleyici zaman aralığı: Bir kişi semptomlar başlamadan 2 gün öncesi ve semptomların başlamasından 10 gün sonrasına kadar bulaştırıcıdır. Hastalığın ağır seyrettiği durumlarda hasta kişi daha uzun süre de bulaştırıcı olabilir.

- Bu kişi ile bu zaman aralığından önce temasta bulduysanız bulaşma riski düşüktür ve karantinaya girmeniz gerekmez.
- Test sonucu pozitif çıkan kişiyle bu kişi bulaştırıcı iken temasta bulduysanız aşağıdaki ikinci soruyu yanıtlayın:

İkinci soru: Temasınız «yakın» mıydı?

«Yakın temas» hastalığın size bulaşabileceği kişisel bir temastır. Test sonucu pozitif olan kişi ile ne kadar uzun temas ettiyseniz bulaşma riski de o oranda artmış olur. Örneğin bir korucu duvar gibi bir koruma mevcut idiyse veya her ikiniz de maske takmış idiyse, bu yakın temas sayılmaz.

**Şu temel kurala göre hareket edin:** Temas, bir diğer kişi ile uzun bir zaman zarfında aranızda yeterli mesafe bulunmadığında ve bir koruma olmadığında yakın olur. «Uzun zaman» günde toplam 15 dakikadan daha fazla demektir (kümülatif). «Yetersiz mesafe» 1,5 metreden daha az mesafe anlamına gelir.

**Önemli:** Elbette virüsün bir kronometresi yok. Bu nedenle 15 dakika referans bir değerdir. Dar alanda (örn, arabada) temas, kısa süreli olsa da «yakın» olabilir.

#### 4.4 Karantina süresi boyunca arada bir dışarı çıkabilir, Nürüyüş yapabilir, temiz hava alabilir veya alışverişe çıkabilir miyim?

Hayır. Karantinanın amacı yeni Corona virüsün bulaşma zincirinin kırılmasıdır. Bu nedenle diğer kişilerle karantina süresi içinde fiziksel temas kurmamanız gerekmektedir. Ancak bu, telefon veya görüntülü görüşme yöntemi ile sosyal temasların kurulamayacağı anlamına gelmez.

Çocuklar için şu istisna geçerlidir: Çocuğunuz karantina sırasında kısa süreliğine dışarı çıkabilir. Ancak bunu yaparken çocuğunuzun aile dışında başka kişilerle temas etmesi yasaktır.

## 5. SwissCovid Uygulaması N



Cep telefonları (Android/iPhone) için SwissCovid uygulaması yeni Corona Virüs enfeksiyonlarında temas takibi yapılmasını sağlayan idarenin resmi takip uygulamasıdır.

Uygulama Corona virüsün baskılanmasına katkı sağlar. Mevcut «Temas Takip» sürecini tamamlar, yani Kanton'daki yeni bulaşma vakalarının takibini yapar ve böylelikle taşınma zincirini durdurur.

SwissCovid uygulamasına Apple Store ve Google Play Store'dan ulaşılabilir:

- [Android için Google Play Store](#)
- [ios için Apple Store](#)

Film: SwissCovid Uygulamasını kurma ve aktiv etme açıklama videosu linki (Almanca, Fransızca, İtalyanca, Romence, İngilizce, Arnavutça, Sırpça, Portekizce, İspanyolca dillerinde): [www.foph-coronavirus.ch/swisscovid-app/#activate](http://www.foph-coronavirus.ch/swisscovid-app/#activate)

### 5.1 SwissCovid App uygulamasında Diğer kullanıcılar ile karşılaşma tespiti nasıl çalışır? N

Uygulama aktif edildiğinde cep telefonu Bluetooth üzerinden rastgele tespit kodları (ID'ler) gönderir. Bunlar uzun, rastgele sıralanmış kod zincirleridir ve kişi veya cep telefonu ile ilgili geri bildirimler alınmasını sağlarlar.

SwissCovid Uygulaması veya uyumlu Proximity Takip uygulaması aktif edilmiş olan cep telefonları bir arada bulunduğunda bu cihazlar aralarında ID değişimi yaparlar.

SwissCovid Uygulaması bilgi formunda detaylı bilgi bulabilirsiniz:

[www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en)

Film: SwissCovid Uygulaması açıklama videosu linki (Almanca, Fransızca, İtalyanca, Romence, İngilizce, Arnavutça, Sırpça, Portekizce, İspanyolca dillerinde): [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#swisscovid](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#swisscovid)

## 5.2 SwissCovid uygulamasından bulaşma ihtimaline dair bildirim aldım, ne yapmalıyım?

Uygulamadaki tavsiyelere uyun:

- Olası bir bulaşma sonrasında 10 güne kadar kişisel temaslardan kaçınarak çevrenizi koruyun. SwissCovid Uygulaması bunu daha kaç gün yapmanız gerektiği hakkında sizi bilgilendirir.
- SwissCovid bilgi hattını (Infoline) arayın ve ücretsiz test yaptırma imkanı ve temaslara önlenmesi ile ilgili sorularınız hakkında bilgi edinin. Telefon numarasını bir bildirim gelmesi durumunda uygulamada bulabilirsiniz.

