

Sağlık Bakanlığı bilgilendiriyor

# Yeni koronavirüsüne yakalanıp, kendi isteğiyle karantinaya girecek olanlar

Yeni koronavirüsüne yakalanmış olma durumunda, rızanız üzere eviniz dışında karantinaya girme teklifi aldıysanız, olası sorularınıza bu broşürde yanıt bulabilirsiniz.

Karantina konaklama imkanı hakkında bilgi edinip ve bu süreçte nasıl davranmanız gerektiğini v.s. öğrenebilirsiniz.

22.09.2020



# Yeni koronavirüs/COVID-19 hakkında bilinmesi gerekenler

Yeni koronavirüsü bulaşması durumunda meydana gelebilen hastalığın adı COVID-19'dur.

## Bulaşma



Bulaşmayı en iyi şekilde önlemek için yeni koronavirüsün nasıl bulaştığını bilmek önemli.

**Temas yoluyla bulaşma:** Virüsün bulunduğu yüzeylere dokunduktan sonra burnunuza, gözünüze veya ağızınıza dokunma sonucu bulaşma. Temas yoluyla bulaşma riski etkili el hijyeni ve temizlik ile azalır.

**Damla yoluyla bulaşma:** Örneğin öksürmekle ve hapsirmekle insandan insana solunum yoluyla damlacıklar halinde yayılan bulaşma. Damlacıklar 1-2 metre mesafesinde yere düşer, böylece damla yoluyla bulaşma riski artan mesafeyle azalır.

## Belirtiler



Genel COVID-19 belirtileri:

Kuru öksürük	Boğaz ağrısı
Yüksek ateş	Baş ağrısı
Solunum zorluğu	Kas ağrıları

## Yaygın bulaşmaya önlem



Öncelik sıralamasına göre en önemlisi:

1. Belirti gösteren kişilerin karantinası ve bunların yakınlarının tespiti
2. Öksürme etiketi odaklı hijyen, el hijyeni ve temas alanları
3. Mesafe, sıklık, süre ve bariyer odaklı temas azalımı

Tavsiyelerden birini yerine getiremiyorsanız, diğerleri ile daha titiz davranmaya çalışın.

## 1. Gönüllü karantina imkanı hakkında

### Ev dışında gönüllü karantina imkanı nedir

Toplumda bulaşmaları önlemekte en önemli adım, yeni koronavirüsüne yakalanmış kişilerin kendilerini karantinaya almalarıdır. Bu aynı zamanda birlikte yaşadığınız insanlarla aranızda mesafe koymanız anlamına geliyor.

Herkesin kısa vadeli de olsa ev halkı ile arasına mesafe koyma imkanı yok, örneğin evlerinin küçük olması nedeni ile veya evde bulunan diğer birinin COVID-19'u ağır geçirme riski varsa bu durum daha da zorlaşır. Böyle durumlarda kendi rızanız ile belediye tarafınca eviniz dışında karantina imkanı sunulma hakkına sahip olabilirsiniz. Ev dışı karantina imkanı için denetleme yapan kurum belediyedir.

Ev dışı karantina imkanı, yeni koronavirüsü testiniz pozitif çıkarsa, belediyenin bu süreçte size kalacak ayrı bir yer bulması anlamına geliyor. Bu örneğin size bir odanın veya dairenin tahsil edilmesidir ya da bir yazlık evinde veya bir otelde kalmanız demektir. Bu yere de karantina tesisi denilir.

### Gönüllü karantina süreci nasıl geçiyor?

Bu süreçte bakımınızdan kendiniz sorumlusunuz. Temizliğinizi kendiniz sağlayıp, yemeğinizi pişirip veya dışarıdan söyleyip ve rahatsızlanma v.b. durumunda yine doktorunuzu kendiniz arayacaksınız. Ayrıntılı bilgiler aşağıdadır.

### Karantina hizmetinin bedeli ne kadar?

Karantina imkanı ücretsizdir, fakat yemek ve diğer ihtiyaçlarınızı kendiniz karşılayacaksınız.

## 2. Karantina imkan hizmeti öncesi hazırlıklar

### Yanımda neleri getirmeliyim?

Özel eşyalarınızı getirmelisiniz, örneğin bakım malzemelerinizi ve ilaçlarınızı, giysilerinizi, kitap, tablet, bilgisayar v.s. yiyecek, içecek ve atıştırmalıklarınızı da evden getirebilirsiniz.

### **Karantina tesisine ulaşımımı nasıl sağlarım?**

Genel olarak karantina tesisine ulaşımınızı kendiniz sağlamalısınız. Toplu taşıma ve taksi kullanmamalısınız. En doğrusu şahsi aracınız ile tek başına gelmeniz veya sizinle yaşayan birinin sizi bırakmasıdır. Böyle bir imkanınız olmaması durumunda, belediyeniz ile iletişime geçin.

Özellikle genel salgın önleme tedbirlerine uymaya ve ulaşımda ağız maskesi kullanmaya özen gösterin. [Ağız maskesi kullanımı](#) hakkında bilgi edinmek için broşürümüzü okuyabilirsiniz.

## **3. Sunulan karantina imkanı sürecinde yapmanız gerekenler**

### **Bu süreçte bana sunulacak olanlar nelerdir?**

Variş esnasında ve ihtiyaç duyuldukça size havlu ve yeni yatak çarşafı verilir. Aynı zamanda el dezenfektanı, el sabunu, tek kullanımlık mendiller, çöp poşetleri ve temizlik malzemeleri mevcuttur.

