

[ tyrkisk ]

Sağlık Bakanlığı bilgilendiriyor

## Gönüllü kişisel karantinaya girecek olanlar için

Yeni koronavirüsüne yakalanmış olma durumunda, ya da enfekte birinin yakın temasıysanız, rızanız üzere eviniz dışında karantinaya girme teklifi aldıysanız, olası sorularınıza bu broşürde yanıt bulabilirsiniz.

13.04.2021



# Yeni koronavirüs/COVID-19 hakkında bilinmesi gerekenler

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

## Bulaşma

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



Temas yoluyla bulaşma: Yeni koronavirüs bulaşmış bir kişinin ellerinde virüs barındıran tükürük veya mukus varsa, bu kişi örneğin tokalaşma yoluyla virüsü diğer kişilere doğrudan geçirebilir. Ayrıca enfekte bir kişi öksürme/hapşırma yoluyla veya kontamine ellerle dokunarak kapı kolu gibi yüzeylere virüs aktarabilir. Bir sonraki kişi aynı yüzeye dokunduktan sonra burun, göz veya ağız yoluyla kendi mukoza hatlarından enfeksiyona yol açabilir.

Damla yoluyla bulaşma: Enfekte olmuş bir kişi, öksürme veya hapşırma yoluyla virüs içeren damlacıklar yayabilir. Bu damlacıklar başka bir kişi tarafından solunabilir veya başkalarının gözleri, burnu veya ağızına yerleşebilir.

## Belirtiler

Genel COVID-19 belirtileri:



Kuru öksürük

Boğaz ağrısı

Yüksek ateş

Tat ve koku almada duyu kaybı

Solunum zorluğu

Kas ağrıları

## Yaygın bulaşmayı önlemekte genel tavsiyeler



1. COVID-19 belirtileriniz varsa, pozitif vakaysanız veya yeni koronavirüsle enfekte olmuş bir hastayla yakın temasta bulduysanız kişisel karantinaya girin.
2. Ellerinizi sıklıkla yıkayın veya el dezenfektanı kullanın.
3. Kolunuza öksürün veya hapşırın.
4. El sıkışmaktan, yanaktan öpmekten veya sarılmaktan kaçınin.
5. Temizliğe özen gösterin - hem evde hem işyerinde.
6. Mesafeyi koruyun ve başkalarından duyarlı olmalarını isteyin.

Tavsiyelerden birini yerine getiremiyorsanız, diğerlerine daha fazla özen göstermeye çalışın.

## 1. Gönüllü karantina imkanı hakkında

### Ev dışında gönüllü kişisel karantina imkanı nedir

Yeni koronavirüsün toplumda bulaşmasını önlemek için, enfekte olmuş kişilerin ve onların yakın temaslarının kişisel karantinaya girmeleri önemlidir. Bu aynı zamanda birlikte yaşadığınız insanlarla aranızda mesafe koymanız anlamına geliyor.

Örneğin, küçük bir evde çok sayıda insan ile birlikte yaşadığınız için yakınlarınız ve sevdiklerinizden uzaklaşmıyorsanız veya COVID-19 nedeniyle ciddi hastalık riski yüksek olan kişilerle aynı haneyi paylaşıyorsanız, evinizin dışında kişisel karantina girebilmek için belediyenizle irtibata geçebilirsiniz.

Ev dışında karantinada kalmak, yeni koronavirüs testi pozitif çıkan veya enfekte bir kişiyle yakın temas halinde olan vatandaşlar için sunulan bir tekliftir. Bu örneğin size bir odanın veya dairenin tahsil edilmesidir, ya da bir yazlık evinde veya bir otelde kalmanız demektir. Bu yere karantina tesisi denilir.

### Gönüllü karantina süreci nasıl geçiyor?

Bu süreçte bakımınızdan kendiniz sorumlusunuz. Temizliğinizi kendiniz sağlamanız ve rahatsızlanma v.b. durumda yine doktorunuzu kendiniz aramanız anlamına gelir. Ayrıntılı bilgiler aşağıdadır.

### Karantina hizmetinin bedeli ne kadar?

Karantina konaklaması ücretsizdir ve kaldığınız tesis konaklamanın bir parçası olarak günde üç ana öğün yemek sunmaktadır. Diğer ihtiyaçları kendiniz karşıyorsunuz.

## 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 getirebilirsiniz.

### Karantina tesisine ulaşımımı nasıl sağlarım?

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

Özellikle genel salgın önleme tedbirlerine uymaya ve ulaşımında 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 imkanlar nelerdir?

