

Yakın temaslar için COVID-19 bilgilendirme belgesi

- Yakın temas, bulaşıcı COVID-19'u olan bir kişinin yakınında bulunmuş olan ve COVID-19 bulaşmış olabilecek bir kişidir.
- Yakın temas olup olmadığınızı anlamamanın üç yolu vardır:
 1. Evinizdeki veya yakınında olduğunuz biri COVID-19 kaparsa
 2. NSW Health'ten, bir yakın temas olduğunuzu size bildiren bir mesaj veya telefon almak
 3. [COVID-19 vaka yerleri ve endişe nedeni yerlerini](#) gösteren internet sitesinden, bulaşıcı bir kişinin orada bulunduğu gün ve zamanda sizin de yakın temas yerinde olduğunuzu görmek. Bu size olursa, lütfen 1800 943 553'ten NSW Health'i arayın.
- COVID-19'u olan bir kişinin yakın teması iseniz, maruz kaldığınız günden itibaren diğer kişilerden 14 gün için kendinizi tecrit etmelisiniz. Belirtileriniz olmasa bile, mümkün olan en kısa zamanda COVID-19 için test de olmalısınız. Tecrit olmak demek, sizinle aynı yerlerde yaşayan kişiler dahil herkesten uzak durmak demektir.
- Bir yakın temas iseniz, lütfen aşağıdaki (ikincil yakın temas olan) kişilerden test olmalarını ve negatif sonuç alana kadar kendilerini tecrit etmelerini isteyin:
 - Evinizde yaşamlarınızı paylaştığınız yaşayan herkes
 - Evinizde olup COVID-19'a maruz kalan herkes
 - COVID-19'a maruz kaldığınızdan bu yana evlerini ziyaret ettiğiniz herkes
 - COVID-19'a maruz kaldığınızdan beri (bir araba gibi) kapalı bir alanı paylaştığınız arkadaşlar.

- Sizin (yakın temas) negatif test sonucu almanızdan önce işe dönmesi gereken ikincil yakın temaslardan biri bir sağlık bakımı görevlisi ise, lütfen bir risk değerlendirmesi için müdürüyle konuşmasını isteyin. İşte iken maske takmadığınız herhangi bir dönem olmuşsa, maske takmazken konuştuğunuz veya yakın temasta olduğunuz herkesten lütfen test olmalarını ve tecrit olmalarını isteyin.
- Kanunen yakın temaslar, kendilerini tecrit etmelidir; kendini tecrit, [Kamu Sağlığı \(COVID-19 Kendi Kendini Tecrit\) Kararı](#)'na göre gereklidir ve Karar yerine getirilmezse cezalar uygulanabilir.

Bu bilgilendirme belgesi, [NSW Health COVID-19 Kendi Kendini Tecrit Kılavuzu](#)'na ek bilgiler içerir.

Ne yapmam gerekir?

Derhal kendinizi tecrit edin

Tüm yakın temasların, şu anda kendilerini iyi hissetseler bile, kendilerini tecrit etmeleri gerekir. Kendini tecrit, diğer aile üyelerinden veya ev arkadaşlarından uzakta bir odada olmanız demektir. Meskenden, tıbbi aciliyetler veya diğer aciliyetler olmadığı sürece oradan çıkamazsınız. Eve giderken durmayın.

Bulaşıcı kişi ile son temasınızdan sonraki en az 14 gün için kendinizi tecrit etmelisiniz.

Bir NSW Health yetkili temas izleyicisi tarafından kendinizi ne kadar tecrit etmeniz gerektiği size bildirilecektir (bu bir yazılı mesajla olabilir).

Bir temas izleyicisi sizinle ilişkiye geçecektir – temas izleyicisine kendinizi tecrit edeceğinizi adresi ve telefon numaranızı bildirmelisiniz.

COVID-19 için test olun

Belirteleriniz olmasa bile:

1. yakın temas olduğunuzu ilk öğrendiğinizden sonra mümkün olan en kısa zamanda ve
2. arabayla geçilebilen bir test kliniğinde veya yürüyerek ya da bisikletle ulaşabileceğiniz bir test kliniğinde, maruz kalmanızdan sonraki 7'nci günde ve
3. maruz kalmanızdan sonraki 12 ve 14 gün arasında [en yakın test merkezinizde](#) test olmalısınız.

Testinizi olmak için özel bir arabayla yolculuk etmeli veya yürümeli ya da bisikletle gitmelisiniz. COVID-19 testini olmaya kamu ulaşım aracıyla, taksiyle veya paylaşılan bir araçla gitmemelisiniz. Sürekli olarak burnunuzu ve ağzınızı kapatan bir maske takın ve görevlilere derhal COVID-19'lu bir kişi ile yakın temasınız olduğunu bildirin.

