

COVID-19'un ikincil yakın temasları için NSW Sağlık bilgilendirme belgesi

Yakın temaslar: lütfen bu bilgilendirme belgesini hane halkınıza, yakın arkadaşlarınıza ve iş arkadaşlarınıza ulaştırın

- COVID-19, özellikle hane halkına ve arkadaşlara olmak üzere çok kolay yayılır.
- COVID-19'a maruz kalan bir kişinin yakınında bulunmuşsanız, ikincil yakın temassınız.
- Test olmanız ve sizin ve yakın temasın, COVID-19 için negatif sonuçlu bir test olana kadar ikinizin de tecrit olmanız gerekir ve sizin, yakın temas olan kişiden kendinizi tamamiyle tecrit etmeniz gerekir.
- O kişiden kendinizi tamamiyle tecrit olamazsanız, edemezseniz, 14 gün süreyle kendinizi tecrit etmeniz gerekir.
- Yardımınız için teşekkürler. Bu talimatları izleyerek ailenizin ve toplumunuzun güvenliğini sağlamış oluyorsunuz.

İkincil yakın temas kimdir?

COVID-19'a maruz kaldığından bu yana bir kişiye yakın olmuşsanız, ikincil bir yakın temassınız. Bu, şu kişileri içerir:

- COVID-19'u olan bir kişinin yakın teması olan bir kişi ile aynı evde yaşayan bir kişi.
- COVID-19'u olan bir kişinin yakın teması olan bir kişinin evini ziyaret eden kişi.
- COVID-19'u olan bir kişinin yakın teması olan kişi tarafından evinde ziyaret edilen bir kişi.
- COVID-19'u olan bir kişinin yakın teması olan bir arkadaş ile (bir araba gibi) kapalı bir alanı paylaşan bir kişi.

NSW Sağlık, yakın temas olarak belirlenenlerden bu bilgilendirme belgesini ikincil yakın temas olan kişilere vermesini istemiştir. Bu bilgilendirme belgesinde, kendinizi ve toplumunuzu korumak için neler yapmanız gerektiğini belirten talimatlar vardır.

Test olmalı ve kendi kendimi tecrit etmeli miyim?

İkincil temas iseniz, (belirteleriniz olmasa bile) [size en yakın test merkezinde](#) bir COVID-19 testi olmanız ve siz ve yakın temas negatif sonuç alana kadar kendinizi tecrit etmeniz gerekir.

Yakın temasın negatif test sonucu almasından önce işe dönmesi gereken bir sağlık bakımı görevlisi iseniz, işe dönmeden önce bir risk değerlendirmesi için müdürünüzle konuşmanız gerekir.

Test olmaya lütfen araba sürerek, yürüyerek veya bisikletle gidin. Kamu ulaştırma araçlarında, takside veya paylaşılan bir araçta yolculuk yapmamalısınız. Daima burnunuzu ve ağızınızı kapatan bir maske takın ve görevlilere bir ikincil temas olduğunuzu derhal bildirin.

Yakın temas olan bir kişiyle yaşıyorsanız, yakın temastan kendinizi tamamiyle ayrı olarak tecrit etmelisiniz. Şunları yapmanız gerekir:

- Her zaman ondan ayrı kalın.
- Ondan ayrı bir odada kalın ve ondan ayrı uyuyun.
- Başka bir banyo kullanın (sadece tek banyonuz varsa, banyoyu, muslukları, kapı tokmaklarını, düğmeleri ve dokunmuş olabileceğiniz her yeri, her kullanım sonrası dezenfektan ile temizlemelisiniz).

- Tabak çanak, bardak, havlu, yatak takımları veya diğer maddeler gibi ev gereçlerini paylaşmayın. Bu gereçleri, kullandıktan sonra sabun ve suyla iyice yıkamalısınız veya bir bulaşık makinesi/çamaşır makinesi kullanmalısınız.
- Paylaşılan/ortak alanlardan kaçının. Kaçınmıyorsanız, onları (örn. mutfak, koridor) kullandığınızda, burnunuzu ve ağızınızı kapatan bir maske taktığınızdan emin olun. Bölgedeki tüm ortak yerler (örn. musluklar, dolaplar, kapı tokmakları), kullanımdan sonra dezenfektan ile temizlenmelidir.

Siz ve yakın temas negatif test sonucu alırsanız ve test olduktan bu yana yakın temastan tamamıyla tecrit olmuşsanız, artık kendi kendinizi tecrit etmeniz gerekmez. Herhangi biriniz testten pozitif sonuç alırsanız, lütfen tavsiye için 1300 066 055 numaralı telefonu arayarak kamu sağlık birimiyle konuşun.

Kendi kendini tecrit ne demektir?

Kendi kendini tecrit kendi evinizde veya konaklama yerinizde kalmanız ve diğer kişilerden tamamıyla ayrı olmanız anlamına gelir. Tıbbi bakım için olmadıkça veya bir acil durum (COVID-19 testi dahil) yoksa, evinizden veya konaklama yerinizden ayrılamazsınız. Orada oturmuyorsa veya tıbbi ya da acil nedenlerle girmiyorlarsa, başkalarının evinize veya konaklama yerinize girmesine izin veremezsiniz.

