

Koronavirüsün (COVID-19) yayılmasını nasıl durdurabiliriz

Kendinizi ve başkalarını koruyun

Bu, koronavirüse (COVID-19) yakalanma ve onu başkalarına bulaştırma riskini azaltmaya yardımcı olmak için hazırlanmış herkese yönelik bir rehberdir. Bu rehberde yer alan adımları uygulayarak kendinizi, sevdiklerinizi ve toplumunuzdaki insanları korumaya yardımcı olacaksınız.

COVID-19'a yakalanmış olup herhangi bir belirtiye sahip olmamak mümkündür. Sadece hafif şiddette belirtilere sahip olsanız ya da hiçbir belirtiye sahip olmasanız dahi COVID-19'u başkalarına bulaştırabilirsiniz.

COVID-19'u bulaştırmanın ana yolu enfekte olmuş bir kişiyle yakın temastır. COVID-19'la enfekte olmuş bir kişi nefes aldığı anda, konuştuğunda, öksürdüğünde ya da hapşırdığında, COVID-19'a sebep olan virüsü içeren partikülleri (damlacıklar ve aerosoller) salgılar. Bir başka kişi bu partikülleri nefes alarak içine çekebilir.

Enfekte olmuş kişiler yüzeylere ve eşyalara dokunduğunda veya bunların yakınında öksürdüğünde ya da hapşırdığında söz konusu yüzeyler veya eşyalar da COVID-19 virüsü ile kontamine olabilir.

COVID-19 ile enfekte olduysanız, doğrudan dokunmasanız dahi virüsü eşyalar, banklar ya da kapı kolları gibi yüzeylere yayma riskiniz bulunur. Bu yüzeye dokunacak bir sonraki kişi de enfekte hale gelebilir.

Diğer insanlardan kaçınmaya çalışsanız dahi, virüsle temas etmeyeceğinizi garanti edemezsiniz. Kendinizi iyi hissettiğiniz zamanlarda dahi bu kılavuzda yer alan adımları daima uygulamak, COVID-19'un yayılmasını önlemeye yardımcı olabilir. Bu, [klinik olarak son derece savunmasız](#) bir kişiyle yaşıyorsanız özellikle önemlidir.

Mesafenizi koruyun

Başkalarının bulunduğu mekânları ziyaret etmeden ya da birlikte yaşamadığınız insanlarla bir araya gelmeden önce COVID-19'a yakalanma veya başkalarına bulaştırma riskini göz önünde bulundurmalısınız. Hiçbir durum risksiz değildir ancak hem COVID-19'u yayma riskini azaltmak hem de aileniz ve arkadaşlarınızla bir araya gelmeyi daha güvenli hale getirmek için aşağıdakileri yapmalısınız:

- birlikte yaşamadığınız veya destek balonunuza dahil olmayan insanlardan en az 2 metre uzak durun
- yakın temas kurduğunuz insanların sayısını ve temas süresini asgari düzeye indirin
- sosyal mesafeyi korumanın zor olabileceği kalabalık yerlerde daha az zaman harcayın
- birlikte yaşamadığınız insanlarla doğrudan temas ve yüz yüze temastan kaçın
- temizlikçi ya da zorunlu veya acil bir iş yapmak için evinizi ziyaret eden ustalar gibi kişilerden en az 2 metre uzak durun

Arkadaşlarınız ve ailenizle bir araya geliyorsanız, kendinizi iyi hissediyor olsanız dahi tedbirlerden bırakmamalısınız. Sadece hafif şiddette belirtilere sahip olmanız ya da hiçbir belirtiyeye sahip olmasanız dahi COVID-19'u başkalarına bulaştırabilirsiniz.

Bazı kişilerin, COVID-19'dan dolayı ciddi şekilde rahatsızlanma olasılıklarının başkalarına göre daha fazla olduğunu ve herhangi bir yakın temasın kendileri için daha büyük risk anlamına geldiğini unutmayın. Örneğin, [klinik olarak son derece savunmasız](#) insanlar veya henüz aşı olmamış olan insanlar.

[Arkadaşlar ve aile ile bir araya gelme](#) hakkında daha kapsamlı yönerge mevcuttur.

