

Informatiebrief huisgenoten - Turks

Koronavirüs'e (COVID-19) yakalanan biriyle aynı evde oturan kişiler için bilgiler

Sevgili bay, bayan,

Bu mektup size, Koronavirüs'e (COVID-19) yakalanan bir kişiyle beraber oturduğumuz için gönderilmiştir. Bu mektubu dikkatlice okuyunuz. Bu mektup önemli bilgiler içerir.

Size Koronavirüs bulaşmış olabileceği için 10 gün **evde** kalmak zorundasınız. Şu an belki şikâyetiniz yoktur fakat halihazırda bulaşıcı olabilirsiniz.

Bu mektupta uymamız gereken **kurallar** var. Bu husus, kurallar bölümünde belirtilmiştir. Bunlar bazen oldukça zor olabilir. Evinizde oturan ve Koronavirüs'e yakalanan kişiye bilgiler içeren ayrı bir yazı gönderilecektir.

Evinizde oturan herkes kurallara uymalıdır. Bu şekilde virüs daha fazla yayılamaz ve başka kişilere bulaşmaz.

Koronavirüs'e yakalanan bir kişiyle oturduğunuzda geçerli olan kurallar

Evde kalın ve ziyaretçi kabul etmeyin



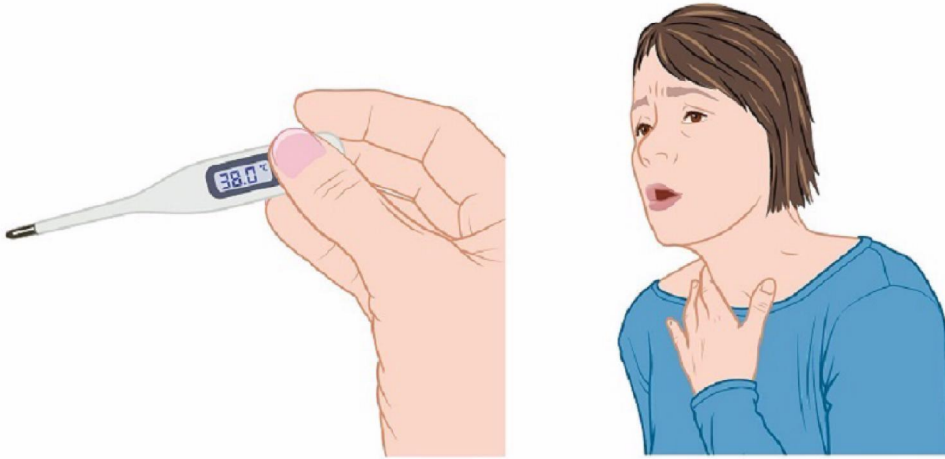
- Dışarı çıkmamız, okula ya da işinize gitmeniz yasaktır.
- Alışverişi başka kişilere yaptırın.

- Bu mümkün değil mi? Bu durumda alışveriş yapmak için kısa bir süre dışarıya çıkabilirsiniz. Bu sadece herhangi bir şikâyetiniz olmadığında mümkündür. 1,5 metre mesafeyi koruyun ve kimseye dokunmayın.
- Bahçenizde veya balkonunuzda oturabilirsiniz.
- Tıbbi yardım (örneğin, aile hekimi, GGD) haricinde hiç kimsenin sizi ziyaret etmesine izin verilmez.
- Sadece sizinle beraber oturan kişiler sizle beraber evde olabilir.



- Koronavirüs dışında başka şikâyetler için tıbbi yardıma mı ihtiyacımız var? Bu durumda aile hekimine veya hastaneye gitmeyin. Önce doktorunuzu telefonla arayın. Doktora, Koronavirüs nedeniyle evde kalmanız gerektiğini söyleyin.
- Kendi şikâyetleriniz olduğunda evde kalıyorsunuz. Bu durumda GGD'yi telefonla arayın.
- Tekrar evden çıkabildiğinizde Koronavirüs'e karşı genel önlemlerine uyun. Daha fazla bilgi için Rijksoverheid.nl adresine bakınız.

