

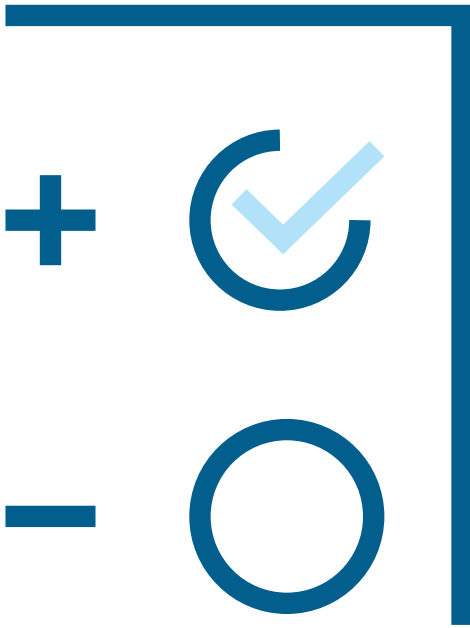
Sağlık Bakanlığı bilgilendiriyor

Yeni koronavirüsü test sonucu pozitif çıkanlar

Aklınıza gelebilecek sorulardan bazılarını bu broşürde topladık.
Yeni koronavirüsü test sonucunuz pozitif çıktıysa

Ev karantinasında neler yapmanız gerekiyor ve salgına yakalandığınızı
kimlere söylemeniz gerekir v.s. okumaya devam ederek 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. Yeni koronavirüsü testim pozitif çıkarsa ne yapmam gerekir?

Belirtiler nedeni ile veya yakın temas sonucu test için yönlendirildiyseniz, yapmanız gerekenler şu şekilde:

1. Kendinizi karantinaya alın
2. Özellikle hijyene önem verin
3. Özellikle temizliğe önem verin

Belirteleriniz olduysa belirtileriniz kaybolduktan 48 saat sonra ev karantinasını iptal edebilirsiniz. Tat ve koku alma kaybı, salgına yol açma durumunuz sona ermiş olsa da, devam edebilir. Geriye kalan tek belirtileriniz bunlar ise, ev karantinasını iptal edebilirsiniz.

Hiç bir belirtiniz olmadıysa test edildikten 7 gün sonrasına kadar ev karantinası uygulayın.

Tekrar sağlıklı olduğunuzun tespiti için yine test edilmenize ihtiyaç yok. 48 saatlik belirtisiz geçen zaman sonucunda sizde bulaşma riskinin devam etmediğine karar verebilirsiniz.

Kendimi ev karantinası altına almam 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 azaltmanızdır. 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).

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 dezenfekte etmeniz önemli. Evdeki diğer bireylerin sağlığı için de.

Testiniz pozitif çıktıysa ve yukarıda geçen karantina tavsiyelerine uyabileceğinizden emin değilseniz, Hasta Güvenliği Bakanlığına bağlı olan Korona Tespit Biriminden bir görevli ile 32 32 05 11 numaralı hattan görüşebilirsiniz. Kendi hekiminiz ile veya doğrudan belediye ile de irtibata geçebilir ve ihtiyaç durumunda eviniz dışında karantina imkanlarına dair bilgi edinebilirsiniz.

Sağlık Bakanlığının *Yeni Koronavirüsüne yakalananların kendi istekleri üzeri evleri dışında karantinada kalma imkanları* adlı bilgi kaynağını okuyun.

Tek seferlik bir istisna da olsa, ev karantinasından çıkmanız durumunda ağız maskesi kullanın, örneğin hastaneye gitmeniz durumunda. Ağız maskesi kullanımı hakkında bilgi edinmek için *Sağlık Bakanlığının broşürünü okuyun.*

Özellikle hijyene dikkat etmemiz ne anlama geliyor?

Özellikle hijyene önem vermemizin 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 vermemizin 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.

Çocuklar için

Çoğu çocuk COVID-19 sürecini hafif bir şekilde atlatıyor, fakat neticede ebeveynler ile aynı tedbirlere uymaları gerekiyor. COVID-19 belirtisi olan çocuklar aynı şekilde karantinaya alınıp test edilmelidirler ve sonuçları pozitif çıkan ebeveynler ile aynı tedbirleri almalıdırlar.

Çocuğunuz belirtisiz 48 saat geçirmedikçe yuvaya/okula göndermeyin. Çocuğunuzun belirtileri yoksa ve bunlar meydana gelmiyorsa çocuğunuzun test gününden 7 gün boyunca evde tutun.

Tavsiyemiz yuvayı/okulu bilgilendirmeniz ve böylece salgına maruz kalmış olan çocukların aileleri de bilgilendirilir ve çocukların test edilmesi sağlanır.

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.

2. Temas takibi

Yeni koronavirüsü testiniz pozitif çıkarsa bulaştırma riskiniz bulunan süreçte yakın temasta bulunduğunuz kişilerin durumdan haberdar edilmesi gerekir. Buna "temas takibi" deniliyor ve salgını önlemek adına alınan ciddi bir önlemdir.