Başkalarıyla aranızda güvenli bir mesafeyi korumak neden önemlidir?

COVID-19, esas olarak yakın temas halinde olan (yaklaşık 2 metre içinde) insanlar arasında yayılır. Daha uzun süreli yakın temas riski yükseltir ancak COVID-19 kısa süreli temasla dahi yayılabilir.

Diğer insanlardan ne kadar uzak durarsanız ve kendileriyle daha az zaman harcarsanız, COVID-19'a yakalanıp onu başkalarına bulaştırma olasılığınız da o kadar az olur. Sarılma dahil yakın temas, COVID-19'u yayma riskini artırır.

İyi hijyenin temel kurallarını unutmayın

Nerede olursanız ve ne yapıyor olursanız olun, iyi hijyenin temel kurallarına uymanız, sizin ve başkalarının COVID-19'dan korunmasına yardımcı olacaktır. Bunlar:

- ellerinizi yıkama
- çevrenizi temizleme
- öksürürken ve hapşırırken burnunuzu ve ağızınızı kapamadır

Ellerinizi yıkayın

Ellerinizi sabun ve su ile yıkayın ya da gün boyunca düzenli olarak el dezenfektanı kullanın. Öksürdükten, hapşırdıktan ve sümküldükten sonra ve yemek yemeden ya da yemeklere dokunmadan önce ellerinizi yıkamalıdır. Örneğin kapı kolları, tırabzanlar, elektrik düğmeleri ve mutfak ve banyolar gibi başka birçok insan tarafından dokunulmuş olan yüzeylerle temas ettikten sonra ellerinizi yıkayın. Evinizden ayrılmanız gerekiyorsa, eve döner dönmez ellerinizi yıkayın.

Mümkün oldukça gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza dokunmaktan kaçının. Yüzünüze dokunmanız gerekiyorsa (örneğin, yüz maskenizi takmak ya da çıkarmak için), yüzünüze dokunmadan önce ve dokunduktan sonra ellerinizi yıkayın ya da dezenfekte edin.

Ellerinizi yıkamak neden önemlidir?

Eller birçok yüzeye temas eder ve virüsleri toplayabilir. Virüsler elinize bulaştıktan sonra gözlerinize, burnunuza veya ağızınıza dokunursanız virüsleri buralara taşıyabilirsiniz. Virüsler oradan vücudunuza girebilir ve sizi enfekte edebilir.

COVID-19 ile enfekte olduysanız, virüsü burnunuz ve ağızınızdan (öksürürken veya konuşurken) ellerinize bulaştırabilir ve dokunduğunuz yüzeyleri enfekte edebilirsiniz.

Ellerinizi yıkamak ya da dezenfekte etmek, virüsleri ve diğer mikropları ortadan kaldırdığından yüzünüze dokunduğunuzda enfekte olma olasılığınız daha azdır. Ellerinizi temizlemenin en etkin yöntemi sabun ve su kullanmaktır, özellikle elleriniz görünür şekilde kirliyse. Sabun ve suyun mevcut olmadığı yerlerde el dezenfektanı kullanılabilir.

Çevrenizi temizleyin

Yüzeyleri sık sık temizleyin. Kapı kolları, elektrik düğmeleri, çalışma tezgahları ve elektronik cihazlar gibi sık sık dokunulan yüzeylere özellikle dikkat edin.

Tüm sert yüzeyleri, yerleri, sandalyeleri, kapı kollarını, banyo ve tuvalet aksamalarını temizlemek için tek kullanımlık bezler, tuvalet kağıdı ya da tek kullanımlık pas pas başlıkları kullanın - 'ayrı her bir yer için bir bezi bir yönde kullanın'. Herhangi bir bez, tuvalet kağıdı veya pas pas başlığının evinizin genel çöpüyle birlikte atabilirsiniz.

Evinizde temizlik yaparken genellikle kullandığınız deterjanı kullanabilirsiniz. [Evinizin dışında temizlik ve atık bertarafı](#) hakkında bilgi mevcuttur.

Çevrenizi temizlemek neden önemlidir?

COVID-19, küçük damlacıklar, aerosoller ve doğrudan temas yoluyla yayılır. Enfekte kişiler yüzeylere ve eşyalara dokunduğunda, bunların üzerine öksürdüğünde, konuştuğunda veya nefes aldığında söz konusu yüzeyler veya eşyalar da COVID-19 virüsü ile kontamine olabilir.

