

Koronavirüsle (COVID-19) ilgili bilmeniz gereken her şey



Koronavirüs nedir?

COVID-19, insanlarda üşütme ile daha ciddi solunum rahatsızlıkları arasında değişebilen hastalıklara yol açan yeni bir virüstür. En yeni Koronavirüs, Koronavirüs hastalığına (COVID-19) yol açmaktadır.

Bu bilgilendirme belgesi, Sağlık ve Beşerî Hizmetler Bakanlığı'nın (DHHS) 23 Mart 2020 tarihi itibarıyla web sitesinde yer alan bilgilere dayanarak hazırlanmıştır. En güncel bilgileri almak için <https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus> adresini ziyaret edin.

Koronavirüs nasıl yayılıyor?

COVID-19, hastalığın bulaştığı biriyle genellikle yüz yüze bulunmakla veya aynı hane içinde yakın temasa geçmekle bulaşır.

Yakın temas ne anlama gelir? Yakın temas, hastalığı kesinleşmiş biriyle iki saatten daha uzun süre kapalı bir alanı paylaşmak veya 15 dakikadan uzun süre yüz yüze bulunmak anlamına gelir.

COVID-19'u olan biriyle yakın temasa geçtiyseniz evde kalın ve herkesten uzak kalın. Yakın temasa ilgili daha fazla bilgi almak için <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19> adresini ziyaret edin.

Koronavirüs bulaşma riskinizi nasıl hafifletebilirsiniz?

- Fiziksel mesafe kurallarına uyun veya başkalarıyla aranızda 1,5 metre mesafe bırakın.
- Ellerinizi sık sık akan suyun altında sabunla en az 20 saniye boyunca yıkayın. Kâğıt havluyla veya el kurutma makinesiyle elinizi kurutun.
- Gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza dokunmamaya çalışın.
- Öksürdüğünüzde veya hapşırduğunuzda ağızınızı ve burnunuzu bir kâğıt mendil yardımıyla kapatın. Mendiliniz yoksa dirseğinizin içine doğru öksürün veya hapşırın.
- Kendinizi hasta hissederseniz evde kalın. İlaç kullanıyorsanız yanınızda yeterince ilacınız olsun.
- Sağlıklı alışkanlıklarınızı sürdürün: sigara içmeyin, düzenli spor yapın, su için, uykunuzu alın.
- En az yüzde 60 alkolü olan alkol bazlı bir el dezenfektanı edinin.
- Hasta değilseniz yüzünüze maske takmanıza gerek yoktur.



Fiziksel mesafe kurallarına uymak neden önemlidir?

Fiziksel mesafe veya sosyal mesafe uygulamak, başkalarıyla aranızda 1,5 metre mesafe bırakmanız anlamına gelir. COVID-19 gibi bulaşıcı hastalıkların yayılmasını kontrol etmek veya yavaşlatmanın bir yoludur. COVID-19'un insandan insana bulaşma olasılığı aşağıdaki hallerde yüksektir:

- Bulaşıcı halde olan veya belirtileri baş göstermeden önceki 24 saat içerisinde hastalığı kapmış biriyle doğrudan yakın temasta olduğunuzda,
- Hastalığı kesinleşmiş olup öksüren veya hapşıran biriyle yakın temasta olduğunuzda veya
- Hastalığı kesinleşmiş birinin öksürüğü veya hapşırığıyla virüsün bulaştığı nesne veya yüzeylere (örneğin kapı kolu ve masalara) dokunduktan sonra ağızınıza veya yüzünüze dokunduğunuzda.

Fiziksel mesafe kurallarıyla ilgili daha fazla bilgi ve atacağınız adımları öğrenmek için şu adrese gidin:

<https://www.health.gov.au/sites/default/files/documents/2020/03/coronavirus-covid-19-information-on-social-distancing.pdf>

Koronavirüs (Covid-19) ve yurtdışından gelenler

Yakın zamanda yurtdışından geldiysem ne olacak?

Eğer:

- Avustralya'ya 15 Mart 2020 gece yarısı itibarıyla geldiysem veya
- koronavirüs kapıldığı onaylanmış bir hastayla yakın temasta bulunduğunuzu düşünüyorsanız,

kendinizi 14 gün boyunca karantinaya almalı / tecrit etmelisiniz.

Bu:

Ülkeye girdiğinizde havaalanından doğrudan evinize veya 14 gün boyunca karantinada kalabileceğiniz bir yere gitmeniz gerektiği anlamına gelir.

Olağanüstü durumlar dışında, geldiğiniz günden, gelişinizin 14. gününde gece yarısına kadar orada kalmalısınız.

Aşağıdaki durumlar haricinde bulunduğunuz yerden ayrılmamalısınız:

- Tıbbi bakım veya ilaç gibi tıbbi malzeme almak amacıyla çıkmanız gereken durumlarda
- Acil durumlarda
- Başkalarıyla yakın temastan kaçınabileceğiniz durumlarda.



