

Geçici COVID-19 Kendi Kendine Uygulanabilen Test Kılavuzu

5 Aralık 2022 Tarihli Değişikliklerin Özeti

- Kendi kendine uygulanabilen testlerin 2 yaşından küçük çocuklarda kullanımı hakkında bilgi eklendi
- [Testiniz negatif çıkarsa ne yapmalısınız](#) hakkındaki bilgiler güncellendi

Giriş

COVID-19'un yayılmasını azaltmaya yardımcı olmak için test yapılması kritik önem taşımaktadır. Test yaptırmak birçok durumda faydalıdır:

- COVID-19 belirtileriniz varsa, mümkün olan en kısa sürede test yaptırmalı ve [COVID-19 Belirtisi Karar Şeması](#) içinde yer alan adımları izlemelisiniz (ek dillerde mevcuttur).
- COVID-19'lu birine maruz kaldıysanız, test yaptırmak da dahil olmak üzere [COVID-19'lu bir kişiyle olası yakın temaslıysanız ne yapmanız gerekir?](#)(ek dillerde mevcuttur) kılavuzunu takip etmelisiniz.
- Bazen semptomlarınız olmasa ve COVID-19'lu birine maruz kaldığının farkında olmasanız bile seyahat gibi yaklaşan bir faaliyet öncesinde test yaptırabilirsiniz.

Bir sağlık hizmeti sağlayıcısına, bir halk sağlığı test noktasında test yaptırabilirsiniz ya da evde veya başka bir yerde gerçekleştirilebilen bir **kendi kendine numune alma kiti** veya **kendi kendine uygulanabilen test kiti** kullanabilirsiniz. Kendi kendine uygulanabilen test bazen "evde test", "ev testi" veya "reçetesiz test" olarak da adlandırılır. Şu anda mevcut olan kendi kendine numune alma kitleri ve kendi kendine uygulanabilen testler mevcut enfeksiyonu, yani şu anda muhtemelen COVID-19 olup olmadığınızı kontrol etmek için kullanılır. Geçmişte COVID-19 geçirip geçirmediğiniz hakkında bilgi vermezler.

Kendi kendine numune alma kitleri ve kendi kendine uygulanabilen testler reçeteye veya reçetesiz olarak (doğrudan satış) bir eczaneden veya perakende satış mağazasından temin edilebilir. Çoğu özel sigortanın (yalnızca İngilizce), kapsam dahilindeki kişi başına ayda 8 kendi kendine uygulanabilen testi kapsamı [gereklidir](#). Eyalet genelindeki haneler de Department of Health (DOH, Sağlık Bakanlığı) Say Yes! Covid Test (Evet De! Covid Test) programı üzerinden ücretsiz COVID-19 testi alma hakkına sahiptir. Bu girişim, herhangi bir federal girişime ek olarak yapılmaktadır. Haneler şu anda her ay iki sipariş verebiliyor ve bu siparişler ayda 10 adede kadar ücretsiz test içeriyor. Siparişler online olarak [Home \(Ana Sayfa\) - Say Yes! To Covid Test \(sayyescovidhometest.org\)](#) (ek dillerde mevcuttur) üzerinden çevrimiçi olarak veya DOH COVID-19 Yardım Hattı 1-800-525-0127 üzerinden gönderilebilir. Hazırlıklı olmak ve gerektiğinde kullanmak üzere elinizde test bulundurmak önemlidir. Testlerin genellikle siparişin alınmasından itibaren 2-4 gün içinde ulaşması beklenir, ancak bu süre eyaletin farklı bölgelerinde değişiklik gösterebilir.

Şu an için US Food and Drug Administration (FDA, ABD Gıda ve İlaç İdaresi), 2 yaşın altındaki çocuklarda kullanılmak üzere evde yapılan herhangi COVID-19 hızlı antijen testini onaylamamış veya yetkilendirmemiştir. Ancak evde yapılan hızlı antijen testleri, 2 yaşın altındaki çocuklarda temas sonrası, izolasyon ve semptomatik test amacıyla güvenle kullanılabilir. 2 yaşın altındaki çocuklara test yapmaya karar veren ebeveynlerin veya velilerin evde yapılan hızlı antijen testini kendilerinin uygulaması önerilir.

FDA, evde kullanılan COVID-19 hızlı antijen testinin 2 yaşın altındaki çocuklarda kullanılmasına onay ya da yetki vermediği için, tıbbi test sahası (MTS) lisansından feragat edilmiş K-12 okulları ve çocuk bakım merkezlerinin 2 yaşın altındaki çocuklara evde yapılan hızlı antijen testleri yapmasına izin verilmez. K-12 okulları ve çocuk bakım merkezleri, kullanılmak üzere ebeveynlere veya bakıcılara evde kullanılan hızlı antijen testleri sağlayabilir.