[Sundhed.dk](https://www.sundhed.dk) adresinde pozitif test sonucunuz görüldüğünde Hasta Güvenliği Bakanlığının Korona Takip Biriminden bir yetkili sizi arayacaktır. Onlar size temas takibi hakkında yardımcı olacak. Yakın temaslarınızı ister kendiniz arayabilirsiniz, isterseniz de Korona Takip Biriminden olan yetkili onlarla irtibata geçebilirsiniz.

Korona Takip Birimine siz de şu numaradan ulaşabilirsiniz 32 32 05 11.

Yakın temas ettiklerim kimler?

Belirteleriniz başlamadan 48 saat önceki ve son belirtiden 48 saat sonraki zamanı kapsayan süre içerisinde yakın temasta bulunduğunuz kişileri bilgilendirmeniz gerekiyor.

Yakın temaslarınızı şu şekilde sıralayabiliriz:

- Birlikte yaşadığınız kişiler
- Doğrudan fiziki temasınız olmuş kişiler (misal kucaklaşarak)
- Sizden gelen salgıarla korunmasız ve doğrudan teması olmuş kişiler (örneğin üzerlerine doğru öksürme veya hapşırma sonucu veya kullanılmış mendilinize dokunmaları neticesiyle v.s.)
- "Yüz yüze" 1 metre mesafe içerisinde 15 dakikadan uzun bir süre yakın temasınız olmuş kişiler (örneğin sohbet amaçlı)
- Sizi tedavi ederken/bakınızı yaparken önerilen koruyucu ekipmanı kullanmayı ihmal etmiş olan sağlık görevlileri.

Sağlık Bakanlığının sosyal mesafe, öksürme etiketi ve hijyen kurallarına uydusanız, 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 yakınlaşma 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, 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?

Belirteleriniz yoksa ve testiniz pozitifse test sonucundan 48 saat öncesinde ve testten 7 gün sonrasına kadar yakın temasta bulunduğunuz kişilere haber verin.

14 gün önce yakın temasta bulunduğunuz kişiler bu durumda yakın temaslarınız sayılmıyor.

Yakın temasım olan kişiler neleri bilmeli?

Yakın temasta bulunduğunuz kişileri, onları enfekte etmiş olmanız olasılığı konusunda, bilgilendirmelisiniz - birlikteyken belirtileriniz olmamış olsa da.

Yakın temaslarınızı yeni koronavirüsü testi yapmaları ve bunun sonucunu alana kadar başkalarından mesafeli ev karantinasına girmeleri konusunda bilgilendirmelisiniz.

Siz ve yakın temaslarınız bu durumda ne yapmanız gerektiğini *Yeni koronavirüsü testi pozitif çıkan biri ile yakınlığı olanlar* adlı kaynaktan öğrenebilirsiniz. Ayrıca buradan, bir yakın temas olarak, test konusunda ve sonuçları beklerken v.s. ne yapmanız gerektiği konusunda bilgi edinebilirsiniz.

Yakın temaslarınız ne yapmaları konusunda emin değilseler Korona Tespit Birimini 32 32 05 11 üzerinden arayabilirler.

Smittelstop uygulaması ile temas takibi

Tanımadığınız ve iletişim bilgilerinizi bilmediğiniz kişiler ile yakınlığınız olmuş olabilir ve bu nedenle yeni koronavirüsü testinizin pozitif çıktığını bildiremezsiniz. Bu örneğin otobüste yakın oturduğunuz veya bir etkinlikte yakın durduğunuz biri olabilir.

Smittelstop uygulaması size kolay ve anonim bir yöntemle yakın temasta bulunduğunuz ve aynı uygulamayı taşıyan kişileri uyarmanızı sağlayan bir araçtır. Uygulama hakkında smittestop.dk üzeri bilgi edinebilirsiniz ve App Store veya Google Play Mağazası üzeri indirebilirsiniz.

3. COVID-19'a yakalanmak hakkında

Genel hastalık süreci

Yeni koronavirüsü salgınına maruz kaldıktan 1 ile 14 gün arası bir sürede belirtiler meydana geliyor fakat çoğu kişide belirtiler 5-6 gün sonra görülüyor. Başlangıç aşamasında olan ve hafif geçen hastalıklarda meydana gelen ateş, kuru öksürük ve halsizlik gibi genel belirtiler, grip ve benzeri solunum yolu enfeksiyon belirtilerine benziyor. Diğer erken ama nadir COVID-19 belirtileri baş ağrısı, kas ağrıları, boğaz ağrısı, bulantı, tat ve koku alma kaybı v.b. olabilmektedir. Bu tarz hafif belirtileri COVID-19 dışında bir şeyden kaynaklanan bir üşütme ve grip olmaktan ayırt etmek çoğu zaman mümkün değildir.

Çoğu kişi hafif bir hastalık süreci geçirdiği için hekim yardımına ihtiyaç duymuyor. Belirtiler kişiden kişiye değişir ve örneğin ateşiniz olsa da olmasa da bu COVID-19 olasılığına ihtimal vermemek için yeterli değildir.