Bulduğunuz yere, normalde orada yaşayan kişiler veya sizinle aynı 14 günlük süre içerisinde karantinada (tecritte) kalması gereken kişiler veya tıbbi ya da acil durum amacıyla orada bulunması gereken **kişiler dışında kimseyi almamalısınız**.

Daha fazla bilgi için: <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19#u-self-quarantineu>

Yurtdışından gelenler için önemli bilgiler

20 Mart 2020 tarihi saat 21.00 itibarıyla:

- Avustralya vatandaşı
- Avustralya'da kalıcı oturma izni sahibi
- Normalde Avustralya'da yaşayan bir Yeni Zelanda vatandaşı
- Avustralya vatandaşı veya kalıcı oturma iznine sahip kişilerin birinci dereceden aile ferdi

değilseniz Avustralya'ya giremezsiniz.

Seyahat kısıtlamalarıyla ilgili en güncel bilgiler için [Smart Traveller web sitesini](#) ziyaret edin.

Karantina şartlarına uymamanın cezası nedir?

Victoria Eyaletinde ilan edilen Olağanüstü Hal kapsamında bu yönlendirmeye uymazsanız yaklaşık \$20.000'a kadar veya tüzel kişi ve şirketler için \$100.000'a kadar ceza ödememiz gerekir.

Yurtdışından geldiysem ve Medicare'den yararlanamıyorsa ne yapmalıyım?

23 Mart 2020

Yurtdışından gelip Avustralya'da hastalanan (ve Medicare'den yararlanamayan) ziyaretçiler genellikle sağlık veya seyahat sigortası bulundurlar.

Sigorta teminatınız bu hastalığı karşılamıyorsa ve koronavirüs kapmış olabileceğinizi düşünüyorsanız:

- Tedavinin masraflarını ödemeye gerek yoktur.
- Değerlendirme için Victoria hastanelerine getirildiyse ambulans ücreti ödemeye gerek yoktur.

Bu uygulamanın amacı, yurtdışından gelip hastalık belirtisi gösterenlerin erkenden hastaneye başvurularının önündeki mali engellerin giderilmesidir.

Koronavirüs belirtileri nedir?

COVID-19'a yakalanan hastaların çoğu hafif belirtiler gösterir. Ancak şu anki durumda, yaşlılar ve halihazırda başka hastalıkları olan kişilerin daha ağır belirtiler gösterme riskinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bildirilen en yaygın görülen koronavirüs belirtileri şunlardır:

- Ateş
- Nefes darlığı gibi nefes almada güçlük
- Öksürük
- Boğaz ağrısı
- Yorgunluk.



Koronavirüse yakalanma riskinin en yüksek olduğu kişiler kimlerdir?

- Yurtdışından gelenler ve yakın temas içinde buldukları kişiler
- Yaşlılar veya halihazırda başka hastalığı olanlar
- Aborjinler ve Torres Boğazı Adası halkı

Kendimi iyi hissetmiyorum, ne yapmalıyım?

Risk kategorilerinden birindeyseniz ve yurtdışı seyahatinizden sonraki 14 gün içerisinde veya karantina/tecrit sırasında kendinizi iyi hissetmiyorsanız ya da ateşiniz çıktıysa veya nefes darlığı çekiyorsanız, öksürüyorsanız ya da solunum rahatsızlığı yaşıyorsanız, derhal doktora veya hastaneye başvurmalısınız:

- Aile Hekiminizi veya hastanenin acil bölümünü arayın ve oraya gitmeden önce yurtdışından döndüğünüzü belirtin, böylece bulaşıcı hastalığa karşı gerekli önlemleri alabilirler.
- Danışmak için 1800 675 398 numaralı yardım hattını arayın. Bu numarayı yedi gün 24 saat boyunca arayabilir ve bir görevliyle konuşabilirsiniz. Sözlü ya da yazılı çeviri hizmetine gerek duyuyorsanız 131 450 numaralı telefonu arayın.

Nefes darlığı gibi ciddi belirtiler gösteriyorsanız 000'ı arayın ve ambulans isteyin. Yakın zamanda yurtdışına çıktığınızı telefona çıkan operatöre haber verin.

Koronavirüs değerlendirme merkezleri nerededir?

Melbourne'de birçok hastanede değerlendirme merkezi kuruldu. COVID-19 belirtilerine uyan belirtiler gösteren hastalar bu değerlendirme merkezlerine başvurabilir. En yakınzdaki merkezi bulmak için bu adrese göz atın: <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19#where-are-the-coronavirus-assessment-centres>

Kendi dilinize çevrilmiş bilgilere ulaşmak için bu adresi ziyaret edin:

<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources/coronavirus-disease-covid-19>

23/03/2020

Daha fazla bilgi için bu adresi ziyaret edin: <https://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert>