Bu belge, kendi kendine uygulanabilen test yaptıktan sonra ne yapılması gerektiği konusunda rehberlik sağlar. Bu, bir sağlık kuruluşu tarafından reçete edilmeyen veya uygulanmayan veya bir laboratuvara gönderilmeyen, kendi kendinize yaptığınız bir test anlamına gelir.

Kendi kendine uygulanabilen test kullanıyorsanız, testi kullanmadan önce tüm üretici talimatlarını okuduğunuzdan emin olun. Sonuçlarınız hakkında sorularınız varsa bir sağlık uzmanıyla konuşun. Bazı okullar ve işyerleri, işe veya okula dönüş için kendi kendine uygulanabilen testleri kabul edebilir. Geri dönmeye hazır olup olmadığınızı belirlemek için sonuçlarınızı işvereniniz, okulunuz vb. ile görüşmelisiniz.

Kendi kendine uygulanabilen test sonuçlarınızı (negatif ve pozitif) çevrimiçi olarak [Say Yes! COVID Test Digital Assistant \(Dijital Asistan\)](#) (İspanyolca dilinde mevcuttur) kullanarak bildirin. Testinizi Say Yes! COVID Test programından sipariş etmemiş olsanız bile, herhangi bir kendi kendine uygulanabilen testi bildirmek için bu aracı kullanabilirsiniz. Kendi kendine uygulanabilen testleri bildirmek, COVID-19'un Washington'daki yayılmasını daha iyi anlamamıza yardımcı olur.

Testiniz Pozitifse

Bir kendi kendine uygulanabilen test sonucu pozitif çıkarsa, izolasyon ve ciddi hastalık riski altındaysanız tedaviye nasıl erişeceğiniz hakkında bilgiler dahil, kendinizi ve başkalarını nasıl koruyacağınız konusunda ayrıntılı bilgi için Washington Eyaleti DOH [COVID-19 test sonucunuz pozitif çıkarsa ne yapmanız gerekir?](#) (ek dillerde mevcut) kılavuzuna bakın. Test sonucu pozitif çıkmışsa tekrar testi önerilmez. Pozitif test sonucunuzu sağlık uzmanınıza bildirin ve hastalığınız sırasında onlarla iletişim halinde olun. Sorularınız varsa ve bir sağlık hizmeti sağlayıcısına erişemiyorsanız, 1-800-525-0127 numaralı telefondan WA DOH Yardım Hattını arayın.

COVID-19 tedavileri (tedaviler ve ilaçlar) ile erken müdahale, daha ağır hastalık geliştirme riski yüksek olan COVID-19'lu kişiler için ağır hastalık ve hastaneye yatış riskini azaltabilir. Çok hasta olma olasılığı daha yüksek olan kişiler arasında yaşlı yetişkinler (50 yaş ve üstü, yaş ilerledikçe risk artar), aşılanmamış veya hatırlatma aşısı olmamış kişiler ve zayıflamış bir bağışıklık sistemi gibi belirli tıbbi durumları olan çocuklar ve yetişkinler bulunur. Bunun için uygun olabileceğinizi düşünüyorsanız, COVID-19 tedavileri (PrEP, pre-exposure prophylaxis (maruziyet öncesi profilaksi)), monoklonal antikolar veya oral antiviraller için uygun olup olmadığınızı belirlemek için lütfen sağlık uzmanınızla görüşün. **Geç kalmayın: Tedavinin etkili olması için semptomların ortaya çıkmasından sonraki günler içinde başlanması gerekir.**

Ücretsiz tele sağlık kaynaklarına erişmek istiyorsanız, lütfen [COVID-19 Tedavisi İçin Ücretsiz Tele Sağlık](#) bölümünü (İspanyolca mevcuttur) ziyaret edin ve randevu ayarlamak için talimatları izleyin. Belirli COVID-19 tedavileri hakkında siz ve sağlık uzmanınız için daha fazla bilgi için [DOH web sayfasını](#) (ek dillerde mevcuttur) ziyaret edin.

Yiyecek, kişisel bakım kitleri veya diğer ihtiyaçlar gibi izolasyon konusunda yardıma ihtiyacınız varsa, pozitif test sonucunuzu bildirmek ve Care Connect ile konuşmak için 1-800-525-0127 numaralı telefondan WA DOH Yardım Hattını arayabilir veya [Care Connect](#) merkezimize (ek diller mevcuttur) ulaşabilirsiniz. İzolasyon konusunda yardıma ihtiyacınız varsa, yardıma erişimde gecikmeleri önlemek için lütfen test sonucunuzu yardım hattı aracılığıyla bildirin.

