

COVID-19'lu bir kişiyle olası yakın temaslıysanız 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 bağlantısında ve Department of Health (DOH, Sağlık Bakanlığı) izolasyon ve karantina hesaplama aracındaki teknik değişiklikler.

26 Ocak 2022 Tarihli Değişikliklerin Özeti

- İzolasyon kılavuzu, halk için [CDC İzolasyon ve Karantina kılavuzu](#) genel halk için güncellendi.
- [Toplu ortamlar](#) için karantina kılavuzu güncellendi.

Giriş

COVID-19'a maruz kaldıysanız veya kaldığınızı düşünüyorsanız evinizde veya topluluğunuzda virüsün başkalarına yayılmasını önlemeye yardımcı olabilirsiniz. Lütfen burada verilen yönergeleri izleyin. Belirli ortamlar için ek kılavuzluk burada yer almaktadır:

- K-12 okullarındaki öğrenciler ve personel [K-12 gereksinimlerini](#) 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 için Geçici Kılavuz](#) (sadece İngilizce) ve [Koronavirüs Hastalığı 2019 \(COVID-19\) Pandemisi Sırasında Sağlık Personeline Yönelik Geçici Enfeksiyon Önleme ve Kontrol Önerileri](#) (sadece İngilizce) rehberliğine uymalıdır.
- Bir ıslah veya gözaltı tesisinde, evsizler barınağında veya geçici konutta çalışıyor veya kalıyorsanız, lütfen [Belirli toplu ortamlarda kalan veya çalışan kişiler için bilgiler](#) başlığındaki kılavuzu izleyin.

Yerel sağlık kuruluşları salgın kontrolü ve yürürlükteki tedbirler gibi hususlara bağlı olarak bu tavsiyeleri gevşetmek veya genişletmek için takdir yetkilerini kullanabilir.

COVID-19 testi pozitif sonuçlanan biriyle yakın temasta bulundum, fakat hasta değilim. Ne yapmalıyım?

Şu durumlarda karantina **gerekli değildir**:

- Hatırlatma dozları ve ek dozlar da dahil olmak üzere yaşıınıza ve sağlık durumunuza bağlı olarak COVID-19 aşılarınız açısından [güncel](#) durumdaysanız.

- Birincil aşı serinizi tamamladıysanız ve hatırlatma dozu olmak için uygun değilseniz, karantinaya girmenize gerek olmaması için birincil serideki son dozunuzu COVID-19'lu kişi ile temas tarihinizden en az 2 hafta önce olmuş olmanız gerekir.
- Son 90 gün içinde bir COVID-19 [virüs testi](#) sonucunuz pozitif çıktığı halde iyileştirdiyeniz.

Karantinaya girmenize gerek olmasa da aşağıdaki adımları atmalısınız:

- COVID-19'lu olan kişiyle son temasınızdan en az 5 gün sonra COVID-19 testi yaptırın. Test sonucunuz pozitif çıkarsa, [COVID-19 test sonucunuz pozitif çıkarsa ne yapmanız gerekir \(wa.gov\)](#) bölümünde belirtilenleri uygulayın.
 - Son 90 gün içinde bir COVID-19 [virüs testi](#) olduysanız ve sonucunuz pozitif çıktıktan sonra iyileştirdiyeniz, COVID-19'lu kişi ile temas tarihinizden en az 5 gün sonra bir antijen testi (PCR testi değil) yaptırın.
- COVID-19'lu kişi ile son yakın temasınızdan sonraki 10 gün boyunca evde ve insanların toplu olarak buldukları yerlerde [yüzünüze tam oturan bir maske](#) takın. 5. günde COVID-19 testiniz negatif sonuçlansa bile maske takmaya devam edin.
- COVID-19'lu olan kişiyle son temasınızdan sonra en az 10 gün boyunca belirti takibi yapın.
- Belirtiler ortaya çıkarsa [test yaptırın](#) (sadece İngilizce) ve [COVID-19 testi pozitif sonuçlanan biriyle yakın temasta bulundum ve şimdi hastayım. Ne yapmalıyım?](#) bölümündeki adımları uygulayın.