Yüzeye ve ardından gözlerine, burunlarına ve ağızlarına dokunmaları durumunda bir yüzeydeki virüsler başka bir kişiyi de enfekte edebilir.

Yüzeylerin temizlenmesi kontaminasyon miktarını ve böylelikle virüsün yayılma riskini azaltacaktır.

Ne kadar fazla temizlik yaparsanız, siz ya da bir başkası dokunmadan önce virüsleri enfekte olmuş bir yüzeyden temizleme olasılığınız o kadar yüksek olur.

Öksürürken ve hapşırırken burnunuzu ve ağzınızı kapatın

Öksürürken veya hapşırırken ağzınızı ve burnunuzu tek kullanımlık mendillerle kapatın.

Mendiliniz yoksa, dirseğinize doğru öksürün veya hapşırın, elinize değil.

Mendilleri bir çöp kutusuna attıktan hemen sonra ellerinizi yıkayın.

Öksürürken ve hapşırırken burnunuzu ve ağzınızı kapamak neden önemlidir?

Öksürme ve hapşırma, bir kişi tarafından salınan damlacıklar ve aerosollerin sayısını, kat ettikleri mesafeyi ve havada kaldıkları süreyi artırır.

Enfekte bir kişinin öksürdüğü ya da hapşırmasını kapamaması, virüsü etrafındakilere bulaştırma riskini önemli ölçüde artıracaktır.

Burnunuzu ve ağzınızı kapatarak virüsü taşıyan damlacık ve aerosollerin yayılmasını azaltacaksınız.

Evde COVID-19 kaynaklı riskleri nasıl düşürebileceğiniz hakkında daha fazla bilgiyi [GermDefence](#) adresinde bulabilirsiniz.

Yüz maskesi takın

Kanunlar gereği [yüz maskesi takmak zorunda olduğunuz bazı yerler vardır](#).

Sosyal mesafe uygulamanın zor olduğu kapalı mekânlarda ve normalde bir araya gelmediğiniz kişilerle temas edeceğiniz yerlerde de yüz maskesi takmalısınız.

Her durumda ya da yüz maskesi takmaktan [muafolan](#) kişiler için yüz maskesi takmak mümkün olmayabilir; lütfen bu tür koşulların farkında olup söz konusu kişilere karşı saygılı olun.

Yüz maskesi takmak neden önemlidir?

COVID-19, enfekte bir kişi nefes aldığı anda, konuştuğ anda, öksürdüğ anda ya da hapşırduğ anda burnundan ve ağzından çıkan havadaki damlacık ve aerosoller aracılığıyla yayılır.

Mevcut en iyi bilimsel kanıt, doğru şekilde kullanıldığında bir yüz maskesi takmanın, COVID-19 damlacıklarının yayılmasını azalttığı ve başkalarını korumaya yardımcı olduğudur. Bir yüz maskesi takmak, konuştukları ve nefes aldıkları zaman salınan virüs miktarını azaltmak yoluyla belirti göstermeyen kişilerin virüsü yaymasını dahi azaltabilir.

Yüz maskelerinin kullanım amacı, genellikle maskeyi takan kişiden ziyade diğer insanları COVID-19'dan korumaktır ve sosyal mesafe ile düzenli el yıkamanın yerine geçmez.

İçeri temiz hava girmesini sağlayın (havalandırma)

Kısa bir süreliğine ve hafif şekilde olsa dahi havalandırma delikleri, kapı ve pencereleri açarak evinize bol miktarda temiz hava girdiğinden emin olun. Evinizde bir aspiratör (örneğin, banyonuzda ya da mutfağınızda) varsa, birisi odayı kullandıktan sonra bunu normalde olduğundan daha uzun bir süreyle çalışır durumda bırakın.

Ev halkınızdan birisi kişisel karantinadaysa, odalarındaki bir pencereyi açın ve kontamine olmuş havanın evin diğer odalarına yayılmasını azaltmak için odanın kapısını kapalı tutun. Bir temizlikçi ya da usta gibi evinizde çalışan birisinin evinizden ayrılmasının ardından pencereleri kısa bir süre için tamamen açık bırakın.

