

COVID-19'a maruz kalanlar için bilgiler

COVID-19'a maruz kalmışsam bunu nasıl bileceğim?

COVID-19 toplumda yaygındır. COVID-19'lu kişilerden, belirtileri taşımaya başlamalarından 2 gün önceden itibaren birlikte zaman geçirdikleri veya testleri pozitif çıkmadan 2 gün önceden itibaren birlikte oldukları kişilere (hangisi önce ise) COVID-19 hastalıkları olduğunu söylemelerini isteriz.

Birisi size COVID-19'u olan bir kişiyle ilişkiniz olduğunu söylerse, bu bildiri riskinizi anlamak ve kendinizi, ailenizi ve toplumunuzu korumak için kullanın.

Kim enfeksiyon kapma riskini taşır?

COVID-19 enfeksiyonu riski şu durumlarda artar:

- COVID-19'u olan bir kişiyle geçirdiğiniz zaman süresine ve o kişiyle ne kadar yakından etkileşimde bulunduğunuza bağlı olarak
- iç mekânda bulunduğunuz zaman (dışarda bulunduğunuzda risk daha azdır)
- maske takmadığınız zaman (birlikte olduğunuz kişi de maske takıyorsa risk çok daha azdır).

Aşı, COVID-19 kapma riskini azaltır, ama bu koruma zamanla azalır ve COVID-19'un, Omicron gibi, varyantlarına karşı daha az etkili olur. Destekleyici dozlar, Omicron varyantı dahil, bu korumanın artmasına önemli ölçüde yardımcı olur. Aşı ayrıca şiddetli hastalığa karşı korumada da önemlidir. Herkes koruma aşısını mümkün olduğunca çabuk olmalıdır.

COVID-19 aşınızı rezervasyon yaptırmak için lütfen [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#)'ı (COVID-19 Aşısı Klinik Bulucusu) ziyaret edin.

Ne kadar süreyle risk altındayım?

COVID-19'lu birine maruz kaldıktan sonraki 14 gün içinde enfeksiyon kapma riski altındasınız. COVID-19 geliştiren kişilerin çoğu onu ilk 7 gün içinde kapacaktır ve bu zaman yüksek risk altındasınızdır. Ancak, vakaların yüzde 25'i 7 ile 14 gün arasında COVID-19 geliştirecektir.

COVID-19'u olan birine maruz kalırsam ne yapmalıyım?

COVID-19 kapma riskiniz, COVID-19'lu bir kişiyle bulunduğunuz ilişkinin türüne bağlıdır. Test ve tecrit olma gereksinimlerini düşünürken, birlikte yaşadığınız veya çalıştığınız hassas kişilere bulaştırma riski dahil, koşullarınızı düşünün.

COVID-19'lu birine maruz kalan herkes [symptoms](#) (belirtileri) dikkatle izlemelidir. Belirtileriniz oluşursa, derhal test olun. Ne yapmanız gerektiği ile ilgili olan daha fazla bilgi için aşağıdaki tabloya bakın.

Yasal gereksinimlerim nelerdir?

COVID-19'u olan biriyle yaşıyorsanız, [NSW Health Self Isolation Guidelines](#)'ı (NSW Sağlık Kendi Kendini Tecrit Kurallarını) izlemelisiniz ve 7 gün süreyle kendinizi tecrit etmelisiniz. NSW Sağlık tarafından size bildirilmişse, ayrıca NSW Sağlık Kendi Kendini Tecrit Kurallarını 7 gün izlemelisiniz.

COVID-19'u olan bir kişiye evinizin dışında maruz kalmışsanız, lütfen aşağıdaki tabloyu kullanarak riskinizi değerlendirin. COVID-19'lu kişiyle ilişkinizin yapısını ve özellikle onları daha duyarlı yapabilecek koşulları varsa (örneğin, kronik hastalık veya kemoterapileri varsa), birlikte yaşadığınız veya çalıştığınız kişilere bulaştırma riski gibi kişisel koşullarınızı göz önüne alın.

Yüksek ve düşük riskli maruz kalmalar nedir?

COVID-19'lu bir kişiyle temasınız olduğu size söylenmişse, COVID-19 riskinizi değerlendirmek için bu tabloyu kullanın.

