

# COVID-19 test sonucunuz pozitif çıkarsa ne yapmanız gerekir?

## 20 Nisan 2022 Tarihli Değişikliklerin Özeti

- Seyahate ilişkin olarak Center for Disease Control and Prevention (CDC, Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri) kılavuzu, Department of Health (DOH, Sağlık Bakanlığı) izolasyon ve karantina hesaplama aracı ve Care Connect Washington bilgilerine ilişkin bağlantıyla ilgili teknik değişiklikler.

## 26 Ocak 2022 Tarihli Değişikliklerin Özeti

- İzolasyon kılavuzu, halk için [CDC, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi](#) İzolasyon ve Karantina kılavuzu uyumluluğu açısından güncellendi.
- [Kendi kendinize yaptığınız bir testin sonucu pozitif çıkarsa ne yapılması](#) gerektiği konusunda bilgiler eklendi.

## Giriş

COVID-19 testinizin sonucu pozitif çıkarsa COVID-19'un başkalarına yayılmasını durdurmaya yardımcı olabilirsiniz. Lütfen aşağıdaki yönergeleri izleyin.

- K-12 okullarındaki öğrenciler ve personel [K-12 gerekliliklerini](#) izlemelidir.
- Bir sağlık kuruluşunda kalan veya çalışan kişiler, CDC tarafından sunulan [SARS-CoV-2 Enfeksiyonuna Sahip veya SARS-CoV-2'ye Maruz Kalan Sağlık Personelinin Yönetimi İçin Geçici Kılavuz](#) (sadece İngilizce) ve [Koronavirüs Hastalığı 2019 \(COVID-19\) Pandemisi Sırasında Sağlık Personeline Yönelik Olarak CDC'nin Sunduğu Geçici Enfeksiyon Önleme ve Kontrol Önerileri](#) (sadece İngilizce) rehberliğine uymalıdır.

## Evde izolasyon

COVID-19 testi pozitif çıkan veya COVID-19 semptomları gösteren ve test sonuçlarını bekleyen kişiler kendilerini evde izole etmelidir. **Aşı durumunuz ne olursa olsun izole edilmeniz gerekir.** İşe, okula veya kamuya açık alanlara gitmeyin. Toplu taşıma araçlarını veya taksileri kullanmaktan ve araç paylaşımı yapmaktan kaçınin. Alışverişlerinizi yapması için başka kişilerden yardım isteyin veya bir evlere servis hizmetini kullanın. Evde kendinizi izole ettiğiniz süre boyunca yiyecek desteğine veya başka desteklere ihtiyaç duymanız durumunda [Care Connect Washington](#)'a başvurabilirsiniz. 1-800-5250127 numarasını tuşlayarak COVID-19 Bilgi hattını arayın, ardından # tuşuna basın. Dil yardımı mevcuttur.

Evdeki diğer insanlardan uzakta, size ayrılmış bir odada kalarak ve varsa ayrı bir banyo/tuvalet kullanarak mümkün olduğunca onlardan ayrı olun. Başka insanların yanında olmanız gerektiğinde [yüzünüze tam oturan bir maske](#) takın.

Tıbbi bakım aldığınız durumlar hariç olmak üzere her zaman evde kalmalısınız. Doktorunuza gitmeden önce arayın. Sağlık uzmanınıza COVID-19 olduğunuzu veya COVID-19 için değerlendirilmekte olduğunuzu söyleyin.

## Kendimi ne kadar süre izole etmem gerekiyor?

Ne kadar süre izole edilmeniz gerektiği, yüzünüze tam oturan bir maske takıp takamayacağınıza, COVID-19 hastalığının ağır seyredip seyretmediğine veya bağışıklık sisteminizin zayıflayıp zayıflamadığına ve toplu bir ortamda kalıp kalmadığınıza veya çalışıp çalışmadığınıza bağlıdır. Lütfen aşağıdaki bölümlerden sizin için geçerli olana bakın.

Eğer [yapabilirsiniz](#) evde ve insanların arasında bulunduğunuz sürede yüzünüze iyi oturan bir maske takın:

**COVID-19 test sonucunuz pozitif çıktıysa ve [semptomlarınız varsa](#)** semptomların ilk ortaya çıkışından sonra en az **5 gün** izolasyonda kalmanız gerekir. [5 günlük izolasyon sürenizi hesaplamak](#) için aşağıya bakın. Aşağıdaki durumlarda 5 tam gün sonra izolasyondan çıkabilirsiniz:

- İzolasyonun başlamasından 5 gün sonra semptomlarınız önemli oranda düzeldiyse **VE**
- Ateş düşürücü ilaç kullanmadığınız halde 24 saat boyunca ateşinizin çıkmadysa **VE**
- 5 gün daha evde ve halka açık ortamlarda başka insanlarda birlikte iken sürekli olarak [yüzünüze tam oturan bir maske](#) takmaya devam ediyorsanız.