Bazıları daha ağır belirtiler geçiriyor, genelde 4-7 gün ardından. Kötüleşen öksürük, artan ateş ve başlamakta olan nefes darlığı ve bazılarının geçirdiği ve hastaneye yatmalarına sonuç açan akciğer enfeksiyonu gibi.

COVID-19 tedavi edilebilir mi?

Yeni koronavirüsüne karşı kesin bir tedavi yolu bulunmuyor, fakat belirtileri azaltmak için şunları yapabilirsiniz:

- Yeterli oranda sıvı tüketin, özellikle yüksek ateşiniz varsa.
- Kas ağrıları, baş ağrısı ve yüksek ateş parasetamol ile hafifletilebilir (örneğin Panodil).
- Boğaz ağrısının pastil ve şekerleme ile hafifletilmesi denenebilir.

Ne zaman ve nasıl doktora başvurmalıyım?

COVID-19 sonucu hızla veya bir kaç güne ağırlaşan belirtilerle hastalandığınızda, örneğin yüksek ateş, nefes darlığı, ağrılar ve rahatsızlıklar ile, bu durumda kendi hekiminizi aramanız lazım.

Mesai saatleri dışında nöbetçi hekimi veya bölgenize ait acil hattını aramanız lazım.

Doktorunuzu endişeleriniz olsa da arayabileceğinizi bilmeniz önemli, bu COVID-19 dışında bir hastalık olsa dahi. Bu çocuklar için de geçerlidir.

Bağışıklık geliştirmiyim?

Şuan ki bilgimiz çoğu kişide bağışıklığın geliştiğine işaret ediyor, lakin ne kadar etkili ve ne kadar süre için bu geçerlidir, henüz bilinmemektedir. Henüz bağışıklığı kesinleştirecek güvenilir bir testimiz yok.

COVID-19 sonrası iyileştiginizde bu nedenle diğer herkes gibi genel tavsiyelere uymanız gerekir ve COVID-19 şüphesi veren belirtiler durumunda test edilmeniz, temas takibi yapmanız v.s. gerekir.

Karantinada kalmayı nasıl başarırım ve endişeler ile nasıl başa çıkarım?

Dış dünyadan izole edilmek zor gelebilir. Şu tavsiyeler size faydalı olacaktır:

- Mümkün olduğunca sosyal medya, telefon bağlantısı ve görüntülü arama yoluyla dış dünya ile bağlantınızı koruyun.
- Bir hobinizle, okuyarak, yapboz oynayarak ve odaklanmanızı gerektirip sizi mutlu eden diğer şeylerle uğraşarak beyninizi zihinde tutabilirsiniz.
- Çok halsiz değilseniz kendinizi mümkün oldukça devam ettirin. Elinizden geldiği kadarıyla kalkıp etrafta yürüyerek veya salon zemininde egzersizler yaparak fiziki aktivitelerinizi sürdürün.
- Mümkün oldukça normal bir uyku düzeni sürdürün.
- Fark yarattığınızı bilin ve evde kalarak topluma sahip çıktığınızı unutmayın. Bu şekilde toplumda salgını önlemeye ve yüksek riski bulunan kişileri korumaya katkıda bulunuyorsunuz.

Yeni koronavirüsüne yakalandığınız haberini almakla endişelenmeniz son derece doğaldır.

Şu tavsiyeler size faydalı olacaktır:

- Yoğun endişeye kapıldığınız durumda hekiminiz ile görüşün. Tedavi gördüğünüz bir hastalığınız varsa ve COVID-19'dan nasıl etkileneceğini bilmiyorsanız, doktorunuzu veya tedavi gördüğünüz ilgili hastane departmanını arayın.
- Unutmayın, çoğu kişi hastalığı hafif bir süreçle atlatıyor ve Danimarka da ihtiyaç duymamız durumunda yardım edecek başarılı doktor ve hemşirelere sahibiz.
- Kendinize söyleyin ki yetkililerin tavsiyesine uyduğunuz takdirde yapmanız gerekeni yaptınız.
- Yeni koronavirüsüne yakalanmanız durumunda ne kendinizi ne de bir başkasını suçlamayın. Unutmayın, hastalık nedeni virüsdür, insanlar değildir ve yeni koronavirüsü oldukça bulaşıcıdır.
- Endişeleri kafanızdan çıkarmakta zorlanıyorsanız ve bu günlük hayatınızı etkiliyorsa, COVID-19 epidemisinde anksiyete hakkında Sağlık Bakanlığının tavsiyeleri üzeri yardım edebilirsiniz. Bunları sst.dk/corona üzerinden bulabilirsiniz.

COVID-19 için çocukların da bir çok sorusu olabilir. Çocuklarla olasılık kaygıları hakkında konuşmanız önemli. Sağlık Bakanlığının ana sayfasında sst.dk/corona üzeri bir takım tavsiyelere ve kısa filmlere ulaşip, bunlarla çocuğunuzu nasıl bilgilendireceğinizi öğrenebilirsiniz.

4. 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 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.