

NSW Sağlık Bakanlığında (NSW Health) doğrulanmış COVID-19 vakaları (COVID-19 enfeksiyonu olan kişiler) için bilgi sayfası

- Doğrulanmış vaka, kendisinde COVID-19 bulunmuş olan birisidir.
- COVID-19 testiniz pozitif çıkmışsa **yetkili bir hekim tarafından tecritten çıkabileceğiniz bildirilinceye kadar kendinizi tecrit etmeniz gerekir. Çoğu durumda sizden tecrit için belirlenmiş olan bir tesiste kendinizi tecrit etmeniz istenecektir.**
- Kendinizi derhal tecrit etmezseniz veya size belirtilen tecrit tesisine gitmezseniz para cezası alabilirsiniz. Kendinizi ev arkadaşlarınızdan, arkadaşlarınız ve ailenizden tecrit etmek onların COVID-19'a yakalanmalarını engellemeye yardım edecektir.
- Bu bilgi sayfası, NSW Sağlık Bakanlığı Kendizi Tecrit Etme Kılavuzuna ([NSW Health Self-Isolation Guideline](#)) ek nitelikte bilgiler içerir.

Bunlar NSW Sağlık Bakanlığının (NSW Health) enfeksiyonun olası kaynağını bulmasına ve daha fazla yayılmayı azaltmasına yardımcı olacaktır.

Bu belgeye elektronik olarak erişmek için aşağıdaki karekodu tarayın



COVID-19'a yakalandığım bana nasıl bildirilir?

Size COVID-19 testi yapılmış ve test sonucunuz pozitif çıkmışsa doktorunuz ya da Halk Sağlığı Biriminiz (Public Health Unit) sizinle ilişki kuracaktır. Halk Sağlığı Biriminin nerede ve kimlerle birlikte bulunmuş olduğunuzu belirlemek için size bazı sorular sorması gerekecektir. Bunlar NSW Sağlık Bakanlığının (NSW Health) enfeksiyonun olası kaynağını bulmasına ve daha fazla yayılmayı azaltmasına yardımcı olacaktır.

Kendimi tecrit etmem gerekir mi? Tecrit süresi ne kadardır?

Size COVID-19 tanısı konulmuşsa, yetkili bir hekim sizin arındığınızı bildirinceye kadar, kendinizi size gösterilen bir tecrit tesisinde ya da, izin verilirse, kendi oturduğunuz konutta tecrit etmeniz gerekir. Halk Sağlığı Biriminiz sizi aradığı zaman bunun bir değerlendirmesini yapacak ve evinizde kalmanıza izin verildiği takdirde sizden adresinizi ve sizinle ilişki kurabilecekleri bir telefon numarasını isteyeceklerdir.

Kendimi nasıl tecrit edebilirim?

- Âcil tıbbî bakım ya da âcil bir durum (yaralanmaktan, ya da aile içi şiddet nedeniyle zarar görmekten kaçınmak dahil) dışında kalmakta olduğunuz konuttan ayrılmanıza izin verilmez. Eğer bu nedenlerle ayrılacaksanız aşağıda yazılı olanları yapmalısınız:
 - Maske takmak
 - Başka insanlarla aranızda 1.5 metre mesafe koymak
 - Evinizin dışında olan yere doğrudan gidip gelmek
- İşe, okula, çocuk bakımına ya da kamusal alanlara gitmeyin ve toplu taşıt veya paylaşımlı taşıt (ride share) kullanmayın.
- Ziyaretçi kabul etmeyin.
- Varsa kendi bahçenize, balkonunuza ya da avlunuza çıkabilirsiniz.
- İyi temizlik uygulayın:
 - Öksürük ve aksırığınızı kapatın.