Yakın temas kurduklarınıza COVID-19'a maruz kalmış olabileceklerini söyleyin ve onlara bu [COVID-19'lu birine maruz kalmanız durumunda ne yapmalısınız](#) kılavuzunu (ek dillerde mevcuttur) iletin. Yakın temas halinde olmak, genellikle bir kişinin 24 saatlik bir süre boyunca toplam en az 15 dakika veya daha fazla bir süre boyunca COVID-19'lu bir kişinin 6 fit (yaklaşık 2 metre) yakınında olduğu anlamına gelir. Ama eğer kapalı alanlarda, yetersiz havalandırma veya bağırarak veya şarkı söylemek gibi faaliyetlerde bulunmak gibi potansiyel maruz kalma riskini artıran durumlarda bulduysanız, sizden 6 fit (yaklaşık 2 metre) daha uzakta olsalar bile başkalarına bulaşma riski vardır. COVID-19'u herhangi bir semptom göstermeden 48 saat (veya 2 gün) önce ve semptomların ortaya çıkmasından en az 10 gün sonra yayabilirsiniz. Semptom geliştirmeden ancak COVID-19 testiniz pozitif çıkarsa, pozitif testinizden 48 saat (veya 2 gün) önce ve pozitif testinizden en az 10 gün sonra COVID-19'u yaymış olabilirsiniz. İzolasyon süreniz 10 günden uzunsa, örneğin hâlâ semptom yaşıyorsanız veya ciddi şekilde hastaysanız veya bağışıklığınız zayıfsa, izolasyon sürenizin sonuna kadar bulaşıcı olarak kabul edilirsiniz. Yakın temas kurduklarınızın COVID-19'a maruz kalmış olabileceklerini bilmelerini sağlayarak herkesin korunmasına yardımcı oluyorsunuz.

[WA Notify \(Washington Temaslı Bildirimi\)](#) (ek dillerde mevcuttur) kullanıyorsanız ve kendi kendine yapılan testle COVID-19 testiniz pozitif çıkarsa, WA Notify'ı, bir doğrulama kodu isteyerek ve sonucunuzu uygulamada onaylayarak maruz kalmış olabileceğiniz diğer kullanıcıları anonim olarak uyararak için kullanabilirsiniz. Bu şekilde, uygulamayı kullanan ve potansiyel olarak maruz kalmış olan kişiler bilgilendirilir ve kendilerini ve çevrelerindeki insanları korumak için önlem almaları sağlanır. WA Notify'ı kullandığınızda hiçbir kişisel veya tanımlanabilir bilgi toplanmaz veya paylaşılmaz. Doğrulama kodu istemek için:

1. Mobil cihazınızı (Android veya iPhone) kullanarak kare kodunu tarayın veya [bir doğrulama kodu isteyin](#) (yalnızca İngilizce):



2. WA Notify kullanan cihazınızın telefon numarasını ve pozitif COVID-19 testinizin tarihini girin.

3. " Continue (Devam et)" seçimini yapın.

WA Notify'da bir doğrulama kodu talep edemiyorsanız 1-800-525-0127 numaralı eyalet COVID-19 yardım hattını aramalı, ardından # tuşuna basmalı ve yardım hattı personeline bir WA Notify kullanıcısı olduğunuzu bildirmelisiniz. Yardım hattı personeli size diğer WA Notify kullanıcılarını temas konusunda uyarmak için kullanabileceğiniz bir doğrulama bağlantısı verecektir.

Lütfen daha fazla bilgi için "[Kendi kendine yapılan test ile COVID-19 test sonucunu pozitif çıkarsa başkalarını nasıl bilgilendirirsiniz](#)" bölümünü (ek dillerde mevcuttur) ziyaret edin, bu bölüm [WANotify.org](#) (bazı ek dillerde mevcuttur) adresinde bulunabilir. Telefonunuza nasıl ekleyeceğiniz dahil, WA Notify hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz şu adresi ziyaret edin: [WANotify.org](#)(ek dillerde mevcuttur).

Testiniz Negatifse

Negatif bir test sonucu, COVID-19'a neden olan virüs olan SARS-CoV-2'nin o sırada test tarafından tespit edilmediği anlamına gelir.

Seri test, bir kişinin birkaç günde bir olduğu gibi birden çok kez test yapmasıdır. Sık test yaparak COVID-19'u daha hızlı tespit edebilir ve enfeksiyonun yayılmasını azaltabilirsiniz. Kendi kendine numune alma kitleri genellikle ikinci bir testle birlikte gelir ve bir seri halinde kullanılmak üzere tasarlanmıştır. İlk kendi kendine testiniz negatifse, birbiri ardına test için üreticinin talimatlarına uymalısınız. Bunlar genellikle testlerin, testler arasında en az 24 saat ve en fazla 48 saat olacak şekilde üç günde en az iki kez yapılmasını gerektirir. Test sonuçlarınız veya birbiri ardına yapılan testlerinizle ilgili herhangi bir sorunuz varsa bir sağlık kuruluşu ile iletişime geçin.