Sizin hakkınızda	COVID-19 riski	Ne yapmam gerekiyor?
COVID-19'u olan birisiyle yaşıyorum (Ev içi kontağım)	Yüksek	<p>Tüm ev içi kontakları şunları yapmalıdır:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kendi kendini İzole etme kurallarını izleyin ve evinizdeki ilk pozitif COVID-19 kişinin testini yaptırmadan sonraki 7 gün boyunca kendinizi izole edin.• Mümkün olan en kısa zamanda hızlı antijen testi (RAT) olun ve 6'ncı gün tekrar olun. Belirtiler geliştirirseniz ek RAT olun.• Belirtileriniz ve COVID-19 at risk of severe disease* (ağır hastalık riskiniz) varsa, daha doğru olduğundan ve tedavi için daha çabuk değerlendirileceği anlamı taşıdığından, lütfen PCR testi olun. Tüm testler negatif ise, 7 gün sonra tecritten çıkabilirsiniz.• COVID-19'u geliştirme riski, maruz kaldıktan sonraki 14 gün için yüksektir, bu nedenle, tecritten çıktıktan sonraki 7 gün içinde şunları yapmalısınız:<ul style="list-style-type: none">– yüksek riskli ortamlardan kaçının (sağlık bakımı, yaşlı bakımı, engellilik bakımı, cezaevleri)– yerleşim mekânı olmayan kapalı yerlerde maske takın– belirtileri gözleyin ve belirtiler geliştirirseniz derhal PCR testi olun– kalabalık yerlerden kaçının ve mümkün olduğunda evden çalışın• Tecrit döneminiz bittikten sonraki 14 gün içinde evinizdeki başka bir kişinin testi pozitif çıkarsa, yeniden tecrit olmanız gerekmez• Tecrit döneminiz bittikten 14 gün sonra evinizdeki başka bir kişinin COVID-19 testi pozitif çıkarsa, yeniden tecrit olmanız ve COVID-19'lu ev içi kontakları için geçerli olan talimatları izlemeniz zorunlu olacaktır. <p>Herhangi bir zamanda pozitif sonuç alırsanız, tecritinizi sürdürmelisiniz ve Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (COVID-19'a pozitif test sonucu almak ve COVID-19'u evde güvenli bir şekilde yönetmek) tavsiyesini izleyin. Daha fazla bilgi için Get tested for COVID-19'a (COVID-19 için test olun) bakın.</p>

Sizin hakkınızda	COVID-19 riski	Ne yapmam gerekiyor?
COVID-19'lu biriyle uzun zaman geçirdim (geceleyin onun evinde kaldım veya evde akşamı geçirdim) veya COVID-19'u olan birisi ile yakından etkileşimde bulundum ve maske takmıyorduk (örn. birlikte uzun süre araba sürdük veya şu anda pozitif olan çocuklara baktım).	Yüksek	<p>COVID-19'lu bir kişi ile ilişkide olmanızdan sonraki 7 gün boyunca kendinizi tecrit etmeniz, başkalarını korumanın en etkili yoludur.</p> <p>Mümkün olan en kısa zamanda hızlı antijen testi (RAT) olun ve 6. Gün yeniden olun. Belirtiler geliştirirseniz ek RAT testi (veya at risk of severe disease varsa, bir PCR testi) olun. Tüm testler negatif ise 7 gün sonra tecritten çıkabilirsiniz. Tecritten çıktıktan sonraki 7 gün için How can we all help slow the spread of COVID-19? (COVID-19'un yayılmasını yavaşlatmaya nasıl yardımcı oluruz?) kapsamındaki tavsiyeleri izleyerek COVID-19'un yayılmasını önlemeye yardımcı olabilirsiniz.</p> <p>Pozitif bir sonuç alırsanız, pozitif testiniz yapıldıktan sonraki 7 gün boyunca tecrit olmanız ve Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home'ı izlemelisiniz.</p> <p>Daha fazla bilgi için Get tested for COVID-19'a bakın.</p>
COVID-19'u olan bir kişiyle biraz zaman geçirdim (örn. birlikte yemek yedik veya birahane, kulüpte veya başka bir sosyal etkinlikte buluştuk.)	İlımlı	<p>Mümkün olan en çabuk zamanda hızlı antijen testi olmanız ve Getting tested for COVID-19 factsheet (COVID-19 için test olmak bilgilendirme belgesini) izlemeniz tavsiye edilir.</p> <p>Testiniz negatif ise ve belirtileriniz yoksa, tecrit olmanız gerekmez. 6. Gün ikinci hızlı antijen testi olmanız. Ayrıca, belirtiler oluşursa derhal bir hızlı antijen testi (veya at risk of severe disease* durumunda iseniz bir PCR testi) olun.</p>
COVID-19'u olan bir kişiyle kısa veya uzaktan bir temasım oldu (örn. çarşıdan aldıklarımı bıraktım veya dışarda birlikte bir yürüyüşe çıktık) yada Service NSW App'den bir vaka alarmı aldım.	Düşük	<p>Belirtileri gözleyin.</p> <p>Belirtiler oluşursa, derhal bir hızlı antijen testi (RAT) olun. RAT testiniz negatif çıkarsa, kendinizi tecrit edin ve 24 saat sonra yeniden RAT olun veya PCR testi olun ve sonucunuzu beklerken tecrit olun. İkinci testiniz negatif ise, belirtileriniz geçene kadar tecritten kalın. Pozitif bir sonuç alırsanız, tecritinizi sürdürmeli ve Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home tavsiyesini izlemelisiniz.</p> <p>Belirtileriniz varsa ve at risk of severe disease* durumunda iseniz bir PCR testi olun.</p>

