

Sağlık Bakanlığı bilgilendiriyor

# Yeni koronavirüsü testi pozitif çıkan biri ile yakınlığı olanlar

Yeni koronavirüsüne yakalanan birinin yakınıysanız bu broşürde topladığımız bazı bilgiler muhtemel sorularınızı yanıtlayacaktır. Kimlerin yakın temas sayıldığını ve bunların ne tedbirler almaları gerektiğini v.s. okuyabilirsiniz.

28.07.2020



# Yeni koronavirüs/COVID-19 hakkında bilinmesi gerekenler

Yeni koronavirüsü bulaştığı durumda meydana gelebilen hastalığın adı COVID-19.

## Bulaşma



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

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

**Damla yoluyla bulaşma:** İnsandan insana solunum yoluyla damlacıklar halinde yayılan bulaşma, örneğin öksürmekle ve hapsürmekle. Damlacıklar 1-2 metre mesafesinde yere düşüyor, böylece damla yoluyla bulaşma riski artan mesafeyle azalır.

## Semptomlar



Genel COVID-19 semptomları:

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

## Yaygın bulaşmaya önlem



Öncelik sıralamasına göre en önemlisi:

1. Belirti gösteren kişilerin izolasyonu 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. Temas takibi neden önemli?

Belirtileri olan insanlar belirtileri olmayan insanlarla kıyasla daha bulaştırıcıdır muhtemelen, fakat sonuçta belirtileri olmayanlar da bulaştırıcıdır. Bu belirtilerin meydana gelmeden önceki süreç için ve belirtiler hiç meydana gelmese de geçerlidir.

Yeni koronavirüsü kapam çoğu kişi bulaşmadan 1 ve 14 gün arası bir sürede belirtilerini görüyor. Özellikle belirtilerin ilk meydana gelmesine dayanan günlerde, farkında olmadan birilerine bulaştırma riskiniz yüksek.

Temas takibi ile hedef, belirtileriniz yokken de, başkalarına hastalığınızı bulaştırmayı önlemektir. Böylece bulaşıcı hastalık zincirini kırmak etkili olur.

## 2. Ne zaman yakın temas sayılırsınız?

Yakın temaslarınız şu kişiler ile tanımlanır:

- Taşıyıcı birisi ile birlikte yaşayan kişiler.
- Taşıyıcı biriyle (örneğin kucaklaşma ile) doğrudan fiziki teması olmuş kişiler.
- Taşıyıcı birinin salgılarıyla korunmasız ve doğrudan teması olmuş kişiler (örneğin üzerlerine doğru öksürme veya kullanılmış mendile dokunmaları neticesiyle v.s.)
- "Yüz yüze" 1 metre mesafe içerisinde 15 dakikadan uzun bir süre yakın teması olmuş kişiler (örneğin kişi ile sohbet amaçlı)
- COVID-19 taşıyıcısı bir hastanın bakımını yaparken önerilen koruyucu ekipmanı doğru kullanmayı ihmal etmiş olan sağlık görevlileri.

Sağlık Bakanlığının sosyal mesafe, öksürme etiketi ve hijyen kurallarına uyulduğunda, yakın temas olarak nitelendirilebilecek kişi sayısı oldukça azalmış olacaktır.

Yakın temaslarınız denildiğinde bu genelde birlikte yaşadığınız ve gündelik yatak odası ve koltuk paylaşım, kucakladığınız v.b. kişilerdir. Aranıza mesafe koyma imkanınız olmadığı nadir sayıda mesai ve genel arkadaşlarınız da olmuştur elbet, örneğin işyerinde uzun vadeli yaklaşma ve arkadaşlarınız ile yemekte yakın oturma nedeni ile. Çocuklar konusunda örneğin bakımda/yuvada, okulda veya spor aktivitesinde diğer çocuklar ve ebeveynler ile yakın temas meydana gelebilir, mesela doğrudan fiziki temas ile veya 15 dakika üzeri 1 metreden daha az bir mesafeyle oyun oynayarak.

Çoğu işyerinde meydana gelen genel yakınlıklar yakın temas olarak nitelendirilemez. Örneğin bir hastane departmanında, bir bakımevinde veya bir ofis de birlikte çalışan mesai arkadaşları tek seferde 15 dakikadan uzun bir süre, 1 metreden daha kısa bir mesafede çalışmadıkça bunlar yakın temaslar değildir.

### **Geçerli olması için yakın temas sürecin hangi aşamasında gerçekleşmiş olmalı?**

Yakın temas sayılmanız için yeni koronavirüsüne yakalanan birisiyle belirtilerinin başlangıcından 48 saat öncesinden ve belirtilerin sona ermesinden 48 saat sonrasında temasınız olması lazım.

Şahısın belirtileri yoksa ve testi pozitif çıkarsa, onunla testten 48 saat öncesinde ve testten 7 gün sonrasına kadar birlikte vakit geçirmiş olmanız lazım.

Taşıyıcı kişi ile son temasınız 14 gün önce olduysa ve belirtileriniz yoksa, bu durumda siz taşıyıcı değilsiniz ve özel bir tedbir almanıza gerek yok.

