

# COVID-19

## Kendi kendini tecritte deęişiklik



COVID-19 testiniz pozitif çıkmışsa kendi kendinizi tecrit etmeniz gerekmez ama şiddetli belirtileriniz (burun akıntınız, boğaz ağrınız, öksürüğünüz ve ateşiniz) geçene kadar evde kalmanız tavsiye edilir.

Evden çıkmanız gerekiyorsa:

- kapalı mekanlarda ve kamu ulaştırma araçlarında maske takın
- büyük toplantılardan ve kalabalık kapalı mekanlardan kaçın
- ağır hastalık yüksek riski olanları, hastanede veya yaşlı veya engelli bakım evlerindeki herhangi bir kişiyi en az 7 gün ziyaret etmeyin
- işyerine ne zaman dönmeniz gerektiği konusunda işvereninizle konuşun.

Soğuk algınlığı veya grip hastalığı [belirtileriniz](#) varsa, lütfen evde kalın ve [test olun](#). COVID-19 [antiviral ilaçları](#) için uygunsanız, belirtileri geliştirir geliştirmez test olmak önemlidir. COVID-19 testiniz negatif olsa bile, rahatsızlığınız sırasında evde kalın, böylece sevdiğinizlere ve topluma bulaştırmazsınız.

Pozitif hızlı antijen testini kaydettirmek artık zorunlu değilse de, NSW Health, sağlık ve diğer desteklere erişmenize yardımcı olabileceğinden, kişilerden test sonuçlarını, Service NSW'e kaydettirmelerini istemektedir.

**Herhangi bir sağlık endişeniz varsa ve dil desteğine ihtiyaç duyuyorsanız, Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi'ni (TIS) 131450 numaralı telefondan arayın ve 1800 022 222'den Healthdirect'i aramalarını isteyin.**