Sağlık şikâyetlerine dikkat edin



- Koronavirüs'e benzeyen şikâyetleriniz olduğunda, GGD'yi telefonla arayın. Gerektiğinde, Koronavirüs için size test yapılacaktır.
- Koronavirüs ile ilgili olarak aşağıdaki şikâyetleriniz olabilir:
 - soğuk algınlığı (nezle, burun akıntısı, hapsirme, boğaz ağrısı)
 - öksürmek
 - koku ve tat almanın aniden kötüleşmesi
 - nefes almada zorlanmak
 - 38 derecenin üzerinde artış veya ateş.
- Ciddi derecede hasta mısınız ve tıbbi yardıma mı ihtiyacımız var? Aile hekimine veya hastaneye gitmeyin. Doğrudan aile hekimini telefonla arayın.

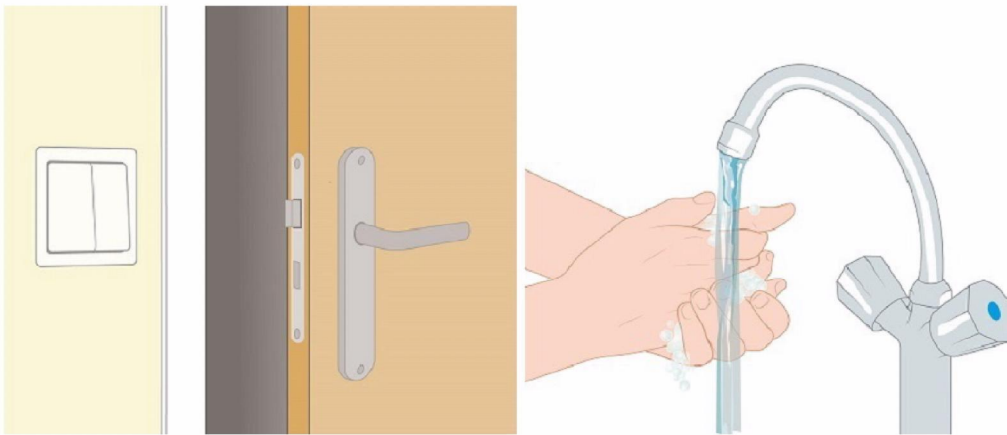
GGD evde kaldığımız 10 günlük süre içerisinde durumunuzun nasıl olduğunu öğrenmek için sizi birkaç kere telefonla arayacaktır.

- Ateşinizin olduğunu düşündüğünüzde, ateşinizi bir termometre ile ölçün. Makatınızdan veya kulağınızdan ölçebilirsiniz. Ateşiniz 38.0°Celsius veya daha yüksek olduğunda ateşiniz vardır.
- Yanınızda oturan çocuklar varsa, her gün şikâyetlerinin olup olmadığını kontrol edin.

Koronavirüs'e yakalanan kişiye nasıl davranmalıyım?



- Birbirinizden ayrı, tercihen farklı bir odada uyuyun.
- Koronavirüs'e yakalanan kişi ile olabildiğince aynı odada kalmaya çalışın.
- Evdeki diğer kişilerin yanına olabildiğince az gidiyorsunuz.
- Koronavirüs'e yakalanan kişiyle aranızda 1,5 metre mesafeyi koruyorsunuz. Bu durumda sarılmak yok, öpüşmek yok ve seks yok.
- Koronavirüs'e yakalanan kişiye 15 dakikadan fazla bir süre boyunca yakın olduğunuz halde, tekrar 10 gün boyunca evde kalmalıyız.
- Hasta kişinin çatal bıçak, tabak, bardak ve bardaklarını kullanmayın.
- Hasta kişinin diş fırçasını kullanmayın.
- Evde birden fazla banyo ve tuvalet olduğunda, hasta kişiden farklı bir tuvaleti ve banyoyu kullanın.
- Banyoyu ve tuvaleti her gün temizleyin.