### **3. Yakın bir temas olmanız durumunda ne yapmanız gerekir?**

Yeni koronavirüsüne yakalanmış birinin yakın teması olduğunuz haberini aldığınızda en kısa zamanda test edilmeniz gerekir, belirtileriniz olmasa dahi. Yakın temas olarak test edilmedikçe taşıyıcı olmadığınızı bilemezsiniz. Bu nedenle test sonucunu alana kadar bir taşıyıcı gibi tedbir almanız gerekir.

Test sonucunu alana kadar şunları yapmalısınız:

1. Kendinizi karantinaya alın
2. Özellikle hijyene önem verin
3. Özellikle temizliğe önem verin
4. Özellikle COVID-19 belirtileri geliştirmenize dikkat edin

### **Ev karantinası ne demek?**

Bulaşmaları önlemekte en önemli adım, yeni koronavirüsüne yakalanmış kişilerin evlerinde karantinaya girmeleridir.

Karantina anlamı:

- Evde kalmanız anlamına gelir, yani kendi evinizde veya mülkünüz de kalıp, başkaları ile yakın fiziki temas riskini böylece azaltmanız. İşe gitmeyin ve dışarı çıkmayın, mesela alışveriş için. Alışveriş için, köpeğinizi havalandırmak için v.s. başkalarından yardım talep edin. Kapıya kadar gelen ürünleriniz varsa, kapıya bırakılmalarını isteyin. Ziyaretlerinizi iptal edin ve görüşmelerinizi telefon ve görüntülü arama ile yapın. Özellikle COVID-19 risk grubunu oluşturan kişilerle tüm teması kesin (detayları [sst.dk/corona](https://sst.dk/corona)).

Bir çok yerde başvurabileceğiniz yerel hizmetler mevcut. Sizin bölgenizde olup olmadığını araştırın. Telefonla "Kızılhaç Korona Destek Hattına" 35 29 96 60 ile veya [rodekors.dk/corona/hjælp](https://rodekors.dk/corona/hjælp) üzeri de ulaşabilirsiniz.

- Birlikte yaşadığınız kişilerle yakın temastan kaçınmalısınız. COVID-19 risk grubunda olan bir bireyle yaşıyorsanız, bu tavsiyemiz son derece önemlidir.

Öpme ve sarılma gibi yakın fiziki temastan kaçının ve aranızda en az 2 metre mesafe koyun. Beraber yatmaktan ve birlikte aynı oda da uzun vakit geçirmekten kaçının. Ayrı tuvalet/ banyo kullanmanız en doğrusu, fakat mümkün olmadığı sürece buralarda yüzeyleri; mesela klozeti, lavaboyu ve musluğu kendi kullanımınız sonrası temizlemeniz önemli. Evdeki diğer bireylerin sağlığı için de.

### **Özellikle hijyene dikkat etmemiz ne anlama geliyor?**

Özellikle hijyene önem vermenizin anlamı şudur:

- Ellerinizi sıkça ve özenle su ve sabun ile yıkayın, su ve sabun bulunmadığı durumlarda el dezenfektanı kullanın. El yıkaması ve dezenfektan kullanımı aynı etkiye sahip, lakin göz ile görünür lekeler için el yıkaması öneriliyor, örneğin tuvalet ihtiyacınız ardi nemlenen ellerde, bez değiştirdikten sonra ve gıdalara dokunmadan önce.
- El hijyeni özellikle tuvalet ihtiyaçlarının giderilmesi sonrasında, burun temizledikten sonra ve yemek pişirmeden önce önemlidir. Cilt kurumasını ve egzamayı önlemek için ellerinizin bakımını yağlı nemlendirici krem ile yapmanız önemli.
- Mümkün oldukça yüzünüze dokunmaktan kaçının. Öksürecek veya hapşırarak iseniz, bunu bir mendile veya kolunuza yapın. Kullanılmış tek seferlik mendilleri kapalı bir çöp poşetine atın.
- Başkaları ile havlu paylaşmayın.

### **Özellikle temizliğe dikkat etmemiz ne anlama geliyor?**

Özellikle sık ve ayrıntılı temizliğe önem vermenizin anlamı:

- Hastayken kullandığınız odayı/odaları her gün temizleyin. Genel temizlik malzemeleri kullanın. Özellikle ev sakinlerinin de dokunuşlarına maruz kalan temas noktalarını ve yüzeyleri temizlemeniz, örneğin kapı kolları, korkuluklar, prizler, klavyeler, bilgisayar fareleri, dirsekliler, masa kenarları, oyuncaklar, musluklar, tuvaletler v.b. alanlar önemli.

### **Siz bir yakın temas olurken sizinle yaşayanlar ne tedbirleri almalılar?**

Ailenizin ve sizinle yaşayan diğer bireylerin evde kalma gibi bir zorunluğu yoktur. Bunlar örneğin işe, okula, alışverişe v.s. gidebilirler. Lakin test sonucunu beklerken sizin kendinizi onlardan, yukarda açıkladığımız koşulda, uzaklaştırmanız lazım.