Gürültü, güvenlik ya da ısıtmanın maliyetiyle ilgili endişeleriniz varsa, pencereleri kısa sürelerle dahi olsa açık bırakmanız virüsün yayılmasını azaltmaya yardımcı olabilir. Kalın ya da ekstra kat giysi giymeniz de kendinizi sıcak tutmanıza yardımcı olabilir. Açık pencere ya da kapılardan giren soğuk havanın yakınında oturmamak için odanızın eşya düzenini değiştirebilirsiniz.

İçeri temiz hava girmesini sağlamak neden önemlidir?

COVID-19 ile enfekte bir kişi öksürdüğünde, konuştuğunda ya da nefes aldığı anda, havaya, bir başkasının nefes alarak içine çekebileceği damlacıklar ve aerosoller salarlar. Daha büyük damlacıklar hızlı şekilde yere düşmekle birlikte COVID-19'a sebep olan virüsü taşıyan daha küçük damlacıklar ve aerosoller, özellikle havalandırma yoksa kapalı mekânlarda belirli bir süre boyunca havada asılı kalabilir.

[Havalandırma](#) bu paylaşılan havanın dışarıdan temiz havayla değiştirilmesi sürecidir. Bir alan ne kadar havalandırılırsa, nefes almak için o kadar temiz hava bulunur ve birisinin bulaşıcı partikülleri içine çekme olasılığı o kadar düşük olur.

Belirteleriniz varsa test yaptırın

Nasıl test yaptırabilirsiniz

COVID-19'un en önemli belirtileri şunlardır:

- kesintisiz yeni bir öksürük
- yüksek ateş
- normal tat ya da koku alma duyunuzun kaybolması veya değişmesi (anosmi)

Bu belirtilerden herhangi birine sahipseniz, [ücretsiz bir NHS testi yaptırın](#) seçeneğine tıklayın ya da ücretsiz bir COVID-19 testi rezervasyonu yaptırmak için NHS 119'u arayın. COVID-19'a karşı aşı olmuş ya da daha önce COVID-19 geçirmiş olsanız dahi bir test yaptırmalısınız.

Test yaptırmak neden önemlidir?

Evde kalmanız, kendinizi karantinaya almanız ve virüsü diğer insanlara bulaştırmamanız için COVID-19'la enfekte olup olmadığınızı bilmeniz önemlidir.

Test sonucunuzun pozitif çıkması, virüsü halihazırda bulaştırmış olabileceğiniz herhangi birisinin (yakın zaman içerisinde temas

kurduğunuz kişiler) temas takibi ([temas](#) kurmuş olabileceğiniz kişilerle iletişime geçerek) aracılığıyla tespit edilebileceği ve kendilerini karantinaya almalarının tavsiye edilebileceği anlamına gelir. Bu, COVID-19'un yayılmasını durdurmak için yapılabilecek önemli bir girişimdir.

COVID-19 enfeksiyonu ya da aşılama sonrasında bağışıklığın ne kadar sürdüğünü bilmediğimizden, belirtileri olan herkesin bir test yaptırması önemlidir.

COVID-19 belirtileriniz varsa ya da bir COVID-19 testinizin sonucu pozitif çıktıysa, kendinizi karantinaya alın

Aşağıdaki durumlarda kendinizi derhal karantinaya alın:

- COVID-19 belirtileri geliştirirseniz - testinizi yaptırap sonucu için beklerken evde kendinizi karantinaya almalısınız
- COVID-19 testinizin sonucu pozitif çıkarsa

Karantina sürenize belirtilerinizin başladığı gün (ya da belirtileriniz yoksa test tarihiniz) ve bir sonraki tam 10 gün dahildir.

Kişisel karantina, daima [evde kalmanız](#) ve örneğin, tıbbi yardım almak gibi çok sınırlı durumlar haricinde diğer insanlarla temas kurmamanız gerektiği anlamına gelir. Alışverişinizi başkalarının yapmasını istemeniz gerekebilir ve normalde savunmasız bir kişiye destek oluyorsanız, alternatif planlar yapmanız gerekebilir. Evinize ya da bahçenize ziyaretçi davet etmeyin.