Ücretsiz Wi-Fi erişiminiz bulunmaktadır.

### **Bu süreçte belirtiler ağırlaşır ne yapmalıyım?**

Belirtelerinizin kötüleşmesi ve tıbbi yardım ihtiyacı durumunda kendi hekiminizi veya Region Hovedstaden'e bağlı nöbetçi hekimi/1813 aramanız sizin sorumluluğunuz altında. Acil, hayatınızı tehdit eden rahatsızlık durumunda 112'yi arayın.

### **Bu süreçte yemeğimi nasıl temin ederim?**

Karantina tesisi 150 kron ödemeniz karşılığında günlük üç ana öğün imkanı sunuyor. Bunu nasıl ve ne zaman ödemeniz gerektiğini karantina tesisi ile anlaşmalısınız. Dairede/konutta mutfak tesisiniz varsa yemeğinizi kendiniz pişirebilirsiniz veya dışarıdan söyleyebilirsiniz. Personel anlaşma sonucu, örneğin internetten söylemiş olduğunuz ürünleri size ulaştırmakta yardımcı olabilirler.

### **Bu süreçte temizlik ve çamaşır yıkaması nasıl gerçekleşiyor?**

Odanızın/konutunuzun/dairenizin temizliğini kendiniz günde bir defa yapmalısınız. Personel ortak kullanım alanlarını temizliyor ve çöpünüzü çıkartmak ve temizlik malzemeleri ulaştırmak gibi yardımları olabilir. Ücret karşılığında ve personelle anlaşma doğrultusunda karantina tesisinde çamaşır yıkatmanız mümkün. Çamaşırların 60 derecede yıkandığına dikkat edin. Çamaşırlarınızı ayırıp kapalı poşetlere yerleştirip, anlaşma doğrultusunda personel için kapının önüne koymalısınız.

### Tesiste başkaları ile bir araya gelebilir miyim?

Yeni koronavirüsüne yakalanmamış olan kişilerle bir araya gelmemelisiniz. Bu nedenle ziyaretçi de kabul etmeyin. Lakin taşıyıcı oldukları için karantinada olan diğer kişilerle bir araya gelebilirsiniz. Karantina tesislerinde her daim personelin talimatlarına uyun.

### Dışarı çıkabilir miyim?

Bu süreçte karantina tesisini terk etmeyin. Odanızda/konutunuzda/dairenizde ve personelin yönlendirdiği, yeni koronavirüsü taşıyıcıların da kullandığı ortak kullanım alanlarında kalın. Örneğin kendi balkonunuza ve terasına çıkabilirsiniz, fakat hastalığı bulaştırma riskiniz bulunanların gelebileceği yerlere çıkmayın.

### Karantinada kalmam ne zaman sona erecek

Burada kalmanız son belirtiden 48 saat sonra son bulabilir, lakin son belirti olarak tat ve koku alma hissinizi kaybetmeniz söz konusuysa, bu devam ederken de karantinayı iptal edebilirsiniz.

Testiniz pozitifse, fakat belirtileriniz yoksa, bu durumda testten 7 gün sonrasında karantinaya son verebilirsiniz.

Konaklamanızı sonlandırmadan personeli ve belediyeyi bilgilendirmeyi unutmayın.

## 4. Ayrıntılı bilgi

Ev dışı karantina konaklamanız için başka sorularınız varsa, Korona Takip Birimini şu numaradan arayabilirsiniz **32 32 05 11**.

Diğer sorularınız için yetkililerin ortak danışma hattına **70 20 02 33** ile erişebilirsiniz.

Ayrıca *Yeni Koronavirüsü test sonucu pozitif çıkanlar* adlı broşürümüzü okuyun.

Yeni koronavirüsü ve COVID-19 hakkında [sst.dk/corona](http://sst.dk/corona) üzeri bilgi edinebilirsiniz.

# Karantina süreci için genel tavsiyeler



## Hijyen

Ellerinizi sıklıkla su ve sabun ile titizce yıkayın veya el dezenfektanı kullanın. El hijyeni özellikle tuvalet ihtiyaçlarının giderilmesi sonrasında, yemek pişirmeden önce ve burun temizledikten sonra önemlidir. Öksürmeyi ve hışırtıyı tek kullanımlık mendile veya kolunuza yapın. Kullanılmış tek seferlik mendilleri hemen kapalı bir çöp poşetine atın. Kirli çamaşırlarınızın yıkanması için personele vereceğinizde, çamaşırlarınızı poşete koyarak kapının önüne bırakın.



## Temizlik

Bu süreçte odanızı/konutunuzu günlük temizleyin. Genel temizlik malzemeleri kullanın. Sadece kendi tuvaletinizi ve banyonuzu kullanın ve her gün temizleyin.



## Bu süreç boyunca karantina tesisini terk etmeyin.

Personel ile anlaşmanız doğrultusunda size gıdalarınız ve diğer satın aldıklarınız iletilir. Ziyaretçi kabul etmeyin ama mutlaka telefonla ve dijital olarak iletişimde bulunun. Sadece personelin karantina tesisinde konaklayanlar için tahsis ettiği ortak kullanım alanlarını kullanın.



## Personelle ve taşıyıcı olmayan diğer kişilerle temasınızı kısıtlayın.

El sıkışma ve kucaklaşma gibi fiziki temastan kaçınin, ayrıca personele ve salgına yakalanmamış diğer kişilere en az 2 metre mesafeli durun.



## Personelin talimatlarına uyun

Burada kaldığınız sürece nasıl davranmanız gerektiği konusunda personelin talimatlarına uyun.