

Covid-19, hane içi kişilerle temas için bilgi ve davranış kuralları

Salgın hastalıkları kontrol hekimlerinin hastalık bulaşmasından korunma bilgi broşürü

Covid-19'lu bir insanla hane temasında olmak ne içerir?

Halen veya önceden birlikte yaşadığınız birinin Covid-19 olması ve bu nedenle hastalığın bulaşmasına maruz kalmış olabileceğiniz için bu bilgileri almaktasınız. Bu, hastalanma riskiniz bulunduğu anlamına gelir. Hastalığın başkalarına yayılma riskini azaltmak için, belirli davranış kurallarına uymak zorundasınız (aşağıya bakınız).

Covid-19 nedir?

Covid-19, genellikle burun akıntısı, boğaz ağrısı, öksürük ve ateş gibi hafif semptomlara neden olan, ancak bazılarının solunum problemleriyle daha ağır hastalandığı ve hastanede bakılmaları gereken viral bir enfeksiyondur. Covid-19'un diğer semptomları arasında kas ağrıları, baş ağrıları, yorgunluk, azalmış koku ve tat alma duygusu ve ishal ile mide rahatsızlığı olabilir.

Covid-19 nasıl bulaşır?

Covid-19 damla ve temas bulaşımı olarak anılan şekilde bulaşır. Bir kişi hapsirdiğinde veya öksürdüğünde, havada bulaşıcı damlacıklar oluşur. O zaman yakınındaki herkes hastalığı kapabilir. Damlalar yüzeylere veya nesnelere düştükten sonra, bulaşıcı madde genellikle ellerle başka yerlere taşınabilir. Bulaşmadan hastalığa kadar geçen süre (kuluçka dönemi) genellikle beş gün olmak üzere, 2 ila 14 gün arasında değişir.

Hanedeki kişilerle temaslar için geçerli olan davranış kuralları nelerdir?

Covid-19 Bulaşıcı Hastalıkların Önlenmesi Yasası'na tabi, genel olarak tehlikeli ve toplumu tehdit eden bir hastalıktır. Doğrulanmış Covid-19'lu bir kişinin hane sakini olarak, hastalık vakası şüphelisi olarak kabul edirsiniz. Bu, hastalığın başkalarına bulaşmasını önlemek için, size bildirilen süresi boyunca davranış kurallarına uymanız gerektiği anlamına gelir.

Davranış kuralları şunları içermektedir:

- işe, okula veya anaokuluna gitmeyeceksiniz. Evden çalışma ve uzaktan eğitim yapılabilir. Evden çalışma imkanınız yoksa, İsveç Sosyal Sigortalar Kurumu'ndan hastalık taşıyıcı ödeneği başvurusunda bulunabilmeniz için bir sağlık raporu alma hakkınız vardır. Ayrıca spor idmanı gibi başkalarıyla temas ettiğiniz boş zaman aktivitelerine de katılmamalısınız.
- özel hijyen prosedürlerine uymanız gerekir: Kendi el hijyeninize (ellerinizi yıkayın) titizlikle dikkat etmeli, başkalarına karşı değil, dirseğin iç tarafına veya mendile öksürme ve hapşırma konusunda dikkatli olmalısınız.
- eğer sağlık profesyonelleri ile temas halinde iseniz Covid-19 olan bir kişi ile hane içi temas halinde olduğunuzu bildirmelisiniz.

Veli olarak siz, kendi evinizdeki çocukların verilen davranış kurallarına uymalarını sağlamaktan ve onları bilgilendirmekten sorumlusunuz. Sağlık hizmetleri ile iletişim kurarken, velisi olarak çocuğun evde Covid-19 olan bir kişiyle temas halinde olduğunuzu bildirmekten sorumlusunuz.

Bulaşıcı Hastalık Kontrol Yasası'na göre, bulaşıcı bir hastalığı olan veya olduğundan şüphelenilen herkes, başkalarını salgına karşı korumak için gerekeni yapmalıdır (koruma görevi olarak anılan sorumluluk). Bu, davranış kurallarınız olduğu süre boyunca, evinizde yaşayanlar dışında insanlarla görüşmemeniz ve toplu taşıma araçlarıyla seyahat etmemeniz gerektiği anlamına gelir. Diğer insanlardan uzak durduğunuz sürece dışarıda kalabilirsiniz. Örneğin marketler ve eczaneler gibi yerlerde gerekli alışverişleri yapabilirsiniz. Evde bakım hizmetleri de dahil olmak üzere bakım görevlileriyle yakın temasınız varsa, Covid-19'lu bir kişiyle hane içi temas halinde olduğunuzu bildirmelisiniz.

Bu davranış kuralları ne süreyle geçerlidir?

Davranış kurallarının size bildirilmesinden, Covid-19 olan hane sakininden numune alınmasından 7 gün geçene kadar bu kurallara uymalısınız. Bu süre geçtikten sonra, hala semptomsuz iseniz işe veya okula geri dönebilirsiniz. Ancak, bir PCR testi yaptırdıysanız, geri dönmeye önce test sonuçlarını beklemeniz gerekir. Bundan sonra, semptomlara 7 gün daha dikkat etmeye devam etmeniz, iş ve okul dışında mümkün olduğunca az insanla görüşmeniz ve boş zaman aktivitelerinden kaçınmanız tavsiye edilir.

Kimler bu davranış kurallarının kapsamında değildir?

Son 6 ay içinde Covid-19 geçirdiği laboratuvar teyitli olan hiç kimse yukarıdaki davranış kuralları kapsamında değildir ve örneğin işe veya okula gitmeye devam edebilir.

Hastalığın belirtilerini yaşarsam ne yapmalıyım?

Bu süre zarfında belirtilerle karşılaşırsanız, evde olmanız gereken toplam süre 7 günü aşıya bile, bir test yaptırın ve test sonucu alana kadar evde kalın.

Sağlıklı hissediyorsam test yaptırmam gerekiyor mu?

Bir hastanın semptomsuz hane sakinlerinden test numunesi alınmasına dair kurallar değişik bölgelerde farklılık gösterebilir. Sizde numune alındıysa, işyerinize, okulunuza veya anaokulunuza dönmeye önce yanıtı beklemeniz gerekir. PCR testi negatif olsa bile belirtilerden haberdar olmanız gerektiğini ve belirtilerle karşılaşırsanız tekrar test yaptırmanız gerektiğini lütfen unutmayın.

Covid-19 ya da başka bir hastalık için tıbbi bakıma ihtiyacım olursa ne yapmam gerekir?

Doğrudan bir sağlık merkezine/yerel acil kliniğine/hastaneye gitmemelisiniz. İlk olarak, sağlık hizmeti için doğru yere ulaşmak amacıyla yardım almak ve Covid-19 ile bir kişinin hane sakini olduğunuzu söylemek için 1177 Sağlık Hizmetleri Rehberi ile telefon görüşmesi yapın. Eğer hayati tehlike düzeyinde hasta olursanız, 112'yi arayın.

Davranış kurallarına nasıl itiraz edebilirim?

Yanlış olduğunu düşündüğünüz bir davranış kuralları size bildirildiyse, bölgenizdeki salgın kontrol doktorunuza başvurabilirsiniz.