



Koronavirüs testiniz pozitif geldiye ne yapmalısınız (COVID-19)

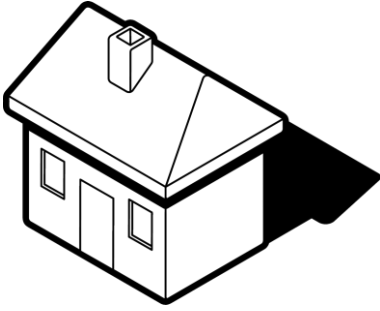
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Turkish

Koronavirüs (COVID-19) testiniz pozitif geldiye ne yapmalısınız

Sağlık ve Beşerî Hizmetler Bakanlığı size evden dışarı çıkmanızın güvenli olduğunu söyleyene kadar kendinizi izole etmelisiniz. Bu talimata umanız kanunlarca gerekli ve önemlidir.

Daha fazla bilgi almak için 7 gün 24 saat açık olan **1800 675 398** numaralı koronavirüs yardım hattını arayın.

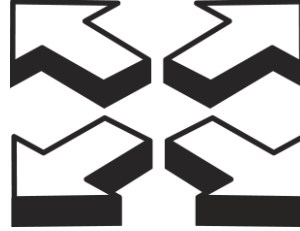
Koronavirüs yardım hattını aradığınızda sıfır (0) seçeneğini tercih ederek bir sözlü çevirmenden yardım alabilirsiniz. Diğer aramalarınızda, sözlü çevirmene ihtiyaç duyarsanız önce **131 450** numaralı telefonda TIS National'ı arayın.



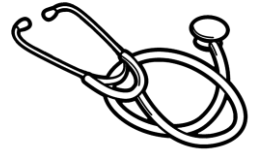
Evinizde kalın



Ellerinizi yıkayın, öksürdüğünüzde ve hapşırduğunuzda ağzınızı kapatın



Ailenizden ve arkadaşlarınızdan uzakta durarak kendinizi izole edin



Tıbbi yardıma ihtiyacınız olursa doktorunuzu veya yardım hattını arayın

Neden izole olmam gerekiyor?

Koronavirüs testiniz pozitif çıktığından ve bu hastalığı başkalarına bulaştırma ihtimaliniz yüksek olduğu için kendinizi izole etmelisiniz. Ailenizi ve arkadaşlarınızı korumanın en iyi yolu evinizden çıkmamak, başkalarından uzakta durmak yani başkalarıyla aranızda fiziksel mesafe bırakmaktır. İzolasyon stresli olabilir ama koronavirüsün yayılmasını durdurmaya yardımcı olabilir.

İzolasyona girdiğinizde evinizden veya kaldığınız yerden acil durumlar veya tıbbi bakım almanız gerektiği durumlar dışında çıkmamalısınız. Spor ve egzersiz yapmak için evinizden çıkamazsınız. Kendinizi izole etmeniz gerekirken dışarı çıkarsanız 4.957 dolara kadar para cezası alabilirsiniz. Evinizde, güvende kalın.

Tanıdıklarınızdan hastalık belirtisi olan biri varsa o kişi de test olmalı ve evinde kalmalıdır.

Nerede izole olabilirim?

Hiç zaman kaybetmeden hemen izole olacağınız yere gitmelisiniz. Bu yer genellikle kendi evinizdir ancak Sağlık ve Beşerî Hizmetler Bakanlığı uygun başka bir yerde kalmanıza da izin verebilir.

İzole olacağınız yere hemen gitmelisiniz.

Kime haber vermeliyim?

Pozitif test sonucunuzu aldıktan sonra işvereninize haber vermelisiniz, ayrıca yakın temasta bulduklarınıza haber verebilirsiniz. "Yakın temasta bulunduğunuz kişiler", virüsü bulaştırmış olabileceğiniz kimselerdir. Bunlar birlikte yaşadığınız insanlar, birlikte yakından çalıştığınız iş arkadaşlarınız veya sizinle sosyal bir buluşmada bir arada bulunmuş kişiler olabilir.