5 günlük izolasyondan sonra ateşiniz devam ediyorsa veya diğer semptomlarınız önemli oranda düzelmediyse ateş düşürücü ilaç kullanmadığınız halde 24 saat ateşiniz çıkmayana ve diğer semptomlarınız düzeline kadar izolasyon sürenizin tamamlanmasını bekleyin.

**COVID-19 test sonucunuz pozitif çıktıysa, ancak herhangi bir [semptomunuz yoksa](#)** COVID-19 testinizin pozitif çıkmasından sonra en az **5 gün** izolasyonda kalmanız gerekir. [5 günlük izolasyon sürenizi hesaplamak](#) için aşağıya bakın. Aşağıdaki durumlarda 5 tam gün sonra izolasyondan çıkabilirsiniz:

- Semptomlarınız ortaya çıkmadıysa **VE**
- 5 gün daha evde ve halka açık ortamlarda başka insanlarla birlikte iken sürekli olarak [yüzünüze tam oturan bir maske](#) takmaya devam ediyorsanız.

Test sonucunuz pozitif çıktıktan sonra semptomlarınız ortaya çıkarsa 5 günlük izolasyonunuz baştan başlamalıdır. Semptomlarınız varsa izolasyonu sonlandırmak için yukarıdaki önerileri izleyin.

Sürekli maske kullanmak, ev içinde veya dışarıda başka insanların yanındayken [yüze tam oturan bir maske](#) takmak ve diğer insanların yanında uyumak, yemek yemek veya yüzmek gibi maske takamayacağınız faaliyetlerde bulunmamak anlamına gelir. 5 günlük ek maske takma süresi boyunca hiçbir maske alternatifi (örneğin, altında örtü bulunan yüz siperliği) kullanılamaz.

Bir antijen testine erişiminiz varsa izolasyonunuzun 5. gününde bir test yaparak hastalığı başkalarına bulaştırma riskinizi azaltabilirsiniz. Testi sadece ateş düşürücü ilaç kullanmadığınız halde 24 saat boyunca ateşiniz çıkmazsa ve diğer semptomlarınız düzeldiyse yapın (tat veya koku kaybı haftalar veya aylar boyunca devam edebilir ve bunun için izolasyonu uzatmaya gerek yoktur). Test sonucunuz negatifse izolasyonunuzu 5. günden sonra sonlandırabilirsiniz, ancak diğer insanların yanındayken 5 gün daha maske takmaya devam etmelisiniz. Testiniz pozitif çıkarsa semptomlarınızın ilk kez ortaya çıktığı zamandan itibaren 10 gün geçene kadar (veya semptomlar hiç ortaya çıkmadıysa COVID-19 testinizin ilk kez pozitif çıktığı zamandan itibaren 10 gün geçene kadar) kendinizi izole etmeye devam etmeniz gerekir.

**Semptomlar ortaya çıktıktan (veya eğer hiç semptomunuz yoksa testiniz pozitif çıktıktan) sonraki 10 gün için ek kılavuz aşağıdadır:**

- Tam 10 gün boyunca, [bağışıklığı baskılanmış veya ciddi hastalık riski yüksek](#) kişilerden uzak durun ve sağlık tesislerine (bakım evleri dahil) ve diğer yüksek riskli ortamlara gitmeyin.

- Tam 10 gün boyunca restoran ve bazı spor salonları gibi maske takamayacağınız yerlere gitmeyin, evde ve işte başkalarıyla birlikte yemek yemekten kaçınin.
- Seyahat hakkında bilgi için [Seyahat | CDC](#) bölümüne bakın.

Etrafınızda başka insanlar varken yüzünüze tam oturan bir maske **takamazsanız**:

**COVID-19 testiniz pozitif çıktıysa ve semptomlarınız varsa** semptomlarınızın ilk ortaya çıkışının üzerinden **10 gün** geçmeden ev izolasyonunuzu sonlandıramazsınız.

- Ateş düşürücü ilaç kullanmadığınız halde 24 saat boyunca ateşiniz çıkmadıysa **VE**
- Semptomlarınız önemli ölçüde iyileştiyse.