Covid-19 semptomlarının sizde ortaya çıkması durumunda derhal test yaptırın (bakınız Soru → Yeni Corona Virüsü sebebiyle gerçekleşen bir hastalıkta hangi semptomlar ortaya çıkar?).

## 6. Maskeler

İsviçre'de birçok yerde maske kullanım zorunluluğu bulunmaktadır (bakınız sonraki Soru → Maske kullanımı nerelerde zorunludur?).

Genel olarak geçerlidir: Evde değilseniz ve diğer insanlarla aranızda sosyal mesafeyi koruyamıyorsanız maske takın. Maskeniz daima ağız ve burnunuzu kapatmalıdır.

Halka açık alanlarda maske kullanımı, öncelikle başkalarının korunmasını sağlar. Enfekte bir kişi, hastalık belirtilerinin ortaya çıkmasından iki öncesinde farkında olmadan bulaşıcı olabilir. Yani kapalı bir alanda herkes maske taktığında, ortamda bulunan her bir kişi diğerleri tarafından korunmuş olur. Maske kullanımı, yüzde yüz koruma sağlamasa bile, maske sayesinde Corona virüsün yayılmasını yavaşlatacaktır.

### 6.1 Maske kullanımı nerelerde zorunludur?

- **Toplu taşımada ve uçakta maske zorunluluğu:** Aşağıdaki toplu taşıma araçlarında ve toplu taşıma alanlarında maske kullanmanız gerekmektedir:
  - Tren, tramvay, otobüslerde
  - Dağ trenleri ve teleferiklerde
  - Gemide
  - Uçakta (İsviçre kalkışlı ya da varışlı tüm tarifeli ve charter uçuşlarda)
  - Peronlarda, tramvay ve otobüs duraklarında, bu alanlar dışarıda olsalar dahi
  - Tren istasyonlarında, hava alanlarında ve toplu taşımaya diğer erişim alanlarında, bu alanlar dışarıda olsalar dahi
- **İsviçre genelinde halka açık alanlarda maske zorunluluğu:** İşletme ve tesislerin halka açık tüm alanlarında maske kullanım zorunluluğu bulunmaktadır. Bu, hem iç hem dış mekanlar için geçerlidir. Bu kapsamda olan yerler örneğin:
  - İş yerleri, alışveriş merkezleri, bankalar ve postaneler
  - Müzeler, kütüphaneler, sinemalar, tiyatro ve konser alanları
  - Zoolojik ve botanik bahçeler ve hayvanat bahçeleri
  - Restoranlar, barlar, oyun salonları ve oteller (Misafirhaneler hariç)
  - Yüzme havuzları, spor tesisleri ve fitness salonlarının giriş ve soyunma odaları
  - Sağlık tesisleri, muayenehaneler, hastane ve bakım evlerinin halka açık alanları
  - Kiliseler ve dini alanlar
  - Sosyal tesisler, danışma merkezleri ve konaklama alanları

- Sosyal hizmetler, mahkemeler ve parlamento toplantılarının veya belediye meclislerinin bir araya geldiği halka açık iç mekanlar gibi halkın erişebileceği kamu alanları
- Noel pazarları dahil pazarlar
- **Halka açık yerlerde maske zorunluluğu:** Sokaklar, kaldırımlar, parklar ve oyun alanları gibi halka açık yerlerde maske zorunluluğu aşağıdaki şekilde uygulanır:
  - Merkez ve köy merkezlerinde yoğunluğun yaşandığı yaya yollarında.
  - Çok sayıda kişinin bir arada bulunduğu ve diğer insanlarla aranızdaki 1,5 metrelik mesafeyi koruyamadığınız her yerde. Bu durum aynı zamanda, yolda arkadaşlarınızla ve tanıdıklarınızla bir araya geldiğinizde ve mesafeyi koruyamadığınızda da geçerlidir.
- **İş yerindeki iç mekanlarda maske zorunluluğu:** Çalışırken tüm kapalı alanlarda maske kullanmanız gerekmektedir. Ayrılmış bir alanda çalışıyorsanız ya da diğer insanlarla aranızda 1,5 metrelik sosyal mesafeyi koruyabiliyorsanız bu kural geçerli değildir. Aynı durum, güvenlik sebebiyle maske takamamanız halinde de geçerlidir.
- **Lise düzeyindeki okullarda maske zorunluluğu:** Lise, meslek lisesi ve teknik liseler gibi lise düzeyindeki okullarda maske kullanımı zorunludur. Gençler, öğretmenler ve diğer personel maske takmalıdır. Maske kullanımı, derslerin yanı sıra okul içinde ve okul bölgesinde de zorunludur.