Evde yapılan negatif COVID-19 antijen testleri bazen "yanlış negatif" bir sonuç olabilir. Bu durum, testin nazal sürüntü örneğinizde bulunan SARS-CoV-2 virüsünü saptamadığı anlamına gelir. COVID-19 semptomlarınız varsa veya yüksek bir COVID-19 enfeksiyonu olasılığınız varsa (COVID-19 [topluluk seviyesinin](#) (İspanyolca mevcuttur) yüksek olduğu bir bölgede bulunmanız veya COVID-19'lu birine maruz kalmanız gibi) testi tekrarlamanız önerilir:

- Başlangıçta test sonucunuz negatifse ve COVID-19 semptomlarınız varsa, semptomlarınız başladıktan sonra en az beş gün boyunca her 24-48 saatte bir tekrar test yapın.
- COVID-19 semptomlarınız yoksa ve COVID-19'a maruz kalmış olma ihtimaliniz varsa, ilk negatif testten 24-48 saat sonra bir antijen testi ile tekrar test 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. Antijen testini 3 defa yapmak için yeterli imkânınız yoksa imkânınız ve sizin ve etrafınızdakilerin risk seviyesi çerçevesinde daha az test yapmanız kabul edilebilir.
- Tekrar yaptığınız test sonuçlarınız negatifse ancak hâlâ COVID-19 olabileceğinizden endişe ediyorsanız, bir antijen testi kullanarak tekrar test yapmayı seçebilir, laboratuvar moleküler tabanlı bir test yaptırmayı düşünebilir veya sağlık uzmanınızı arayabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için DOH [Sağlık Dışı Bakım Ortamları ve Halk için Belirti Karar Şeması](#) bölümüne (ek dillerde mevcuttur) bakın.

COVID-19 olan birine maruz kaldıysanız ve testleriniz seri olarak negatif çıktıysa, [COVID-19'lu bir kişiyle olası yakın temaslıysanız ne yapmanız gerekir?](#) (ek dillerde mevcuttur) bölümündeki yönergeleri takip etmeye devam edin

Sonucunuz Geçersiz veya Hatalı Görünüyorsa

Bazen sonuçlar net değildir veya kesin değildir ve test, sonuçlarınızın pozitif mi yoksa negatif mi olduğunu size gösteremez. Numunenizin doğru şekilde toplanmamış olması veya kendi kendine numune alma test kitinin arızalanmış olması gibi birçok nedenden dolayı geçersiz sonuçlar ortaya çıkabilir. Geçersiz test sonuçları nadirdir ancak yine de meydana gelebilir.

Kendi kendine uygulanabilen testteki ekran geçersiz bir sonuç veya bir test hatası gösteriyorsa, test düzgün çalışmamıştır. Böyle bir durumda, başka bir test varsa yeni bir test kitiyle testi tekrarlayın. İkinci sonuç yine geçersiz olursa, talimatlara bakın ve yardım için üreticiyle iletişime geçin. Ayrıca, bir sağlık hizmeti sağlayıcısından veya bir [kamuya açık sağlık testi alanından](#) (ek dillerde mevcuttur) test yaptırabilirsiniz.

Daha Fazla COVID-19 Bilgileri ve Kaynaklar

[Washington'daki mevcut COVID-19 durumu](#) (yalnızca İngilizce), [Vali Inslee'nin açıklamaları](#) (Çince (basitleştirilmiş), Korece, Rusça, İspanyolca ve Vietnamca dillerinde mevcuttur – web sitesinin üst kısmındaki listeden seçim yapın), [semptomlar](#) (ek dillerde mevcuttur – Çince (basitleştirilmiş), Korece, İspanyolca, Vietnamca), [nasıl yayılır](#) (ek dillerde mevcuttur – Çince (basitleştirilmiş), Korece, İspanyolca, Vietnamca), [insanlar nasıl ve ne zaman test olmalı](#) (ek dillerde mevcuttur), ve [aşı nerede bulunur](#) (ek dillerde mevcuttur) hakkında güncel kalın. 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. [Etiketleme hastalıkla savaşmaya yardımcı olmaz](#) (sadece İngilizce). Söylentilerin ve yanlış bilgilerin yayılmasını önlemek için yalnızca doğru bilgileri paylaşın.

- [WA State Department of Health Koronavirüs Müdahalesi \(COVID-19\)](#) (ek dillerde mevcuttur)
- [Yerel veya Bölge Sağlık Departmanınızı Bulun](#) (sadece İngilizce)
- [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri\) Koronavirüs \(COVID-19\)](#) (ek dillerde mevcuttur – Çince (basitleştirilmiş), Korece, İspanyolca, Vietnamca)

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 e-posta adresine yazabilir.