Birlikte yaşadığınız insanların hepsi izole olmalıdır çünkü onlarda da koronavirüs olma ihtimali yüksektir. Bu kişilere çocuklar da dahildir.

Pozitif test sonucundan sonra ne olur?

Halk sağlığı ekibi sizinle, temasta bulunduğunuz kişiler hakkında konuşacaktır. Halk sağlığı ekibi, yakın temasta bulunduğunuz kişilerle iletişime geçecektir. İzole olduğunuz yeri ve kiminle kaldığınızı kayıt altına alacaklardır.

Halk sağlığı ekibi sizinle düzenli olarak iletişim kuracaktır. Fazladan yardıma ihtiyaç duyarsanız veya güvenliğinizle ya da sağlığınıza ilgili başka sorularınız varsa onlarla iletişime geçebilirsiniz. Ekip size evinizden çıkma iznini verene kadar izolasyonda kalmalısınız.

Güvenliğinizi nasıl sağlarsınız

Tıbbi bakım almak veya acil durumlar dışında evinizden veya kaldığınız yerden çıkmamalısınız.

- Ayrı bir odada kalarak kendinizi evinizde yaşayan diğer kişilerden ayırın.
- Ellerinizi sık sık yıkayın, öksürdüğünüzde ve hapşırduğunuzda ağızınızı kapatın.
- Başkalarıyla aynı odadayken cerrahi maske takın ve başkalarıyla aranızda 1,5 metre mesafe bırakın.
- Mümkünse başkalarıyla aynı banyoyu kullanmayın.
- Tabak, bardak, çatal bıçak gibi ev eşyalarını paylaşmaktan kaçının.
- Ev yüzeylerini temizleyin (mutfak tezgâhı, masa üstleri, klavyeler, musluklar ve kapı kolları).
- Kirli eşyaları tutmanız gerekiyorsa cerrahi maske ve tek kullanımlık eldiven takın.
- Eldiven ve maske gibi kirli eşyaları içinde çöp torbası olan çöp kutusuna atın.
- Evinize veya kaldığınız yere misafir kabul etmeyin.
- Özel bir evde veya dairede yaşıyorsanız bahçenize ya da balkonunuza çıkabilirsiniz. Kaldığınız yerde evin içinde hareket ederken cerrahi maskenizi takmalısınız.

İzolasyona girmek zorunda olmayan aile veya arkadaşlarınızdan sizin için yemek ve diğer gerekli eşyaları getirmesini isteyin.

Kendinizi izole etmeniz gerekirken evden çıkarsanız 4.957 dolara kadar para cezası alabilirsiniz. Evinizde, güvende kalın.

Belirtilerinizi kontrol edin

Belirtileriniz kötüleşirse ancak ciddi değilse doktorunuzu arayın. Tıbbi bakımdan acil bir durum olduğunda (örneğin nefes darlığı çekerseniz), 000'ı arayın ve ambulans isteyin. Ambulans görevlilerine koronavirüsünüz (COVID-19) olduğunu söyleyin.

Sağlığınıza dikkat edin

İzolasyon, hele de çocuklar için zor olabilir.

- Evinizdeki diğer bireylerle konuşun. COVID-19 ile ilgili bilgi sahibi olmak endişeyi azaltır.
- İşvereninizle konuşarak mümkünse evden çalışma düzenine geçin.
- Evden öğrenim gören çocuğunuzu destekleyin. İnternet kaynaklarından yararlanın.
- Aile ve arkadaşlarınıza telefonla, e-postayla veya sosyal medya üzerinden iletişimde kalın.
- İzolasyonun uzun sürmeyeceğini unutmayın.
- İnternet üzerindeki kaynaklara ulaşın. Uyku, sağlık ve evde egzersiz gibi konularda kaynaklar bulabilirsiniz. [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) internet sitesindeki kaynaklara göz atın: <<https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>>.

