

# Koronavirüs (Covid19) Rehberi

## Türkçe / TURKISH

Bu sayfadaki tavsiyeler NHS sağlık hizmetlerinin tavsiye ve bilgilendirmelerine dayanmaktadır ve bu tavsiyeler kişilerin hangi ülkede doğduklarına bakılmaksızın Birleşik Krallık'ta yaşayan herkes için geçerlidir.

Version 8 [15.12.2020]



## İçindekiler

Koronavirüs (COVID-19) nedir ve nasıl güvende kalınır?

Eğer belirtileriniz varsa ne yapmalı?

Koronavirüs için test yaptırın

Muhtemel koronavirüs (COVID-19) enfeksiyonu içeren evler için izolasyon rehberi

Ne kadar süre boyunca izolasyon rehberini takip etmeliyim?

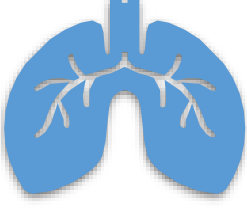
NHS 111 ile ne zaman irtibata geçmeliyim?

NHS 111 ile nasıl irtibata geçebilirim?

Göçmenlik durumumdan endişe ediyorsam ne olur?

Koronavirüs'ün (COVID-19) yayılmasını engellemek için ne yapabilirim?

## Koronavirüs (COVID-19) nedir ve nasıl güvende kalınır?



COVID-19 akciğerlerinizi, solunum yollarınızı ve diğer organlarınızı etkileyebilecek yeni bir hastalıktır. Buna koronavirüs adı verilen bir virüs neden olur.



Birlikte yaşamadığınız kişilerle fiziksel teması azaltarak ve koronavirüsün yayılmasını durdurmaya yardımcı olmak için temel hijyen önlemlerini takip ederek güvende kalabilirsiniz. Bu, sağlık problemleri veya herhangi bir belirtileri olmasa dahi her yaştan tüm insanlar için geçerlidir.



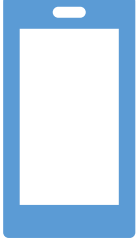
**Toplu taşıma kullanımı:** Toplu taşımayı kullanmaktan mümkün olduğunca sakınmalı ve onun yerine bisiklete binmeye, yürümeye veya arabanızı sürmeye çalışmalısınız. Eğer toplu taşımayı kullanmak zorundaysanız, yoğun zamanlarda kullanmaktan sakınmaya ve fiziksel mesafenizi korumaya çalışın. Toplu taşımada yüz maskesi kullanmalısınız. Bu kurala uymanız önemlidir, uymazsanız para cezasına çarptırılabilirsiniz.



**İşe devam etmek:** Eğer yapabiliyorsanız evden çalışmaya devam etmelisiniz. İşyerine gitmek zorundaysanız, öncelikle sizin ve birlikte yaşadığınız kişilerin belirtilerinin olmadığını kontrol etmelisiniz. Eğer kimsede belirtiler yoksa, 2 metre fiziksel mesafeyi korumak ve sık sık el yıkamak veya temizlemek şartıyla işe gidebilirsiniz. İşyerindeki güvenlik önlemleri ve kişisel koruma ekipmanlarının mevcudiyetini işvereninizle kontrol edebilirsiniz.



Polis ve ordu mensupları kamu sağlığı önlemlerini tatbik etmede, ve yiyecek ve diğer temel ihtiyaçların savunmasız kişilere teslim edilmesinde bir rol oynayabilir.



Güvende kalmak için akıllı telefonunuza bir uygulama indirebilirsiniz. Eğer koronavirüs testi pozitif çıkan bir başka uygulama kullanıcısına yakın temasta bulduysanız, bu uygulama size uyaracaktır. Eğer sizin testiniz pozitif çıkarsa, sizin bilgilerinizin özel ve gizli kalmasını sağlayarak, normalde farkında olamayacağınız yakın temasta olduğunuz kişilerin tanımlanmasında yardımcı olacaktır.

