

Yeni koronavirüs testinizin pozitif çıkması durumunda bilmeniz gerekenler



Yeni koronavirüs testi pozitif çikarsa ne yapmalısınız?

Kendinizi karantinaya alın

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

Birlikte yaşadığınız kişilere yeterli mesafeyi sağlayamıyorsanız, örneğin konutunuzun çok küçük olduğundan veya COVID-19'u ciddi bir süreç olarak geçirme riski yüksek olan biriyle yaşıyorsanız. Bu durumda size ev dışında, örneğin bir otelde, gönüllü konaklama imkanı sunulabilir. Seçeneklerinizi öğrenmek için belediyenize başvurun.

Özellikle 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.
- Hastayken kullandığınız odayı/odaları günlük olarak temizleyin. Normalde kullandığınız temizlik ürünlerini kullanın.
- Günde birkaç kez havalandırın.

Kiminle yakın temasta bulunduğunuzu öğrenin

- Temasta bulunduğunuz kişilerin enfekte olmuş olabilecekleri konusunda bilgilendirilmeleri önemlidir. Bu nedenle e-boks kutunuza bir mektup alırsınız ve Korona Takip Biriminden (Danimarka Hasta Güvenliği Kurumunun bir birimi) biri sizinle irtibata geçer ve yakın temaslı kişilerin tespiti için size yardımcı olur. Ayrıca, Danca bilmiyorsanız bir tercümanla görüşme imkanınız da var.
- Korona Takip Birimine siz de şu numaradan ulaşabilirsiniz 32 32 05 11.

Yakın temaslar ve temas takibi hakkında daha fazla bilgi [Yakın temas olarak bilmeniz gerekenler](#) adlı kitapçıkta mevcut.

Doktorunuza ne zaman danışmalısınız?

Belirteleriniz sizi endişelendiriyorsa veya kötüleşiyorsa, doktorunuzu arayın. Önceden aramayı ihmal etmeyin – telefon ile onay almadan test için başvurmayınız.

Birlikte yaşadığınız insanlar ne yapmalı?

Yeni koronavirüs testiniz pozitif çıktıysa, sizinle birlikte yaşayanlar yakın temaslarınızdır. Bu nedenle onların da karantinaya girip ve test edilmeleri gerekiyor. Daha fazla bilgi için *Yakın temas olarak bilmeniz gerekenler*.

Karantınayı ne zaman sonlandırabilirsiniz?

- **Eğer semptomlarınız olduysa** ve bunların kaybolmasından
 - 48 saat ara geçtiyse, artık kendinizi izole etmeniz gerekmez.
 - 10 günlük hastalık sonrasında kendinizi önemli ölçüde daha iyi hissediyorsanız ve geriye sadece tat ve/veya koku kaybı, öksürük, halsizlik v.b. gibi hafif belirtileriniz kaldıysa. Aynı zamanda bundan önce 48 saatten fazlası için yüksek ateş geçirmemiş olmanız lazım (Panodil gibi ateşi düşüren ilaçlar kullanmadan).
- **Belirteleriniz olmadıysa** ve testinizden bu yana 7 gün geçtiyse, karantınayı sürdürme gereğiniz bulunmuyor.

Sağlıklı olduğunuzun tespiti için tekrar teste ihtiyaç yoktur.

Özellikle çocuklar hakkında

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 ve sonuçları pozitif çıkan ebeveynler ile aynı tedbirleri almalıdırlar.

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

Bir çocuk pozitif çıktıktan sonra, gerekli önlemleri alabilmeleri ve enfeksiyona maruz kalmış olabilecek diğer çocukların ailelerini bilgilendirmeleri için, kreş/okul yönetimi bilgilendirilir.

Çocuklara dair detaylı bilgiler [web sayfamızda](#) mevcut.

04.02.21