- Ellerinizi sık sık sabun ve suyla en az 20 saniye yıkayın. Ayrıca alkol bazlı el dezenfektanı da kullanabilirsiniz..
- Ellerinizi özellikle aşağıdaki durumlarda yıkayın:
 - Başkalarının girip çıkacağı bir alana girmeden önce
 - Başka insanların kullandığı şeylere dokunmadan önce
 - Tuvalete girdikten sonra
 - Öksürdükten veya aksırdıktan sonra
 - Eldiven ve maske taktıktan ve çıkardıktan sonra.
- Sık dokunduğunuz tüm yüzeyleri (tezgâhlar, masa üstleri, kapı kolları, banyodaki sabit eşyalar, tuvaletler, telefonlar, klavyeler, tabletler ve komodinler) günde en az bir kez, tek kullanımlık eldivenlerle temizleyin, ardından ev tipi dezenfektan veya sulandırılmış çamaşır suyu uygulayın.
- Kullanılmış tüm tek kullanımlık eldivenleri, cerrahi maskeleri ve diğer mikroplu ürünleri diğer ev atıklarıyla birlikte atmadan önce plastik torbayla kaplanmış bir çöp kutusuna koyun. Bu malzemeleri kullandıktan sonra hemen ellerinizi yıkayın.
- Ailenizden veya arkadaşlarınızdan sizin için market alışverişi yapmalarını ve ilaç almalarını isteyin. İnternet üzerinden ya da telefonla da sipariş verebilirsiniz. Yiyecek ve diğer gerekli önemli ihtiyaçlarla ilgili hâlâ yardım gerekiyorsa 1300 066 055 numaradan yerel Halk Sağlığı Biriminizi arayın.

Ya başka kişilerle birlikte yaşıyorsam?

Halk Sağlığı Biriminiz, yaşam düzenlemeleriniz ve kendinizi evinizdeki diğer insanlardan etkili bir şekilde tecrit edip edemeyeceğiniz konularını sizinle görüşecektir . Ayrıca, evinizde bulunan yaşlı veya bağışıklık sistemi baskılanmış kişiler gibi hastalık riski daha yüksek olan kişileri de belirleyecektir.

Kendinizi etkili bir şekilde tecrit edemiyorsanız, sizin veya ev halkınız için alternatif bir konaklama yeri ayarlanacaktır. Kendinizi tecrit edemediğiniz bir çocuğunuz varsa, onun da sizinle birlikte tecrit edilmesi gerekecektir Yüksek riskli bir ortamda çalışan insanlarla yaşıyorsanız, yüksek riskli bir ortamda çalışan kişilerin hane halkına yönelik önerilere ([advice for households of people working in a high-risk setting](#)) bakın.

Kendinizi birlikte yaşadığınız kişilerden etkin bir şekilde tecrit edebilirsiniz, her zaman aşağıdaki gibi davranmanız gerekir:

- Tamamen ayrı olmak
- Başka bir odada kalmak ve uyumak
- Ayrı bir banyo- tuvalet kullanmak,
- Tabak, bardak, havlu, yatak çarşaf ve battaniyeleri ya da diğer ev eşyalarını paylaşmayın – bu eşyaları kullandıktan sonra sabun ve suyla iyice yıkayın veya bulaşık/çamaşır makinesini kullanın.
- Ortak kullanılan alanlardan kaçının ve bu alanlardan geçerken maske takın.
- Asla yaşlılar, bağışıklığı baskılanmış kişiler, ya da kalp, akciğer veya böbrek rahatsızlıkları ya da şeker hastası olanlar gibi ciddi hastalık riski taşıyan kişilerle aynı ortamda bulunmayın.

Halk Sağlığı Birimi ayrıca birlikte yaşadığınız kişilerin yakın teması olup olmadıkları ve onların da kendilerini tecrit etmelerinin gerekip gerekmediği konusunda sizi bilgilendirecektir. Tüm yakın temaslılar, yakın temaslılar için bilgiler ([Advice for close contacts](#)) kaynağına danışmalıdır.

Yakın temaslılar, kendilerini vakalardan ayrı olarak tecrit etmelidir.

Kendimi tecrit ettiğim sürede belirtiler oluşursa ya da belirtilerim daha kötüleşirse ne yapmalıyım?