Kendi kendini tecrit evde kal talimatlarından farklıdır. Kendinizi tecrit ederken, dışarda egzersiz yapmak, alışveriş, iş veya eğitim için evden çıkmanıza izin **verilmez**.

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

Bir yakın temastan kendi kendimi tecrit edemiyorsam ne olacak?

Kamu Sağlığı Birimi bir yakın temas ile yaşıyorsanız ve ondan ayrı bir şekilde tecrit olamıyorsanız ve kendi kendinizi tecrit edemiyorsanız kalmanız için bir yer ayarlayabilir. Bu uygun değilse (örn. çocuğunuzsa veya bakıcınızsa ve alternatif düzenlemeler yapılamıyorsa) onun karantina süresi boyunca (COVID-19'u olan bir kişiye maruz kalmasından sonraki 14 gün) kendi kendinizi tecrit etmeniz ve tekrar test olmanız gerekir.

Yakın temas ile tecrit olmak, daha yüksek bir enfeksiyon riski olduğu anlamına gelir ve daha uzun bir süre kendi kendinizi tecrit etmeniz tecrit olmanız gerekmektedir.

COVID-19 belirtileri başlarsa veya kendi kendimi tecrit süresince kendimi iyi hissetmezsem, ne olacak?

Kendi kendinizi tecrit ettiğiniz herhangi bir zamanda belirtiler gelişirse, derhal test olmalısınız. Kamu araçları, taksi veya paylaşılan bir araçta yolculuk yapmamalısınız. Daima burnunuzu ve ağızınızı kapatan bir maske takın ve görevlilere yakın temas olarak belirlenen bir kişinin ikincil yakın teması olduğunuzu derhal bildirin.

Dikkatlice gözlemeniz gereken belirtiler şunlardır:

- ateşlenmek (37.5 veya daha yüksek derece) veya ateşlenme geçmişi (gece terlemesi, ürpermeler)
- öksürük
- burun akıntısı
- nefes darlığı (nefes alma zorluğu)
- boğaz ağrısı
- koku alma duyusunu kaybetmek
- tat alma duyusunu kaybetmek

Diğer COVID-19 belirtileri şiddetli burun tıkanmasını (tıkanıklık), yorgunluğu, kas ağrısını, eklem ağrısını, baş ağrısını, ishali, bulantıyı/kusmayı, iştah kaybını, tanımlanamayan göğüs ağrısını ve göz nezlesini içerebilir.

Kendinizi çok kötü hissediyorsanız ve bu bir acil bir tıbbi durumsa, Üç Sıfırı (000) aramalısınız. Ambulans görevlilerine COVID-19'u olan bir kişinin bir yakın teması olduğunuzu söyleyin.

Kendi kendimi tecritten çıkamadan sonra ne olur?

Kamu sağlığı tavsiyelerine uygun günlük etkinliklere dönebilirsiniz.

Tecrit sürenizden sonraki herhangi bir noktada belirtiler hissederseniz, lütfen derhal test olun ve negatif test sonucunu alana kadar kendi kendinizi tecrit edin.

Enfeksiyonun yayılmasını azaltmak için iyi temizlik ve bedensel mesafe uygulamalarını sürdürmeniz gerekir:

- Birlikte yaşamadığınız kişilerden 1.5 metre uzak durun
- Ellerinizi sık sık 20 saniye süreyle sabun ve su ile yıkayın veya alkol temelli el dezenfektanı kullanın
- Yüzünüze, özellikle gözlerinize ve ağızınıza dokunmayın
- Öksürürken veya hapşırırken ağızınızı ve burnunuzu bir kâğıt mendil ile veya dirseğinizin içiyle kapatın
- NSW Hükümeti'nin COVID-19 güncel kurallarını, şu internet sitesine girerek öğrenin:
<https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules>

Daha fazla bilgi ve destek

Bireyler ve aileler için mali destek

COVID-19'dan etkilenmişseniz ve mali güçlük çekiyorsanız, ne gibi mali desteğin olduğu hakkında bilgi için [NSW Hükümeti internet sitesini](#) ziyaret edin.

Ev tecriti sırasında daha fazla bilgi ve destek için:

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14
Başa çıkmak ve güvenli kalmak için zorluk çeken kişilere her zaman kısa süreli 24 saat/7 gün kriz destek servisi.
- Sonder 24 saat kişisel refah uygulaması. Uygulamayı şu adresten indirin <https://activate.sonder.io/nswhealth>
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): 1800 512 348
- [Kids Helpline](#): 1800 551 800
5 ile 25 yaşları arasındaki gençler için ücretsiz, özel ve gizli 24 saat/7 gün telefon ve çevrimiçi danışma servisi.
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511
NSW'de Akıl sağlığı krizi telefon servisi.
- National Coronavirus Health Information hattı: 1800 020 080
- [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#) ziyaret edin.