- Musluğu, ışık düğmelerini ve kapı kollarını da temizleyin. Daha sonra ellerinizi su ve sabunla yıkayın.
- Bulduğunuz odalarda günde birkaç kez 30 dakika boyunca bir pencere açın. Bu şekilde içeriye temiz hava girer.

Dirseğinizin içine öksürme ve hapşırma ve elleri yıkama

- Ellerinizi düzenli olarak su ve sabunla yıkayın. Bunu daima yapın:
 - öksürdükten ve hapşırdıktan sonra
 - tuvalete girdikten sonra
 - temizledikten ve topladıktan sonra
 - yemek yemeden önce.



- Öksürmek için bir kâğıt mendil kullanın. Elinizin altında bir kâğıt mendil yok mu? O halde dirseğinizin içine öksürün.
- Mendili sadece 1 kez kullanın ve mendili daha sonra çöpe atın. Daha sonra ellerinizi yıkayın.

Evin temiz olmasını sağlayın



- Komodin, kapı kolları ve ışık düğmeleri gibi her gün fazlaca kullandığımız şeyleri temizleyin.
- Önce sıradan bir temizlik deterjanı ile temizleyin.
- Daha sonra ellerinizle dokunduğumuz her şeyi çamaşır suyu ile temizleyin. Tuvalet sifonu çekme düğmesi, kapı kolları ve ışık düğmeleri gibi.
- Bunun için 5 litre su içeren bir kova alın. Bunun içine bir fincan (125 mililitre) çamaşır suyu koyun. Çamaşır suyunu markette satın alabilirsiniz.
- Temizlik yaptıktan sonra temizlik bezini hemen yıkamaya atın. Temizlik bezini 40 derecede veya daha sıcak derecede yıkayın.

- Daha sonra ellerinizi su ve sabunla yıkayın.

Eşyaların temiz olmasını sağlayın

- Başka kişilerin dışkıma, tükürüğünüze, sümüğünüze, terinize ve idrarınıza dokunmasına izin vermeyin.
- Koronavirüs'e yakalanan kişinin çamaşırlarını ayrı bir çamaşır sepetine koyunuz.
- Çamaşırı 40 derecede veya daha sıcak derecede çamaşır makinesinde yıkayın.
- Tam bir yıkama programı ve normal deterjanla yıkayın.
- Bulaşıkları bulaşık makinesinde kapsamlı bir yıkama programı yıkayın.
- Bulaşık makineniz yok mu? Koronavirüs'e yakalanan kişinin bulaşıklarını diğer bulaşıklardan ayrı şekilde bulaşık deterjanı ve sıcak su ile yıkayın.
- Koronavirüs'e yakalanan kişiye çöplerini kendi odasındaki ayrı bir çöp torbasına attırın. Torba, diğer atıklar için (gri) atık kutusuna atılabilir.

Informatiebrief nauwe contacten - Turks

Koronavirüs'e (COVID-19) yakalanan kişiye yaklaşmış olan kişilere özel bilgiler

Sevgili bay, bayan,

Bu mektup size, Koronavirüs'e (COVID-19) yakalanan bir kişiye yaklaşmış olduğunuz için gönderilmiştir. Bu mektubu dikkatlice okuyunuz, önemli bilgiler içerir.

