

Koronavirüs (Covid19) Rehberi

Türkçe / TURKISH

Bu sayfadaki tavsiyeler NHS sağlık hizmetlerinin tavsiye ve bilgilendirmelerine dayanmaktadır ve bu tavsiyeler kişilerin hangi ülkede doğduklarına bakılmaksızın Birleşik Krallık'ta yaşayan herkes için geçerlidir.

Version 5 [01.06.2020]



İçindekiler

Koronavirüs (Covid19) Rehberi

Kimler koronavirüs'ten dolayı yüksek riskli gruptadır?

Eğer yüksek riskli gruptaysanız kendinizi nasıl koruyabilirsiniz?

Muhtemel koronavirüs enfeksiyonu içeren evler için izolasyon rehberi

Ne kadar süre boyunca izolasyon rehberini takip etmeliyim?

NHS 111 ile ne zaman irtibata geçmeliyim?

NHS 111 ile nasıl irtibata geçebilirim?

Göçmenlik durumumdan endişe ediyorsam ne olur?

Koronavirüs'ün yayılmasını engellemek için ne yapabilirim?

Koronavirüs (Covid19) Rehberi

COVID-19 akciğerlerinizi ve solunum yollarınızı etkileyebilecek yeni bir hastalıktır. Buna koronavirüs adı verilen bir virüs neden olur.

Koronavirüsün yayılmasını durdurmaya yardımcı olmak için herkes mümkün olduğunca evde kalmalıdır. Bu, sağlık problemleri veya herhangi bir belirtileri olmasa dahi her yaşta tüm insanlar için geçerlidir.

Aşağıdaki sebepler için evden dışarı çıkabilirsiniz:

- Açılmasına izin verilen mağazalara gitmek için – yiyecek ve ilaç gibi şeylerin tedariki için, ve çevrimiçi veya telefonda sipariş edilen ürünleri teslim almak için
- Egzersiz yapmak için (veya, İngilterede iseniz, dışarıda vakit geçirmek için) – aynı evde yaşamadığınız kişilerden 2 metre mesafede olduğunuzdan emin olarak
- Tıbbi ihtiyaçlar için, kan bağışlamak, kaza ve hastalığı engellemek, zarar görme riskinden kaçmak, veya savunmasız kişilere yardım etmek ve bakım sağlamak için
- İşe gidip gelmek için – ancak sadece evden çalışmadığınız durumda

Aşağıdaki belirtileriniz varsa evde kalmalısınız ve [muhtemel koronavirus enfeksiyonu içeren evler için izolasyon rehberini](#) takip etmelisiniz:

- yüksek ateş – göğsünüze ve sırtınıza dokunduğunuzda sıcak hissederseniz
- yeni ve sürekli bir öksürük – tekrar edecek şekilde öksürmeye başlarsanız
- Koku ve tat duyusu kaybı veya değişikliği (anosmi) - eğer koku ve tat alamıyorsanız, veya normalden farklı koku ve tat alıyorsanız.

Halka açık alanlarda toplanmak sınırlandırılmıştır:

- Eğer İngiltere ve Kuzey İrlanda'da yaşıyorsanız, farklı evlerden toplam 6 kişiyi geçmeyecek şekilde toplanmanıza izin verilmiştir.
- Eğer Galler'de yaşıyorsanız, iki ayrı evhalkından kişiler yerel olarak toplanabilir (5 mil dahilinde olacak şekilde)
- Eğer İskoçya'da yaşıyorsanız, iki ayrı ev halkından toplam 8 kişiyi geçmeyecek şekilde toplanmanıza izin verilmiştir.
- Bu toplanmalar, kişiler arası sosyal mesafe olan 2 metreyi koruyacak şekilde, sadece dışarıda veya özel bahçelerde olmalıdır.

Bu kurala uymanız önemlidir, uymazsanız para cezasına çarptırılabilirsiniz.

Polis, göç memurları, ve ordu mensupları kamu sağlığı önlemlerini tatbik etmede, ve yiyecek ve diğer temel ihtiyaçların savunmasız kişilere teslim edilmesinde bir rol oynayabilir.

Koronavirüsten dolayı, göç durumundan dolayı kefalet şartı olan kişilerin düzenli olarak rapor verme yükümlülüğü geçici olarak durdurulmuştur. Bir sonraki rapor verme tarihiniz ile ilgili detaylar size SMS mesajı ile bildirilecektir. İltica sistemiyle ilgili daha fazla bilgi için, bakınız:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

Kimler koronavirüs'ten dolayı yüksek riskli gruptadır?

