

# COVID-19'a pozitif test sonucu almak ve COVID-19'u evde güvenlikle kontrol etmek

## Hızlı antijen testiniz pozitif çıkarsa, şunları yapmalısınız:

1. Pozitif testinizi [Service NSW website \(Service NSW internet sitesine\)](#) kaydedin, böylece, COVID-19 riskinizi temel alan önemli sağlık bakımı desteği ve tavsiyesi ile bağlantınız kurulabilir. Siz veya ailenizde birisi çevrimiçinde kaydolamıyorsanız, lütfen 13 77 88'den Service NSW'i arayın.

## PCR veya hızlı antijen testiniz pozitif çıkarsa, şunları yapmalısınız:

1. Derhal 7 gün boyunca kendinizi tecrit edin. Ev halkınız da 7 gün boyunca tecrit olmalıdır. 7 gün sonra boğazınız ağrıyorsa, burnunuz akıyorsa, öksürüğünüz veya nefes darlığınız varsa, lütfen belirtilerinizin çözüme kavuşmasından 24 saat sonraya kadar tecritte kalın.
2. Belirtilerinizin olmaya başladığı zamanın 2 gün öncesinden itibaren veya testinizin pozitif olmasından 2 gün öncesinden itibaren (hangisi önce ise) birlikte zaman geçirdiğiniz kişilere COVID-19 olduğunuzu söyleyin. Bunlar, sosyal kontaklarınızı, işyerinizi ve/veya okulunuzu içerir.
3. Belirtilerinizi izleyin. Endişelenirseniz doktorunuzu, NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (NSW Sağlık COVID-19 Evde Bakım Destek Hattı'nı) 1800 960 933'ten veya National Coronavirus Helpline (Ulusal Koronavirüs Yardım Hattı'nı) 1800 020 080'den arayın. Belirtiler şiddetli olursa 000'ı arayın.

## COVID-19'um nasıl kontrol edilecektir?

Pozitif RAT sonucunuzu çevrimiçi veya telefonla aracılığıyla kaydettiğinizde, size, şiddetli bir hastalığa yakalanma riskinizin olup olmadığına karar vermemize yardımcı olacak sorular sorulacaktır. Pozitif bir PCR sonucu alırsanız, cep telefonu mesajıyla size benzer sorulara bir bağlantı mesajı gönderilecektir. Lütfen mümkün olan en kısa zamanda bu sorulara yanıt verin.

Ayrıca, kendinizi tecrit etmeniz ve evinizde hastalığınızı nasıl kollamanız gerektiğini bilmeniz için size tavsiye gönderilecektir. Şiddetli bir hastalık riskiniz varsa, NSW Sağlık size birkaç soru daha soracaktır. Bu, virüs-önler veya başka erken COVID-19 tedavisi için uygun olup olmadığını kontrol etmek içindir. NSW Health'in klinik ekiplerinin bakımınız için onlarla ilişkiye geçmesi amacıyla doktorunuzun adını veya doktorunuzun muayenehanesini sağlamanız gerekecektir.

65 yaşın altındaysanız, iki doz COVID-19 aşısı olmuşsanız, kronik sağlık koşullarından sıkıntı çekmiyorsanız ve hamile değilseniz, evde kendi kendinize güvenlikle bakabilirsiniz. COVID-19'u olan kişilerin çoğunda hafif bir hastalık olacaktır ve birkaç gün içinde iyileşeceklerdir, bazı kişilerde hiçbir belirti olmayacaktır. Hastalığınız sırasında herhangi bir zamanda bakım veya tavsiye için NSW Health'e ulaşabilirsiniz.

Çoğu belirtiler şu şekilde kontrol edilecektir:

- yatak dinlenmesi
- ağrı ve ateşi geçirmek için düzenli parasetamol ve ibuprofen ilaçları
- ağrıyan boğazlar için boğaz pastili
- düzenli olarak su yudumlayarak.

Her zaman kullandığınız reçeteli ilaçları almayı sürdürün. Şu anki ilaçları veya tedaviyi alıp almama konusunda emin değilseniz veya sağlığınız hakkında endişeniz varsa, doktorunuzu arayın.

