

# Informatiebrief nauwe contacten - Turks

Informatiebrief bij de [LCI-richtlijn COVID-19](#) | versie 9 februari 2021 (versiebeheer zie [Overzicht informatiebrieven](#))

1. hasta | 2. aynı evde yaşayan kişiler | 3. yakın temaslılar | 4. diğer temaslılar

## Korona virüslü bireyle yakın temasta bulunan kişiler için mektup

Sayın ilgili,

Bu mektup size korona virüslü bireyle yakın temasta bulunduğunuz için gönderilmiştir. Siz “yakın temaslı”sınız. Bu mektubu dikkatlice okuyun. Bu mektupta uymanız gereken kurallar yazmaktadır.

Size korona virüs bulaşmış olabilir. Şu anda herhangi bir şikâyetiniz olmasa bile diğer insanlar için bulaştırıcı olabilirsiniz. Bu nedenle 10 gün evde kalmanız gerekmektedir. Buna karantina diyoruz.

### **Hemen test yaptırın:**

Kendinize test yaptırabilirsiniz, bunu en kısa sürede yaptırın. En kısa süre içinde test yaptırarak Korona virüsü hızlı bir şekilde tespit edebilir ve virüsün yayılmasını durdurabiliriz. Bunun için 0800-2035 numaralı telefonu arayarak randevu alın.

Sizde korona virüsü olduğu tespit edilirse evde karantinaya ([thuisisolatie](#)) alınırsınız. Bu durumda GGD sizinle iletişime geçecektir.

Test sonucunuz (henüz) negatifse, yani Korona virüsüne yakalanmamışsanız yine de evde karantinada kalmanız gerekir. Çünkü hasta olma ihtimaliniz halen mevcuttur.

### **5. günde test yaptırmak:**

Korona virüslü bireyle yakın temasta bulunduğunuz günden sonraki **5. günde veya sonrasında** (tekrar) test yaptırabilirsiniz (bu konu hakkında karantina ([quarantaine](#)) sayfasından bilgi edinebilirsiniz). Bunun için 0800-2035 numaralı telefonu arayarak randevu alabilirsiniz.

Test sonucunuz (yine) negatif çıkarsa yani Korona virüsüne yakalanmamışsanız artık evde karantinada kalmanıza gerek yoktur. Çünkü bu durumda hasta olma ihtimaliniz çok düşüktür.

- 10 gün boyunca yaşlı veya hasta insanlarla temasta bulunmayın.
- Sağlık sektöründe çalışıyorsanız işvereninize danışın.
- Dışarı çıkmanız tekrar serbest olduğunda rahatsızlıklarınızın olup olmadığına dikkat etmeye devam edin. Rahatsızlanırsanız veya şikâyetlerinizde bir değişiklik olursa evde kalın ve tekrar test yaptırın. Bu konuda GGD'ye danışın.

### **Şikâyetleriniz olması halinde test yaptırma:**

Örneğin aşağıdaki şikâyetleriniz olabilir:

- Soğuk algınlığı şikâyetleri (soğuk algınlığı, burun akıntısı, hapşırma, boğaz ağrısı)
- Öksürük
- Ani koku ve tat kaybı
- Nefes darlığı
- Vücut ısısında artış veya ateş

Yukarıdaki şikâyetlerden bir veya birkaç tanesi sizde var mı? O halde daha önceki test sonucunuz negatif çıksa bile test yaptırmak için başvuruda bulunun. 0800-2035 numaralı telefonu arayarak randevu alabilirsiniz. Kararsız mı kaldınız veya başka şikâyetleriniz mi var? Öyleyse yerel GGD ile telefonla iletişime geçin. GGD, test yaptırmanın gerekli olup olmadığı hakkında sizinle konuşacaktır.

Korona nedeniyle evde karantinaya girerseniz yardıma mı ihtiyacınız olacak? Bu konu hakkında bilgi edinmek için [Rijksoverheid.nl/quarantaine](https://www.rijksoverheid.nl/quarantaine) internet sayfasından [brochure hulp en steun bij thuisquarantaine](#) (Evde karantinadayken yardım ve destek) broşürünü inceleyebilirsiniz. Yeniden evden çıkmanız serbest mi? O halde hükümetin Korona virüsüne karşı genel kurallarına uyun. Daha fazla bilgi için [Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl) internet sitesini ziyaret edebilirsiniz. Başka sorularınız mı var? Sorularınız için yakınınızdaki GGD'yi arayabilir veya [Coronavirus op Rijksoverheid.nl](https://www.coronavirusoprijksoverheid.nl) internet sitesinden bilgi edinebilirsiniz.

Çok mu hastasınız ve tıbbi yardıma mı ihtiyacınız var? Aile hekimine veya hastaneye gitmeyin. Derhal aile hekiminizi arayın. Korona virüs nedeniyle evde kalmanız gerektiğini aile hekiminize söyleyin.

