



COVID-19 rasgele teması

Rasgele temaslar için bilgilendirme belgesi

- Bir rasgele temas, bulaşıcı COVID-19'u olan bir kişinin yanında bulunan ama COVID-19'a yakalanma riski yakın temastan daha az olan bir kişidir.
- Rasgele temas olup olmadığınızı bilmek için iki yol vardır:
 - NSW Health size bir mesaj gönderecek veya telefon edecektir.
 - [COVID-19 vaka yerlerini ve endişeli yerlerini](#) kontrol ettiniz ve kaydedilmiş zamanlarda rasgele temas yerlerinden birinde bulundunuz.
- Tüm rasgele temasların test yaptırması ve derhal tecrit olması gerekir.
- Bu bilgilendirme belgesi çeşitli dillere tercüme edilmiştir, [tercüme edilmiş kaynaklara](#) bakın.

Kendi kendimi tecrit edip test yaptırmam gerekir mi?

Evet. Rasgele temas olan herkesin test yaptırması ve negatif sonuç alana kadar tecrit olması gerekir.

Lütfen NSW Health'ten aldığınız tavsiyeye uyun.

4 günden kısa bir süre önce rasgele temas yerinde bulunmuşsanız:

- [en yakın test yerinizde](#) bir COVID-19 testi yaptırın ve tecrit olun
- yakın temas yerinde bulduktan sonraki 5'inci günde bir COVID-19 testi daha olun
- ilk testten negatif bir sonuç aldığınızda tecrit olmayı durdurabilirsiniz – ama lütfen:
 - herhangi başka bir kişiyle aynı odadayken bir maske takın

- gerekli olmadığı zamanlarda veya egzersiz dışında evinizden çıkmayın
- işe sadece, işyeriniz için gerekli ise gidin.

- [COVID-19 belirtilerini](#) gözlemleyin ve herhangi bir belirti oluştuğunda yeniden test olun. Negatif test sonucu alana kadar tecrit olmanız gerekecektir.

4 veya daha fazla gün önce rasgele temas yerinde bulunmuşsanız:

- [en yakın test yerinde](#) bir COVID-19 testi yaptırın ve tecrit olun
- negatif bir test sonucu alana kadar tecritte kalın
- [COVID-19 belirtilerini](#) gözlemleyin ve belirtiler geliştirdiğinizde yeniden test yaptırın. Negatif test sonucu alana kadar tecrit olmanız gerekecektir.

Lütfen unutmayın: Tecrit olurken COVID-19 aşısı yaptırmak için evinizden çıkmamalısınız. Negatif sonuç aldığınızda bir aşı merkezine gidebilirsiniz.

Tecrit olmak ne demektir?

Tecrit olmak, evinizde veya konaklama yerinde kalmanız ve daima diğer kişilerden uzak durmanız gerektiği anlamını taşır. (Bir COVID-19 testi dahil) tıbbi bakım veya bir acil durum olmadığı sürece evinizden veya konakladığınız yerden ayrılamazsınız. Genellikle orada oturmuyorlarsa veya tıbbi ya da acil amaçlarla gelmemişlerse, başkalarının evinize veya konakladığınız yere girmesine izin vermemelisiniz.

Tecrit olmak, evde kalmak talimatlarından farklıdır. Tecrit olduğunuzda evden, egzersiz, alışveriş, iş veya eğitim için çıkma izniniz **yoktur**. Evinizin diğer üyelerinin bu süre içinde tecrit olmaları gerekmez.

Daha fazla bilgi için lütfen [NSW Sağlık Kendi Kendini Tecrit Kılavuzu](#)'nu okuyun.

Belirtileri gözlemliyor muyum?

Tüm rasgele temasların, rasgele temas yerinde bulunmanızdan sonraki en az 14 gün boyunca [belirtileri](#) gözlemlemesi gerekir.

Gözlemlenecek belirtiler şunları içerir:

- ateşlenme veya ateşlenme geçmişi (gece terlemeleri, üşüme)
- öksürük
- boğaz ağrısı
- nefes darlığı (nefes almakta zorluk)
- burun akıntısı
- tat kaybı
- koku alma kaybı
- kas ağrısı

COVID-19'un bildirilen diğer belirtileri yorgunluğu, şiddetli burun tıkanıklığını (tıkanma), eklem ağrılarını, baş ağrısını, ishali, bulantıyı/kusmayı, iştahsızlığı, nedeni bilinmeyen göğüs ağrısını ve göz nezlesini içerir.

Belirtiler oluşursa ne yapacağım?

[Belirtiler](#) oluşursa, derhal test olmanız gerekir. Kamu ulaşım araçlarına, taksilere veya ortaklaşa bir araca binmemelisiniz. Her zaman burnunuzu ve ağızınızı kapatan bir maske takın ve derhal görevlilere rasgele bir temas olduğunuzu bildirin. Nadir durumlarda bir test yerine gidemiyorsanız, 1300 066 055 numaralı telefonda yerel Kamu Sağlık Birimi'nizi arayabilirsiniz ve onlar size nasıl test yaptıracağınızı belirtecektir.

Durumunuz çok ağırlaşırsa ve bu acil bir tıbbi durumsa, Üç Sıfır'ı (000) aramalısınız. Ambulans görevlilerine COVID-19'lu biri ile temasınız olduğunu söyleyin.

Bir rastgele temas olarak tanımlanırsam ve evden uzaktaysam ne olacak?

Bir rasgele temas olduğunuzu öğrendiğinizde evden uzaktaysanız derhal test olmalısınız ve tecrit olmak için doğrudan konaklama yerinize gitmelisiniz.

Mümkünse, tecrit döneminizi şu anda kaldığınız yerde geçirmelisiniz. Bu, bir otel, motel veya başka bir tür konaklama yeri olabilir, yeter ki orada güvenlik içinde ve test sonucunuzu beklerken başkalarından ayrı kalabilin.

Şu anda test sonucunuzu almadan önce süresi dolacak olan geçici bir konaklama yerinde kalıyorsanız veya konaklama yerinizden, oranın sahibi veya yöneticisi tarafından çıkmanız istenmişse, NSW Health size yardım edecektir. İstisnai durumlarda, tecrit döneminizi bitirmek için evinize seyahat etmenize izin verilebilir. Bu durumda yardım için lütfen yerel Public Health Unit'inizi 1300 066 055 numaralı telefonda arayın.

Bir COVID-19 vakası bulunmuş olan bir yerde bulunmuşsam ama temasım olmamışsa ne olacak?

Bir COVID-19 vakasının olduğu belirtilen bir yerde bulunduğunuzu biliyorsanız ama NSW Health tarafından sizinle ilişkiye geçilmemişse, [lütfen son COVID-19 vaka yerlerini kontrol edin](#) ve o yer için belirtilen tavsiyelere uyun.