10 günlük izolasyondan sonra ateşiniz devam ediyorsa veya diğer semptomlarınız düzelmediyse ateş düşürücü ilaç kullanmadığınız halde 24 saat ateşiniz çıkmayana ve diğer semptomlarınız düzeline kadar izolasyon sürenizin tamamlanmasını bekleyin.

**COVID-19 testiniz pozitif çıktıysa ve herhangi bir semptomunuz yoksa** pozitif test sonucunuzun üzerinden **10 gün** geçtikten sonra ev izolasyonunuzu sonlandırabilirsiniz.

- Semptomlarınız ortaya çıkmadıysa

Test sonucunuz pozitif çıktıktan sonra semptomlarınız ortaya çıkarsa 10 günlük izolasyonunuz baştan başlamalıdır. Semptomlarınız varsa izolasyonu sonlandırmak için yukarıdaki önerileri izleyin.

Evde kendinizi izole ettiğiniz süre boyunca yiyecek desteğine veya başka desteklere ihtiyaç duymanız durumunda [Care Connect Washington](#)’a başvurabilirsiniz. 1-800-5250127 numarasını tuşlayarak COVID-19 Bilgi hattını arayın, ardından # tuşuna basın. Dil yardımı mevcuttur.

**COVID-19 hastalığınız ağır seyrediyorsa ya da bağışıklık sisteminiz zayıfladıysa:**

COVID-19 hastalığını ağır geçiren kişilerin (hastanede yatan veya yoğun bakım ya da ventilasyon desteğine ihtiyaç duyanlar dahil) ve [bağışıklık sistemleri zayıf](#) kişilerin evde daha uzun süre izole edilmesi gerekebilir. Ayrıca ne zaman başka insanlarla bir arada olabileceklerinin belirlenmesi için bir [virüs testi](#) olmaları gerekebilir. CDC, COVID-19 hastalığını ağır geçiren kişiler ve [bağışıklık sistemleri zayıflamış](#) olan kişiler için en az 10 olmak üzere 20 güne kadar bir izolasyon süresi önermektedir. Başka insanlarla ne zaman aynı ortamda bulunmaya devam edebileceğiniz konusunda sağlık uzmanınıza danışın.

**Bu toplu ortamlardan herhangi birinde kalıyor veya çalışıyorsanız:**

Aşağıdaki toplu ortamda yaşayan veya çalışan kişiler, aşağıda özetlenen izolasyon önerilerine uymalıdır.

- İslahevi veya gözaltı merkezi
- Evsiz barınağı veya geçici konutlar
- Ticari deniz ortamları (örneğin, ticari deniz ürünleri gemileri, kargo gemileri, yolcu gemileri)
- Depolar, fabrikalar, gıda paketlenme ve et işleme tesisleri gibi işin doğası gereği fiziksel mesafenin mümkün olmadığı kalabalık çalışma ortamları
- Geçici işçi konutları

**COVID-19 testiniz pozitif çıktıysa ve semptomlarınız varsa** semptomlarınızın ilk ortaya çıkışının üzerinden itibaren **10 gün** boyunca toplu ortamlardan uzak durmanız gerekir.

- Ateş düşürücü ilaç kullanmadığınız halde 24 saat boyunca ateşiniz çıkmadıysa **VE**
- Semptomlarınız düzeldiyse.

Çalışıyorsanız, ancak toplu bir ortamda yaşamıyorsanız tam 10 gün boyunca iş yerine gitmeyin, ancak [yüzünüze tam oturan bir maske](#) takıp takamayacağınıza bağlı olarak yukarıdaki kısaltılmış ev izolasyonu rehberini takip edebilirsiniz.

**COVID-19 testiniz pozitif çıktıysa, ancak herhangi bir semptomunuz yoksa** pozitif test sonucunuzun üzerinden **10 gün** geçtikten sonra insanların topluca bulunduğu ortamlara dahil olabilirsiniz.

- Semptomlarınız ortaya çıkmadıysa

Test sonucunuz pozitif çıktıktan sonra semptomlarınız ortaya çıkarsa bu tür ortamlardan 10 günlük izolasyonunuz baştan başlamalıdır. Semptomlarınız varsa izolasyonu sonlandırmak için yukarıdaki önerileri izleyin. Çalışıyorsanız, ancak toplu bir ortamda yaşamıyorsanız tam 10 gün boyunca iş yerinize gitmeyin, ancak [yüzünüze tam oturan bir maske](#) takıp takamayacağınıza bağlı olarak yukarıdaki kısaltılmış ev izolasyonu rehberini takip edebilirsiniz.

