

Sağlık Bakanlığı bilgilendiriyor

COVID-19 belirtileri olanlar

COVID-19 belirtileriniz olması durumunda aklınıza gelecek sorulardan bazılarını bu broşürde topladık. Nelere dikkat etmeniz gerektiğini, nasıl test edileceğinizi v.s. okuyarak öğrenebilirsiniz.

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. COVID-19 belirtileriniz varsa ne yapmanız gerekir?

Belirteleriniz varsa ve COVID-19 olduğundan emin değilseniz, yeni koronavirüsü bulaşmış gibi davranıp, şunları yapmanız gerekir:

1. Kendinizi karantinaya alın
2. Özellikle hijyene önem verin
3. Özellikle temizliğe önem verin
4. Değerlendirme veya test için doktorunuza başvurun, hafif belirtilerde de

Ev karantinası ne demek?

Bulaşmaları önlemekte en önemli adım, yeni koronavirüsüne yakalanmış kişilerin evlerinde karantinaya girmesidir. Belirteleriniz varsa, test yapılmadan yeni koronavirüsü olmadığından emin olamazsınız. Bu nedenle test edilmeniz ve sonuçları alana kadar karantinada kalmanız önemli.

Karantina anlamı:

- Evde kalmanız anlamına gelir, yani kendi evinizde veya mülkünüz de kalıp, başkaları ile yakın fiziki temas riskini böylece azaltmanızdır. İşe gitmeyin ve dışarı çıkmayın, mesela alışveriş için. Alışveriş için, köpeğinizi havalandırmak için v.s. başkalarından yardım talep edin. Kapiya kadar gelen ürünleriniz varsa, kapiya 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).

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 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 kaçınin ve aranızda en az 2 metre mesafe koyun. Beraber yatmaktan ve birlikte aynı oda da uzun vakit geçirmekten kaçınin. 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 etkili hijyene önem vermenizin anlamı şudur:

- Ellerinizi sıkça ve özenle su ve sabun ile yıkayın, bulunmadığı durumlarda dezenfektan kullanın. El yıkaması ve dezenfektan kullanımı aynı etkiye sahip, lakin göz ile görünür lekeler için el yıkaması öneriliyor, örneğin tuvalet ihtiyacınız ardı 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, dirseklilikler, masa kenarları, oyuncaklar, musluklar, tuvaletler v.b. alanlar önemli.

2. Hekim ve test için irtibat

COVID-19 belirtileri durumunda hekiminiz ile irtibata geçmelisiniz. Belirteleriniz olması durumunda hekim onayı olmadan test için kendinizin zaman alması tavsiye edilmiyor. Önceden aramayı ihmal etmeyin - telefon onaylı randevusuz teşvik etmeyin.

Hafif belirtileriniz olması durumunda değerlendirilmek ve olası bir test izni için önce kendi hekiminize başvurun. Kendi hekiminizin mesai saatleri dışında hafif belirtileriniz meydana gelirse, örneğin hafta sonunda, ilk hafta içi mesailerini beklemenizi öneriyoruz. Bu zaman zarfında 1. bölümdeki tavsiyelere uyun.

Orta veya ileri düzey belirtileri durumunda, mesela solunum zorluğu veya günden güne kötüleşme durumunda; ve hastaneye yatma ihtiyacı konusunda emin olamiyorsanız, kendi hekiminizi veya bölgenize ait acil hattını arayın.

Hekiminiz bir tıp personeli tarafınca değerlendirmeniz gerektiğini düşünürse, size değerlendirme ve test için izin çıkartır. Hafif belirtiler durumda da doktorunuz değerlendirme olmadan doğrudan test için yönlendirebilir.

Hekim sizi test için yönlendirdikten sonra zaman kaybetmeden coronaprover.dk adresine girip randevu almalısınız, hekiminiz ile farklı bir yola karar verilmediyse. [Coronaprover.dk](https://coronaprover.dk) adresindeki talimatlara uyun. Sorularınız veya yardıma ihtiyacınız varsa Hasta Güvenliği Bakanlığının Korona İzleme birimini 32 32 05 11 numaralı hattan arayabilirsiniz.

