

# KORONAVİRÜS YAYILMA ZİNCİRİNİ KIRMAMIZYA YARDIM EDİN

## Bu semptomları gösteriyorsanız:



■ Yeni ortaya çıkmış sürekli öksürük



■ Yüksek ateş



■ Normal tat veya koku alma duyunuzda kayıp veya değişiklik

## Kendinizi karantinaya alın



Karantina, odanızda kalmanız ve sizinle birlikte yaşayan kişilerin dışında kimseyle buluşmamanız anlamına gelir.

## Test olun

Test rezervasyonu için [www.gov.uk/get-coronavirus-test](http://www.gov.uk/get-coronavirus-test) adresini ziyaret edin veya 119'u arayın



## Testiniz pozitif çıkarsa:



Semptomlar başladıktan itibaren 10 gün kendinizi izole etmeye devam edin.

Semptom göstermiyorsanız 10 günlük süre test olduğunuz günden itibaren başlar.

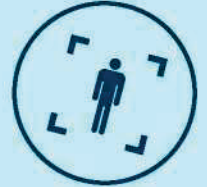
NHS Test and Trace (Test ve Takip) ekibi sizinle ne kadar süre izole olmanız ve nasıl destek almanız gerektiği konusunda bilgi vermek için iletişime geçecek.

## Koronavirüs testi pozitif çıkmış biriyle yakın temasta bulduysanız

NHS Test and Trace (Test ve Takip) ekibi sizinle iletişime geçecek ve o kişiyle son temasa geçtiğiniz günden itibaren kendinizi 10 gün karantinaya almanız istenecek.

## 3 kişiden 1'i

koronavirüs geçirdiğinde semptom göstermez. Bu nedenle sizden talep edildiğinde kendinizi izole etmeniz, virüsü diğer kişilere bilmeden geçirmenizi önlemek için çok önemlidir.



## Yardım

Kendinizi karantinaya aldıysanız işverenimize veya ev sahibinize haber verin. Gıda ve su gibi temel ihtiyaçlar konusunda onlar yardım edebilir.

Karantina desteği için lütfen iletişime geçin:

Home, But Not Alone (Evdeyim ama yalnız değilim):

**0800 876 6926**

Suffolk Advice and Support Service (Suffolk Destek ve Yardım Servisi): **0800 068 3131**



# COVID-19'UN YAYILMASINI DURDURMAYA YARDIM EDİN

ORTAK KULLANIM ALANLARINDA BU KURALLARI UYGULAMAYI UNUTMAYIN:

## Temizlik



Ellerinizi su ve sabunla veya el dezenfektanı ile 20 saniye boyunca ve daha sık aralıklarla yıkayın.

### Bu durumda ellerinizi yıkayın:



■ Eve vardığınızda



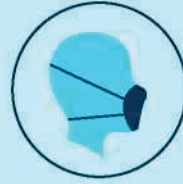
■ Burnunuzu sildiğinizde



■ Yemek yediğinizde

Kapı kolu, uzaktan kumanda gibi sık dokunulan yüzeyleri ve mutfak ve banyo gibi ortak kullanım alanlarını sık sık ve düzenli olarak temizleyin.

## Maske



- Diğer kişilere yayılma riskini en aza indirmek için ortak kullanım alanlarında zaman geçirirken maske kullanın.
- Unutmayın, maske taktığınız sırada da diğer kişilerle aranızdaki 2 metre mesafeyi korumalı ve diğer kişilerle temasınızı sınırlandırmalısınız.

Yeni ortaya çıkmış sürekli öksürük, yüksek ateş veya normal tat veya koku alma duyunuzda kayıp veya değişiklik gibi semptomlar göstermeniz halinde:

### Kendinizi karantinaya alın

(Karantina, odanızda kalmanız ve sizinle birlikte yaşayan kişilerin dışında kimseyle buluşmamanız anlamına gelir.) ve Test olun. **Test rezervasyonu için [www.gov.uk/get-coronavirus-test](http://www.gov.uk/get-coronavirus-test) adresini ziyaret edin veya 119'u arayın.**

## Mesafe



■ Birlikte yaşamadığınız kişilerle (sizinle aynı odada yaşamayan paylaşımlı bina sakinleri de dahil) aranızda en az 2 metre mesafeyi koruyun. Bu mesafe ortalama bir koltuk uzunluğundadır.

■ Banyo ve mutfak gibi ortak paylaşımlı alanları sadece kullanılmadığı anlarda kullanın ve kettle ve kapı kolları gibi yüzeyleri kullanım öncesi ve sonrası silin. Havlularınızı veya mutfak bezlerini paylaşmayın

■ Mümkün oldukça kendi odanızda yemek yiyin



■ Pencereleri veya havalandırma açığı tutun