Testten negatif sonucunu alırsanız, kendinizi tecrit döneminiz bitene kadar kendinizi tecrit etmeyi sürdürmelisiniz. Bunun nedeni, temastan sonraki 14 gün içinde COVID-19 pozitif olabileceğinizdir.

Tecrit döneminizin herhangi bir aşamasında [belirtiler](#) ortaya çıkarsa, derhal test olmalısınız.

Kendinizi tecrit etmenizi durdurmanıza sadece 12'nci ve 14'üncü günler arasında test olursanız ve bu testin sonucu negatif çıkarsa izin verilecektir. 12'nci veya daha sonraki bir günde test olmazsanız, bulaşıcı kişi ile ilişkiniz olduğu günden sonraki 24 gün tecritte kalmanız gerekecektir.

Yakınızda olan kişilere bildirin

Şu kişilere ikincil yakın temas olduklarını ve test olmaları gerektiğini ve her ikinizin de negatif sonuç alana kadar tecrit olmanız gerektiğini söyleyin:

- Evinizi paylaştığınız herkes;
- COVID-19'a maruz kaldığınızdan beri evinize gelen herkes;

- COVID-19'a maruz kaldığınızdan beri evlerini ziyaret ettiğiniz herkes;
- COVID-19'a maruz kaldığınızdan beri kapalı bir alanı örneğin bir arabayı paylaştığınız arkadaşlar.

Bu kişilerden her zaman ayrı durmalısınız. Lütfen onlardan [İkincil yakın temaslar için tavsiyeleri okumalarını](#) ve gereksinimleri izlemelerini isteyin.

Kendimi nasıl tecrit edebilirim?

- Kendi kendini tecrit, evinizde veya konaklama yerinizde kalmanız ve başkalarından tamamen uzak durmanız anlamını taşır. Evinizden veya konakladığınız yerden tıbbi bakım (bir COVID-19 testi dahil) veya acil bir neden olmadıkça çıkamazsınız. Diğer kişilerin, genelde aynı yerde yaşamıyorlarsa veya tıbbi ya da acil bir nedenle girmiyorlarsa, evinize veya konakladığınız yere girmelerine izin veremezsiniz.
- Kendi kendini tecrit, evde kalın talimatlarından (kapanmadan) farklıdır. Kendi kendinizi tecrit ederken, dışarda egzersiz yapmak, alışveriş yapmak, çalışmak veya eğitim için dışarı çıkmak için size izin **verilmez**.

Kendi kendinizi tecrit etmek için şunları yapmalısınız:

- Doğrudan, kendi kendinizi tecrit edeceğiniz yere (ev, otel veya başka bir konaklama yeri) gitmelisiniz.
- COVID-19 testi, acil tıbbi bakım veya (yaralanmadan kaçınmak veya ev içi şiddetten kaçınmak dahil) acil bir durum için değilse, oradan çıkmamalısınız. Bu nedenlerden herhangi biri için evden çıkarsanız, bir maske takın, herkesten 1.5 metre uzak durun ve doğrudan gittiğiniz yere yolculuk edin ve dönün.

- Özel bir arabayla gidin veya yürüyün ya da bisiklete binin. Başkalarıyla, sadece sizinle birlikte kendi kendilerini tecrit ediyorsalar birlikte gidebilirsiniz. Kamu ulaştırma araçları, taksi veya paylaşılan bir araç kullanmamalısınız.
- COVID-19 aşısı olmak için tecritten çıkmayın. Bir randevunuz varsa, bu, kendinizi tecrit etmeyi bitirmenize kadar ertelenmelidir.
- Tüm kendi kendinizi tecrit süresince tecrit yerinizde kalın. Varsa özel bahçenize, balkonunuza veya avlunuza çıkabilirsiniz.
- İşe, okula, çocuk bakımına veya kamu alanlarına gitmeyin.
- Misafir kabul etmeyin.
- İyi bir Temizlik uygulayın:
 - Öksürükleri ve hapşırıkları örtün
 - Sık sık ellerinizi sabun ve suyla en az 20 saniye yıkayın. Alkol temelli el dezenfektanı kullanabilirsiniz. Ellerinizi:
 - başka kişilerin gidebileceği bir yere girmeden önce
 - başkaları tarafından kullanılan şeylere dokunmadan önce
 - banyoyu kullandıktan sonra
 - öksürükten veya hapşırdıktan sonra
 - eldivenleri ve maskeleri takmadan önce ve çıkardıktan sonra yıkayın.
 - Sık sık dokunduğunuz tüm yerleri (tezgahlar, masa üstleri, kapı tokmakları, banyo sabit eşyaları, tuvaletler, telefonlar, klavyeler, tabletler ve yatak başı komodinler/masalar), bir kez kullanılan eldivenler takarak en az günde bir kez temizleyin. Temizledikten sonra ev dezenfektanı veya sulandırılmış beyazlatılmış çözeltiler ile silin.
- Ailenizden, arkadaşlarınızdan bakkaliye malzemelerini ve ilaçları almalarını isteyin veya çevrimiçinde ya da telefonla ısmarlayın. Aldıklarını size getirdiklerinde hiçbir şekilde bu kişilerin yanına yaklaşmayın. Yiyecek veya gerekli malzemelere yine de ihtiyacınız varsa, 1300 066 055'ten Kamu Sağlık Birimi'ni arayın.