Şu durumda [evde izolasyon](#) uygulayın:

- Hiç aşı olmadıysanız ya da bir COVID-19 birincil aşı serisini tamamlamadıysanız; VEYA
- Hatırlatma dozları ve ek dozlar da dahil olmak üzere yaşıınıza ve sağlık durumunuza bağlı olarak COVID-19 aşılarnız açısından [güncel](#) durumda değilseniz.

Evde izolasyona ek olarak:

- COVID-19'lu olan kişiyle son temasınızdan en az 5 gün sonra bir COVID-19 [virüs testi](#) yaptırın. Test sonucunuz pozitif çıkarsa, [COVID-19 test sonucunuz pozitif çıkarsa ne yapmanız gerekir \(wa.gov\)](#) bölümünde belirtilenleri uygulayın.
- COVID-19'lu olan kişiyle son temasınızdan sonra en az 10 gün boyunca belirtileri takip edin.
 - [COVID-19 belirtieriniz](#) varsa izolasyona girin, [test yaptırın](#) ve [COVID-19 testi pozitif sonuçlanan biriyle yakın temasta bulundum ve şimdi hastayım. Ne yapmalıyım?](#) bölümündeki adımları uygulayın.

Ne kadar süre karantina uygulamalısınız?

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

Eğer [yüze tam oturan bir maske](#) takabiliyorsanız, COVID-19'lu kişiyle son temasınızdan sonra **5 gün** boyunca evde karantinaya alınmalı ve ardından **5 gün daha** (10. güne kadar) evde veya toplum içinde başkalarının yanındayken sürekli maske kullanmalısınız. Karantina sırasında, mümkünse evde başkalarının yanındaysanız yüze tam oturan bir maske takın. 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.

- Test sonucunuz negatif çıkarsa veya COVID-19'lu kişi ile son temas tarihinden en az 5 gün sonra test yaptırmanız mümkün değilse, asemptomatik olduğunuz sürece karantinadan çıkabilirsiniz. Ancak 10. güne kadar evde ve insanların toplu olarak bir arada oldukları yerlerde yüzünüze tam oturan bir maske takmaya devam edin.
- Seyahat hakkında bilgi için [Seyahat | CDC](#) bölümüne bakın.
- COVID-19'lu bir kişi ile son temas tarihinizden sonraki 10 gün boyunca restoran ve bazı spor salonları gibi maske takamayacağınız yerlere gitmeyin, evde ve işte başkalarıyla birlikte yemek yemekten kaçınin.
- Mümkünse birlikte yaşadığınız insanlardan, özellikle de COVID-19 açısından [yüksek risk grubundaki](#) kişilerden ve eviniz dışındaki kişilerden, COVID-19'lu bir kişi ile son temas tarihinizden sonraki 10 gün boyunca uzak durun.
- COVID-19'lu kişi ile son temas tarihinden sonra en az 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.
- Depolar, fabrikalar, gıda paketlenme ve et işleme tesisleri gibi işin doğası gereği sosyal mesafenin mümkün olmadığı kalabalık çalışma ortamlarında çalışan insanlar, COVID-19'lu bir kişi ile son temas tarihlerinden sonraki 10 gün boyunca karantinaya girmelidir. (işe gelmemelidir). Ancak bu kişiler, eğer yüzlerine [tam oturan bir maske](#) takabiliyorlarsa kısaltılmış karantina kılavuzunu uygulayabilirler.
- Geçici işçi konutlarında ikamet eden kişiler, COVID-19'lu bir kişi ile son temas tarihlerinden itibaren 10 gün boyunca karantinaya girmelidir.
- Ticari deniz ortamlarında (örneğin, ticari deniz ürünleri gemileri, kargo gemileri, yolcu gemileri) çalışan ya da kalan kişiler, COVID-19'lu bir kişi ile son temas tarihlerinden itibaren 10 gün boyunca karantinaya girmelidir. Bu tür ortamlarda karantinadayken çalışma hakkında bilgi için [CDC rehberliği](#) (sadece İngilizce) içeriğinin bakın.

Etrafınızda başka insanlar varken yüzünüze tam oturan bir maske [takamıyorsanız](#):

Eğer [yüzünüze tam oturan bir maske](#) takamıyorsanız, COVID-19'lu kişiyle son temasınızdan sonra **10 gün** boyunca evde karantinada kalmalısınız. Seyahat hakkında bilgi için [Seyahat | CDC](#) bölümüne bakın.

