

COVID-19 ŞÜPHESİ VEYA TEŞHİSİ KONULDUĞU İÇİN ISOLASYONDAYSA NİZ NE YAPMANIZ GEREKİR

Mülkünüzden / evinizden ayrılmayın ve ziyaretçi kabul etmeyin

ASL'nin çağrı ve aralamalarına her zaman erişilebilir ve ulaşılabilir olun.

Penceresi olan bir odada kalın

- pencereyi sık sık açın
- yalnız uyuyun
- kendi odanızda yemeğinizi yiyin
- sizinle ilgilenmesi için insanların girmesine izin vermeyin
- gerçekten gerekmediği sürece evin diğer odalarına gitmeyin

Odadan çıkmanız gerçekten gerekliyse

- Cerrahi maske takın
- diğer insanlarla aranızda en az 1,8 m lik mesafe bulundurun (seninle aynı izolasyona maruz kalsalar bile) ve doğrudan temastan kaçın (tokalaşma, öpüşme ve sarılmalar dahil)

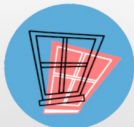
Gerekli olmadıkça diğer kişilerin odaya girmesine izin vermeyin.

Her şeyi temizleyin ve dezenfekte edin:

- Banyo ve kullandığınız diğer odalarda, yüzeyleri, özellikle sık temas edilen yüzeyleri normal deterjan ürünleri ile temizleyin ve ardından % 0,5 konsantrasyonda (çamaşır suyu) klor bazlı ürünlerle veya % 70 konsantrasyonlu alkolle dezenfekte edin
- çamaşır ve nevresimlerinizi çamaşır makinesinde 60° de en az otuz dakika veya daha yüksek sıcaklıklarda daha kısa bir süre için normal bir deterjan kullanarak çamaşır makinesinde yıkayın. Kirli çamaşırlarınızı başkalarının çamaşırlarıyla karıştırmayın ve yıkama zamanı gelene kadar kapalı bir torbaya koyun.
- bulaşıkları (tabaklar, bardaklar, çatal bıçak takımı vb.) Normal bulaşık deterjanı ile, eldiven giyilmiş bir şekilde yıkayın.
- atıkları bir çift plastik torbaya koyun, kapatın ve kapaklı bir çöp kutusuna koyun

Nasıl olduğunuzu kontrol edin:

- Vücut sıcaklığınızı günde iki kez ölçün ve yazın ve ayrıca vücudun hangi kısmını ölçtüğünüzde yazın
- Yeni rahatsızlıklarınız veya ateşiniz veya daha önce yaşadığınız rahatsızlıklarınız kötüleşirse, aile hekiminizi ve halk sağlığı çalışanınızı arayın ve aldığınız talimatları izleyin. Nefes almakta güçlük çekiyorsanız, 118 (veya 112) numaralı acil durum numarasını arayın ve odanızda yardım için bekleyin.
- Dİnlenin, bol miktarda sıvı tüketin ve besleyici yiyecekler yiyin



COVID-19 ŞÜPHESİ VEYA TEŞHİSİ KONULDUĞU İÇİN ISOLASYONDAYSANIZ NE YAPMANIZ GEREKİR

Gerekli değilse, kişinin tecrit edildiği odaya girmeyin.

Teslim etmek - Teslim almak

- Teslim etmeniz (örn. Artık yiyecek, kirli giysiler, atık) veya bir şey almanız gerektiğinde (örn. Yiyecek, giyecek), odadan çıkmayın , ancak kapının dışında olan gerekli malzemeyi bırakın veya alın.
- Tek kullanımlık eldivenler ve cerrahi maske kullanın
- Topladığınız şeyi başka bir torbaya koyun ve kapatın

Covid-19'dan şüphelenilen veya teyit edilen bir kişiye yardımcı olan herkesin sağlıklı olması gerekir.

Odaya girmeniz gerekiyorsa, eğer tecrit edilen kişinin yardıma ihtiyacı varsa:

- FFP2 maskesini takın
- izolasyındaki kişiye cerrahi maskeyi takmasını sağlayın
- Mümkünse oda penceresini açın
- Mümkünse en az 1,8 m mesafeyi koruyarak kişi ile yalnız temastan kaçının.

Öte yandan, yaklaşmanız ve kişiyle (tükürük, balgam ve / veya solunum salgıları, dışkı veya idrar) temas etmeniz ve oda veya banyoyu temizlemeniz gerektiğinde:

- FFP2 maskesine ek olarak tek kullanımlık eldivenler ve tek kullanımlık gömlekler kullanın
- Cift su geçirmez bir torbaya ve pedal açıklığı olan kapalı bir kutuya atın
- Ellerinizi iyice yıkayın