**NHS**  
COVID-19

Eğer İngiltere veya Galler'de yaşıyorsanız, NHS COVID-19 App' i indirin. Bu uygulama 16 yaş üstü herkes için kullanıma uygundur. 11 yabancı dilde daha fazla bilgi için: <https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html>

**NHS**  
SCOTLAND

Eğer İskoçya'da yaşıyorsanız, **Protect Scotland App** uygulamasını indirebilirsiniz. Bu uygulama 16 yaş üstü herkes için kullanıma uygundur. <https://www.protect.scot/>

**HSC**

Eğer Kuzey İrlanda'da yaşıyorsanız, **StopCOVID NI Proximity App** uygulamasını indirebilirsiniz. Bu uygulama 11 yaş üstü herkes için kullanıma uygundur. <https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app>

Size uygulanabilecek her hangi bir yerel kısıtlama ile ilgili yerel otorite ile iletişime geçin.

İngiltere'de,

<https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing>

İskoçya'da,

<https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/>

Galler'de,

<https://sanctuary.gov.wales/covid-19>

Kuzey İrlanda'da,

<https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020>

## Eğer belirtileri gösteriyorsanız ne yapmalı?

Eğer aşağıdaki belirtileri gösteriyorsanız:

- yüksek ateş – göğsünüze ve sırtınıza dokunduğunuzda sıcak hissederseniz, veya
- yeni ve sürekli bir öksürük – tekrar edecek şekilde öksürmeye başlarsanız, veya
- koku ve tat duyusu kaybı veya değişikliği (anosmi) - eğer koku ve tat alamıyorsanız, veya normalden farklı koku ve tat alıyorsanız.

mümkün olan en kısa sürede şu aşamaları takip etmelisiniz:



**Kişisel-izolasyon:** en az 10 gün boyunca evde kalın ve [muhtemel koronavirus enfeksiyonu içeren evler için izolasyon rehberini](#) takip edin. Evinizde yaşayan diğer herkes veya sizinle yakın temasta olan herkes 10 gün boyunca kendilerini izole etmelidirler

Belirtileri göstermeye başladığınızdan itibaren ilk beş gün içinde **koronavirüs için test yaptırın:**

Virüsü kapmış olduklarını öğrenmek için herkes, eğer belirtileri gösteriyorsa ücretsiz olarak test olabilirler. Test olmak için 2 yol var. Testi yaşadığınız adrese göndertirebilirsiniz veya bir test alanına gidebilirsiniz. Test sonuçlarınızı kısa mesaj ile, e-posta ile veya telefon ile alacaksınız.

## Koronavirüs için test yaptırın



Bir test istemek veya çevrimiçi ücretsiz sipariş etmek için <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> sitesini ziyaret edin.

Çevrimiçi bağlantınız yoksa, **İngiltere, Galler ve Kuzey İrlanda'da** 119'u, veya **İskoçya'da** 0800 028 2816 numarasını arayın.



### **Eğer test sonucu olumsuz ise:**

kişisel izolasyonunuzu eğer iyi hissediyor ve belirtileri artık göstermiyorsanız sonlandırabilirsiniz. Evinizde yaşayanlar ve yakın temasta olduğunuz kişiler de kişisel izolasyonlarını durdurabilirler.

**Eğer test sonucu olumlu ise:** on günlük kişisel izolasyon sürecinden kalan zamanı tamamlamalısınız, ve evinizde yaşayan herkes ile yakın temasta bulunduğunuz herkes 10 günlük kişisel izolasyon sürecinden kalan zamana devam etmelidirler.

Bölgenizdeki izleme hizmeti virüsün yayılmasını durdurmak için sizi arayıp yardımınızı isteyecekler. Sizlere yakın zamanlarda nerede olduğunuzu ve kiminle yakın temasta olduğunuzu soracaklar. Bu kimlerin kişisel izole olmaları ve 10 gün veya daha fazla evde kalmalarının tanımlanması için çok önemlidir.