Belirli toplu ortamlarda kalan veya çalışan kişiler hakkında bilgiler:

İslahevleri, gözaltı merkezleri, evsizler barınakları ve geçici konutlarda kalan veya çalışan kişiler, aşı veya hatırlatma dozu durumundan bağımsız olarak veya son 90 gün içinde bir COVID-19 enfeksiyonu geçirip iyileşmiş olmalarına bakılmaksızın karantinaya alınmalıdır.

- Bu ortamlarda kalan kişiler, COVID-19'lu kişiyle son temasından sonra 10 gün boyunca karantinaya girmelidir ve COVID-19'lu kişiyle son temasından en az 5 gün sonra test yaptırmalıdır.

- Bu tür ortamlarda çalışan ancak buralarda yaşamayan kişiler, COVID-19'lu kişi ile son temas tarihinden sonraki 10 gün boyunca işyerine gitmemelidir. Ancak [yüzlerine tam oturan bir maske](#) (sadece İngilizce) takıp takamayacaklarına bağlı olarak yukarıdaki ev karantinası rehberini takip edebilirler.

Kritik personel sıkıntısı çekilen dönemlerde, islahatları, gözaltı merkezleri, evsiz barınakları ve geçici konutlar operasyonların sürekliliğini sağlamak için personel karantina süresini kısaltmayı düşünebilir. Bu tür ortamlarda karantina süresini kısaltmaya yönelik kararlar, yerel sağlık kuruluşuna danışılarak alınmalıdır.

COVID-19'a nasıl maruz kaldım?

COVID-19'a neden olan virüs, farklı boyutlardaki aerosolleşmiş partiküller yoluyla bulaşır; örneğin 6 fit yakın temasla bulaşın yanı sıra havada asılı kalma yoluyla ve özellikle iyi havalandırılmayan iç mekanlarda daha uzaklara bulaş mümkündür. COVID-19'lu kişiler, semptomlarının ortaya çıkmasından iki gün öncesinden (veya hiç semptomları olmadığında pozitif test tarihinden 2 gün öncesinden) başlayarak, semptomlar ortaya çıktıktan 10 gün sonrasına (veya hiç semptomları olmadığında 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.

Yakın temaslı olmak genellikle COVID-19'lu biriyle 24 saatlik bir zaman diliminde en az 15 dakika veya daha fazla süreyle 6 fit yakınlıkta bir arada bulunduğunuz anlamına gelir. Bazı insanlar, nasıl maruz kaldıklarını bilmeden COVID-19 hastalığına yakalanabiliyorlar. COVID-19 hastası olan biri yerel halk sağlığı yetkilisine sizinle yakın zamanda yakın temasta bulunduğunu söylese [halk sağlığı görüşmesine katılmanız](#) için sizinle iletişime geçilebilir.

Karantina süremi nasıl hesaplayabilirim?

Bulaşıcı dönemi boyunca COVID-19'lu kişiye maruz kaldığınız tarih 0. gündür. 1. gün, COVID-19'lu kişiyle son yakın temasınızdan sonraki ilk tam gündür.

Yardım için DOH [İzolasyon ve Karantina Hesaplayıcı](#) aracına bakabilirsiniz.

Karantina için 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 onlar 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'lu biri halk sağlığı yetkilisine yakın zamanda sizinle yakın temasta bulunduğunu söylese, halk sağlığından kısa mesaj veya telefon araması yoluyla haber alabilirsiniz. Görüşmeci, ne yapacağınızı ve ne tür desteklerin sunulduğunu anlamanıza yardımcı olacaktır. Görüşmeci, adınızı kimin verdiğini size söylemeyecektir.

COVID-19 testi pozitif çıkan biriyle yakın temasım oldu ve şimdi hastayım. Ne yapmalıyım?

COVID-19'a maruz kaldıysanız ve [semptomlar](#) (hafif bile olsa) geliştirdiyse, aşılama durumunuz ne olursa olsun evde ve diğer kişilerden uzak durmalı ve bir [virüs testi](#) ile COVID-19 testi yaptırmalısınız. Test olmak için sağlık hizmeti sağlayıcınız ile iletişime geçin. COVID-19'lu biri ile yakın temas kurduğunuzu ve şimdi de hasta olduğunuzu söyleyin.

