



## Mülteci kabul merkezinden hizmet alanlar için Koronavirüs hakkında bilgi

### Dünyada Koronavirüs

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, Koronavirüs bir pandemidir. Pandemi, dünyanın her yanına yayılmış hastalıktır. Koronavirüs'ün bulaşma riski Avrupa'da ve dünyanın diğer taraflarında hızla tırmanmıştır.

Yeni Koronavirüs için bilinen hiçbir ilaç bulunmamaktadır. Koronavirüse karşı hiçbir aşı da yoktur. Yine de, bu hastalığa yakalananlar için Finlandiya'da iyi tedavi olanakları bulunmaktadır.

### Karantina ve bulaşma maruz kalmak

Yurtdışından gelmiş olan sığınma başvurusunda bulunmuş kişilere mülteci kabul merkezi tarafından iki haftalık bir süre için karantinaya eş gelen koşullar ayarlanmaktadır.

Karantinaya eş gelen koşullar altında, mülteci kabul merkezi tarafından size gösterilmiş odada/konutta ya da mekânda kalmanız gerekmektedir.

- Mülteci kabul merkezinin herkese açık mekânlarını kullanamazsınız.
- Diğer insanlarla yakın temasta bulunmaktan çekinmeniz gerekmektedir. Ailenizle birlikte yaşamaktaysanız, ailenin dışında kalan kişilerle yakın temasta bulunmaktan kaçınınız.
- Dışarıya çıkabilirsiniz, ancak, diğer insanların yanına gitmemeniz gerekir. Öte yandan, örneğin, uğraşlarınızla ilgilenmeye, markete gidemez ya da toplu taşıma araçlarına binemezsiniz; çünkü, bu yerlerde yakın temastan kaçınmak zordur.
- Kabul merkezinin personeli temel gereksinimlerinizi karşılayacaktır (örneğin, yemek ve hijyen malzemeleri).

Ülkeye geldiğinizde doğrudan özel barınma kapsamındaki bir konuta ve kabul merkezinin dışındaki bir konuta taşınırsanız, kaldığınız konutta karantinaya eş gelen koşullarda kalın. Böyle bir durumda, örneğin, yemek ve hijyen malzemelerinin sağlanmasını yakın çevrenizin desteğiyle gerçekleştirmeye dikkat edin.

Koronavirüse maruz kalmış olmanız durumunda da, bir hafta karantina altında bulunmak zorunda kalırsınız. Koronavirüse yakalanmış bir kişinin yakınında bulunmuşsanız, virüse maruz kalmışsınız demektir. Koronavirüse yakalanmış bir kişiyle temasta bulunmuş olduğunuzu biliyorsanız, bunu hemen mülteci kabul merkezinin personeline bildirin. Mülteci kabul merkezinin dışında yaşamaktaysanız, bildirinizi öncelikli olarak telefon aracılığıyla yapın.

Mülteci kabul merkezinin personeli, olası bir karantinaya ilişkin bilgileri ve talimatı verecektir.

## Virüsün yayılmasını böyle engellersiniz

Koronavirüs, dokunulduğunda, öksürüldüğünde ve hapşırıldığında bulaşmaktadır. Her bir kişi, Koronavirüsün yayılmasını engellemek için bazı şeyler yapabilir.

İyi bir hijyen, Koronavirüs ve diğer bütün virüslerin de yayılmasını engellemenin en iyi yoludur.

- Ellerinizi sıklıkla su ve sabun kullanarak özenli bir biçimde yıkayın. Ellerinizi en azından 20 saniye süresince yıkayın. Ellerinizi iyice kurulayın.
- Ellerinizi yıkayamazsanız, el dezenfektanı kullanın.
- Öksürdüğünüzde ya da hapşırıldığınızda ağızınızı koruyun. Bunun için, örneğin, mendil ya da giysi kolunuzun üst tarafını kullanın. Avucunuza öksürmeyin ta da hapşırmayın. Kullandığınız mendili her zaman çöpe atın.
- Ellerinizi henüz yıkamadıysanız, gözlerinize, burnunuza ya da ağızınıza dokumayın.
- Telefonunuzun ekranını düzenli olarak temizleyin.
- Kendi yaşadığınız odayı temiz tutun.
- Kabul merkezinin herkese açık mekânlarını dağıtıp kirlletmeyin.