Daha fazla bilgi için, eğer İskoçya'da yaşıyorsanız

<https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/> veya, Kuzey İrlanda'da yaşıyorsanız, <https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations>

## Muhtemel koronavirüs (COVID-19) enfeksiyonu içeren evler için izolasyon rehberi



İş, okul, GP sağlık merkezleri, eczane veya hastaneye gitmeyin



Ayrı araç, gereç, malzeme, eşya vb. kullanın veya kullanmadan önce temizleyin



Diğer insanlarla yakın temastan kaçınin



Yiyecek ve ilaçları evinize teslim ettirin



Ziyaretçiler hakkında klavuzu takip edin



Mümkünse yalnız uyuyun



Ellerinizi düzenli olarak yıkayın



Bol bol su için



Belirtileri hafifletmek için parasetamol için

Bu kurala uymanız önemlidir, uymazsanız para cezasına çarptırılabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için bakınız: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## Ne kadar süre boyunca izolasyon rehberini takip etmeliyim?

- Belirtileri gösteren herkes 10 gün boyunca evde kalmalı ve diğer insanlardan izole olmalıdır.
- Eğer başka insanlar ile yaşıyorsanız, enfeksiyonun evin dışına bulaşmasını önlemek için onlar da en az 10 gün boyunca evde kalmalı ve diğer insanlardan izole olmalıdırlar.
- Ancak, evinizde yaşayan herhangi biri belirtileri gösterirse, onlar bu belirtileri göstermeye başladığı günden itibaren 10 gün boyunca evde kalmalı ve diğer insanlarda izole olmalıdırlar. Onlar bunu 10 günden fazla evde kalmış olsalar da yapmalıdırlar.
- Eğer 70 ve üzeri yaşta, uzun dönem rahatsızlıkları olan, hamile veya bağışıklık sistemi zayıf kişilerle yaşıyorsanız, onların 10 gün boyunca kalabilecekleri başka bir yer aramaya çalışın.

## NHS 111 ile ne zaman irtibata geçmeliyim?

- normalde yapabildiğiniz televizyon izlemek, telefonu kullanmak, okumak veya yataktan çıkmak gibi faaliyetleri yapamayacak kadar hasta hissettiğinizde
- evde belirtilerinizle baş edemeyeceğinizi hissettiğinizde
- durumunuz kötüleştiğinde

## NHS 111 ile nasıl irtibata geçebilirim?

Ne yapacağınızı öğrenmek için internet üzerinden NHS 111 koronavirüs hizmetini (<https://111.nhs.uk/covid-19>) kullanabilirsiniz. İnternet üzerinden bu hizmete erişemiyorsanız 111'i arayabilirsiniz (bu, araması ücretsiz bir numaradır). Kendi dilinizde bir çevirmen istemek için tüm sorulara tekrarlı bir şekilde 'yes' (evet) diyerek cevap verin.

## Göçmenlik durumumdan endişe ediyorsam ne olur?

İzinsiz Birleşik Krallık'ta yaşayanlar da dahil olmak üzere, **İngiltere'ye** yurtdışından gelenler için aşağıdaki işlemler **bedava** yapılacaktır :

- Koronavirüsü testi (test sizde koronavirüsü olmadığını gösterse bile)
- Koronavirüsü tedavisi – ancak tedaviye başladıktan sonra, yapılacak test koronavirüsü olmadığını gösterirse, test sonucu alındıktan sonra size verilecek bir tedavi için sizden ücret istenebilir.
- Çoklusistem iltihap sendromu olan çocuklar için tedavi

Sadece Koronavirüsü için test ya da tedavi talebinde bulunduğunuzda, sizinle ilgili Göçmenlik durumunu belirlemek için herhangi bir soruşturma yapılmasına gerek duyulmayacaktır.

## Koronavirüs'ün yayılmasını engellemek için ne yapabilirim?

- Ellerinizi sık sık sabun ve su kullanarak en az 20 saniye yıkadığınızdan emin olun
- Güvenli ve ayık kalmayla ilgili tavsiyelere uyun
- Yaşadığınız yere göre geçerli olan yüz maskesi tavsiyelerine uyun ve birlikte yaşamadığınız kişilerden 2 metre fiziksel mesafeyi koruyun

Daha fazla bilgi için bakınız:

- NHS rehberi: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO (Dünya Sağlık Örgütü) rehberi: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>