* *Şiddetli hastalık riski var olduğu sayılanlar gebe kadınları, Aborijin ve Torres Strait Adalı kişileri (özellikle diğer sağlık sorunları olanları), Pasifik Adalıları, aşı olmayan kişileri (16 veya daha yukarı yaşta) ve bağışıklığı baskı altında olanları içerir.*

Test olmanız gerekiyorsa ve bir hızlı antijen testine ulaşamıyorsanız, bir [testing clinic](#) (test kliniğinde) test olabilirsiniz. İşyeri-temelinde maruz kalma durumunda [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (NSW Hükümeti - COVID-19 pozitif test sonucu alan çalışanı olan işyerleri için) kılavuzluğa başvurun.

COVID-19'un yayılmasının yavaşlatılmasına hepimiz nasıl yardımcı olabiliriz?

COVID-19'un yayılmasını yavaşlatmak için hepimizin atabileceği basit adımlar vardır.

- Hasta iseniz hiçbir yere gitmeyin. Derhal test olun ve negatif sonuç alana kadar tecritte kalın.
- Maruz kalmanın ılımlı veya yüksek kategorisindeyseniz, yüksek riskli yerleri ziyaret etmeyin (sağlık bakımı, yaşlı bakımı, engellilik bakımı, cezaevleri); maruz kalmanın düşük kategorisindeyseniz ve bu yerlerden birini ziyaret etmeniz gerekiyorsa, önceden hızlı bir antijen testi yaptırmanızı ve ziyaret sırasında maske takmanızı teşvik ederiz.
- Diğer kişilerden, mümkün olan yerlerde 1.5 metre uzak durun ve kalabalıklardan kaçınin.
- Maske takın
- Ellerinizi düzenli olarak dezenfektan veya sabun ve akan su ile 20 saniye süreyle temizleyin
- Sosyal toplanmaları açık havada, sınırlı sayıda topluluklarla yapın
- Mekanlara, var oldukları yerlerde QR kodlarını kullanarak girin.

Kendimi tecrit ederken var olan destekler hakkında nereden tavsiye alabilirim?

Mevcut destekler hakkında daha fazla bilgi için [Self-Isolation Guideline](#) (Kendini Tecrit Kılavuzuna) bakın.

Kendi dilinizde yardım

Yazılı ve sözlü çeviri servislerine ihtiyacınız varsa, Ulusal Koronavirüs Hattı'nı 1800 020 020 numaralı telefondan arayın (ve numara 8'i seçin). Bu hizmet ücretsizdir ve gizli tutulur.