

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



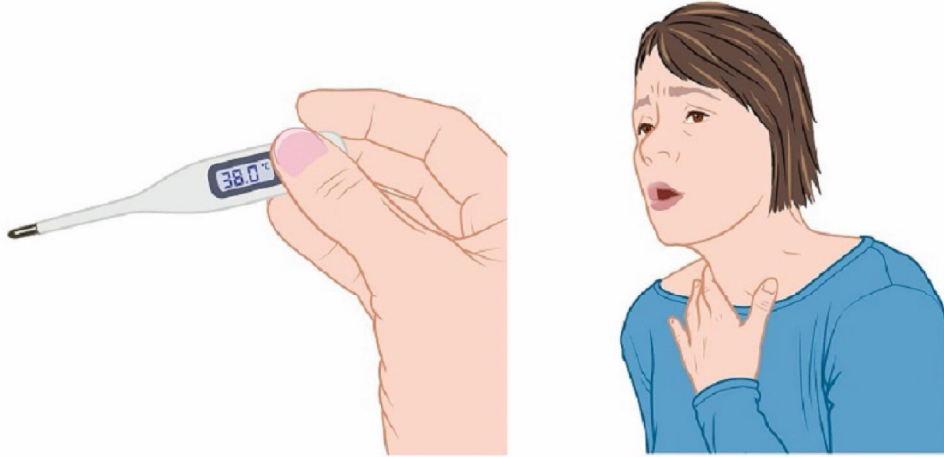
- Ellerinizi düzenli olarak su ve sabunla yıkayın. Bunu daima yapın:
 - öksürdükten ve hapşırdıktan sonra
 - tuvalete girdikten sonra
 - temizlik yaptıktan ve topladıktan sonra
 - yemek yapmadan ve yemeden önce
- Öksürmek için bir kâğıt mendil kullanın. Kâğıt mendiliniz yok mu? O halde dirseğinizin içine 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.