Şiddetli hastalık riskiniz olduğu kanaati varsa, lütfen doktorunuzla veya **1800 960 933** numaralı telefondan **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line** ile ilişkiye geçin. Şiddetli hastalık riski olduğu şeklinde göz önüne alınan kişiler şunları içerir:

- Hamile kadınlar ([What if I am pregnant and have COVID-19'a \(Hamileysem ve bende COVID-19 varsa ne olacak?\)](#) bölümüne bakın)
- Aborijin ve Torres Strait Adalı kişiler (özellikle diğer sağlık sorunları olan kişiler)
- Pasifik Adalı kişiler
- Aşı olmamış olanlar (16 ve daha yukarı yaşta kişiler)
- Bağışıklığı baskı altında olanlar

Yaşlılık, özellikle arka planda olan önemli sağlık koşulları ile birlikte ise, hastalık için ciddi bir risk faktörüdür. COVID-19'dan şiddetli hastalık riskinde olanlar için etkili tedaviler vardır.

## Belirtilerinizi gözleyin

Şu soruları her gün üç kez (sabah, öğleden sonra, akşam) kendinize sorun:

Soru	Yanıtınız hayır ise	Yanıtınız evet ise
Yeme ve içme sorunum var mı?	Normal olarak yemeye ve içmeye devam edin.	Sıkça su yudumları, Hydralyte veya Gastrolyte alın. <b>İyiye gitmiyorsanız 1800 960 933'ü veya doktorunuzu arayın.</b>
Normalden çok daha az idrar çıkarıyor muyum?	Su almayı sürdürün.	Daha fazla su, Hydralyte veya Gastrolyte için. <b>İyiye gitmiyorsanız 1800 960 933'ü veya doktorunuzu arayın.</b>
Odada yürürken baş dönmesi yada denge bozukluğu hissediyor muyum?	COVID-19'u evde idare etmek için NSW Health tavsiyelerini izlemeyi sürdürün.	Daha fazla su, Hydralyte veya Gastrolyte için. <b>İyiye gitmiyorsanız 1800 960 933'ü veya doktorunuzu arayın.</b>

Soru	Yanıtınız hayır ise	Yanıtınız evet ise
Şiddetli şekilde baş dönmesi, uyuşukluk veya kafa karışıklığı hissediyor muyum?	COVID-19'u evde idare etmek için NSW Health tavsiyelerini izlemeyi sürdürün.	<b>Derhal Üç Sıfırı (000) arayın ve ambulans görevlilerine COVID-19'unuz olduğunu söyleyin.</b>
Nefes almakta sorunum var mı veya göğsümde 10 dakikadan uzun süren baskı veya ağrı hissediyor muyum?	COVID-19'u evde idare etmek için NSW Health tavsiyelerini izlemeyi sürdürün.	<b>Derhal Üç Sıfırı (000) arayın ve ambulans görevlilerine COVID-19'unuz olduğunu söyleyin.</b>
Ayağa kalkışımda bayılacakmış gibi hissediyor muyum?	COVID-19'u evde idare etmek için NSW Health tavsiyelerini izlemeyi sürdürün.	<b>Derhal Üç Sıfırı (000) arayın ve ambulans görevlilerine COVID-19'unuz olduğunu söyleyin.</b>

Başka bir kliniksel desteğe ihtiyacınız veya tecrit sırasında, sağlıkla ilgili acil olmayan sorularınız olursa, **1800 960 933'ten NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line** hattını arayın.

## Ne yapmam gerekiyor?

### Siz ve evinizdeki kişiler evde tecrit olmalıdır

Tam olarak aşı olmuşsanız bile, test olduğunuz günden itibaren 7 gün boyunca kendi kendinizi tecrit etmelisiniz. Kendi kendini tecrit, evinizde veya konaklama yerinizde kalmak ve başkalarından ayrı kalmak demektir. Kendi kendinizi nasıl tecrit edebileceğiniz ve ihtiyaç duyarsanız sizin için ne gibi desteklerin olduğu konusunda daha fazla bilgi için [Self-Isolation Guideline'a \(Kendi Kendini Tecrit Kılavuzu\)](#) bakın.

Birlikte yaşadıklarınıza COVID-19'unuzun olduğunu söylemelisiniz. Evinizde yaşayan kişiler de 7 gün boyunca kendilerini tecrit etmeli ve mümkün olan en kısa zamanda ve 6'ncı Gün yeniden hızlı antijen testi (RAT) olmalıdır ([Information for people exposed to COVID-19'a \(COVID-19'a maruz kalanlar için bilgiler\)](#) ve [Get tested for COVID-19'a \(COVID-19 için test olun\)](#) bölümlerine bakın).

NSW Sağlık Tecrit Destek Hattı, kendi kendini tecrit sırasında pratik yardım için 1800 943 443 numaradan mevcuttur.