Koronavirüs herkes ciddi bir şekilde hasta edebilir, ancak bazı kimseler daha yüksek risk taşımaktadır. Örneğin, eğer aşağıdaki koşullar sizin için geçerliyse koronavirüsten dolayı yüksek riskte olabilirsiniz:



daha önce size organ nakli yapıldıysa



bazı türlerde kanser tedavisi alıyorsanız



kan veya ilik kanseri iseniz, örneğin lösemi



ileri seviyede bir akciğer rahatsızlığınız varsa, örneğin kistik fibrozis veya ileri seviyede astım



enfeksiyona maruz kalmanızı daha çok muhtemel hale getirecek bir sağlık durumunuz varsa



bağışıklık sisteminizi zayıflatan bir ilaç kullanıyorsanız



hamileyseniz ve ciddi bir kalp rahatsızlığınız varsa

Eğer bu yüksek riskli grup kategorisinde olduğunuzu düşünüyorsanız ve **29 Mart 2020 Pazar** gününe kadar sağlık ekibinizden bir mektup almadıysanız veya aile doktoru (GP) irtibata geçmediyse, kaygılarınızı aile doktoru (GP) veya hastane doktorunuzla görüşmelisiniz. Eğer bir aile doktorunuz (GP) yoksa, DOTW UK ile irtibata geçerek destek isteyin: [0808 1647 686](tel:08081647686) (bu, araması ücretsiz bir numaradır) veya clinic@doctorsoftheworld.org.uk adresine eposta gönderin.

Eğer yüksek riskli gruptaysanız kendinizi nasıl koruyabilirsiniz?

Eğer yeni ve sürekli bir öksürük veya yüksek ateş gibi COVID-19 belirtilerini gösterirseniz, NHS 111 çevrimici koronavirüs servisini veya NHS 111 telefon hattını kullanarak tıbbi yardım isteyin. Bunu belirtileri gösterir göstermez yapın.

Eğer koronavirüs'ten dolayı ciddi bir şekilde hasta olabilecek yüksek riskli gruptaysanız, virüse yakalamaktan sakınmak için yapabileceğiniz ekstra şeyler var.

Bunlar:

- evden dışarı çıkmamak – dışarıya alışveriş için veya ilaç tedarik etmek için için çıkmamalısınız
 - eğer İngiltere ve Kuzey İrlanda'da yaşıyorsanız, kişiler arası 2 metre mesafeyi koruyacak şekilde kendi evhalkınızla, veya eğer yalnız yaşıyorsanız başka bir evhalkından bir kişiyle, dışarıda vakit geçirebilirsiniz.
 - eğer Galler'de yaşıyorsanız, kişiler arası 2 metre mesafeyi koruyacak şekilde egzersiz yapmak için dışarıya çıkabilirsiniz
- dışarıda toplanmayın ve insanlarla buluşmayın (aile ve arkadaşlarınızla özel alanlarda da dahil)
- mümkün olduğunca evinizdeki diğer kişilerden en az 2 metre (3 adım) uzak durmaya çalışın
- hasta olan veya koronavirüs belirtilerini gösteren kişilerden uzak durun

Arkadaşlarınızdan, ailenizden ve komşularınızdan alışveriş ve ilaç tedarikini yapmalarını isteyin. Onlar bu malzemeleri kapınızın dışına bırakmalıdırlar.

Eğer yiyecek gibi temel ihtiyaçların size tesliminde yardıma ihtiyacınız varsa, koronavirüs desteği almak için kayıt olabilirsiniz:

- eğer İngiltere'de yaşıyorsanız: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- eğer Kuzey İrlanda'da yaşıyorsanız: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- eğer İskoçya'da yaşıyorsanız şu numarayı arayın: 0800 111 4000
- eğer Galler'de yaşıyorsanız, iletişim bilgileri size gelen mektupta yazıyor olmalıdır.

