

Bilgilendirme belgesi

COVID-19 (Koronavirüs) enfeksiyonu olduğu doğrulanmış kişiler için evde tecrit kılavuzu

Yeni tür Koronavirüs enfeksiyonu (COVID-19) olduğu teşhis edilen bazı kişilerin, daha az rahatsız olan çoğu kişiler evde tecrit altında gözetimdeyken, hastanede gözetim altında olmaları gerekir. COVID-19'u olduğu teşhis edilmiş bir kişi iseniz ve evde gözetim altında tutuluyorsanız, kendi kendinizi tecrit etmelisiniz ve doktorunuz veya kamu sağlık birimi artık tecritte kalmanız gerektiğini belirtene kadar bu tavsiyeleri izlemeniz gerekir.

En son güncelleme tarihi: 02 Nisan 2020

Belirtileri izleyin

Belirteleriniz ciddi bir hal alırsa (örn. dinlenirken nefes alma zorluğu veya nefes daralması) 000 numaralı telefonu aramalısınız. Ambulans görevlilerine COVID-19'unuz (Koronavirüs) olduğunu söyleyin. Belirteleriniz daha da kötüleşirse, ama ciddi değilse, doktorumuzla veya kamu sağlık birimiyle ilişkiye geçin.

İşe veya okula gidebilir miyim? Ziyaretçi kabul edebilir miyim?

Hayır. Ev tecriti, evinizde veya otelde kalmanız ve normal işlevlerinizi sınırlamanız gerektiği anlamına gelir.

İşe, okula, çocuk bakımına, üniversiteye, dinlenme tesislerine veya kamu alanlarına ya da alışverişe gidemezsiniz.

Siz tecritteyken, evde olması için önemli bir ihtiyacı olmayan kişilerin ziyaretine izin vermemelisiniz.

Not: Tıbbi bakım almak veya acil bir durum için evinizden ayrılabilirsiniz.

Bahçeye veya yürüyüşe çıkabilir miyim?

Kendi özel bahçenize veya avlunuza veya varsa, kendi özel balkonunuza çıkabilirsiniz.

Tıbbi bakım almak veya bir acil durum nedeniyle değilse, evinizden ayrılamazsınız.

Kendinizi evde diğer kişilerden ayrı tutun

Evi başkalarıyla paylaşıyorsanız, şunları mümkün olduğunca yapmalısınız:

- diğerlerinden ayrı kalmalısınız
- başka biri ile aynı odada iseniz, cerrahi bir maske takın
- varsa başka bir banyoyu kullanın
- paylaşılan veya ortak kullanılan yerlerden uzak durun ve bu yerlerden geçerken cerrahi maske takın

- Örneğin yaşlılar ve kalp, karaciğer veya böbrek rahatsızlıkları veya şeker hastalığı gibi ağır hastalığı olma riski bulunan kişilerle aynı odayı paylaşmadığınızdan emin olun. Evde olmaları için gerekli ihtiyaçları bulunmayanlar, siz tecritteyken evi ziyaret etmemelidir.

Cerrahi bir maske takın

Başka kişilerle (onlar da tecritte olsalar bile) aynı odada iseniz ve bir sağlık bakımı sağlayıcısını ziyaret ettiğinizde bir cerrahi maske takmalısınız.

Cerrahi maskenizin daima burnunuzu ve ağızınızı kapattığından emin olun ve gereksiz yere maskenize dokunmaktan kaçınin.

Öksürükleri ve hapşırıkları kapatın

Öksürdüğünüzde veya hapşırduğunuzda ağızınızı ve burnunuzu bir kâğıt peçeteyle kapamalısınız veya elbise koluna/dirseğe öksürün veya hapşırın. Kullanılmış kâğıt peçeteler bir çöp kutusuna bırakılmalı ve eller hemen sabun ve suyla en az 20 saniye yıkanmalıdır.

Ellerinizi yıkayın

Ellerinizi sık sık ve iyice sabun ve suyla en az 20 saniye yıkamalısınız. Ellerinizi farkedilir şekilde kirli değilse, alkol temelli el antiseptiği kullanabilirsiniz. Şu durumlarda ellerinizi yıkadığınızdan veya bir el antiseptiği kullandığınızdan emin olun:

- başka insanların olduğu bir yere girmeden önce
- başkaları tarafından kullanılan şeylere dokunmadan önce
- tuvaleti kullandıktan sonra
- öksürdükten veya hapşırdıktan sonra
- eldivenleri ve maskeleri taktıktan ve çıkardıktan sonra.

