

[tyrkisk]

COVID-19 belirtileriniz olması durumunda bilmeniz gerekenler



COVID-19'un tipik belirtileri nelerdir?

COVID-19'un tipik belirtileri şöyledir:

- Yüksek ateş
- Kuru öksürük
- Solunum zorluğu
- Tat ve koku almada duyu kaybı
- Yorgunluk
- Boğaz ağrısı

COVID-19 belirtileriniz oluşursa ne yapmalısınız?

Kendinizi karantinaya alın

- Evde kalın. İşe/okula/eğitim yerinize veya örneğin spora ve alışverişe çıkmayın.
- Birlikte yaşadığınız insanlarla yakın temasta bulunmayın.
- Eğer, istisnai olarak, evinizden ayrılmanız gerekiyorsa, örneğin test edilmeniz gerektiğinden, CE işaretli bir ağız maskesine ihtiyacınız olacaktır.

Hijyene ve temizliğe önem verin

- Gün boyunca ellerinizi su ve sabunla birkaç kez yıkayın ve başkalarıyla havlu paylaşmayın.
- Yüzünüze dokunmaktan kaçının. Öksürürken veya hapşırırken, bunu kolunuza veya bir kağıt peçeteye/kağıt havluya doğru yapın.
- Kullandığınız odayı/odaları günlük olarak temizleyin. Normalde kullandığınız temizlik ürünlerini kullanın.
- Günde birkaç kez havalandırın.

Test için randevu alın

- COVID-19 olabilecek belirtileriniz varsa, ama doktorunuzla görüşmenizi gerektirir oranda kendinizi rahatsız hissetmiyorsanız, coronaprover.dk üzerinden PCR testi için randevu alın.
- Kendinizi çok hasta hissediyorsanız veya endişeleriniz varsa, doktorunuzu arayın. Önceden aramayı ihmal etmeyin – önceden telefon ile doktorunuzdan onay almadan randevuya gelmeyiniz.

Test sonucunu ne zaman alırsınız?

Testinizin sonucunu sundhed.dk web sitesinden görebilirsiniz. Doktorunuzu arayarak da öğrenebilirsiniz.

Pozitif test sonucu: Yeni koronavirüsü taşıdığınız anlamına gelir. Korona tespit biriminden biri sizinle irtibata geçip, yakın temaslarınızın kimler olduğunu belirlemenizde yardımcı olacaktır. Temasta bulunduğunuz kişilerin enfekte olmuş olabilecekleri konusunda bilgilendirilmeleri önemlidir. Evde kalıp, kişisel karantinanızı sürdürmelisiniz.

Belirtilerin kaybolmasının üzerinden 48 saat ara geçtiyse,

- karantinanızı sonlandırabilirsiniz.
- 10 günlük rahatsızlık sonrasında 48 saat boyunca yüksek ateş geçirmediyseniz (Panodil gibi ateş düşürücü ilaçları kullanmadan), kendinizi çok daha iyi hissediyorsanız ve geriye sadece tat ve/veya koku kaybı, hafif öksürük ve halsizlik gibi hafif belirtiler v.b. kaldıysa.

Daha fazla bilgi için [Yeni koronavirüs testi pozitif çıkanların bilmesi gerekenler](#) kitapçığını okuyun.

Negatif test sonucu: Yeni koronavirüsü taşımadığınız anlamına gelir. Ancak, bulaşıcı hastalık belirtileriniz olduğu sürece evde kalmanızı öneririz.

Birlikte yaşadığım insanlar ne yapmalı?

Siz test sonucunu beklerken, birlikte yaşadığınız kişiler her zamanki gibi işe, okula, alışverişe v.s. gidebilirler. Ancak, size mesafeli olmaları gerekir ve iyi hijyenle temizliğe dikkat etmelidirler, ayrıca belirtilerinin oluşması durumunda da aynı hassasiyet geçerlidir.

Özellikle çocuklar hakkında

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. 2 yaşından küçük bir çocuk için her zaman doktorunuzu arayın.

Çocukların ilgiye, temas olarak kucaklaşmaya ve teselli edilmeye ihtiyaçları olduğunu unutmayın ve bu mesafe kuralından daha önemlidir. Belirtileri olan siz de olsanız veya çocuğunuz da olsa, bu böyledir.

Çocuklara dair geniş bilgi [Çocuğunuzun COVID-19 belirtileri mi var?](#) adlı broşüründe mevcut