Diğer insanlarla aranızda bir mesafe bulundurun:

- Özel barınım kapsamındaki bir konutta yaşıyorsanız, elden geldiğince çok evde kalın.
- Mülteci kabul merkezinde yaşıyorsanız, kabul merkezinin herkese açık mekânlarını elden geldiğince az kullanın.
- El sıkışmayın ya da sarılmayın. Selâmlaşmak için başka yollar bulun.
- Kabul merkezindeki ve kabul merkezinin dışındaki insanlarla aranızda en az bir metrelik bir mesafe tutun. Öksüren ya da hapşırın insanlardan uzak durun.
- Kamuya açık yerlerden, insan gruplarından ve toplanma durumlarından kaçının.
- Diğer kişilerle aranızda yeterli bir mesafeyi koymanız koşuluyla dışarıda dolaşabilirsiniz.
- Diğer kişilerin yanına konuk olarak gitmeyin, yalnızca telefonda sohbet edin. Özellikle yaşlı insanları (ve aynı zamanda temel hastalıklardan muzdarip kişileri) ziyaret etmekten kaçının.
- 70 yaşının üzerindeki kişilerin karantinaya eş gelen koşullarda kalmaları gerekmektedir. Bu kişilerin olanaklıklar çerçevesinde diğer insanlarla temas içinde olmadan yaşamları gerekmektedir.

Mülteci kabul merkezinde gerçekten gereksinim duymanız durumunda işlem yapın.

- Herhangi bir işlemde bulunmaya gerçekten gereksinim duyuyorsanız, mülteci kabul merkezinin çalışanından randevu alın.
- Özel barınma altındaysanız, mülteci kabul merkezine yalnızca zorunlu olması durumunda gidin. Gerekli durumlarda merkezle öncelikli olarak telefonla iletişime geçin.

Mülteci kabul merkezinin dışında hasta ya da hastalık belirtisi gösterir halde işinizi görmeyin:

- Örneğin, İdare Mahkemesinde sığınma başvurusu süreci kapsamında sözlü bir oturum varsa ve siz hasta ya da hastalık belirtisi gösteriyorsanız, oturumu iptal etmek için adli yardımcınızla iletişime geçin.
- Yaklaşmakta olan herhangi başka bir görüşmeniz, örneğin, mülteci kabul merkezinin dışındaki bir yetkiliyle ya da başka bir merciyle randevunuz varsa, ve de sağlık durumunuz nedeniyle bu görüşmeye

katılıp katılmayacağınızdan emin değilseniz, mülteci kabul merkezinin personeliyle iletişime geçin. Mülteci kabul merkezinin dışında yaşamaktaysanız, bildirinizi öncelikli olarak telefon aracılığıyla iletişime geçin.

## Mülteci kabul merkezlerinin işleyişi üzerindeki etkiler

- Mülteci kabul merkezleri, gerekli duyulmayan her türlü etkinliği programlarından çıkartmaktadır. Kabul merkezleri günlük yaşamın temel konularıyla ve zorunlu etkinliklerle ilgilenmektedir.
- Merkezlerde, değişik grupların oluşturulması, örneğin, infolar, eğitim etkinliği gurupları ve kulüpler azaltılmaktadır.
- Mülteci kabul merkezinin personeli, sizi ve kendilerini olası bulaşım durumlarından korumak amacıyla sizle uzaktan iletişim yollarını kullanarak görüşmeler düzenlemeye çalışacaktır.
- Merkezleri dışarıdan gelen kişilerin ziyareti şimdilik yasaklanmıştır.
- Mülteci kabul merkezleri yalnızca, hizmet alanların kabul merkezleri arasındaki mutlaka zorunlu kabul edilen transferlerini gerçekleştirmektedir.