Yeni belirtilerle ilgili olarak kendinizi izlemelisiniz, özellikle:

- Ateş (37.5°derece veya daha yüksek) ya da ateş geçmişi (gece terlemeleri, ürpermeler)

- Burun akması ya da burun tıkanması
- Tat ya da koku duyusunda deęişiklik
- Boęaz ağrısı
- Öksürük
- Nefes darlığı (nefes almakta zorlanmak)

COVID-19'un diğer belirtileri aşırı burun tıkanması (tıkanıklık), bitkinlik, kas ağrısı, eklem ağrısı, baş ağrısı, ishal, mide bulantısı/kusma, iştahsızlık, nedeni bilinmeyen göğüs ağrısı ve and göz nezlesidir.

Bu belirtilerin tedavi edilmesi gerektiğini düşünüyorsanız sizi izleyen klinik ekibiyle konuşunuz.

Eğer belirtileriniz ciddileşirse (örneğin istirahat durumundayken nefes darlığı, ya da güç nefes almak) Üç Sıfır 000) numaraya telefon edin. Ambulans görevlilerine size Covid-19 tanısı konulduğunu söyleyin.

Kendimi tecrit etmekle nasıl başa çıkabilirim?

- Kaygınızı azaltmak için COVID-19 hakkında, ailenizin diğer üyeleriyle konuşun.-Sık sorulan sorular bağlantısında ([COVID-19 – Frequently asked questions.](#)) doğru ve güncel bilgiler bulabilirsiniz.
- Küçük çocuklara yaşlarına uygun bir dille güven verin.
- Evde olabildięi kadar normal bir günlük rutin sürdürün.
- Aileniz ve arkadaşlarınızla bağlantılarınızı telefon, e-posta ve sosyal medya yollarıyla sürdürün.
- Evde düzenli bir şekilde egzersiz yapın. Seçenekleriniz arasında egzersiz DVD leri, dans, yerde yapılan egzersizler, yoga, arka bahçenizde yürüyüş ya da varsa sabit bisiklet gibi ev egzersiz aletlerini kullanmak gibi olanaklar vardır. Egzersiz, stress ve depresyona karşı kanıtlanmış bir tedavidir.
- Evinizde çalışmanıza olanak tanıyan bir işiniz varsa, işverinizle bu seçenekle ilgili olarak konuşun. Geçmişte zor durumlarla nasıl başa çıktığınızı düşünün ve bu durumla da baş edebileceğiniz konusunda kendinize güvence verin. Kendinizi tecrit etmeniz çok uzun sürmeyeceğini unutmayın.

Doğrulanmış bir vaka olduğum bildirilirse ve evimden uzaktaysam ne olur?

Doğrulanmış bir vaka olduğunuz size evinizde olmadığınız bir zamanda bildirilirse ve tecrit süresince konakladığınız yerde kalamazsanız, Halk Sağlığı Biriminiz kalabileceğiniz alternatif bir yer bulmanıza yardımcı olabilir.

Belirlenmiş bir hekim tarafından iyileştiğiniz açıklanmadıkça evinize yolculuk yapamazsınız.

Kendimi tecrit etmeyi ne zaman bırakabilirim? When can I leave self-isolation?

Tıbbi olarak bulaşıcı olmadığınız değerlendirildikten ve yetkili bir hekim tarafından aşağıdaki gibi onay verildikten sonra kendinizi tecrit etmeyi bırakabilirsiniz:

- Hiç bir belirti bildirmemişseniz aşağıda yazılı durumlarda tecritten çıkarılabilirsiniz:
 - İlk pozitif testten sonra en az 14 gün geçmişse
 - Son 14 gün içinde hiç bir yeni belirti olmamışsa
- Ateşiniz ve solunum ile ilgili belirtileriniz olmuşsa aşağıda yazılı durumlarda tecritten çıkarılabilirsiniz: :
 - Belirtilerin başlamasında sonra en az 14 gün geçmişse, ve
 - Son 72 saatte ateş düşmüş ve akut hastalığın solunum belirtilerinde önemli ölçüde iyileşme olmuşsa

- Ateşin ve solunum belirtilerinin tamamen iyileşmediği zaman aşağıdaki durumlarda tecritten çıkarılabilirsiniz:
 - Belirtilerin başlamasından sonra en az 20 gün geçmişse, ve
 - Sağlığınız önemli derecede tehlikede değilse.