## 6.2 Küçük çocuklar ve diğer kişiler için maske zorunluluğunda istisnalar var mı?

On iki yaşından küçük çocuklar maske zorunluluğu kapsamı dışındadır. Ayrıca, özellikle tıbbi olan özel nedenlerle maske takamayan kişiler de hariç tutulur.

## 6.3 Maskem yoksa: Şal veya mendil gibi bir örtüyle yüzümü ve burnumu örtebilir miyim?

Hayır, şal veya mendil maske gereksinimini karşılamayacaktır. Şal, bulaşma riski karşısında yeterli koruma sağlamadığı gibi başkalarını da yeterince korumaz. Steril maske veya endüstriyel olarak üretilmiş bez maske kullanılmalıdır.

# 7. Toplantılar, Etkinlikler ve Boş Zaman Aktiviteleri

Burada tarif edilen yükümlülük ve yasaklar tüm İsviçre'de geçerlidir. Belirli kantonlarda sıkı kurallar geçerlidir.

## 7.1 Hangi toplantılara izin verilmemektedir?

Halka açık alanlarda 15' ten fazla sayıda kişinin spontane toplanmasına izin verilmemektedir. Herkese açık olan yerler, yürüyüş yolları ve parklar halka açık alanlara örnek olarak verilebilir.

## 7.2 Halka açık ve özel etkinliklerde hangi kurallar uygulanmaktadır?

Özel etkinliklere arkadaş ve aile çevresinden (halka açık alanlarda gerçekleşmez, örneğin evde yapılabilir) **en fazla 10 kişi** katılabilir. Mümkün olduğunca özel etkinliklerden kaçınmalısınız.

**50'den fazla katılımcının olduğu etkinliklerin yapılması** yasaktır. Bu, parlamento ve belediye meclisleri haricindeki tüm kültür, spor ve diğer etkinlikler için geçerlidir. Referandum ve inisiyatifler için siyasi gösteriler ve imza kampanyaları, eskiden olduğu gibi gerekli koruma önlemleriyle yine düzenlenebilecektir.

## 7.3 Sportif ve kültürel boş zaman aktivitelerinde hangi kurallar geçerlidir?

Yeterli mesafenin korunması ve maske kullanılması koşuluyla, kapalı alanlarda en fazla 15 kişinin bulunduğu sportif ve kültürel boş zaman etkinliklerine izin verilmektedir. Tenis kortlarında veya büyük salonlarda olduğu gibi geniş alanlar mevcutsa, maske kullanımına gerek duyulmayabilir. Açık alanda sadece sosyal mesafe korunmalıdır. Temas gerektiren sporlara izin verilmemektedir. 16 yaş altındaki çocuklar bu kuralın dışındadır.

Spor ve kültür alanında profesyonel anlamdaki eğitim ve yarışmalar ile çalışma ve performanslara izin verilmektedir. Şarkı söyleme esnasında özellikle birçok damlacığın etrafa yayılması sebebiyle amatör koroların etkinliklerine izin verilmemekte, profesyonel koroların çalışma yapmasına izin verilmektedir.

## 7.4 Bar ve restoranlarda hangi kurallar geçerlidir?

- Misafir grupları masa başı en fazla 4 kişi olacak şekilde yer alabilirler. Çocuklu aileler bu kuralın dışındadır.
- Gece 23.00 ile sabah 06.00 saatleri arasında kapalıdır.
- Restoran ve barlarda bulunuyorken oturma zorunluluğu: Yiyecek ve içecekler yalnızca otururken tüketilebilir

## 7.5 Disko ve dans salonları için hangi kurallar geçerlidir?

Disko ve dans salonlarının faaliyetleriyle birlikte dans etkinliklerine ara verilmiştir.

# 8. Evden Çalışma

Mümkünse evden çalışın. Bu, temas edilen kişi sayısını ve dolayısıyla virüsün yayılmasını azaltır.

Evden çalışması mümkün olmayan çalışanlar için geçerli olan iş kanunu: İşveren, çalışanların sağlığını korumak için gerekli önlemleri almakla yükümlüdür.



