

[tyrkisk]

Yakın temas olarak bilmeniz gerekenler



Yakın temas olduğunuzu öğrendiğinizde ne yapmalısınız?

Kendinizi karantinaya alın

- Evde kalın. İşe/okula/eğitim yerinize ve örneğin spora veya alışverişe çıkmayın. Bu belirtileriniz olmasa ve rahatsızlık hissetmeseniz dahi geçerlidir.
- Birlikte yaşadığınız insanlarla yakın temasta bulunmayın.
- Eğer istisnai olarak evinizden ayrılmanız gerekiyorsa, örneğin test edilmeniz gerektiği için, CE işaretli bir ağız maskesi kullanmalısınız.

Birlikte yaşadığınız kişilerle yeterli mesafeyi koruma fırsatınız yoksa, örneğin bir otel ve benzeri yerlerde, ev dışında gönüllü izolasyon konaklaması önerilebilir. Seçeneklerinizi öğrenmek için belediyenize başvurun.

Hijyene ve temizliğe önem verin

- Gün boyunca ellerinizi su ve sabunla birkaç kez yıkayın ve başkalarıyla havlu paylaşmayın.
- Yüzünüze dokunmaktan kaçının. Öksürürken veya hapşırıldığınızda, bunu örneğin kollarınızın üzerine yapın.
- Hastayken kullandığınız odayı/odaları günlük temizleyin. Normalde kullandığınız temizlik ürünlerini kullanın.
- Günde birkaç kez havalandırın.

İki kez test yaptırın

1. PCR testleriniz için tavsiye ve yönlendirme almak adına 32 32 05 11 numaralı telefondan Corona izlemeyi arayın. Danca bilmiyorsanız bir tercümanla görüşme imkanınız var.
2. Devamında coronaprover.dk adresine gidip, her iki PCR testi için randevu alıyorsunuz.

Özel durumlarda test sayısı için farklı öneriler uygulanabilir. Örneğin, sürekli enfeksiyona maruz kalıyorsanız, veya enfekte olmuş bir çocuğa bakıyorsanız. Korona Takip Birimi ne zaman test edileceğinizi öğrenmenize yardımcı olabilir.

Aşılarınızı tamamladıysanız

2. aşıdan 14 gün sonrasında aşılarınızı tamamlamış olursunuz. Daha sonra yakın temaslı olduğunuz belirtilirse, kişisel karantinaya girmeniz gerekmez. Yine de yakın temaslı olarak iki kez test edilmenizi öneririz. COVID-19 belirtileriniz oluşursa, kişisel karantinaya girmeniz gerekir.

Daha önce yeni koronavirüs ile enfekte olduysanız

Son 12 ay içinde yeni koronavirüs testi pozitif çıktıysa kendinizi karantinaya almanıza gerek yoktur. Testinizin pozitif çıkmasının üzerinden 12 haftadan az bir süre geçtiyse, test yapmanıza gerek yoktur. COVID-19 belirtileriniz oluşursa, kişisel karantinaya girmeniz gerekir.

Birlikte yaşadığınız insanlar ne yapmalı?

Ancak iki testinizden biri pozitif çıkarsa, birlikte yaşadığınız kişiler de böylece yakın temas sayılırlar ve kendilerini karantinaya almaları ve test edilmeleri gerekir. Test sonucunu beklerken ev halkıyla yakın temastan *kaçınabilerseniz* (örneğin kendi odanızda kalarak), böylece onlar da evde karantinada kalmak zorunda olmazlar. Ancak, yakın temasıyla yakın temaslı sayıldıkları için, test edileceklerdir. Korona Takip Birimi size rehberlik edebilir.

Test sonuçlarınızı aldığınızda ne yapmalısınız?

Pozitif test sonucu: Yeni korona virüsüne yakalandığınız anlamına gelir ve bu nedenle evde kalmanız ve kişisel karantinanızı sürdürmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için [Yeni koronavirüs testinizin pozitif çıkması durumunda bilmeniz gerekenler](#).

Negatif test sonucu: İlk testiniz negatifse, kişisel karantinanızı sürdürmelisiniz. Sadece son testinizde negatif sonuç aldığınız zaman ve ayrıca COVID-19 belirtileriniz olmaması halinde, artık evde kişisel karantinada kalmanız gerekmez.

Ne zaman yakın temas sayılırsınız?

Aşağıdaki dönemlerden biri için yeni koronavirüs ile enfekte birine yakın bulduysanız, yakın temas sayılırsınız:

- Belirtileri olan enfekte kişi: İlgili kişinin belirtileri başlamadan 48 saat önce ve o kişinin belirtilerinin durmasından 48 saat sonrasına kadar.
- Belirtileri olmayan enfekte kişi: Kişi test edildikten 48 saat öncesine ve 7 gün sonrasına kadar.

Enfekte olmuş biriyle yakın temasınız varsa, örneğin birlikte yaşıyorsanız veya sarıldıysanız, 15 dakikadan fazla bir süredir önerilen mesafeden daha yakın oturmuş olmanız veya birbirinize önerilen mesafeden daha yakın durmuş olmanız da olabilir. Ancak yakınlığınız bulunan birinin yeni koronavirüs test sonucu pozitif çıkarsa, yakın temas sayılırsınız. Endişeleriniz varsa, Korona Takip Birimini 32 32 05 11 numaralı hattan arayarak destek alabilirsiniz.

Özellikle çocuklar hakkında

Genel anlamda çocuklar için geçerli olan yakın temas önerileri, aynı zamanda yetişkinler için de geçerlidir - bu karantina ve test tavsiyeleri için de geçerlidir. Fakat yakın temas konumunda olan 12 yaşından küçük çocukları, belirtileri yoksa ve çocuk zorlanıyorsa test ettirmeniz gerekmez. Bunun yerine, çocuk enfekte kişi ile temas halinde olduğu son tarih itibari ile, 7 gün sonrasına kadar çocuğu evde tutmalısınız.

Çocuklar hakkında daha fazla bilgiyi Danimarka Sağlık ve İlaç Kurumunun web sitesinde bulabilirsiniz: [Özellikle çocuklar hakkında](#)

Kaynak: [Yeni koronavirüs testi pozitif çıkan birinin yakın temaslıysanız](#)

07. 07. 21