VEYA

- Aşağıdaki ölçütlerin tümünü karşılamanız durumda da, tecritten çıkabilmenize izin verilir:
 - Belirtilerin başlamasından sonra en az 14 gün geçmiş olması;
 - Son 72 saatte ateşin düzelmiş olması;
 - Akut hastalığınsolunum belirtilerinde önemli derecede bir iyileşme; ve
 - Belirtilerin başlamasından 10 gün sonra en az 24 saat arayla yapılan iki ardıl testte negatif sonuç alınması
- Başışıklığı önemli ölçüde baskılanmış kişiler aşağıdaki durumlarda tecritten çıkarılabilir:
 - İlk COVID-19 testinin pozitif çıkmasından bu yana en az 14 gün geçmişse
 - Belirti başlangıcından sonraki 7. günden başlayarak en az 24 saat arayla iki ardıl negatif sonuçlu COVID-19 testi yaptırdıysanız
- Bu testten alınan sonuçlar negatif değilse, kan testini de içerecek bir ek test gerektirebilecek diğer ölçütler geçerli olacaktır.

Kendimi tecrit etmekle ilgili kurallara uymazsam ne olur?

Bu yol gösterici kuralları uygulamamak ailenizi, arkadaşlarınızı ve toplumu tehlikeye atar.

Bu kurallara uymamak ayrıca bir suçtur ve ağır cezaları vardır. Bireyler için en yüksek ceza 11.000 dolar para cezası, 6 ay hapis, veya her ikisi birden olabilir. Suçun devam ettiği her gün için 5.500 dolarlık bir ek ceza vardır.

Kendimi tecrit etmem sona erdikten sonra ne olur?

Toplu taşıt kullanmak, işe gitmek, arkadaşlarınızı ve ailenizi görmek gibi günlük yaşam etkinliklerinize dönebilirsiniz.

Tüm bulaşıcı hastalıkların yayılmasını azaltmak için iyi temizlik ve fiziksel mesafe uygulamalarınızı sürdürmelisiniz. .:

- Birlikte yaşamadığınız insanlarla aranızda 1.5 metre fiziksel mesafe bırakın.
- Ellerinizi sık sık sabun ve su kullanarak 20 saniye süreyle yıkayın, ya da alkol bazlı bir dezenfektan kullanın.
- Yüzünüze, özellikle gözlerinize ve ağızınıza dokunmaktan kaçının.
- Öksürdüğünüz ya da aksırdığınız zaman ağızınızı ve burnunuzu bir mendille veya dirseğinizi bükerek kapatın.

Tecrit sürenizden sonra herhangi bir noktada COVID-19 belirtileri yaşarsanız hemen test yaptırın.

Hâlâ sormak istediğiniz sorular, ya da tecritte iken destek gereksiminiz var mı?

COVID-19'dan etkilenmişseniz ve mâlî zorluk yaşıyorsanız, ne gibi mali desteklerin bulunduğuyla ilgili bilgi almak için,lütfen NSW Hükûmetinin. web sitesine ([NSW Government website](#))_giriniz.

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14
Sorunlarla başa çıkmakta ve güvende kalmakta zorluk çeken insanlara 7/24 kısa süreli destek sağlayan bir kriz destek hizmetidir..

- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): (Beyond Blue Akıl ve Ruh Sağlığı Destek Hizmeti) 1800 512 348
- Sonder 24 saat kişisel sağlık uygulamasını (Sonder 24 hour personal wellbeing app) <https://activate.sonder.io/nswhealth> bağlantısından ücretsiz olarak indirin.
- [Kids Helpline](#): 1800 551800
5 – 25 yaşları arasındaki çocuk ve gençlere 7/24 telefonla ve çevrimiçi olarak ücretsiz, özel ve gizli bir danışmanlık hizmetidir.
- NSW Mental Health Line (NSW Akıl ve Ruh Sağlığı Hattı) : 1800 011 511
NSW Akıl ve Ruh Sağlığı Kriz Telefon Servisi.
- National Coronavirus Health Information line (Ulusal Koronavirüs Sağlık Bilgilendirme Hattı): 1800 020 080
- [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\) \(NSW Sağlık Bakanlığı – Covid 19 Korona virüsü\) bağlantısına girin](#)