

COVID-19'a

(Yeni Koronavirüs Enfeksiyonu)

karşı önlem almak ve enfeksiyonun yayılmasını önlemek için



Web sitesine (Sağlık, Çalışma ve Refah Bakanlığı "COVID-19 Çok Dilli Kılavuz") aşağıdaki linkten veya soldaki QR koddan ulaşılabilir.

<https://www.c19.mhlw.go.jp>



Günlük hayatta, ne yapmamız gerekir?

COVID-19, koronavirüsün (SARS-CoV-2) neden olduğu ve esas olarak ateş ve öksürük gibi belirtilere neden olan bulaşıcı bir hastalıktır. Genel olarak, damlacık veya temas yoluyla bulaşır. Özellikle aşağıdakileri aklınızda bulundurun lütfen.

3K'den (Kapalı ve havalandırması yetersiz yerler, kalabalık yerler, kısa mesafede birçok kişinin yakın olduğu ve konuştuğu yerler) kaçınınız ve test sonucu pozitif olanlar ile yakın temasta bulunup bulunmadığınızı size haber veren COVID-19 Contact-Confirming Application (COCOA) uygulamasını kullanınız.

COCOA uygulamasına sağdaki QR koddan ulaşılabilir.



Google Play App Store



Kapalı ve havalandırması yetersiz yerlerden kaçınınız



Kalabalık yerlerden kaçınınız



Kısa mesafede birçok kişinin yakın olduğu ve konuştuğu yerlerden kaçınınız

Ateş gibi soğuk algınlığı belirtiniz varsa, okula veya işe gitmeyin, dışarı çıkmayın ve günlük ateşinizi ölçüp kaydedin.



Dışarıya çıkmayın



Günlük ateşinizi ölçüp kaydedin

Kronik hastalığı olanlar için eğer belirtilerinizde bir değişiklik varsa veya COVID-19 dışındaki hastalıklardan endişe ediyorsanız, lütfen önce doktorunuza telefonla danışın.



Lütfen önce doktorunuza telefon açın



COVID-19 olabilir diye düşündüğünüzde, ne yapmak gerekir?

Ayrıntılar ile ilgili son bilgiler için lütfen web sitesine bakın.

<トルコ語>

COVID-19 olabilir diye düşündüğünüzde, ne yapmak gerekir?



Hemen bir sağlık kurumuna gitmeden önce danışmayı unutmayın. Daha fazla bilgi için lütfen web sitemizi ziyaret edin.



*Teste gerek var mı yok mu, doktor tarafından kişiye özel olarak karar verilecektir.

● Aşağıdakilerden en az birisi, sizin için geçerliyse lütfen iletişime geçin. Bölgenizdeki danışma hatları hakkında bilgi vs. almak için lütfen yukarıdaki web sitesine bakın.

● Nefes almada güçlük, yorgunluk (halsizlik) veya yüksek ateş gibi belirtilerden, herhangi birisi şiddetli olanlar.

Belirtiler kişiden kişiye göre değişebilir, bu nedenle sizdeki herhangi bir belirtinin şiddetli olduğunu düşünüyorsanız, hemen danışın lütfen.



Nefes almada güçlük



Halsizlik



Yüksek ateş

● Ağırlaşma riski yüksek olanlar*, ateş veya öksürük gibi nispeten hafif soğuk algınlığı belirtilerine sahip olanlar.

* Yaşlılar, diyabet, kalp yetmezliği, solunum hastalığı (KOAH vb.) gibi kronik hastalıkları olan kişiler veya diyalize giren kişiler, bağışıklık sistemini baskılayan veya antikanser ilaç vb. kullanan kişiler

● Yukarıdakilerin dışında, ateş veya öksürük gibi nispeten hafif soğuk algınlığı belirtileri devam ediyorsa.

Belirtiler kişiden kişiye göre değişebilir, bu nedenle sizdeki herhangi bir belirtinin şiddetli olduğunu düşünüyorsanız, hemen danışın lütfen. 4 gün veya daha uzun sürerse kesinlikle danışmayı unutmayın. Aynı şey ateş düşürücü gibi ilaçları içmeye devam etmek zorunda olanlar için de geçerlidir.



Çocuk



Hamile

● Hamileyseniz veya çocuğunuz varsa, lütfen web sitemizi de ziyaret ediniz.



● Danışılacak yer olarak, "Muayene Olma ve Danışma Merkezi" ne ek olarak, yaşadığınız bölgeye bağlı olarak tıp dernekleri veya kliniklere de danışma ihtimali vardır.

● Yerel yönetim, evinize yakın sağlık merkezi veya karantina merkezi vb. tarafından herhangi bir talimat verilirse uyun lütfen.

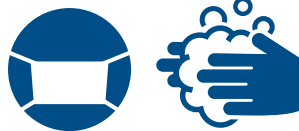
Bir sağlık kurumuna gitmem gerektiğinde, nelere dikkat etmeliyim?

Lütfen doktora gittiğinizde aşağıdaki noktalara dikkat edin.

● Birden fazla sağlık kurumuna gitmekten dolayı bulaşmanın yayıldığı görülmüştür, bu nedenle doktorunuz tarafından talimat verilmedikçe birden fazla sağlık kurumuna gitmekten kaçınınız.

● Herhangi bir sağlık kurumuna gittiğinizde, maske takmanın dışında, ellerinizi ve parmaklarınızı yıkayın ve öksürük göğü kurallarını* yerine getirin.

* Öksürürken veya hapşırırken, ağızınızı ve burnunuzu kapatmak için maske, mendil, selpak, kol veya dirseklerinizin içini kullanınız.



Kendi dilimde soru sorabilir miyim?

Bazı dillerde sorabilirsiniz. Bölgenizdeki danışma hatları hakkında bilgi vs. almak için lütfen web sitesine bakın.

Web sitesine (Sağlık, Çalışma ve Refah Bakanlığı "COVID-19 Çok Dilli Kılavuz") aşağıdaki linkten veya sağdaki QR koddan ulaşılabilir.

<https://www.c19.mhlw.go.jp>

