

Koronavirüs'ü (COVID-19) olan biriyle aynı evde oturan kişiler için bilgiler.

Sevgili bay, bayan,

Bu mektup size, Koronavirüs'ü (COVID-19) olan bir kişiyle beraber oturduğunuz için gönderilmiştir.

Bu mektubu dikkatlice okuyunuz.

Bu mektubun içinde önemli bilgiler vardır.

Size Koronavirüs bulaşmış olabileceği için 14 gün evde kalmak zorundasınız. Şu an belki şikâyetiniz yoktur fakat halihazırda bulaşıcı olabilirsiniz.

Bu mektupta uymanız gereken kurallar var. Bu husus, kurallar bölümünde belirtilmiştir

Bunlar bazen oldukça zor olabilir.

Evinizde oturan ve Koronavirüs'ü olan kişiye içinde bilgiler olan ayrı bir yazı gönderilecektir.

Evinizde oturan herkes kurallara uyar.

Bu şekilde virüs daha fazla yayılmayacak ve başka kişileri bulaştırmayacaktır.

Koronavirüs'ü olan bir kişiyle oturduğunuzda geçerli olan kurallar

Evde kalın ve ziyaretçi kabul etmeyin



- Dışarı çıkmaz, okula ya da işinize gitmeniz yasaktır.
- Alışverişi başka kişilere yaptırın.
- Bu mümkün değil midir? Bu durumda alışveriş yapmak için kısaca 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 verilmemektedir.
- Sadece sizinle beraber oturan kişiler sizle beraber evde olabilir.



- Koronavirüs dışında başka şikâyetler için tıbbi yardıma mı ihtiyacınız 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



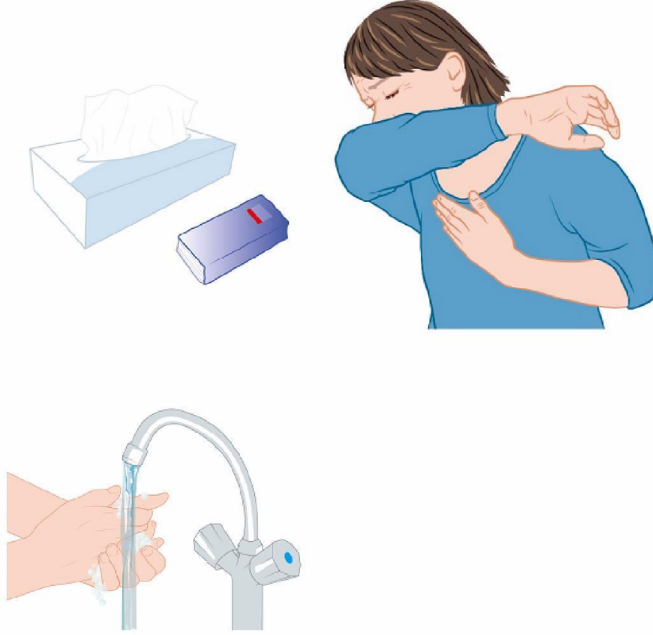
- Koronavirüs'e benzeyen şikâyetleriniz olduğunda, GGD'yi telefonla arayın. Gerektiğinde, Koronavirüs için size test yapılacaktır.
- Koronavirüs ile ilgili olarak aşağıdaki şikâyetleriniz olabilir:
 - soğuk algınlığı (nezle, burun akıntısı, hapşırma, boğaz ağrısı)
 - öksürmek
 - koku ve tat almanın aniden 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. Doğrudan aile hekimini telefonla arayın.
-
- Durumunuzun nasıl olduğunu öğrenmek için GGD sizi bir hafta sonra ve iki hafta sonra 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 olduğunda, her gün şikâyetlerinin olup olmadığını kontrol edin.

Koronavirüs'ü olan kişiye nasıl davranmalıyım?



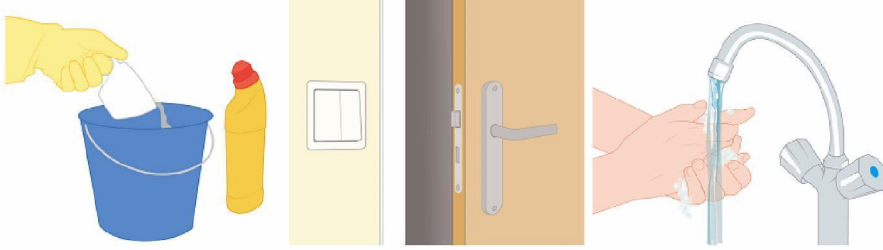
- Birbirinizden ayrı, tercihen farklı bir odada uyuyun.
- Koronavirüs olan kişi ile olabildiğince aynı odada kalmaya çalışın.
- Evdeki diğer kişilerin yanına olabildiğince az gidiyorsunuz.
- Koronavirüs'ü olan kişiyle aranızda 1,5 metre mesafeyi koruyorsunuz. Bu durumda sarılmak yok, öpüşmek yok ve seks yok.
- Koronavirüs'ü olan kişiye 15 dakikadan fazla bir süre boyunca yakın olduğunuz halde, tekrar 14 gün boyunca evde kalmalısınız.
- 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 kullandığınız şeyleri temizleyin.
- Önce sıradan bir temizlik deterjanı ile temizleyin.
- Daha sonra ellerinizle dokunduğunuz 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 dışkıınıza, tükürüğünüze, sümüğünüze, terinize ve idrarınıza dokunmasına izin vermeyin.
- Koronavirüs'ü olan kişinin çamaşırlarını ayrı bir çamaşır sepetine koyunuz.
- Çamaşırını 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'ü olan kişinin bulaşıklarını diğer bulaşıklardan ayrı şekilde bulaşık deterjanı ve sıcak su ile yıkayın.
- Koronavirüs'ü olan kişiye çöplerini kendi odasındaki ayrı bir çöp torbasına attırın. Torba, diğer atıklar için (gri) atık kutusuna atılabilir.
-