

## Covid-19, hastalara bilgiler ve davranış kuralları

### Salgın hastalıkları kontrol hekimlerinin hastalık bulaşmasından korunma bilgi broşürü

#### Bu bilgiyi neden aldım?

Testler Covid-19'unuz olduğunu gösterdi, bu da korona virüs SARS-CoV-2 enfeksiyonu anlamına geliyor.

#### 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 duyusu ve ishal ile mide rahatsızlığı olabilir.

#### Covid-19 nasıl bulaşır?

Covid-19 damla ve temas bulaşımı olarak anılan şekilde bulaşır. Bir kişi öksürdüğünde, hapşırduğunda, konuştuğunda, şarkı söylediğinde veya seslendiğinde havada bulaşıcı damlacıklar oluşur. Bu durumda yakınındaki bir kişi hastalığı kapabilir. Damlalar yüzeylere veya nesnelere düştükten sonra, bulaşıcı madde genellikle ellerle başka yerlere taşınabilir. Enfekte bir kişi semptomlar başlamadan önce bile hastalığı başkalarına bulaştırabilir. Bulaşmadan hastalığa kadar geçen süre (kuluçka dönemi) genellikle beş gün olmak üzere, 2 ila 14 gün arasında değişir.

#### Ne kadar süreyle hastalık bulaştırıcısıyım?

- Hastalandığımızdan bu yana en az 7 gün geçtiğinde, genel olarak iyileştiginizde ve 2 gün boyunca ateşsiz olduğunuzda artık bulaştırıcı değilsinizdir. Bu, bulaştırıcı olduğunuz düşünülen en kısa sürenin 7 gün olduğu anlamına gelir. Bu süreden sonra, hala öksürük veya koku ve tat alma kok bozukluğu gibi belirtiler olmasına rağmen, bulaştırıcı olarak kabul edilmezsiniz.
- Hiçbir belirtiniz olmamasına rağmen numuneniz alındıysa, numune alım gününden itibaren 7 gün geçerlidir. Numune alınmasından sonra belirtiler gelişirse, yukarıdaki maddelere bakınız.
- Eğer Covid-19 enfeksiyonuyla hastanede yatıyorsanız veya bir huzurevinde yaşıyorsanız, genellikle hasta olduktan en az 14 gün sonrasına kadar bulaştırıcı olabilirsiniz. Doktorunuz size ne kadar süre bulaştırıcı olduğunuzun düşünüldüğünü söyleyecektir.

#### Başkalarına bulaştırmamak için göz önünde bulundurmanız gerekenler - davranış kuralları

Covid-19 Bulaşıcı Hastalıkların Önlenmesi Yasası'na tabi, genel olarak tehlikeli ve toplumu tehdit eden bir hastalıktır. Bu, bulaştırıcı dönemde aşağıdaki davranış kurallarına uymanız gerektiği anlamına gelir. Davranış kuralları şunları içermektedir:

- işe, okula veya anaokuluna gitmeyeceksiniz. Evden çalışma ve uzaktan eğitim yapılabilir. 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 olduğunuzu bildirmelisiniz.
- doktorunuz size söylerse, tekrar viziteye gelmeli veya telefonla iletişim kurmalısınız.

### **Başkalarını hatalık bulaşmasından korumak için ne yapmalıyım?**

Bulaşıcı Hastalıklar Yasası'na göre, bulaşıcı bir hastalığı olan herkes, başkalarını salgına karşı korumak için gerekeni yapmalıdır (koruma görevi olarak anılan sorumluluk). Bu, bulaştırıcı olabileceğiniz süre boyunca, evinizde yaşayanlar dışında insanlarla görüşmemeniz ve toplu taşıma araçlarıyla seyahat etmemeniz gerektiği anlamına gelir. Mümkünse örneğin kendi odanızda kalarak birlikte yaşadıklarınızla aranızdaki mesafeyi korumaya çalışmalısınız. Diğer insanlardan uzak durduğunuz sürece dışarıda bulunabilirsiniz.

### **Enfeksiyon izleme ne anlama geliyor?**

Enfeksiyon izleme, enfeksiyona maruz kalmış olabilecek kişileri belirlemek ve bilgilendirmek anlamına gelir.

Covid-19 kamu için tehlikeli ve bulaşıcı bir hastalık olduğundan, Bulaşıcı Hastalıklar Yasası uyarınca enfeksiyon izleme çalışmalarına katılmakla yükümlüsünüz.

### **Kimlerin bilgilendirilmesi gerekiyor?**

Hastalık bulaştırabileceğiniz süre, semptomlar yaşamaya başlamadan 48 saat önceden itibaren hesaplanır. Herhangi bir semptomunuz olmadıysa, bu dönem test yaptırdığınız günden itibaren hesaplanır.

Bulaştırıcı dönemde temasta olduğunuz aşağıdaki kişilerin bilgilendirilmesi gerekir:

- Hane içi temas edilen kişiler: Bu dönemde her hangi bir zamanda birlikte konakladığınız kişiler. Hanenizdeki kişiler, test için numune verdiğiniz günden itibaren 7 gün boyunca evde kalmalıdır. Hane içi kişilerle temas hakkında bilgi ve davranış kurallarını içeren özel bir bilgi broşürü mevcuttur.
- Yakın temaslara: 2 metre mesafede ve en az 15 dakika (toplamda 24 saat içinde), örneğin işyerinde, boş zaman etkinliklerinde veya diğer toplantılarda görüştüğünüz kişiler.
- Sağlık hizmetleri personeli
- Evde bakım hizmeti dahil bakıcılar

Temas içinde olduğunuz kişileri hastalık bulaşma riskine maruz kaldıkları konusunda en kısa sürede bilgilendirmeniz iyi olacaktır. Bunu yapma imkanınız yoksa, bölgenizdeki enfeksiyon izleme hizmeti yardımcı olabilir.

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

Doğrudan bir sağlık merkezine/yemel acil kliniğine/hastaneye gitmemelisiniz. İlk olarak, sağlık hizmeti için doğru yere ulaşmak amacıyla yardım almak ve Covid-19 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.