Yakın temas olduğum bana söylenirse ve evden uzaktaysam ne olacak?

Yakın temas olduğunuz size söylendiğinde evden uzaktaysanız, derhal test olmalısınız, konaklama yerinize dönmelisiniz ve kendi kendinizi tecrit etmelisiniz.

14 günlük tecrit döneminizi o andaki konaklama yerinizde geçirmeye karar verebilirsiniz. Bu, başka insanlardan ayrı bir şekilde orada güvenle kalabilecekseniz, bir otel, motel veya başka bir konaklama yeri olabilir.

Şu anda, tecrit döneminizin bitmesinden önce zamanı dolan geçici bir konaklama yerinde kalıyorsanız veya sahibi ya da müdürü tarafından konaklama yerinden çıkmanız istenirse, NSW Health size yardımcı olacaktır. Olağanüstü durumlarda, kendi kendinizi tecrit döneminizi tamamlamak için her zamanki evinize seyahat etmenize izin verilebilir. Yardım için lütfen 1300 066 055'ten yerel Kamu Sağlık Birimi'ni arayın.

Daha fazla bilgi, [Kendi kendini tecrit için eve gitmek üzere muafiyet isteyen COVID-19 yakın temasları için tavsiyeler](#)'de mevcuttur.

Birlikte yaşadığım insanlardan kendimi nasıl tecrit edebilirim?

Bir meskeni başkalarıyla paylaşıyorsanız ve tecrit döneminizi evde geçirmeyi planlıyorsanız, meskeninizde diğerlerinden kendinizi tamamiyle tecrit etmelisiniz. Bu onları hasta olmaktan korumaya yardımcı olur. Şunları yapmanız gerekir:

- daima diğerlerinden ayrı kalın.
- farklı bir odada kalın ve uyuyun.
- mevcutsa, ayrı bir banyo kullanın (aksi takdirde, banyoyu ve tüm musluk tutma yerlerini, düğmeleri ve dokunduğunuz her yeri, kullandıktan sonra dezenfektan ile temizlemeniz gerekir).

- tabakları, bardakları, havluları, yatak örtülerini veya diğer maddeleri paylaşmayın. Bu maddeleri kullandıktan sonra onları sabun ve suyla iyice yıkamalısınız veya bulaşık makinesi/çamaşır makinesi kullanmalısınız.
- paylaşılan/ortak alanlardan mümkün olduğunca uzak durun. Eğer bundan kaçınılamıyorsa, (örn. mutfak, koridor) her kullandığınızda maske takın.

Meskeninizin diğer üyelerinden kendinizi tamamiyle tecrit edip edemeyeceğinizden emin değilseniz, lütfen, tecrit sürenizde kalabileceğiniz başka bir yer bulmada yardımcı olacak yerel [Kamu Sağlı Birimi](#)'nizi arayın. Lütfen 1300 066 055'i arayın.

Onlardan ayrı ayrı kendinizi tecrit edemeyeceğiniz kişilerle yaşıyorsanız, (örn. sizin çocuklarınız, bakıcınız iseler ve alternatif düzenlemeler yapılamıyorsa), tüm karantina dönemi boyunca (COVID-19'a maruz kalmanızdan sonraki 14 gün) onların da sizinle birlikte kendilerini tecrit etmeleri ve test olmaları gerekecektir.

COVID-19 için pozitif olursanız ve diğer kişi/kişiler ile birlikte kendinizi tecrit ediyorsanız, o kişi/kişiler yakın temas olacak ve siz onlardan ayrıldıktan sonra 14 gün daha veya onlardan ayrılamıyorsanız daha uzun süre tecrit olmaları zorunlu hale gelecektir.