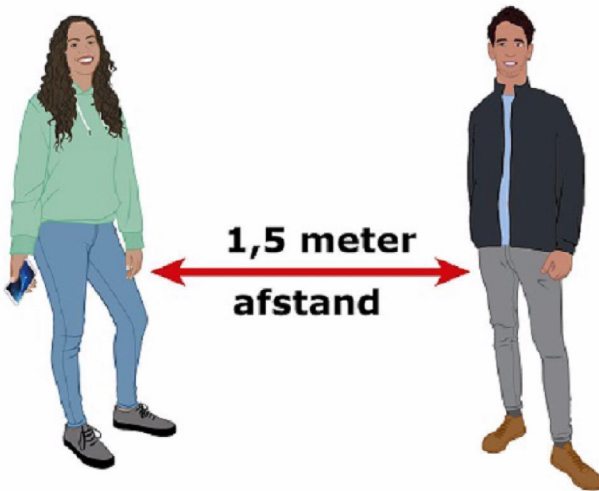
Size Koronavirüs bulaşmış olabileceği için 10 gün **evde** kalmak zorundasınız. Şu an belki şikâyetiniz yoktur fakat halihazırda bulaşıcı olabilirsiniz.

Bu mektupta uymanız gereken **kurallar** vardır. Bunlar bazen oldukça zor olabilir. 10 gün evde kalmak zorundasınız. Bu şekilde virüs daha fazla yayılamaz ve başka kişilere bulaşamaz.

Daha fazla sorularınız var mı? O halde yakınınızdaki GGD'yi telefonla arayın veya [Koronavirüs COVID-19 için Rijksoverheid.nl adresindeki siteye bakın](https://www.koronavirus.nl).

Kurallar

Mümkün oldukça evde kalın ve ziyaretçi kabul etmeyin



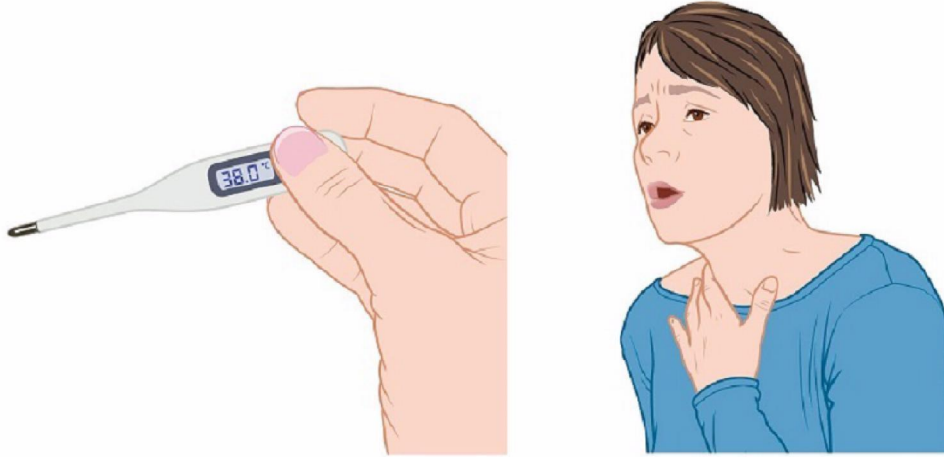
- Evden çalışıyorsunuz ve toplu taşıma araçlarını kullanmıyorsunuz.
- 13 yaşından küçük çocuklar kreşe, okula ve/veya spora gidebilir.
- Alışverişleri başka kişilere yaptırın.

- Bu mümkün değil mi? O halde alışveriş yapmak için kısa bir süre dışarıya çıkabilirsiniz. Bu sadece herhangi bir şikâyetiniz olmadığında mümkündür. 1,5 metre mesafeyi koruyun ve kimseye dokunmayın.
- Bahçenizde veya balkonunuzda oturabilirsiniz.
- Tıbbi yardım (örneğin, aile hekimi, GGD) haricinde hiç kimsenin sizi ziyaret etmesine izin verilmez.
- Sadece sizinle beraber oturan kişiler evde yanınızda olabilir. Birbirinize mümkün olduğunca az yakın oluyorsunuz ve mümkün olduğunca 1,5 metre mesafeyi koruyorsunuz. Bu durumda sarılmak, öpüşmek ve seks yok.