### Sosyal olarak ilişkide olduklarınıza testinizin pozitif çıktığını söyleyin

COVID-19 testinizin pozitif olması COVID-19'u başkalarına yaymış olabileceğiniz anlamına gelir. Belirtileriniz başlamadan iki gün önceden itibaren veya belirtileriniz olmasa da pozitif testten iki gün önce bulaştırıcı olabilirsiniz.

Bulaştırıcı iken birlikte zaman geçirdiğiniz sosyal ilişkide olduğunuz herhangi bir kişiye testinizin pozitif olduğunu söylemelisiniz. Bu, arkadaşları veya sosyal anlamda birlikte olduğunuz başkalarını içerir ki bunlar birlikte akşam yemeği yediğiniz kişileri, meyhanede, kulüpte veya bir sosyal etkinlikte birlikte olduklarınızı, evinizi ziyaret eden arkadaşları veya aile üyelerini içerir.

İlişkide olduğunuz kişilere, [Information for people exposed to COVID-19'u \(COVID-19'a maruz kalanlar için bilgiler\)](#) kullanarak risklerini değerlendirmelerini ve hızlı antijen testi olmalarını söyleyin.

## İşyerinize veya eğitim tesisinize testinizin pozitif olduğunu söyleyin

İş müdürünüze veya eğitim tesisi yöneticinize/ilgili görevlinize, bulaşıcı olduğunuzda orada iseniz COVID-19 testinizin pozitif olduğunu söyleyin.

Onlara test tarihinizi, hasta olduğunuz günü (belirtilerinizi varsa) ve bulaşıcı olduğunuzda işyerinde/okulda olduğunuz günleri söyleyin. İş arkadaşlarınız veya öğrenciler için riskleri değerlendirmek üzere bu bilgileri kullanacaklardır. İşyeriniz veya okulunuz onlara COVID-19'a maruz kaldıkları ve ne gibi bir işlem yapmaları gerektiği konusunda bilgi verebilir.

Müdürünüze telefon ederek veya mesaj göndererek söyleyebilirsiniz veya bir iş arkadaşınızdan onlara bildirmesini isteyebilirsiniz. Bir eğitim tesisinde bulunmuşsanız, bulunduğunuz o kampusun ana telefon numarasını arayabilirsiniz.

## Hamileysen ve bende COVID-19 varsa ne olacak?

14 hafta veya daha uzun süredir hamile olan kadınlarda daha fazla COVID-19 komplikasyonları riski vardır.

COVID-19 testiniz pozitif ise ve 14 haftadan uzun bir süredir hamileyseniz, anne sağlığı bakım sağlayıcınıza söylemeniz önemlidir. Bu, sizin doktorunuz, ebeniz, doğum uzmanınız veya yerel anne sağlığı servisiniz olabilir.

Hamile kadınların çoğu, COVID-19 hastalıkları varsa güvenlikle evde kalabilir. Bu süre içinde şunları yapmak önemlidir:

- Sıradan soğuk algınlığı veya grip rahatsızlığınız varken olduğu gibi bol sıvı alın. Kendinizi iyi hissetmiyorsanız, belirtilerde yardımcı olması için parasetamol da alınabilir. Hamile iken ibuprofen almanız tavsiye edilmez. Kan pıhtılaşması riskini azaltmak için düzenli olarak hareket etmeniz önemlidir.
- Bebeğinizin hareketlerini sıkı bir gözetim altında tutmanız önemlidir. **Bebeğinizin hareketleri değişirse** veya şunları yaşarsanız anne sağlığı bakıcınızı derhal arayın.
  - vajinal kanama
  - karında sancı
  - sürekli renksiz su gibi vajinal akıntı
  - 37 haftadan önce herhangi bir zamanda kasılmalar
  - kalıcı ateş
  - baş ağrıları
  - yüzünüzün ve ellerinizin aniden şişmesi
  - doğum sancısı
  - hamileliğinizle ilgili herhangi bir ciddi endişe.

- Nefes almakta zorluk çekiyorsanız, göğüste baskı veya ağrı oluyorsa, şiddetli baş ağrıları veya baş dönmesi varsa derhal 000 numaralı telefonu aramalısınız. Onlara COVID-19'unuz olduğunu ve hamile olduğunuzu mutlaka söyleyin.
- COVID-19'dan iyileştikten sonra, düzenli doğum öncesi bakımınızı sürdürmek önemlidir. Kendi kendinizi tecrit sırasında bir doğum öncesi bakım randevusunu kaçırmışsanız, mümkün olan en kısa zamanda yenisini alın.