- Antijen testi sonucunuzun negatif çıkması halinde, sağlık hizmetleri sağlayıcınız bir doğrulayıcı test önerebilir.
- Eğer [kendi kendine yapılan bir test](#) (sadece İngilizce) kullanıyorsanız, kendi kendine test ürününüzün talimatlarını uygulayın.

Evinizin içinde veya dışında başka insanların yakınında olmanız gerekiyorsa [yüzünüze tam oturan bir maske](#) takmanız gereklidir. Evinizin dışındaki diğer kişiler de, eğer onların yakınında bulunmanız gerekiyorsa maske veya solunum cihazı takmalıdır. Semptomlarınız kötüleşirse veya yeni semptomlarınız ortaya çıkarsa sağlık hizmeti sağlayıcınıza danışın.

Eğer bir kişinin sağlık hizmeti sağlayıcısı yoksa: Göçmenlik statüsünden bağımsız olarak birçok yerde ücretsiz veya düşük ücretli testler vardır. [Department of Health Testler Hakkında Sıkça Sorulan Sorular](#) içeriğini inceleyin ya da [WA State COVID-19 Bilgi Hattını](#) arayın.

Yakın temaslı iseniz ve semptomlar ortaya çıkarsa test yaptırın ve uygun yönergeleri izleyin:

Belirtiler başladıktan sonra test sonucu	Yakın teması:	Yakın teması:
	<ul style="list-style-type: none">• Hatırlatma dozları ve ek dozlar da dahil olmak üzere yaşa ve sağlık durumuna bağlı olarak COVID-19 aşılı olarak güncel durumda olan kişi.	<ul style="list-style-type: none">• Hiç aşı olmamış ya da birincil aşı serisini tamamlamamış kişi.• Hatırlatma dozları ve ek dozlar da dahil olmak üzere yaşa ve sağlık durumuna bağlı olarak COVID-19

	<ul style="list-style-type: none"> Son 90 gün içinde bir COVID-19 virüs testi sonucunuz pozitif çıktığı halde iyileştirdiyse. 	aşılardan güncel durumda olmayan kişi.
Pozitif veya test yaptırmamış	COVID-19 test sonucunuz pozitif çıkarsa ne yapmanız gerekir (wa.gov) bölümünde belirtilenleri uygulayın. Test yaptırmadıysanız testi pozitif sonuçlanan kişilerle aynı izolasyon ve maske kılavuzlarına uyun.	COVID-19 test sonucunuz pozitif çıkarsa ne yapmanız gerekir (wa.gov) bölümünde belirtilenleri uygulayın. Test yaptırmadıysanız testi pozitif sonuçlanan kişilerle aynı izolasyon ve maske kılavuzlarına uyun.
Negatif	Aşağıdaki durumlar geçerli olana kadar evde kalın: <ul style="list-style-type: none"> Ateş düşürücü ilaç kullanmadan son 24 saat içinde ateşinizin olmaması VE Belirtilerin belirgin bir şekilde ortadan kalması. Toplu bir ortamda kalıyorsanız veya çalışıyorsanız maske takma, test ve karantina ile ilgili yukarıdaki kılavuza devam edin (COVID-19 testi pozitif sonuçlanan biriyle yakın temasta bulundum, fakat hasta değilim. Ne yapmalıyım? bölümüne bakın.	Karantinede kalmaya devam edin (bkz. COVID-19 testi pozitif sonuçlanan biriyle yakın temasta bulundum, fakat hasta değilim. Ne yapmalıyım? bölümüne bakın.

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. Karantina, 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

[Washington'daki mevcut COVID-19 durumu](#) hakkında güncel kalın, [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 topluluklarının 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

çıkılmaktadır. [Damgalama hastalıkla savaşmaya yardımcı olmaz](#) (sadece İngilizce). Söylentilerin ve yanlış bilgilerin yayılmasını önlemek için insanlarla doğru bilgiler 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 \(COVID-19\)](#) (sadece 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 ve **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 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 e-posta adresine yazabilir.