Ev gereçlerini paylaşmaktan kaçınin

Tabakları, bardakları, fincanları, yeme gereçlerini, havluları, yatakları veya diğer malzemeleri evinizdeki diğer kişilerle paylaşmaktan kaçınmalısınız. Bu araçları kullandıktan sonra onları sabun ve suyla iyice yıkamalı veya bir bulaşık makinesi/çamaşır makinesi kullanmalısınız.

Kesin vakaların olduğu evdeki kişiler ve bakım sağlayıcılar için önlem adımları

Evde sadece, tecritteki kişiye bakım sağlamak için gerekli olan insanlar veya başka kalacak yer bulamayan kişiler bulunmalıdır.

Bakım sağlayıcılar veya evde yaşayanlar, enfeksiyon risklerini azaltmak için aşağıdaki tavsiyeleri izlemelidir:

Belirtileri izleyin

Bakım sağlayıcı veya evde yaşayan bir kişi iseniz ve ateşiniz olursa, öksürüyorsanız, boğaz ağrınız veya nefes alma zorluğunuz varsa, aciliyet olmaması durumunda, aile doktorunuzu veya (000 numaralı telefondan) acil servisi arayın. Aile doktorunuza veya acil servise, onaylanmış COVID-19 rahatsızlığı olan bir kişiye baktığınızı söyleyin. Başkalarının yanındayken veya sağlık bakımında yer alırken bir cerrahi maske takın.

Ellerinizi yıkayın

Ellerinizi sabun ve suyla en az 20 saniye sık sık ve iyice yıkayın. Ellerinizi görünür şekilde kirli değilse, alkol temelli el antiseptiği kullanabilirsiniz. Yıkanmamış ellerle gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza dokunmayın. Eldiven veya maske takmadan veya çıkarmadan önce daima ellerinizi yıkayın.

Cerrahi bir maske kullanın

Onaylanmış bir enfeksiyonu olan kişiyle aynı odada iseniz veya kişinin kanına ve/veya vücut sıvılarına, salya, tükürük, sümük, kusmuk, sidik veya ishal gibi vücut salgılarına dokunacaksanız veya bunlarla temasınız olacaksa cerrahi bir maske veya atılabilir eldivenler takın.

- Maskenizin burnunuzu ve ağızınızı kapattığından emin olun
- Kullandıktan sonra, atılabilir cerrahi maskeleri ve cerrahi eldivenleri çöpe atın
- Cerrahi maskeleri ve eldivenleri çıkardıktan sonra derhal ellerinizi yıkayın.

Evin yerlerini temizleyin

Tezgahlar, masa üstleri, kapı tokmakları, banyoya ait sabit eşyalar, tuvaletler, telefonlar, klavyeler, tabletler ve komodinler gibi yüksek temaslı yüzeyleri, atılabilir eldivenler takarak günde en az bir kez temizleyin. Üzerlerinde kan, vücut sıvısı ve/veya salgılar veya dışkıları olan düzeyleri de temizleyin.

- Temizlik ürünlerinin etiketlerini okuyun ve etiketlerdeki önerileri uygulayın. Etiketler, temizlik ürünlerinin güvenli ve etkili kullanımı için talimatları içerir ki bunlar ürünü kullanırken almanız gereken, eldiven veya önlük takmak ve ürünü kullanırken bölgenin havalandırılması gibi önlemleri kapsar.
- Sert yüzlerde ev dezenfektanlarını veya sulandırılmış ağartıcı çözeltileri kullanın. Evde ağartıcı çözelti yapmak için, 4 fincan suya 1 çorba kaşığı ağartıcı katın.
- Kirli maddeleri elle kullanırken cerrahi maskeye atılabilir eldiven kullanın. Eldivenleri ve maskeleri çıkardıktan sonra hemen ellerinizi yıkayın.
- Çamaşırhaneyi baştan başa yıkayın.
- Üzerinde kan, vücut sıvısı ve/veya salgı ya da dışkı bulunan giysileri hemen çıkarın ve yıkayın.

