

## **Koronavirüs'ü (COVID-19) olan kişiye yaklaşmış olan kişilere özel bilgiler**

Sevgili bay, bayan,

Bu mektup size, Koronavirüs'ü (COVID-19) olan bir kişiye yaklaşmış olduğunuz için gönderilmiştir. Bu mektubu dikkatlice okuyunuz, 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 vardır.

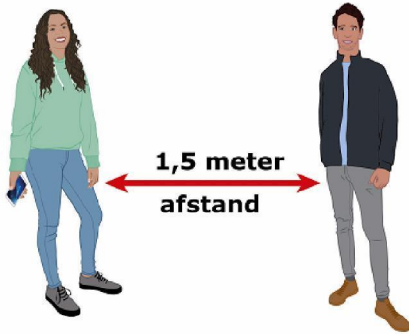
Bunlar bazen oldukça zor olabilir.

14 gün evde kalmak zorundasınız. Bu şekilde virüs daha fazla yayılmayacak ve başka kişileri bulaştırmayacaktır.

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

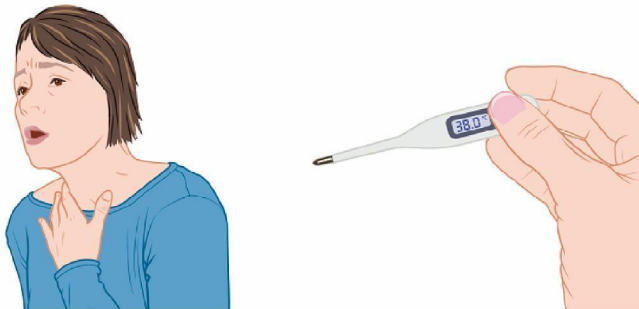
## Kurallar

### Mümkün oldukça evde kalın ve ziyaretçi kabul etmeyin



- Evden çalışıyorsunuz ve toplu taşıma araçlarını kullanmıyorsunuz.
- 13 yaş altında olan çocuklar okula ve/veya spora gidebiliyor.
- Alışverişleri başka kişilere yaptırın.
- Bu mümkün değil midir? O halde 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 evde yanınızda olabilir. Birbirinize mümkün olduğunca az yakın oluyorsunuz ve mümkün olduğunca 1,5 metre mesafeyi koruyorsunuz. Bu durumda sarılmak yok, öpüşmek yok ve seks yok.
- Tıbbi yardıma mı ihtiyacınız var? Bu durumda aile hekimine veya hastaneye gitmeyin ve doktoru telefonla arayın. Koronavirüs'ü (COVID-19) olan bir kişinin yanında bulunduğunuzu anlatın.
- Koronavirüs'ü olan birinin yanında bulduktan sonra 14 gün boyunca evde kalmanız gerekmektedir.
- Evden tekrar çıkabilir misiniz? Bu durumda Koronavirüs'e karşı genel önlemlerine uyun. Daha fazla bilgi için [Rijksoverheid.nl](https://www.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, 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 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.
- Durumunuzun nasıl olduğunu öğrenmek için GGD sizi bir hafta sonra ve iki hafta sonra 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, GGD veya şirket hekimi izin verdiğinde çalışabilirsiniz. Sadece nezle, akan burun, hapşırma ve boğaz ağrısı gibi şikâyetleriniz olmadığında çalışabilirsiniz.*