## Koronavirüsün belirtileri

Koronavirüs ani bir solunum yolları enfeksiyonuna neden olur. Koronavirüsün belirtileri şunlardır:

- Öksürük ya da soluk alıp vermede yaşanan sıkıntı gibi solunum yolları arazları
- ateş
- kas ağrısı
- yorgunluk

Hastalığın belirtileri genellikle hafiftir; ancak, bazı kişiler daha ciddi arazlarla karşı karşıya kalmaktadır Koronavirüs, risk gruplarındaki kişiler için genellikle daha tehlikeli olmakta olup, arazlar da daha ciddidir. Risk gurubundakiler, 70 yaşın üzerindeki ve temel hastalıklardan muzdarip olanlardır. Temel hastalıklar, örneğin, diyabet, yüksek tansiyon ya da kalp ve damar hastalığıdır.

Hastalanırsanız ve belirtileri taşıyorsanız, bunu hemen mülteci kabul merkezinin personeline bildirin. Mülteci kabul merkezinin dışında yaşamaktaysanız, bildirimizi öncelikli olarak telefon aracılığıyla yapın.

## Hastalanma

Hastalığın belirtileri hafif olarak seyretmekteyse ve de risk grubunda değilseniz, hastalığa bir hekim tarafından tanı konulması ille de gerekli değildir.

Hastalık belirtileriniz hafifse, hastalığınızı konutunuzda, yaşadığınız odada ya da kabul merkezinin gösterdiği herhangi başka bir mekânda geçirin. Hafif belirtiler (arazlar), nezle, öksürük, boğaz ağrısı, kas ağrısı ya da ateştir. Özellikle önemli olan nokta, diğer kişilerden, örneğin, kabul merkezinin herkese açık alanlarından uzak kalmaktır.

hastalık belirtilerini hafifletmek için eczaneden reçetesiz satın alınabilen ilaçları (örn. parasetamol) kullanabilirsiniz. Solunum yolları enfeksiyonu çoğunlukla yaklaşık bir haftalık dinlenmeyle iyileşmektedir. Size verilen tedavi talimatına uyun.

Hasta olarak işe gitmeyin.

Şu durumlarda mülteci kabul merkezinin personeline bildirimde bulunun

- hastalık belirtileriniz uzun sürerse,
- belirtiler ciddileşirse ve genel durumunuz kötüleşirse
- soluk alıp vermede sıkıntı çekerseniz

Mülteci kabul merkezinin dışında yaşamaktaysanız, konuyu kabul merkezinin personeline öncelikli olarak telefon aracılığıyla söyleyin. Mülteci kabul merkezinin dışında yaşamaktaysanız, durumunuz aniden kötüleşirse, âcil olarak olarak 112 Âcil Yardım numarasına telefon edebilirsiniz.

Tecrit (izole olma), bulaşıcı bir hastalığa yakalanmış kişinin sağlıklı insanlardan ayrı tutulması anlamına gelmektedir. Hekim sizin tecrit altında kalmanızı buyurabilir; böyle bir durumda, yaşadığınız konuttan, yaşadığınız odadan ya da personelin size göstermiş olduğu başka bir mekândan izin almadan dışarıya çıkamazsınız. Tecrit uygulaması hastanede de gerçekleştirilebilir. Tecrit uygulamasıyla muhtemelen daha illeri düzeyde bulaşmaları engellenmek istemektedir.



Tecrit, yaşanılan odada ya da personelin göstermiş olduğu başka bir mekânda gerçekleşmekteyse, kabul merkezinin personeli size yemek ve yemekle ilgili gereksinim duyulan malzemeyi size ulaştıracaktır. Özel barınma altında yaşamaktaysanız, yemek ve gereksinim duyulan malzemeyi yakın çevrenizin desteğiyle sağlamak size düşmektedir. Tecritten çıkmayacağınızı ve diğer insanlarla birlikte olamayacağınızı unutmayın.

## Sizden dileğimiz

Mülteci kabul merkezlerinden hizmet alan herkesin iyi bir işbirliği içinde, sabırlı ve sakin olmalarını diliyoruz. Kendinizin ve başkaların güvenliği için personelin vermiş olduğu yol gösterici bilgilere uyun.

## Nereden bilgi alınır

- Gerekli durumlarda mülteci kabul merkezinin personelinden bilgi alabilirsiniz.
- Yle.fi Koronavirüs haberlerini birden fazla dille vermektedir.
- THL.fi adresinde Finlandiya'daki duruma ilişkin bilgi ve örneğin öksürme ve el yıkama konularında farklı dillerde yol gösterici bilgiler sunulmaktadır.