- Çamaşırhane veya giysi maddelerinin ve deterjanın etiketlerindeki talimatları okuyun ve izleyin. Genel olarak giysi etiketinde önerilen en sıcak ısıda yıkayın ve kurutun.
- Bulaşıklar mümkünse bulaşık makinesinde yıkanmalıdır.

Kirlenmiş maddelerin atılması

Tüm kullanılmış atılabilir eldivenleri, cerrahi maskeleri ve kirlenmiş diğer maddeleri, onları ev çöpleri ile birlikte atmadan önce kaplamalı bir çöp kutusuna koyun. Bu maddeleri elledikten sonra hemen ellerinizi yıkayın.

Ev tecriti ile başa çıkmanıza yardımcı olmak için size ve ailenize ipuçları

Ev tecritinde olmak, özellikle çocuklar için korkutucu olabilir. Başa çıkılması için bazı ipuçlarını sıralıyoruz:

- Endişeyi azaltmak diğer aile üyeleriyle COVID-19 hakkında konuşun. [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#) internet sitesinde güncellenmiş doğru bilgiler bulabilirsiniz.
- Yaşlarına uygun dil kullanarak çocuklarınıza güvence verin.
- Mümkün olduğunca normal ev yaşamını uygulayın.
 - Mümkünse evden çalışmayı işvereninizle ayarlayın.
 - Çocuğunuzun okulundan görevleri, çalışma kağıtlarını ve ev ödevlerini mümkünse posta veya email ile göndermesini isteyin.
- Geçmişteki zor durumlarla nasıl başa çıktığınızı düşünün ve bu durum ile de başa çıkacağınız konusunda kendinize güven verin. Tecritin sonsuza kadar sürmeyeceğini unutmayın.
- Aile üyeleri ve arkadaşlarınızla telefon, email ve sosyal medya yoluyla ilişkinizi sürdürün.
- Evde düzenli olarak egzersiz yapın. Seçenekler egzersiz DVD'lerini, dans etmeyi, yer egzersizlerini, yogayı, arka avluda yürümeyi veya varsa, egzersiz bisikleti gibi ev egzersizi araçları kullanmayı içerir. Egzersiz, stres ve bunalım için kanıtlanmış bir tedavidir.
- Ailenizden, arkadaşlarınızdan veya evin diğer üyelerinden bakkaliye malzemelerini ve ilaçları sizin için almalarını isteyin. Bu mümkün değilse, bakkaliye malzemelerini veya (reçeteli ilaçlar dahil) ilaçları çevrimiçinden veya telefonla ısmarlayabilirsiniz.
- Tecriti, masa oyunları, el sanatları, çizim ve okuma gibi yapmak için genellikle hiç zamanınız olmayan şeyleri yapmak üzere bir fırsat şeklinde ele alın.

Tecritten çıkmadan önce testten geçirilmem gerekir mi?

14 gün sonra iyi durumdaysanız, tecritten çıkmadan önce herhangi bir teste gereksinmeniz yoktur.

Tecrit sırasında solunumla ilgili belirtileriniz veya ateşiniz olursa, COVID-19 için değerlendirilmek ve testten geçmek için doktorunuz veya 1300 066 055 numaralı telefondan yerel kamu sağlık birimi ile ilişkiye geçin.

Test sonucunuz negatif çıksa bile, ilk 14 günlük tecrit süresi boyunca yine de tecritte kalmalısınız.

Sorularınız var mı veya tecritteyken desteğe ihtiyacınız var mı?

- **[Lifeline Australia: 13 11 14](#)**

Başa çıkmakta veya güvenli kalmakta zorlukları olan kişiler için her zaman kısa süreli destek sağlayan bir kriz destek servisi.

- **[Kids Helpline: 1800 551800](#)**

5 ile 25 yaşları arasındaki gençler için 7 gün 24 saat telefonla veya çevrimiçinde danışmanlık hizmeti sağlayan ücretsiz ve gizli servis.

- **[NSW Mental Health Line: 1800 011 511](#)**

NSW'de akıl sağlığı krizi telefon servisi.

- **[National Coronavirus Health Information \(Ulusal Koronavirüs Sağlık Bilgileri\)](#)**

hattını **1800 020 080** numaralı telefondan arayın.

Daha fazla bilgi için

[NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#) sitesini ziyaret edin.