## 4. Nasıl test edilirim?

Yeni koronavirüsüne yakalanmış birinin yakın teması olduğunuz bilgisini alınca Korona Takip Birimine başvurmalısınız. Bu birim Hasta Güvenliği Bakanlığına aittir ve sizi test için yönlendirecektir. Yönlendirildiğinizde [coronaprover.dk](https://coronaprover.dk) sayfasına girip 2 adet test için randevu almalısınız:

**1. test:** Yönlendirilmenizden en kısa sürede ilk testiniz için randevunuzu alın, lakin en erken taşıyıcı kişi ile temasınızdan 4 gün sonra yapılmalıdır bu. Düzenli olarak taşıyıcı biriyle yakın temasınız olduysa, örneğin birlikte yaşadığınız için, test randevunuzu bir an önce almalısınız.

**2. test:** Diğer test için randevunuzu ilkinden 2 gün sonrasına alın. Taşıyıcı ile son temasınız üzerinden 6 gün geçtiyse iki test gerekli değildir, sadece ilki için randevu almanız gerekir.

Nasıl ve ne zaman test için randevu almanız gerektiği konusunda emin değilseniz bilgi için 32 32 05 11 üzeri Korona Tespit Birimine ulaşabilirsiniz.

Test için taşıt nedeni ile karantinadan çıkmanız gerektiğinde mutlaka ağız maskesi kullanın. Ağız maskesi kullanımı hakkında bilgi edinmek için [Sağlık Bakanlığının broşürünü](#) okuyun.

### Çocuklar için

Çoğu çocuk COVID-19 sürecini hafif bir şekilde atlatıyor, fakat neticede ebeveynler ile aynı tedbirlere uymaları gerekiyor. Yakın temasta olan çocuklar ev karantinasına alınıp ebeveynler gibi test edilmelidirler.

Çocukların ilgiye, temas olarak kucaklaşmaya ve teselli edilmeye ihtiyaçları olduğunu unutmayın ve bu mesafe kuralından daha önemlidir. Çocuğunuza bakabilecek birisi yoksa, her zamanki gibi siz de bakabilirsiniz, lakin hijyene ve temizliğe özen göstermelisiniz. Testi pozitif çıkan siz de olsanız, çocuğunuz da olsa, bu böyledir.

İlk test negatif çıktıysa ve halen belirtiler yoksa çocuk yuvaya/okula gidebilir. Çocuğunuzun yeni koronavirüsü testi pozitif çıkarsa onu okula/bakıma göndermeyin ve ayrıntılı bilgi için [Yeni koronavirüsü test sonucu pozitif çıkanlar](#) adlı bilgi kaynağını okuyun.

Yakınlığı bulunan 12 yaş altı çocuklar için zorlu bir süreç olabileceğinden, belirtileri olmasa dahi, onları test etmeme kararı almakta özgürsünüz. Onun yerine son yakın temastan 7 gün sonrası için onları evde tutma kararı alabilirsiniz. Çocuk bu 7 gün içerisinde bir belirti sahibi olmadıkça tekrar bakıma/okula gönderilmelidir.

## 5. Test sonucunu aldığınızda

### Test sonucu pozitifse ne yapmalısınız?

Testlerden birinde yeni koronavirüsü sonucu pozitif çıkarsa karantinaya devam edip Sağlık Bakanlığının *Yeni koronavirüsü test sonucu pozitif çıkanlar* adlı bilgi kaynağını okumalısınız.

### Test sonucu negatifse ne yapmalısınız?

İlk testiniz negatifse ve herhangi bir COVID-19 belirtiniz yoksa karantinada kalma gereğiniz yoktur. Test sadece anlık bir gösterge olduğundan salgını önlemek adına genel tedbirlere uymanız halen önem arz etmektedir.

2 test yaptırmanız gerekiyorsa ilki negatif de çıkarsa 2. testi yine yaptırmanız gerekir, taşıyıcı olmadığınızdan emin olmak için.

Testiniz negatif çıkarsa da COVID-19 taşıyıcısı kişi ile temasınızdan 14 gün sonrası boyunca belirtiler geliştirip geliştirmediğinize dikkat etmelisiniz.

COVID-19 belirtileriniz varsa tamamen sağlığınıza kavuşana kadar evde kalmanız önemlidir - yani belirtilerinizin sona ermesinden 48 saat sonrasına kadar.

## 6. Ayrıntılı bilgi

Hastalığınız hakkında soru durumunda hekiminizi arayın.

Korona Takip Birimine ve teste dair sorularınız varsa Korona Takip Birimine **32 32 05 11** ile ulaşabilirsiniz.

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

COVID-19 belirtileriniz varsa ve test edilecekseniz, ayrıntılı bilgileri *COVID-19 belirtileri olanlar* adlı bilgi kaynağından edinebilirsiniz.

Yeni koronavirüsü testiniz pozitif çıkarsa ayrıntılı bilgi için *Yeni koronavirüsü test sonucu pozitif çıkanlar* adlı bilgi kaynağımızı okuyun.

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