Kısa süreli de olsa, ev karantinasından çıkmanız durumunda ağız maskesi kullanın, örneğin test durumunda. Ağız maskesi kullanımı hakkında bilgi edinmek için [Sağlık Bakanlığının broşürünü](#) okuyun.

Test sonuçlarını nasıl ve ne zaman alırım?

Test sonuçlarınız sundhed.dk adresinden izlenebilir. [Sundhed.dk](https://sundhed.dk) adresine erişemiyorsanız kendi hekiminizi de arayabilirsiniz. Yorgunluğa göre bölgeler arası farklı bekleme süreleri meydana gelebilir. Genel olarak bir kaç gün içerisinde sonuçları alırsınız.

Sonuçları beklerken ne yapmam gerekir?

Sonuçları beklerken ev karantinasını sürdürmeniz ve 1. bölümdeki diğer tavsiyelere uymanız gerekir.

Çocuklar için

Çoğu çocuk COVID-19 sürecini hafif bir şekilde atlattır, fakat neticede ebeveynler ile aynı tedbirlere uymaları gerekiyor. COVID-19 belirtisi olan çocuklar aynı şekilde karantinaya alınıp test edilmelidirler. Test pozitif çıkarsa belirtisiz 48 saati atlatana kadar da evde kalmalıdır.

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.

Çocuğunuzun yeni koronavirüsü sonucu negatif çıkmadıkça ve çocuğunuz iyileşmedikçe okula/yuvaya v.b. yerlere göndermeyin. Çocuğunuzun ateşi yoksa ve genel durumu iyi ise, çocuğunuz sağlıklıdır. Çocuğunuz böylece her zamanki aktivitelere, örneğin gezilere ve açık hava da oyunlara, özel bir ilgi ve bakım ihtiyacı olmadan, dönebilecek.

Çocuğunuzun yeni koronavirüsü testi pozitif çıkarsa ayrıntılı bilgi için [Yeni koronavirüsü test sonucu pozitif çıkanlar](#) adlı bilgi kaynağımızı okuyun.

3. Sonuçları aldığınızda

Testiniz pozitif ise

Yeni koronavirüs testiniz pozitif ise ev karantinanızı devam edip, 1. bölümde geçen diğer tavsiyelere de belirtisiz 48 saat geçirene kadar uymalısınız.

Yeni koronavirüsü test sonucu pozitif çıkanlar adlı bilgi kaynağımızı okuyun.

Test sonucu pozitif çıkan tüm bireyler Hasta Güvenliği Bakanlığının Korona Takip birimi tarafınca telefonla aranacaktır ve tedbirler, yakın temasta bulunduğunuz kişilerin tespiti v.b. konularda sizi bilgilendirecekler. Birimi kendiniz de 32 32 05 11 numaralı hattan arayabilirsiniz.

Hastalık süreci v.b. konular hakkında tıbbi tavsiyelere ihtiyaç durumunda hekiminizi arayabilirsiniz.

Testiniz negatif ise

Testiniz negatif ise yeni koronavirüsüne yakalanmadınız. Salgın hastalık belirtileri oldukça tavsiyemiz her zaman için sizin evde kalmanızdır, özellikle salgını önlemek için özen göstermelisiniz.

Sorularınız varsa veya hastalığınız ile ilgili size özel tavsiyelere ihtiyacınız varsa hekiminizi arayabilirsiniz.

4. Ayrıntılı bilgi

Hastalığınız hakkında soru durumunda hekiminizi arayın.

Pozitif test sonucu durumunda ne yapmanız gerektiğine dair sorularınız varsa, Korona Takip birimine **32 32 05 11** üzeri ulaşabilirsiniz.

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

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

Yeni koronavirüsü testi pozitif çıkan biri ile yakın temasınız oldu ise ayrıntılı bilgi için *Yeni Koronavirüsü testi pozitif çıkan biri ile yakınlığı olanlar* adlı bilgi kaynağımızı okuyun.

Yeni koronavirüsü ve COVID-19 hakkında sst.dk/corona üzeri bilgi edinebilirsiniz.