Bu durumla baş etmekte zorlanıyorsanız doktorunuzla konuşun veya aşağıdaki destek hatlarına ulaşın:

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/) <<https://www.lifeline.org.au/>>, telefon: **13 11 14**
Dilediğiniz anda destek sağlayan kriz destek hizmeti.
- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/) <<https://www.beyondblue.org.au/>>, telefon: **1300 22 4636**
İzolasyonda olan insanlar için uzman yardım hizmeti sunuyorlar.
- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/) <<https://www.kidshelpline.com.au/>>, telefon: **1800 551800**
Gençler için ücretsiz ve gizli rehberlik hizmeti.

Desteklerden yararlanın

Koronavirüs tanısı konmuş veya koronavirüs tanısı konan biriyle yakın temasta bulunan tüm Victoralı çalışanlar, bir defalık \$1,500 tutarındaki ödemededen yararlanabilir. Daha fazla bilgi için [Salgın İzni Felaket Ödemesi](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment). <<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>> adresindeki internet sitesine gidin.

Arkadaşlarınızdan veya ailenizden yardım alamazsanız yiyecek ve kişisel eşyaların bulunduğu acil durum yardım paketlerinden yararlanabilirsiniz.

Destek veya acil durum paketleri ya da alışveriş için yardım ile ilgili bilgiler için [DHHS.vic. – Karantin ve izolasyon](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> internet sitesine göz atın veya **1800 675 398** numaralı telefondan koronavirüs yardım hattına ulaşın.

Bakıcılar ve diğer aile bireyler için bilgiler

Hasta bir aile ferдинizle ilgileniyorsanız, evinizdeki herkesin güvende olması için aşağıdaki hususlara dikkat etmelisiniz:

- Hasta kişinin herkesten uzakta ayrı bir odada kalmasını sağlayın.
- Odanın kapısını mümkün olduğunca kapalı, pencereleri açık tutun.
- Bakıcıların sayısını en aza indirin.
- Odaya girmeden önce ve girdikten sonra elinizi her zaman su ve sabunla yıkayın veya el dezenfektanı kullanın.
- Hasta kişinin kullandığı tabak, bardak ve çatal bıçakları diğerlerinden ayrı tutun.
- Mümkünse hasta kişinin odasında tek kullanımlık yüz maskesi yani cerrahi maske takın. Cerrahi maskeniz yoksa atkı veya fular gibi bir örtü kullanarak yüzünüzü örtün.
- Masa üstleri, mutfak tezgâhları, kapılar, klavyeler, musluklar, kapı kolları gibi sık temas edilen yüzeyleri düzenli olarak temizleyin ve dezenfekte edin.
- Mendilleri ve maskeleri ağzı kapalı plastik bir torbaya atın.
- Çamaşırlara dokunmadan önce maske ve eldiven takın ve çamaşırları en yüksek sıcaklıkta yıkayın.
- Misafir kabul etmeyin.

Hasta kendini daha kötü hissetmeye başlarsa yardım almak için **1800 675 398** numaralı telefondan koronavirüs yardım hattını arayın. Doktora gitmeniz gerekirse önceden arayın ki doktor sizin için hazırlık yapabilsin.

Belirtileri izleyin

İlgilendiğiniz kişi nefes darlığı gibi ciddi belirtiler göstermeye başlarsa **üç sıfırı (000)** arayarak ambulans çağırın.

Belirtisi olan diğer kişiler de test olmalı ve evde kalmalıdır.

Bu belirtilerden herhangi birini gösteriyorsanız test yaptırın: ateş, üşüme/titreme veya terleme, öksürük veya boğaz ağrısı, nefes darlığı, burun akıntısı, koku veya tat kaybı.

To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit
[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)

[<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit

[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

[<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)



For any questions

Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)

Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au) <covid-19@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, updated 10 August 2020.

Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

[<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)