Kritik personel sıkıntısı çekilen dönemlerde islahevleri, gözaltı merkezleri, evsiz barınakları, geçici konutlar ve kritik altyapı iş yerleri operasyonların sürekliliğini sağlamak için personel izolasyon süresini kısaltmayı düşünebilir. Bu tür ortamlarda izolasyon süresini kısaltmaya yönelik kararlar, yerel sağlık yetkililerine danışılarak alınmalıdır.

## Ne zaman bulaş potansiyeli taşıyım ve diğer insanları virüse maruz bırakabilirim?

COVID-19'lu kişiler, semptomlarının ortaya çıkmasından iki gün öncesinden (veya hiç semptomları olmadığına pozitif test tarihinden 2 gün öncesinden) başlayarak semptomlar ortaya çıktıktan 10 gün sonrasına (veya hiç semptomları olmadığına pozitif sonuçlarından 10 gün sonrasına) kadar virüsü diğer insanlara yayabilirler. Bir kişinin COVID-19 izolasyon dönemi 10 günden uzunsa izolasyon dönemlerinin sonuna doğru hastalığı bulaştırma riskleri devam eder.

COVID-19'lu bir kişiye 5 gün izolasyon uygulanır ve semptomları düzeldiği veya 5. günde tamamen ortadan kalktığı için izolasyondan çıkar ve ardından 5 gün boyunca sürekli maske kullanırsa bu kişi ile 6. ila 10. günler arasında temas kuran kişiler, [yüzlerine tam oturan bir maske](#) takmış olmaları halinde yakın temas sayılmayacaktır. Hasta kişi yüzüne tam oturan bir maske takmamışsa kendisi ile 6. ila 10. günler arası temas kuran kişiler yakın temaslı olarak kabul edilir.

## 5 veya 10 günlük izolasyon süremi nasıl hesaplarım?

Semptomlarınız varsa bunların görüldüğü ilk gün 0. gündür. 1. gün, semptomlarınız geliştikten sonraki ilk tam gündür.

Herhangi bir semptomunuz yoksa 0. gün, sonucu pozitif çıkan testi yaptırdığınız tarihtir. 1. gün, sonucu pozitif çıkan testiniz için numune verdiğinizden sonraki ilk tam gündür.

Destek için DOH [İzolasyon ve Karantina Hesaplayıcı](#) aracına bakın.

## İzolasyon sırasında yapılması gerekenler

- **Semptomları izleyin.** Semptomlarınız kötüleşirse derhal tıbbi yardım alın. Tıbbi bir acil durumunuz varsa ve 911'i aramanız gerekiyorsa sevk personeline COVID-19 semptomlarınız olduğunu söyleyin. Mümkünse acil servisler gelmeden önce yüzünüzü kapatın.
- Evdeki diğer insanlardan ve varsa evcil hayvanlarınızdan mümkün olduğunca **ayrı durun**. Ayrı bir odada kalın ve mümkünse ayrı bir banyo kullanın. Bir aile üyesine veya bir hayvana bakmanız gerekiyorsa yüzünüzü örtün ve onlarla etkileşime geçmeden önce ve sonra ellerinizi yıkayın. [COVID-19 ve Hayvanlar](#) adlı sitede daha fazla bilgi bulabilirsiniz.
- Başkalarının yanındayken ve bir sağlık hizmeti sağlayıcısının ofisine girmeden önce [yüzünüze tam oturan bir maske](#) takın. Eğer yüzünüze tam oturan bir maske takamıyorsanız evinizdeki

kişiler sizinle aynı odada bulunmamalıdır. Eğer bu kişilerin odanıza girmeleri gerekiyorsa onların da yüzlerine tam oturan bir maske veya solunum cihazı takmaları gerekir.

- Eğer mümkünse [evdeki havalandırmayı iyileştirmek](#) için adımlar atın.
- Evinizdeki insanlarla veya evcil hayvanlarla her türlü tabak, bardak, fincan, mutfak eşyası, havlu veya yatak takımı dahil olmak üzere **hiçbir kişisel eşyanızı paylaşmayın**.

## Bir halk sağlığı kuruluşu görüşmesine katılma

COVID-19 testiniz pozitif çıktığında, genellikle telefonla halk sağlığı kuruluşundan bir görüşmeci sizinle iletişime geçer. Görüşmeci, daha sonra ne yapacağınızı ve ne tür desteklerin sunulduğunu anlamanıza yardımcı olacaktır. Görüşmeyi gerçekleştiren kişi, maruz kalma hakkında bilgilendirme yapmak amacıyla son zamanlarda yakın temasta bulunduğunuz kişilerin isimlerini ve iletişim bilgilerini isteyecektir. Bu bilgilerin istenmesinin amacı maruz kalmış olabilecek kişileri haberdar edebilmektir. Görüşmeyi yapan kişi bu kişilerle adınızı paylaşmayacaktır.

