

# COVID-19'lu bir kişiyle olası yakın temasıysanız ne yapmanız gerekir?

## 24 Ocak 2022 Tarihli Değişikliklerin Özeti

- Genel halka yönelik karantina önerileri kaldırıldı
- Test önerileri güncellendi
- Belli toplu ortamlarda kalan ya da çalışan kişilere yönelik bilgiler revize edildi
- COVID-19'a maruz kalan ve şimdi hasta olanlara yönelik öneriler revize edildi

## 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:

- Bir sağlık tesisinde kalan, çalışan ya da burayı ziyaret gelenler [Sağlık Tesislerinde SARS-CoV- 2 Enfeksiyonunu Önleme ve Denetleme Geçici Önerileri](#) kısmında belirtilenlere uymalıdır. (Yalnızca İngilizce)
- Kalabalık bir iş yerinde, geçici işçi konutlarında, ticari denizcilik tesislerinde, ıslahevi veya tutukevinde, evsiz barınağında ya da geçiş konutlarında çalışıyor ya da kalıyorsanız lütfen [Belli toplu ortamlarda kalan ya da çalışanlara yönelik bilgilerde](#) belirtilen ilkelere lütfen uyun.

Yerel sağlık kuruluşları salgın kontrolü ve yürürlükteki tedbirler gibi hususlara bağlı olarak bu tavsiyeleri gevşetmek veya genişletmek için takdir yetkilerini kullanabilir. [Revised Code of Washington \(RCW, Washington Revize Edilmiş Kanun\) 70.05.070](#) kısmında belirtildiği üzere (bazı ek diller mevcuttur), yerel sağlık görevlileri bulaşıcı hastalıkları kontrol edip önlemek için gerekli gördükleri önlemleri alabilirler.

## COVID-19 testi pozitif çıkan birinin yakın teması idim ama hasta değilim. Ne yapmalıyım?

Son maruz kalmanızdan 3-5 gün sonra COVID-19 testi yapın.

- Test sonucunuz pozitif çıkarsa [COVID-19 testiniz pozitif çıkarsa ne yapmalısınız](#) (bazı ek diller mevcuttur) kısmında belirtilenlere uyun.
- Antijen testiniz negatif çıkarsa ilk negatif testten 24-48 saat sonra yeniden antijen testi yapın. İkinci test negatif çıkarsa ama COVID-19 endişeniz devam ediyorsa ikinci negatif testten 24-48 saat sonra yeniden test yaparak toplam test sayısını en az 3'e tamamlayabilirsiniz. Üçüncü testinizin sonucu negatif çıkarsa ve COVID-19'a yakalandığınıza dair endişeniz varsa yeniden antijen testi yapmayı, laboratuvarında moleküler temelli bir test yaptırmayı ya da sağlık hizmeti sağlayıcınızı aramayı tercih edebilirsiniz. Antijen testini 3 defa yapmak için yeterli imkanınız yoksa imkanınız ve

sizin ve etrafınızdakilerin risk seviyesi çerçevesinde daha az test yapmanız kabul edilebilir.

- COVID-19'a maruz kaldıysanız, belirtiniz yoksa ama son 30 gün içinde COVID'e yakalandıysanız test yapmanız önerilmez. Son 30-90 gün içinde COVID-19'a yakalandıysanız yeni ve aktif enfeksiyonunuzun olmadığı durumlarda bile PCR testi sonucu ısrarcı şekilde pozitif çıkabildiğinden dolayı antijen testi (PCR testi değil) yapın.