- Tıbbi yardıma mı ihtiyacınız var? Bu durumda aile hekimine veya hastaneye gitmeyin ve doktoru telefonla arayın. Koronavirüs'e (COVID-19) yakalanan bir kişinin yanında bulunduğunuzu anlatın.
- Koronavirüs'e yakalanan birinin yanında bulunduktan sonra 10 gün boyunca evde kalmanız gerekmektedir.
- Evden tekrar çıkabilir misiniz? Bu durumda Koronavirüs'e karşı genel önlemlerine uyun. Daha fazla bilgi için [Rijksoverheid.nl](https://rijksoverheid.nl) adresine bakınız.

Sağlık şikâyetlerine dikkat edin



- Koronavirüs'e benzeyen şikâyetleriniz mi var? Bu durumda GGD'yi telefonla arayın. Gerekliğinde, Koronavirüs için test edileceksiniz. Bu durumda sonuçları elde edene kadar evde kalacaksınız.
- Koronavirüs ile ilgili olarak aşağıdaki şikâyetleriniz olabilir:
 - soğuk algınlığı (nezle, burun akıntısı, hapşırma, boğaz ağrısı)
 - öksürmek
 - koku ve tat almanın aniden kötüleşmesi
 - nefes almada zorlanmak
 - 38 derecenin üzerinde artış veya ateş.



- Ciddi derecede hasta mısınız ve tıbbi yardıma mı ihtiyacınız var? Aile hekimine veya hastaneye gitmeyin ve doğrudan aile hekimini telefonla arayın.
- Ateşinizin olduğunu düşündüğünüzde, ateşinizi bir termometre ile ölçün. Makatınızdan veya kulağınızdan ölçebilirsiniz. Ateşiniz 38.0°Celsius veya daha yüksek olduğunda ateşiniz vardır.

GGD evde kaldığınız 10 günlük süre içerisinde durumunuzun nasıl olduğunu öğrenmek için sizi birkaç kere telefonla arayacaktır.

Dirseğinizin içine öksürme ve hapşırma ve elleri yıkama

- Ellerinizi sıkça su ve sabunla yıkayın. Bunu daima yapın:
 - öksürdükten ve hapşırdıktan sonra
 - tuvalete girdikten sonra
 - temizledikten ve topladıktan sonra
 - yemek yemeden ve yemek yapmadan önce



- Öksürmek için bir kâğıt mendil kullanın. Kâğıt mendiliniz yok mu? O halde dirseğinizin içine öksürün.
- Mendili sadece 1 kez kullanın ve mendili daha sonra çöpe atın. Daha sonra ellerinizi yıkayın.

Sağlık sektöründe mi çalışıyorsunuz?

Sağlık sektöründe çalışıyorsanız bile evde kalmanız gerekmektedir. Ancak gerçekten işe gitmek zorunda olmanız ve amirinizin çalışmanıza onay vermesi halinde maske kullanmak şartıyla çalışabilirsiniz.

Informatiebrief overige contacten - Turks

Koronavirüs'e (COVID-19) yakalanan kişinin yanında bulunan kişilere özel bilgiler

Sevgili bay, bayan,

Bu mektup size, Koronavirüs'e (COVID-19) yakalanan bir kişinin yanında bulunduğunuz için gönderilmiştir.

14 gün boyunca sağlığınıza dikkat etmelisiniz.

Size Koronavirüs bulaşmış olabilir.

Aşağıda belirtilen hususlar gibi şikâyetleriniz olabilir:

- Nezle, burun akıntısı, hapşırma, boğaz ağrısı gibi soğuk algınlığı şikâyetleri
- öksürmek
- koku veya tat almanın aniden kötüleşmesi
- nefes almakta zorlanmak
- artış veya ateş.