Eğer koronavirüs'ten dolayı yüksek riskli grup içerisindeyseniz, kendinizi korumayla ilgili tüm rehberi GOV.UK websitesinden okuyun:

<https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

Muhtemel koronavirüs enfeksiyonu içeren evler için izolasyon rehberi



İş, okul, GP sağlık merkezleri, eczane veya hastaneye gitmeyin



Ayrı araç, gereç, malzeme, eşya vb. kullanın veya kullanmadan önce temizleyin



Diğer insanlarla yakın temastan kaçınin



Yiyecek ve ilaçları evinize teslim ettirin



Ziyaretçi kabul etmeyin



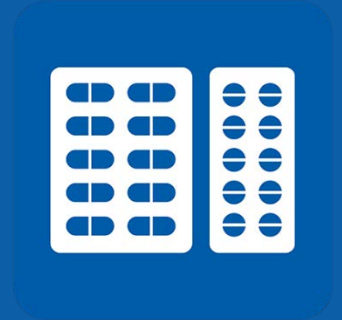
Mümkünse yalnız uyuyun



Ellerinizi düzenli olarak yıkayın



Bol bol su için



Belirtileri hafifletmek için parasetamol için

Belirtileri farkettiğiniz andan itibaren hemen bir koronavirus testi isteyin (bu testi ilk beş gün içinde yapmalısınız): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> İletişim bilgilerinizi vermenize ve test sonuçlarını yazılı mesaj şeklinde almanız için çalışır bir cep telefonuna ihtiyacınız olacaktır.

Daha fazla bilgi için bakınız: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

Ne kadar süre boyunca izolasyon rehberini takip etmeliyim?

- Yukarıdaki belirtileri gösteren herkes 7 gün boyunca evde kalmalı ve diğer insanlardan izole olmalıdır.
- Eğer başka insanlar ile yaşıyorsanız, enfeksiyonun evin dışına bulaşmasını önlemek için onlar da en az 14 gün boyunca evde kalmalı ve diğer insanlardan izole olmalıdırlar.
- Ancak, evinizde yaşayan herhangi biri belirtileri gösterirse, onlar bu belirtileri göstermeye başladığı günden itibaren 7 gün boyunca evde kalmalı ve diğer insanlarda izole olmalıdırlar. Onlar bunu 14 günden fazla evde kalmış olsalar da yapmalıdırlar.
- Eğer 70 ve üzeri yaşta, uzun dönem rahatsızlıkları olan, hamile veya bağışıklık sistemi zayıf kişilerle yaşıyorsanız, onların 14 gün boyunca kalabilecekleri başka bir yer aramaya çalışın.
- Eğer aynı evde yaşamak zorundaysanız, birbirinizden mümkün olduğunca uzak durmaya çalışın.

NHS 111 ile ne zaman irtibata geçmeliyim?

- normalde yapabildiğiniz televizyon izlemek, telefonu kullanmak, okumak veya yataktan çıkmak gibi faaliyetleri yapamayacak kadar hasta hissettiğinizde
- evde belirtilerinizle baş edemeyeceğinizi hissettiğinizde
- durumunuz kötüleştiğinde
- belirtileriniz 7 gün sonra düzelmediğinde

NHS 111 ile nasıl irtibata geçebilirim?

Ne yapacağınızı öğrenmek için internet üzerinden [NHS 111 koronavirüs hizmetini](#) kullanabilirsiniz. İnternet üzerinden bu hizmete erişemiyorsanız 111'i arayabilirsiniz (bu, araması ücretsiz bir numaradır). Kendi dilinizde bir çevirmen isteyebilirsiniz.

Göçmenlik durumumdan endişe ediyorsam ne olur?

İzinsiz Birleşik Krallık'ta yaşayanlar da dahil olmak üzere, İngiltere'ye yurtdışından gelenler için aşağıdaki işlemler bedava yapılacaktır :

- Koronavirüsü testi (Test sizde Koronavirüsü olmadığını gösterse bile)
- Koronavirüsü tedavisi – tedaviye başladıktan sonra, yapılacak test Koronavirüsü olmadığını gösterirse, test sonucu alındıktan sonra size verilecek bir tedavi için sizden ücret istenebilir.

Sadece Koronavirüsü için test ya da tedavi talebinde bulunduğunuzda, sizinle ilgili Göçmenlik durumunu belirlemek için herhangi bir soruşturma yapılmasına gerek duyulmayacaktır.

Koronavirüs'ün yayılmasını engellemek için ne yapabilirim?

- Ellerinizi sık sık sabun ve su kullanarak en az 20 saniye yıkadığınızdan emin olun
- Güvenli ve ayık kalmayla ilgili tavsiyelere uyun
- Eğer yapabiliyorsanız, toplu taşıma ve küçük mağazalar gibi birlikte yaşamadığınız kişilerden 2 metre fiziksel mesafeyi korumanın zor olduğu kapalı alanlarda yüz maskesi kullanın

Daha fazla bilgi için bkz:

- NHS rehberi: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO (Dünya Sağlık Örgütü) rehberi: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>