COVID-19'u olan kişiye son maruziyetinizi izleyen 10 gün içinde aşağıdaki önlemleri alın:

- Evde ve dışarda insanların yanında [kaliteli bir maske ya da respiratör takın](#) (tüm diller mevcuttur). COVID-19 testi sonucunuz negatif çıksa bile maske takmaya devam etmelisiniz.
  - Maske takamayacağınız yerlere gitmeyin.
  - Birisi 2 yaşından küçük olduğundan ya da maske takmasına imkan tanımayan bir engeli bulunduğundan dolayı maske takmıyorsa bu 10 gün süresince bulaşmayı önlemek için diğer önleyici eylemler ([havalandırmayı](#) iyileştirmek gibi) (bazı ek diller mevcuttur) gerçekleştirilmelidir.
- [İleri derecede hastalanma riski yüksek](#) (bazı ek diller mevcuttur) olan kişilerin yakınında bulunmaktan sakının ve yüksek riskli ortamlara (örn. sağlık tesisleri) gitmeyin.
- [COVID-19 belirtilerine dikkat edin](#). (bazı ek diller mevcuttur)
- Belirtiler ortaya çıkarsa [test yaptırın](#) (bazı ek diller) ve [COVID-19 testi pozitif çıkan birinin yakın teması idim ve şimdi hastayım. Ne yapmalıyım?](#)
- Seyahat hakkında bilgi için [Seyahat | Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri\)](#) (bazı ek diller mevcuttur) kısmına bakın.
- Kendi kendinize test yaptıysanız [Geçici SARS-CoV-2 Kendi Kendine Test Rehberine \(wa.gov\)](#) (yalnızca İngilizce) başvurun.

Ev içi maruziyet çoğunlukla COVID-19 pozitif kişilerle uzun süren ve yinelenen teması netice verir. Evde sürekli COVID-19'a maruz kalıyorsanız COVID-19 belirtilerine dikkat edin ve COVID-19'u pozitif olan kişinin bulaşıcı olduğu dönem boyunca bu kişiye son maruziyetinizi izleyen 10 gün boyunca maruz kaldığınız günden itibaren evde ve dışarıda diğerlerinin yanında kaliteli bir maske ya da respiratör takın. COVID-19'u olan kişiye son maruziyetinizi izleyen 3-5 gün boyunca ilk maruziyetinizden sonra her 3-5 günde bir test yapın.

### **Belirli toplu ortamlarda kalan veya çalışan kişiler hakkında bilgiler:**

Sağlık tesisi dışı toplu ortamlar için karantina standart öneri olmaktan çıkarılmıştır. Ancak, aşağıdaki belli durumlarda sağlık tesisi dışı toplu ortamlarda karantina düşünülebilir:

- İslahevleri ve tutukevleri
- Evsiz barınağı ve geçici konutlar
- İşin doğasından dolayı fiziksel mesafe bırakmanın mümkün olmadığı kalabalık iş yerleri (örn. ambarlar, fabrikalar, gıda ambalajlama ve et işleme tesisleri ve işveren tarafından sağlanan ulaşım)
- Geçici işçi konutları
- [Ticari denizcilik ortamları](#) (yalnızca İngilizce) (örn. ticari deniz mahsülleri gemileri, kargo gemileri, yolcu gemileri)

Karantinanın düşünölebileceği durumlar aşağıdakileri içerir:

- Özellikle hafifletici önlemlerin bulaşmayı durdurmada başarılı olmadığı durumlarda salgın kontrolü
- Test yapma ve maske takma gibi diğer önleyici önlemlerin COVID-19'a maruz kalan kişilerde uygulanmadığı durumlar

Bu gibi durumlarda karantina süresi risk seviyesi toleransına bağlı olarak COVID-19 kuluçka süresi temel alınarak son maruziyetten itibaren 5-10 gün olmalıdır. Karantina dönemini hesaplama amacıyla, COVID-19'u olan kişinin bulaştırma dönemi boyunca bu kişiye maruziyet tarihiniz 0. gündür. 1. gün, COVID-19'lu kişiyle son yakın temasınızdan sonraki ilk tam gündür.

Çalışanın uzaktan çalışmasını sağlamak ya da ayrı bir çalışma alanı ve iyi seviyede havalandırması olan bir tesis alanında geçici olarak görevlendirmek gibi karantinaya alternatifler de düşünölebilir.

Bu ortamlardaki kişiler ayrıca yukarıda "[COVID-19 testi pozitif çıkan birinin yakın teması idim ama hasta değilim. Ne yapmalıyım?](#)" kısmında belirtilenlere uymalıdır.