Variş esnasında ve ihtiyaç duyuldukça size havlu ve nevresim takımı 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'den aramanız sizin sorumluluğunuz altındadır. Acil, hayatınızı tehdit eden rahatsızlık durumunda 112'yi arayın.

### Bu süreçte yemeğimi nasıl temin ederim?

Kişisel karantinada kaldığınız tesis günde üç ana öğün yemek sunmaktadır. Kaldığınız dairede/odada mutfak gereçleri varsa, kendiniz de yemek yapabilirsiniz.

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

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

### Tesiste başkaları ile bir araya gelebilir miyim?

Bu nedenle ziyaretçi de kabul etmeyin. Yeni koronavirüsüne yakalandığı kesinleşmemiş olan kişilerle bir araya gelmemelisiniz. Lakin yeni koronavirüs testi pozitif 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/dairenizde/katınızda ve personel tarafından gösterilen ortak kullanım alanlarında kalın. Yakın temaslı olup, yeni koronavirüs ile enfekte olduğunuz belirlenmemişse, enfekte kişiler için ortak kullanım alanı olarak belirlenen herhangi bir ortak alanı kullanamazsınız. Kendi balkonunuz ya da terasınız gibi yerlere çıkabilirsiniz.

### Konaklamam ne zaman sona erecek

Semptomlarınızın olması durumunda, tesisi aşağıda ki durumlarda terk edebilirsiniz:

- o semptomların kaybolmasının üzerinden 48 saat ara geçtiyse.
- o 10 günlük hastalık sonrasında kendinizi önemli ölçüde daha iyi hissediyorsanız ve geriye sadece tat ve/veya koku kaybı, öksürük, halsizlik gibi hafif belirtileriniz kaldıysa. Aynı zamanda bundan önce 48 saatten fazlası için yüksek ateş geçirmemiş olmanız lazım (ateşi düşüren ilaçlar kullanmadan).

Belirteleriniz olmadıysa ve testinizden bu yana 7 gün geçtiyse, karantınayı sürdürme gereğiniz bulunmuyor.

Yakın temas halindeyseniz, yakın temasların tespiti ve yönetimi için yürürlükteki yönergelere uygun olarak, 6. gün sonrasında yapılan testten negatif test sonucu alana kadar tesiste kalabilirsiniz.

Konaklamanızı sonlandırmadan personeli ve belediyeyi bilgilendirmeyi unutmayın.

## 4. Maaş ve hastalık parası

COVID-19 nedeniyle karantinaya girmeniz durumunda, yasal olarak izinli sayıldığınız için tam maaş veya hastalık maaşı alma hakkınız olabilir. Karantinaya gönderilen çalışanlar, mümkün olduğunca evden çalışmalıdır. Evden çalışmıyorsanız, bu süreç içinde ödeme hakkınız olup olmadığı, ilgili istihdam ilişkinize bağlıdır. Maaş hakkınız yoksa, enfekte olan veya enfekte olduklarına dair gerçekçi şüpheleri olan çalışanlar hastalık maaşı almaya hak kazanacaktır. Aynısı, enfeksiyon tespiti sonucunda karantinaya giren yakın temaslar için de geçerlidir. Ancak her durumda, hastalık parası alma koşullarını karşılamamız gerekir ve bu nedenle, yeni koronavirüs bulaşmış olsa bile hastalık parası alamayan kişiler olacaktır. Bu konular Danimarka İşgücü Piyasası ve İş Bulma Kurumunun sorumluluğunda olup, detaylı bilgiyi internet sitelerinden edinebilirsiniz.

## 5. Daha fazla bilgiye mi ihtiyacınız var?

Ev dışı kişisel karantina konaklamanız için başka sorularınız varsa, belediyenizi arayabilirsiniz.

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

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

## Karantina süreci için genel tavsiyeler



### Hijyen

Ellerinizi sıklıkla su ve sabun ile titizce yıkayın veya el dezenfektanı kullanın. Hijyeni sağlamak özellikle tuvalet ihtiyaçlarının giderilmesi sonrasında, yemek pişirmeden önce ve burun temizledikten sonra önemlidir. Öksürmeyi ve hapşırmayı tek kullanımlık mendile veya kolunuza yapın. Kullanılmış tek seferlik mendilleri hemen kapalı bir çöp poşetine atın. Yıkaması için personele kirlî çamaşırlarınızı ileteceğinizde, bunları poşete koyarak kapınızın 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 ortamda 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 kaçının, 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.