## 9. Seyahat/ İsviçre'ye seyahat

### 9.1 Yurt dışından İsviçre'ye seyahat edeceksem ne yapmalıyım? İsviçre'ye seyahat ederken hangi kurallar geçerlidir?

6 Temmuz 2020 tarihinden itibaren, belli bölgelere seyahatten sonra İsviçre'de 10 gün süreyle karantinada kalma zorunluluğu getirildi.

Corona virüs bulaşma riskinin yüksek olduğu ülke veya bölgelere ait listeye, kanton irtibat kişilerine ve karantina zorunluluğunun istisnalarına buradan ulaşabilirsiniz:

[www.bag.admin.ch/einreise](http://www.bag.admin.ch/einreise)

Liste pandeminin güncel durumu bağlantılı olarak sürekli güncellenir. Negatif bir test sonucu karantınayı kaldırmaz.

Giriş yaptığınızı iki gün içerisinde [kanton sorumlu birimlerine](http://www.bag.admin.ch/einreise) bildirin ve bu birimlerin vereceği talimatları izleyin: [www.bag.admin.ch/einreise#1759131064](http://www.bag.admin.ch/einreise#1759131064)

Karantinaya uymayan veya bildirim zorunluluğunu yerine getirmeyenler hakkında Salgın Hastalıklar Yasası uyarınca 10'000 CHF'ye kadar para cezası uygulanacaktır.

Karantina ile ilgili sorularınız olması durumunda BAG'ın İsviçre'ye seyahat eden bilgi hattına danışın: +41 58 464 44 88 (her gün saat 6 ile 23 arasında).



Bu kare kodu cep telefonu ile tarayarak doğrudan web sitesine [www.bag.admin.ch/einreise](http://www.bag.admin.ch/einreise) ulaşabilirsiniz.

# 10.Yardıma arama

## 10.1 Ana dilimde daha fazla bilgiye nereden ulaşabilirim?

migesplus.ch web platformunda Covid-19 ve diğer sağlık konuları ile ilgili pek çok güvenilir bilgi bulabilirsiniz:

[www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19](http://www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19)

## 10.2 Konuştuğum dil hastanede kullanılmıyor ve anlaşılmıyorsa ne yapabilirim?

Öncelikle bir tercüman talebinde bulunun. Telefon yoluyla tercümanlık hizmeti de bulunmaktadır. Profesyonel tercüman bulunması halinde, yakınlarınızı tercüme için beraberinizde getirmeyin. Bu, onları bir bulaşma riskinden koruyacaktır. Tıbbi müdahalelerde anlama ve anlaşılma hakkınız bulunmaktadır.

## 10.3 Evde kalmanız gerekiyor ve temel gıda maddesi veya ilaç ihtiyacınız mı var? Veya birine yardım etmek mi istiyorsunuz?

Yakın çevrenizi araştırın:

- Birinden yardım isteyebilir misiniz?
- Ya da birine yardım edebilir misiniz?

Diğer seçenekler:

- Belediyenize veya yerel yönetimlere başvurun
- «Five up» uygulamasını kullanın
- Ayrıca bakınız [www.hilf-jetzt.ch](http://www.hilf-jetzt.ch) / [www.aide-maintenant.ch](http://www.aide-maintenant.ch)

Davranış ve hijyen kurallarının daima sağlanması Davranış ve hijyen kurallarına daima dikkat edilmelidir.

## 10.4 Endişeli misiniz veya biriyle konuşmaya ihtiyaç duyuyor musunuz?

Bilgilere buradan ulaşabilirsiniz:

- İnternette [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) (Almanca) / [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) (fransızca) / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch) (italyanca)
- 143'ü arayarak telefonla danışma (Yardım Eli)

## 10.5 Evde zor durumda olduğunuzu mu hissediyorsunuz? Yardım veya koruma mı arıyorsunuz?

- Bütün İsviçre'deki anonim danışma ve koruma hizmetleri ile ilgili telefon numaraları ve e-posta adreslerini burada bulabilirsiniz [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (Almanca) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (Fransızca) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch). (İtalyanca)
- **Acil durumlarda** polisi arayın: Telefon hattı **117**

Diğer önemli telefon numaraları:

- **Acil Çağrı Merkezi** (Ambulans) **144**: Bu birim İsviçre genelinde 24 saat boyunca bütün tıbbi acil durumlar için hizmet vermektedir.
- Yeni corona virüs **Danışma Hattı**: Yeni corona virüs ile ilgili sorulara **058 463 00 00** numaralı telefon hattından yanıt verilmektedir.
- **Aile hekiminiz yoksa**: **Medgate**, **0844 844 911** numaralı telefon hattında gece de dahil olmak üzere haftanın her günü hizmetinizdedir.

## 11.Diğer Bilgiler

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (Almanca, Fransızca, İtalyanca, İngilizce)