Bir durumda karantinanın mı karantina alternatifinin mi uygun olacağı hakkında tesisler, yerel sağlık karar makamına başvurmalıdır ve tesisler tüm yerel sağlık makamlarının kurallarına uymalıdır. Karantinanın düşünölebileceği durumlarda yerel sağlık karar makamlarının karantinayı zorunlu tutması mümkündür.

## COVID-19'a nasıl maruz kaldım?

COVID-19'a neden olan virüs yakın temaslara, örn. 6 fit (2 metre) içinde bulaşabilenler dahil farklı büyüklükte havada uçan ve özellikle zayıf havalandırılmı kapalı mekanlarda havada asılı kalabilen ve daha öteye taşınabilen parçacıklar yoluyla bulaşır. COVID-19'a yakalananlar belirtilerinin ortaya çıkmasının 2 gün öncesinden başlayarak (ya da belirtileri yoksa testlerinin pozitif çıkmasının 2 gün öncesinden) belirtilerinin ortaya çıkmasını izleyen 10 gün boyunca (ya da belirtileri yoksa testlerinin pozitif çıkmasını izleyen 10 gün boyunca) virüsü başkalarına bulaştırabilir. COVID-19'a yakalanan kişinin izolasyon süresi 10 günden uzunsa (örn. ileri derecede hasta ya da bağışıklığı baskılanmış olması nedeniyle) bu kişi izolasyon süresinin bitimine kadar bulaştırıcıdır. COVID-19 testi pozitif olan kişi kendisini izolasyonun en az 5 gününden sonra iyi hissettiğinde 24-48 saat arayla yaptığı iki COVID-19 testinin sonucu negatif çıkarsa artık bulaşıcı olarak kabul edilmez.

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. Ancak, kapalı mekanlar, havalandırması zayıf alanlar ve insanların bağırma ya da şarkı söyleme gibi aktiviteler gerçekleştirdiği yerler gibi potansiyel maruziyeti artıran durumlardaysanız COVID-19'u olan birisi sizden 6 fitten uzak olsa bile yine de maruz kalmış olabileme riskiniz mevcuttur. Bazı insanlar, nasıl maruz kaldıklarını bilmeden COVID-19 hastalığına yakalanabiliyorlar.

## Bir halk sağlığı kuruluğu görüşmesine katılma

COVID-19'lu biri halk sağlığı yetkilisine yakın zamanda sizinle yakın temasta bulunduğunu söylerse, halk sağlığından kısa mesaj veya telefon araması yoluyla haber alabilirsiniz. Görüşmeci, ne yapacağınızı ve ne tür desteklerin sunulduğunu anlamana 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 (hafif olsa bile) [belirtiler](#) ortaya çıkarsa (bazı ek diller mevcuttur), aşılanma durumunuz ne olursa olsun evde ve başkalarından uzak kalmalı ve COVID-19 [viral testi](#), (bazı ek diller mevcuttur) yaptırmalısınız.

- Antijen testiniz negatif çıkarsa:
  - Ateş düşürücü ilaç kullanmadan son 24 saat içinde ateşiniz artık ortadan kalkana **VE** [belirtileriniz](#) (bazı ek diller mevcuttur) nemli oranda kaybolana kadar evde kalın.
  - Belirtileriniz ortaya çıktıktan sonra en az beş gün boyunca her 24-48 saatte bir testi tekrarlayın. Belirtileriniz başladıktan sonra en az beş gün test sonucunuz negatif çıkarsa ve COVID-19'a yakalandığınıza dair endişeniz varsa yeniden antijen testi yapmayı, laboratuvarıda moleküler temelli bir test yaptırmayı ya da sağlık hizmeti sağlayıcınızı aramayı tercih edebilirsiniz.
- Test sonucunuz negatif çıkarsa ve belirtileriniz ortadan kalkarsa [COVID-19 testi pozitif çıkan birinin yakın temasısı idim ama hasta değilim. Ne yapmalıyım?](#)
- Test sonucunuz pozitif çıkarsa [COVID-19 testiniz pozitif çıkarsa ne yapmalısınız \(wa.gov\)](#) (bazı ek diller mevcuttur) bölümündeki adımları uygulayın. Test yaptırmadıysanız testi pozitif sonuçlanan kişilerle aynı izolasyon ve maske kılavuzlarına uyun.
- Kendi kendinize test yaptıysanız [Geçici SARS-CoV-2 Kendi Kendine Test Rehberine \(wa.gov\)](#) (yalnızca İngilizce) başvurun.

