



# Size koronavirüs bulaştığında sizin:

- Belirtileriniz geçtikten sonraki 48 saat boyunca kendinizi evde izole etmeniz gerekir
- Hijyen ve temizliğe ekstra dikkat etmeniz gerekir
- Test edilebilmeleri için hastalık bulaştırmış olabileceğiniz kişileri bildirmeniz gerekir



Yeni koronavirüs bulaşmasından dolayı kendinizi veya başkalarını suçlamayın. Hastalığın bireylerden değil, oldukça bulaşıcı olan yeni koronavirüsten kaynaklandığını unutmayın.

## Evde karantina şu anlama gelir:



Diğer insanlarla yakın temastan kaçınmak için evde kalın. İşe gitmeyin ve dışarı çıkmayın. Başkalarından alışveriş ve benzeri konularda yardım alın. Ziyaretçilerin evinize girmesine izin vermeyin. Bunun yerine telefonu veya görüntülü aramaları kullanın.



Birlikte yaşadığınız kişilerle yakın temastan kaçının. Başkalarıyla aranızda 2 metre mesafe bırakın ve örneğin öpme ve sarılmalardan kaçının. Birlikte uyumaktan kaçının ve aynı odada çok uzun süre vakit geçirmekten kaçının. Başkaları tarafından kullanılmadan önce klozet, lavabo ve musluk gibi kullanımdan sonra banyo yüzeylerini kendiniz temizlemeniz gerekir. KOVİD-19'dan kaynaklanan ciddi hastalık riski olan biriyle yaşamamız halinde bu özellikle önemlidir.



Hastaneye gitmek gibi evinizden ayrılmak için önemli bir nedeniniz varsa CE işaretli tek kullanımlık yüz maskesi takmanız gerekir.

Size koronavirüs bulaşmış olması ve evinizde kendinizi karantinaya alamadığınıza dair endişe olması halinde size tavsiye verebilecek olan doktorunuzla konuşmanız gerekir. Belediyeniz evinizin dışında izolasyon için yardım edebilir.

25.08.2020



# Size koronavirüs bulaştığında sizin:

- Belirtileriniz geçtikten sonraki 48 saat boyunca kendinizi evde izole etmeniz gerekir
- Hijyen ve temizliğe ekstra dikkat etmeniz gerekir
- Test edilebilmeleri için hastalık bulaştırmış olabileceğiniz kişileri bildirmeniz gerekir



Yeni koronavirüs bulaşmasından dolayı kendinizi veya başkalarını suçlamayın. Hastalığın bireylerden değil, oldukça bulaşıcı olan yeni koronavirüsten kaynaklandığını unutmayın.

## İyi hijyen ve temizlik araçları şu anlama gelir:



Ellerinizi sık sık ve iyice sabun ve su ile yıkayın veya sabun ve suya erişiminiz yoksa el dezenfektanı kullanın. El dezenfektanı kullanmak ellerinizi yıkamak kadar etkilidir, ancak tuvalet ziyaretleri sonrasında, bebek bezini değiştirdikten sonra ve yiyeceklere dokunmadan önce elleriniz, gözle görülür şekilde kirliliğe veya ıslaksa ellerinizi yıkamanızı öneririz.



Yüzüne dokunmaktan kaçının. Tek kullanımlık mendil veya dirsek içine öksürün veya hapşırın. Kullanılan tek kullanımlık mendilleri, bir çöp torbasına ve güvenli bir şekilde atın.



Havluları diğer insanlarla paylaşmayın. Sadece size ait olanı kullanın.



Hastayken zaman geçirdiğiniz odanın/odaların her gün temizlenmesi gerekir. Sıradan temizlik maddeleri kullanın. Özellikle birçok kişi tarafından dokunulan nesnelere ve yüzeylere temizlemek önemlidir.

25.08.2020



# Size koronavirüs bulaştığında sizin:

- Belirtileriniz geçtikten sonraki 48 saat boyunca kendinizi evde izole etmeniz gerekir
- Hijyen ve temizliğe ekstra dikkat etmeniz gerekir
- Test edilebilmeleri için hastalık bulaştırmış olabileceğiniz kişileri bildirmeniz gerekir



Yeni koronavirüs bulaşmasından dolayı kendinizi veya başkalarını suçlamayın. Hastalığın bireylerden değil, oldukça bulaşıcı olan yeni koronavirüsten kaynaklandığını unutmayın.

## Hastalık bulaştırmış olabileceğiniz kişileri bilgilendirmek şu anlama gelir:

Belirtileriniz başlamadan önceki 48 saate kadar süre boyunca ve belirtileriniz geçtikten sonraki 48 saat kadar süre boyunca yakın temasta bulunduğunuz kişileri bilgilendirmeniz gerekir. Daha sonra test edilebilirler. Coronaopsporing (Korona İzleme) aracılığıyla doktorunuzdan veya personelden yardım alabilirsiniz. Test sonucunuz size hastalık bulaştığını gösterirse sizi arayacaklar. Onları kendiniz de **32 32 05 11** telefon numarasından arayabilirsiniz.

### Temasta bulunduğunuz kişiler:

- Birlikte yaşadığınız kişiler
- Doğrudan fiziksel temasta bulunduğunuz kişiler (örneğin öpme ve sarılma yoluyla)
- Üzerine doğru yanlışlıkla öksürdüğünüz/hapşırduğunuz veya kullanılmış mendilinize dokunan kişiler.
- 15 dakikadan daha uzun bir süre boyunca bir metreden daha az mesafede (örneğin konuşma yaparak) yüz yüze görüşme yaptığınız kişiler. Bir metre, bir dış kapının genişliğiyle yaklaşık aynı mesafededir.
- Bakımınıza/tedavinize katılmış ve yüz maskesi veya yüz kalkanı kullanmamış sağlık uzmanları.

25.08.2020