## COVID-19'u olan bir bebek veya çocuğu nasıl idare ederim?

Pozitif COVID-19 testi olan çocukların çoğuna, aşı olmamış olsalar bile, ev bakıcıları tarafından güvenlikle bakılabilir. COVID pozitif olan kişiler evdekilerden mümkün olduğunca ayrı kalmalıdır. COVID-pozitif olan kişiden soyutlanamayan kişiler hasta olan kişi ile birlikte tecritten çıkana kadar kendilerini tecrit etmeli ve [Information for people exposed to COVID-19'daki \(COVID-19'a maruz kalanlar için bilgilerdeki\)](#) test olma gereksinimlerini izlemelidir. COVID-19'u olan çocuğunuza evde bakarken:

- Rahat olması, terlememesi veya titrememesi için çocuğunuza uygun giysiler giydirin
- Çocuğunuza, içmesi için bol miktarda içecek verin. Fazla içmek istemeyebilirler, bu durumda yardımınıza ve teşvikinize ihtiyaçları olacaktır.
- Bebeğinizi emziriyorsanız veya mama ile besliyorsanız, bebeğiniz daha sık besin isteyebilir. Sizde veya bebeğinizde COVID-19 varsa, emzirmeyi sürdürmek güvenlidir.
- Dinlenmesi ve fazla yapmaması için onu özendirin
- Parasetamol veya ibuprofeni sadece çocuğunuzun ağrısı olduğunu düşünüyorsanız veya bir ateş nedeniyle rahatsız görünüyorsa kullanın. Etiket üzerindeki talimatları izleyin ve bu ilaçların, 24 saat için tavsiye edildiğinden daha fazlasını vermeyin çünkü bu, çocuklar için tehlikeli olabilir.
- hastalığının daha kötüye gittiğine dair işaretler için çocuğunuzu gözleyin.

Çocuğunuzu gözleyin ve şunların farkına varırsanız **doktorunuzu veya 1800 960 933'ten (sabah 8:30 akşam 8:30 arasında) NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line'ı veya 1800 020 080'den National Coronavirus Helpline'ı (24/7) arayın:**

- tedaviye yanıt vermeyen kalıcı ateş (>39°C)
- hafif nefessizlik
- normal olarak içtiğinin yarısından az içmesi
- her zamankinin yarısından az idrar çıkarması ve idrarın koyu renk olması
- orta seviyede kusmak veya ishal
- ayakta duramamak veya yürüyememek.

**Çocuğunuzun ciddi şekilde rahatsız olduğundan, nefes almakta güçlük çektiğinden, ciddi olarak susuz kaldığından veya bayıldığından endişeleniyorsanız, lütfen derhal Üç Sıfır'ı (000) arayın ve operatöre çocuğunuzda COVID-19 olduğunu bildirin.**

## Kendi kendimi tecritten ne zaman çıkabilirim?

### 7'nci Günde belirtileriniz yoksa

Test olduğunuz günden itibaren kendi kendinizi 7 gün tecritte tutmalısınız. Boğazınız ağrıyorsa, burnunuz akıyorsa, öksürüğünüz veya nefes daralmanız yoksa, kendi kendinizi tecritten 7 gün sonra çıkabilirsiniz. Bir PCR testi olmuşsanız veya hızlı antijen testinizi kaydettirmişseniz, 7 gün sonra NSW Sağlık'tan bir mesaj alacaksınız ama test olmanızın üzerinden 7 gün geçmişse, kendi kendinizi tecritten çıkmak için bu mesajı beklemek zorunda değilsiniz. Örneğin, Salı sabahı saat 10'da test olmuşsanız, bu belirtilerin hiç biri yoksa, bir sonraki Salı sabahı saat 10'da tecritten çıkabilirsiniz. Kendi kendini tecritten çıkmak için NSW'de test olmanız gerekmez.

Başkalarına yakınsanız veya başkalarıyla konuşuyorsanız bir maske takın ve yüksek riskli ortamları (sağlık bakımı, yaşlı bakımı, engelli bakımı veya cezaevleri) 3 gün daha ziyaret etmekten kaçının. Bu ortamlardan birinde çalışıyorsanız, oraya dönmeden önce işvereninizle konuşun. Çok güçsüz bir bağışıklık sisteminiz varsa (örneğin size bir organ nakledilmişse veya kemoterapi alıyorsanız), bu ek önlemleri 4 gün daha (tecritten çıktıktan sonra toplam 7 gün) almalısınız.