## Kendi kendinize yaptığınız testin sonucu pozitif çıkarsa

Daha fazla bilgi için lütfen [Geçici SARS-CoV-2 Kendi Kendini Test Etme Rehberi \(wa.gov\)](#) (sadece İngilizce) içeriğini inceleyin.

## İzolasyon ile karantina arasındaki fark nedir?

- **İzolasyon**, COVID-19 semptomlarınız olduğunda, test sonuçlarınızı beklerken veya COVID-19 testinizin sonucu pozitif çıktığında yapılır. İzolasyon, hastalığın yayılmasını önlemek için [önerilen süre boyunca](#) (sadece İngilizce) evde ve diğer insanlardan (hane halkı üyeleri dahil) uzak durmanız anlamına gelir.
- **Karantina**, COVID-19'a maruz kaldığınızda yapılır. İzolasyon, hasta ve virüs bulaştıracak durumda olduğunuzda, [önerilen süre boyunca](#) (sadece İngilizce) evde ve diğer insanlardan uzak durmanız anlamına gelir. Karantina, daha sonra COVID-19 test sonucunuz pozitif çıkarsa ya da COVID-19 semptomlarınız ortaya çıkarsa izolasyona dönüşebilir.

## Daha Fazla COVID-19 bilgileri ve kaynaklar

**Birinin doktoru veya sağlık hizmeti sağlayıcısı yoksa:** Göçmenlik statüsünden bağımsız olarak birçok yerde ücretsiz veya düşük maliyetli testler vardır. [Department of Health Testi SSS](#) içeriğini inceleyin ya da [WA State COVID-19 Bilgi Hattını](#) arayın.

[Washington'daki mevcut COVID-19 durumu](#) hakkında son gelişmelerden haberdar olun, [Vali Inslee'nin bildirimleri](#) (sadece İngilizce), [semptomlar](#) (sadece İngilizce), [nasıl yayılır](#) (sadece İngilizce) ve [insanlar nasıl ve ne zaman test edilmelidir](#) (sadece İngilizce). Daha fazla bilgi için [Sıkça Sorulan Sorular](#) (sadece İngilizce) bölümümüzü ziyaret edin.

Bir kişinin ırkı/etnisitesi veya uyruğu, COVID-19 aşısıyla ilgili daha yüksek bir risk için tek başına yeterli bir sebep değildir. Ancak veriler, renkli toplulukların COVID-19'dan orantısız bir şekilde etkilendiğini ortaya koyuyor. Bu, bazı gruplara kendilerini ve topluluklarını korumak için daha az fırsat bırakan, ırkçılığın ve özellikle de sistematik ırkçılığın etkilerinin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. [Damgalama hastalıkla savaşmaya yardımcı olmaz](#) (sadece İngilizce). Söylentilerin ve yanlış bilgilerin yayılmasını önlemek için yalnızca doğru bilgileri paylaşın.

- [WA State Department of Health 2019 Yeni Koronavirüs Salgını \(COVID-19\)](#)
- [WA Eyaleti Koronavirüs Müdahalesi \(COVID-19\)](#)
- [Yerel veya Bölge Sağlık Departmanınızı Bulun](#) (sadece İngilizce)
- [CDC Koronavirüs \(COVID-19\)](#) (yalnızca İngilizce)

- [Damgalamayı Azaltma Kaynaklar](#) (sadece İngilizce)

**Daha fazla sorunuz mu var?** COVID-19 Bilgi hattımızı arayın: **1-800-525-0127**

Pazartesi günleri 06.00 - 22.00 arası, Salı – Pazar ve [resmi tatillerde](#) 06.00 - 18.00 arası. Tercümanlık hizmetleri için # **tuşuna basın**, cevap verildiğinde **dilinizi söyleyin**. Kendi sağlığınız, COVID-19 testleri veya test sonuçlarınız hakkındaki sorularınız için lütfen bir sağlık kuruluşu ile iletişime geçin.

Bu belgeyi başka bir biçimde talep etmek için 1-800-525-0127 numaralı telefonu arayın. Sağır veya işitme güçlüğü çeken müşteriler 711'i arayabilir ([Washington Relay](#)) ya da [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) e-posta adresine yazabilir.