## Evde karantinadayken uyulması gereken kurallar

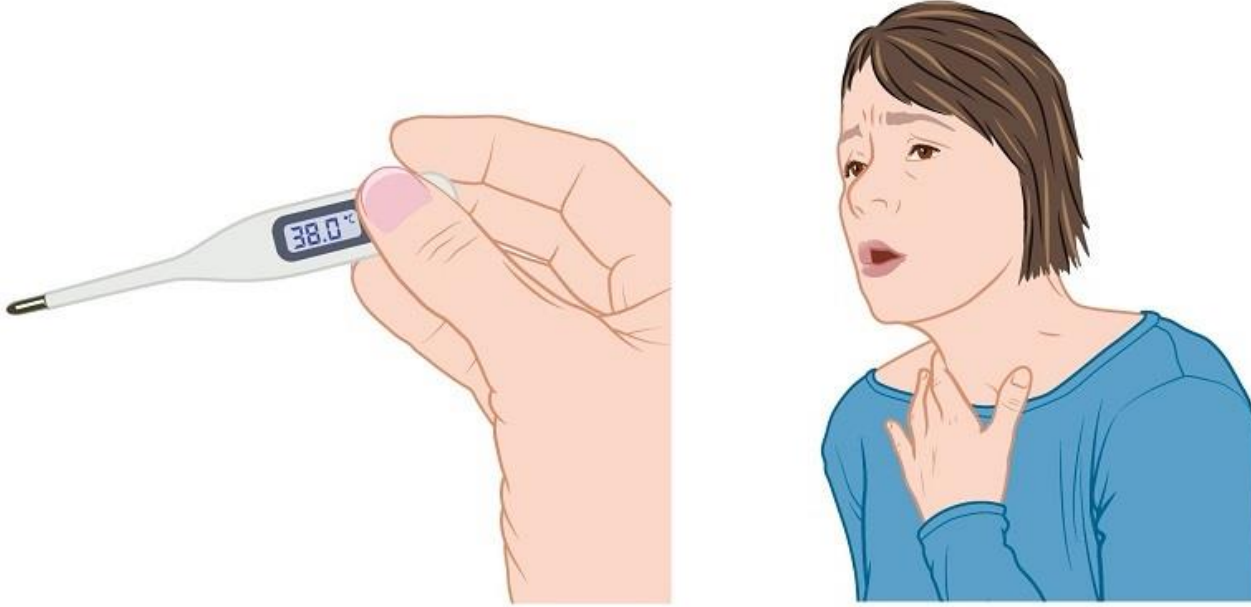
### 1. Evde kalın ve misafir kabul etmeyin



- Dışarı çıkmamız, okula veya işe gitmemiz yasaktır.

- Alışverişinizi başkalarına yaptırın.
- Bu gerçekten mümkün değil mi? Öyleyse alışveriş yapmak için biraz dışarı çıkabilirsiniz. Bu sadece hiçbir şikâyetiniz yoksa serbesttir. Başkalarıyla aranızda 1,5 metre mesafe bırakın ve hiç kimseyle temasta bulunmayın.
- Bahçenizde veya balkonunuzda oturabilirsiniz.
- Tıbbî yardım dışındaki (örneğin aile hekimi, GGD) herkesin size ziyarete gelmesi yasaktır.
- Yalnızca sizinle aynı evde yaşayan kişiler sizinle aynı evde kalabilir.

## 2. Sağlık şikâyetlerinize dikkat edin



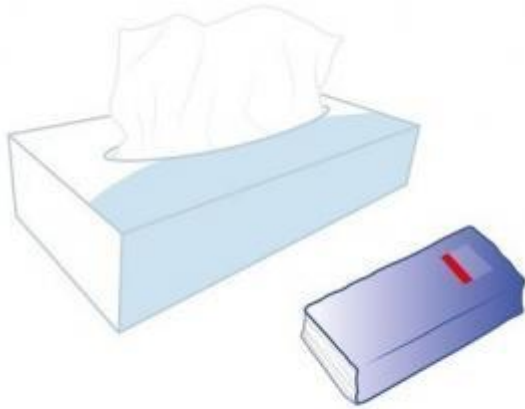
Korona virüsüne yakalanmanız halinde aşağıdaki şikâyetleriniz olabilir:

- Soğuk algınlığı şikâyetleri (soğuk algınlığı, burun akıntısı, hapşırma, boğaz ağrısı)
- Öksürük

- Ani koku ve tat kaybı
- Nefes darlığı
- Vücut ısısında artış veya ateş
- Ateşinizin olduğunu düşünüyorsanız vücut ısınız bir termometreyle ölçün. Ateşinizi anüsünüzden (kaka deliği) veya kulağınızdan ölçebilirsiniz. Vücut ısınız 38 dereceyse veya daha yüksekse ateşiniz var demektir.

### 3. Dirseğinizin içine öksürün veya hapşırın ve ellerinizi yıkayın

- Ellerinizi düzenli olarak su ve sabunla yıkayın. Bunu aşağıdaki durumlarda daima yapın:
  - Öksürdükten ve hapşırdıktan sonra
  - Tuvalete gittikten sonra
  - Temizlik yaptıktan ve evi topladıktan sonra
  - Yemek pişirmeden önce ve yemek yemeden önce



- 3ksürürken kâğıt mendil kullanın.
- Yanınızda kâğıt mendil yok mu? O halde dirseğinizin içine öksürün.
- Bir mendili yalnızca 1 kez kullanın ve mendili çöp kutusuna atın. Ardından ellerinizi yıkayın.

# Quarantaine