[Belirtilere sahip olanlar ya da koronavirüs testlerinin sonucu pozitif çıkmış olup klinik olarak son derece savunmasız veya 70 yaşının üzerinde birisiyle yaşayan kişiler için ilave yönerge](#) mevcuttur.

Kişisel karantina neden önemlidir?

Kendinizi karantinaya almanız gerektiği söylendiyse, bunun sebebi, kendinizi iyi hissediyor olsanız ve herhangi bir belirtiniz olmasa dahi COVID-19'u başkalarına bulaştırma riskinin yüksek olmasıdır. Bu sebepten ötürü yönergeye uymanız ve kendinizi tam karantina süresi boyunca karantinaya almanız hayati öneme sahiptir.

COVID-19 testinizin sonucu pozitif çıkarsa, kendinizi derhal bir sonraki tam 10 gün boyunca karantinaya almalısınız çünkü bu, virüsün başkalarına bulaşma olasılığının en yüksek olduğu zaman dilimidir (bulaşıcı dönem).

COVID-19'la enfekte olmuş birisiyle yaşıyorsanız ya da COVID-19'la enfekte olmuş birisiyle temas ettiyseniz, kendinizi karantinaya alın

Aşağıdaki durumlarda kendinizi derhal karantinaya alın:

- COVID-19 test sonuçları pozitif çıkan ya da belirtileri olup test sonuçlarını bekleyen [birisiyle yaşıyorsanız](#) - karantina sürenize ev halkınızdaki ilk kişinin belirtilerinin başladığı gün (ya da belirtileri yoksa test tarihleri) ve bir sonraki tam 10 gün dahildir.
- COVID-19 test sonucu pozitif çıkan, ev halkınızdan olmayan birisiyle [temas](#) ettiyseniz - karantina sürenize, kendileriyle en son temas tarihiniz ve sonraki tam 10 gün dahildir.

[Kişisel karantina](#), daima evde kalmanız ve örneğin, tıbbi yardım almak gibi çok sınırlı durumlar haricinde evinizi terk etmemeniz gerektiği anlamına gelir. Evinize ya da bahçenize ziyaretçi davet etmeyin. Kişisel karantinadaki kişiler için daha kapsamlı bir [kişisel karantina ve mevcut destek hakkında yönerge](#) mevcuttur.

Koronavirüsle enfekte olmuş birisiyle yaşıyorsanız ya da COVID-19'la enfekte olmuş birisiyle temas ettiyseniz, kendinizi karantinaya almanız neden önemlidir?

Temaslıysanız (yakın zaman önce COVID-19 testlerinin sonucu pozitif çıkan ya da COVID-19 belirtileri olan birisiyle temas ettiyseniz) bu kişiyle temasınızdan sonra, 10 tam gün boyunca kendinizi karantinaya almalısınız.

Kendinizi 10 gün boyunca karantinaya almalısınız çünkü bu, virüse maruz kaldıktan sonra enfeksiyonun gelişebileceği süredir (kuluçka (inkübasyon) süresi).

Kendinizi karantinaya almanız gerektiği söylendiye, bunun sebebi, kendinizi iyi hissediyor olsanız ve herhangi bir belirtiniz olmasa dahi COVID-19'u geliştirme ve onu başkalarına bulaştırma riskinin yüksek olmasıdır. Bu sebepten ötürü yönergeye uymanız ve kendinizi tam karantina süresi boyunca karantinaya almanız hayati öneme sahiptir.

Aşı

NHS, COVID-19'dan dolayı rahatsızlanma riski en yüksek olan kişilere [COVID-19 aşıları](#) sunmaktadır.

Aşıların şiddetli hastalık olasılığını düşürdüğü kanıtlanmış olmakla birlikte COVID-19'un yayılmasını önleyip önlemediğini henüz bilmiyoruz.

Aşı olmuş olsanız dahi COVID-19'u başkalarına bulaştırabilirsiniz.

Aşı olmuş olsanız dahi, arkadaşlarınızı, ailenizi ve toplumunuzu korumaya yardımcı olmak için yukarıdaki tavsiyelerin tümünü uygulamaya devam etmelisiniz.

Withdrawn 19 July 2021