Evinizin içinde veya dıŐındaki diğer kişilerin yanında bulunmanız gerekiyorsa [kaliteli bir maske takın](#) (bazı ek diller mevcuttur). Evinizin dıŐındaki diğer kişiler de, eğer onların yakınında bulunmanız gerekiyorsa maske veya solunum cihazı takmalıdır. Semptomlarınız kötüleŐirse veya yeni semptomlarınız ortaya çıkarsa sağlık hizmeti sağlayıcınıza danıŐın.

**Eğer bir kişinin sağlık hizmeti sağlayıcısı yoksa:** Göçmenlik statüsünden bağımsız olarak birçok yerde ücretsiz veya düŐük ücretli testler vardır. [Department of Health \(Sağlık Bakanlığı\) Test SSS](#) (Yalnızca İngilizce) kısmına başvurun ya da [WA Eyaleti COVID-19 Bilgisi Destek Hattını](#) (bazı ek diller mevcuttur) arayın.

## 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 [nerilen süre boyunca](#) (sadece İngilizce) evde ve diğer insanlardan (hane halkı yeleri dahil) uzak durmanız anlamına gelir.
- **Karantina** COVID-19'a maruz kaldıktan sonra enfekte ve bulaŐtırıcı olma ihtimalinize karŐılıklı evde ve başkalarından uzakta kalmanız demektir. Karantina, daha sonra COVID-

19 test sonucunuz pozitif çıkarsa ya da COVID-19 semptomlarınız ortaya çıkarsa izolasyona dönüşebilir.

## Ruh ve Davranış Sağlığı Kaynakları

Lütfen DOH [Davranış Sağlığı Kaynakları ve Önerileri](#) (yalnızca İngilizce) internet sayfasına bakın.

## Daha Fazla COVID-19 bilgileri ve kaynaklar

[Washington'da mevcut COVID-19 durumu](#) (yalnızca İngilizce), [Vali Inslee'nin duyuruları](#) (bazı ek diller mevcuttur), [belirtiler](#) (bazı ek diller mevcuttur), [nasıl yayıldığı](#) (bazı ek diller mevcuttur), [insanların nasıl ve ne zaman test yaptırması gerektiği](#) (bazı ek diller mevcuttur) ve [aşığı nerede bulabileceğiniz](#) (bazı ek diller mevcuttur) hakkındaki gelişmeleri takip edin. Daha fazla bilgi için [Sık 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 Eyaleti Department of Health 2019 Yeni Koronavirüs \(COVID-19\) Salgını](#) (bazı ek diller mevcuttur)
- [WA \(Washington\) Eyaleti Koronavirüs Müdahalesi \(COVID-19\)](#) (bazı ek diller mevcuttur)
- [Yerel Sağlık Bakanlığınızı veya Bölgenizi Bulun](#) (bazı ek diller mevcuttur)
- [CDC Koronavirüs \(COVID-19\)](#) (bazı ek diller mevcuttur)

**Daha fazla sorunuz mu var? 1-800-525-0127** numaralı hattın COVID-19 Bilgi hattımıza ulaşın. Acil Yardım Hattı saatleri:

- Pazartesi sabah 06.00'dan akşam 10.00'a kadar
- Salı-Pazar günleri sabah 06.00'dan akşam 06.00'ya kadar
- [Resmi tatillerde](#) (sadece İngilizce) sabah 06.00'dan akşam 06.00'ya kadar.

Tercümanlık hizmetleri için # **tuşuna basın** cevap verildiğinde **dilinizi söyleyin**. Kendi sağlığınız veya test sonuçlarınız hakkındaki sorularınız için lütfen bir sağlık kuruluşuyla 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](#)) (sadece İngilizce) ya da [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) e-posta adresine yazabilir.