Çocuğunuzda belirtiler varsa veya kendi kendini tecrite ihtiyaç duyuyorsa, lütfen [anababalar ve bakıcılar için tavsiyelere](#) başvurun.

COVID-19 belirtileri hissedersen veya kendimi iyi hissetmezsem ne olacak?

[Belirtiler](#) hissederseniz, derhal test olmalısınız. Kamu araçları, taksi veya paylaşılan araçlarla yolculuk yapmamalısınız. Sürekli olarak burnunuzu ve ağzınızı kapatan bir maske takın ve görevlilere COVID-19'u olan bir kişinin yakın teması olduğunuzu söyleyin.

Dikkatle gözetlemeniz gereken belirtiler şunlardır:

- ateşlenmek veya ateşlenme geçmişi (gece terlemeleri, ürpermeler)
- öksürük
- burun akıntısı
- nefes darlığı (nefes alma zorluğu)
- boğaz ağrısı
- koku alma duygusunu kaybetmek
- tat alma duygusunu kaybetmek
- kas ağrıları

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

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

Kendi kendini tecritle nasıl başa çıkarım?

- Endişeyi azaltmak için COVID-19 hakkında ailenin diğer üyeleri ile konuşun. [COVID-19 - Sıkça sorulan sorular](#)'da doğru, güncellenmiş bilgiler bulabilirsiniz.
- Küçük çocuklara güven verin.
- Mümkün olduğunca normal günlük rutini koruyun.
- Aile üyeleri ve arkadaşlarla, telefon, email veya sosyal medya yoluyla irtibatınızı koruyun.
- Evde düzenli olarak egzersiz yapın. Seçenekler egzersiz DVD'lerini, dans etmeyi, yerde egzersizleri, yogayı, avluda yürümeyi veya evdeki, varsa egzersiz bisikleti gibi egzersiz araçlarını kullanmayı içerebilir. Egzersiz, stres ve depresyon için kanıtlanmış bir tedavidir.
- Mümkünse, işvereninizle evden çalışmayı ayarlayın.

- Geçmişte zor durumlarla nasıl baş ettiğinizi düşünün ve bu durumla da baş edebileceğinize dair kendinize güven verin. Kendi kendini tecritin sonsuza kadar sürmeyeceğini unutmayın.
- NSW Health, kişisel refah servisi sağlayana kadar Sonder ile ortak hareket etmektedir, sizi desteklemek için mevcuttur. app 24 saat 7 gün çokdilli konuşma ve bir dizi akıl sağlığı, tıbbi ve saadet destek hizmetleri sağlamaktadır. Sonder app'ı [here](#) (buradan) ücretsiz olarak indirebilirsiniz.

Kendi kendini tecriti ne zaman bırakabilirim?

Kendi kendini tecriti, tavsiye edilen tecrit süresini doldurduğunuzda, son testinizden negatif test sonucu aldığınızda, belirtiler kalmadığında ve **yetkili bir temas izleyicisi tarafından tecriti bırakabileceğiniz size söylendiğinde bırakabilirsiniz.**

Kendi kendini tecriti bırakıp bırakamayacağınız konusunda emin değilseniz, yerel [Kamu Sağlık Birimi](#)'nizi 1300 066 055'ten arayın.

Tecrit kurallarına uymazsam ne olur?

Kurallara uymamak aileyi, arkadaşları ve toplumu ciddi hastalık riskine atar. Bu kurallara uymamak ayrıca ceza gerektiren bir suçtur ve ağır cezalara neden olur. Bireyler için azami ceza 11,000 dolar para cezası, 6 ay hapis veya her ikisiyle birlikte, suçun devam ettiği zaman süresince her bir gün için ayrıca 5,500 dolar para cezasıdır.

Kendi kendini tecriti bırakmamdan sonra ne olur?

Kamu sağlık tavsiyesi ile uyumlu günlük etkinliklere dönebilirsiniz.

Tüm bulaşıcı hastalıkların yayılmasını azaltmak için iyi temizlik uygulamalarını ve bedensel mesafeyi sürdürmelisiniz.

- 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 hapsirirken ağızınızı ve burnunuzu bir kâğıt mendil ile veya dirseğinizin içiyle kapatın
- Belirtiler geliştirirseniz test olun ve negatif sonuç alana kadar tekrar tecritte kalın.
- 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.
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): 1800 512 348
- Sonder 24 saat kişisel refah uygulaması. Uygulamayı şu adresten indirin <https://activate.sonder.io/nswhealth>
- [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.