14 gün boyunca dikkat etmeli ve aşağıdakileri yapmalısınız:

Dirseğinizin içine öksürme ve hapşırma ve elleri yıkama



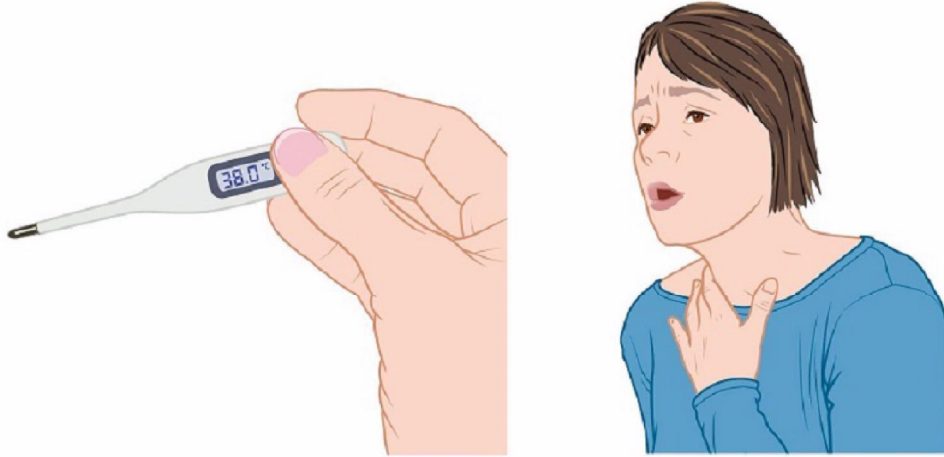
- Ellerinizi düzenli olarak su ve sabunla yıkayın. Bunu daima yapın:
 - öksürdükten ve hapşırdıktan sonra
 - tuvalete girdikten sonra
 - temizlik yaptıktan ve topladıktan sonra
 - yemek yapmadan ve yemeden önce
- Öksürmek için bir kâğıt mendil kullanın. Kâğıt mendiliniz yok mu? O halde dirseğinizin içine öksürün.
- Mendili sadece 1 kez kullanın ve mendili daha sonra çöpe atın. Daha sonra ellerinizi yıkayın.

Mesafeyi koruyun



- Kalabalık olan yerlerden uzak durun.
- Diğer kişilerle 1,5 metre mesafeyi koruyun.
- Mümkün oldukça evde çalışın.

Şikâyetleriniz mi oluştu?



- Koronavirüs'e benzeyen şikâyetleriniz mi var? Bu durumda GGD'yi telefonla arayın. Gerektiğinde, Koronavirüs için test edileceksiniz. Bu durumda sonuçları elde edene kadar evde kalacaksınız.
- Koronavirüs ile ilgili olarak aşağıdaki şikâyetleriniz olabilir:
 - soğuk algınlığı (nezle, burun akıntısı, hapşırma, boğaz ağrısı)
 - öksürmek
 - koku ve tat almanın aniden kötüleşmesi
 - nefes almada zorlanmak
 - 38 derecenin üzerinde artış veya ateş.

- Ateşinizin olduğunu düşündüğünüzde, ateşinizi bir termometre ile ölçün. Makatınızdan veya kulağınızdan ölçebilirsiniz. Ateşiniz 38.0°Celsius veya daha yüksek olduğunda ateşiniz vardır.



- Ciddi derecede hasta mısınız veya tıbbi yardıma mı ihtiyacınız var? Aile hekimine veya hastaneye gitmeyin ve doğrudan aile hekimini telefonla arayın.

14 günden sonra halâ şikâyetiniz yok mu? Bu durumda Koronavirüs'e karşı genel önlemlerine uyun. Daha fazla bilgi için [Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl) adresine bakınız.

Daha fazla sorularınız var mı? O halde yakınınızdaki GGD'yi telefonla arayın veya [Koronavirüs COVID-19 için Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl) adresindeki siteye bakın.