### 7'nci Günde belirtileriniz varsa

Tecrit sürenizin son 24 saati içinde boğazınız ağrıyorsa, burun akıntınız, öksürüğünüz veya nefes darlığınız varsa, lütfen belirtileriniz ortadan kalktıktan 24 saat sonraya kadar tecritte kalın. Endişeniz varsa, doktorunuzu arayın.

Başkalarına yakınsanız veya başkalarıyla konuşuyorsanız bir maske takın ve yüksek riskli ortamları (sağlık bakımı, yaşlı bakımı, engelli bakımı veya cezaevleri) 3 gün daha ziyaret etmekten kaçının. Bu ortamlardan birinde çalışıyorsanız, oraya dönmeden önce işvereninizle konuşun. Çok güçsüz bir bağışıklık sisteminiz varsa (örneğin size bir organ nakledilmişse veya kemoterapi alıyorsanız), bu ek önlemleri 4 gün daha (tecritten çıktıktan sonra toplam 7 gün) almalısınız.

7 gün sonra, daha iyiye gitmeyen başka belirtileriniz (örn. ateş, baş ağrıları) varsa, tecritten çıkabilirsiniz ama doktorunuzla ilişkiye geçmelisiniz.

Bir klinik ekibinin bakımı altındaysanız, ekibiniz size tecritten ne zaman çıkarılacağınızı söyleyecektir.

## Kendi kendimi tecrit bittikten sonra yine de test olmam gerekir mi?

Kendi kendini tecritten çıktıktan sonra rutin (işyeri ve okul gözetim testi gibi) COVID-19 testi 8 hafta için önerilmez. Müdürünüze danışın.

## COVID-19'u olan birine yeniden maruz kalırsam ne olacak?

COVID-19'dan iyileşen kişilerin, serbest bırakıldık-tan sonraki 8 hafta içinde hastalığı yeniden kapma riski azdır, çünkü çoğu kişiler bir bağışıklık (hasta-lıkla mücadele yeteneği) geliştirir.

Serbest bırakıldıktan sonraki 8 hafta içinde COVID-19'u olan biriyle temasa geçerseniz, genel olarak kendinizi tecrit etmeniz veya belirtileriniz yoksa, test olmanız gerekmez. Serbest bırakılmanızdan 8 haftadan daha uzun süre sonra COVID-19'lu biriyle temasa geçerseniz, kendinizi tecrit etmeniz, test olmanız ve [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19'a maruz kalanlar için bilgiler\)](#) ve [Get tested for COVID-19 \(COVID-19 için test olun\)](#) bilgilendirme belgelerindeki tavsiyeleri takip etmeniz gerekir.

## En erken ne zaman aşı olmalıyım?

Tıbbi sorunuz olmadığına dair bildirimizden sonra, altı hafta için aşından geçici muafiyet uygulanır. Bu muafiyet sadece NSW'de geçerlidir. Başka bir hükümet için iş, okul veya diğer etkinlikler için aşılmanız gerekiyorsa, lütfen o eyalet veya bölgede uygulanan kuralları kontrol edin.

Bir destek aşısı için uygunsanız, onaylanmış bir enfeksiyonu takiben tamamıyla iyileştiginizde bu aşığı olabilirsiniz, çoğu kişiler için bu süre, enfeksiyonun başlangıcından yaklaşık 4-6 hafta sonradır. Daha fazla bilgi için [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(COVID-19 aşıları: Sıkça sorulan sorulara\)](#) ve [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \(NSW Sağlık Destek aşısı: Sıkça sorulan sorulara\)](#) bakın.

## Kendi kendimi tecrit etmişken ne gibi destekler mevcuttur?

### Akıl sağlığı desteği

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- Service NSW [mental wellbeing resources \(akıl sağlığı kaynakları\)](#)

### Ev içi şiddet desteği

- Ulusal cinsel saldırı ve ev içi şiddet yardım hattı 1800 RESPECT (1800 737 732) numaralı hattadır.

NSW Health, çokkültürlü konuşmaya 24 saat/7 gün kişisel saadet hizmeti ve bir dizi akıl sağlığı, tıbbi ve saadet destek hizmetlerine telefon erişimi sağlayan [Sonder](#) ile bir araya gelmiştir.

### Kendi dilinizde yardım

Bir tercümana ihtiyacınız varsa, **lütfen Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisi (TIS Ulusal) ile 131 450** numaradan iletişime geçin. Bu hizmet ücretsizdir ve gizli tutulur.