



COVID-19: Hastaneden eve gittiğinizde (Going home from hospital - Turkish)

NHS

Whittington Health
NHS Trust



COVID-19 ile ilgili bilgiler

COVID-19 nedir?

COVID-19, koronavirüs suşunun neden olduğu bulaşıcı bir hastalıktır. Çoğu insan için COVID-19 hafif bir hastalık olacaktır. Bununla birlikte, bu semptomlardan herhangi birine sahipseniz, kendinizi izole etmelisiniz.

Koronavirüsün (COVID-19) en önemli semptomları, aşağıdakilerden herhangi birinin ortaya çıkmasıdır:

- Yeni, sürekli öksürük
- Yüksek ateş
- Koku veya tat duyunuzda kayıp veya değişiklik



Hastane ziyaretiniz veya kalışınızdan sonra

COVID-19'li Hastalar

Eve gitmeniz ve semptomlarınızın başlangıcından itibaren 10 gün boyunca kendinizi izole etmeniz gerekir. Bu, acil durumlar dışında evinizden çıkmamanız gerektiği anlamına gelir. 10. günün sonunda, son 48 saat içinde ateşiniz olmadığı sürece kendinizi izole etmeyi durdurabilirsiniz.

Başkalarıyla yaşıyorsanız, onlarla en son temasta bulunduğunuz tarihten itibaren 10 gün boyunca kendilerini izole etmeleri gerekir. Yaşadığınız kişilerle hastaneye gitmeden önce temasınız olmadıysa, eve döndüğünüz günden itibaren 10 gün boyunca izole olmaları gerekir..Evdeki başka birisi COVID semptomları göstermeye başlarsa, original izolasyonda oldukları sürenin hangi gününde olduklarına bakılmaksızın semptomlarının ortaya çıktığı andan itibaren 10 gün boyunca kendilerini izole etmeleri gerekir.

COVID-19'a maruz kalan hastalar için

Hastanede kalışınız sırasında COVID-19 testi pozitif çıkan başka bir hastaya maruz kaldığınız söylendiyse, onlarla en son temasınızın olduğu günden itibaren 10 gün süresince kendinizi izole etmeniz gerekecektir. Belirtiler geliştirirseniz, Hükümet Covid testi yaptırmanız önerilir ve izolasyon süreniz, pozitif COVID testinizin başlangıcından itibaren tekrar başlar.

Acili (A&E) ziyaretimden veya hastanede kalışından sonra ne olur?

Bu noktada, semptomlarınızla evde idare edecek kadar iyi olduğunuz düşünülüyor. İhtiyacınız olursa size ilaç için reçete verilecektir. Reçete ile alınan herhangi bir ilaca ihtiyacınız yoksa, semptomlarınızla kendiniz idare edebilirsiniz. Vücudunuzun susuz kalmamasına dikkat edin ve ateşiniz varsa mutlaka parasetamol almayı unutmayın. İyileşmeye yardımcı olmak için, uzun süre uzanıp yatmaktan kaçınınız. Yatakta doğrulup oturun veya sandalyede oturmaya çalışın, veya dolaşın.

Bazı insanlar, COVID-19 olduktan sonra kendilerini tamamen daha iyi hissetmelerinin uzun zaman aldığı görürler. 4 hafta sonra ağrı ve balgam azalmış olmalı, 6 hafta sonra öksürük ve nefes darlığı azalmış olmalıdır. 3 ay sonra semptomların çoğu düzeldi, ancak yine de yorgun hissedebilirsiniz. Ne kadar şiddetli bir şekilde hasta olursanız iyileşmeniz de o kadar uzun sürer.

Eğer iyileşmediğinizden veya yeni semptomlar geliştirdiğinizden endişeleniyorsanız, mahalle doktorunuz (GP) ile konuşun veya NHS 111'i arayın. Onlar size yardıma hazır bulunmaktadır.

Aşağıdaki belirtilerden herhangi birini geliştirirseniz 999'u arayın.

- Üksürüğünüzle birlikte kan gelmesi
- Şiddetli göğüs ağrısı
- Nefes alma gücünüzü fazlalaştıysa

Faydalı Web siteleri:

www.gov.uk/coronavirus - Bu sitede kendinizi izole etmenizle ilgili bilgiler mevcuttur.

www.nhs.uk/coronavirus

www.yourcovidrecovery.nhs.uk



COVID-19: Hastaneden eve gittiğinizde

NHS

Whittington Health
NHS Trust



Eve gittiğinizde

COVID-19'u arkadaşlarıma ve aileme bulaştırmam mümkün mü?

Evinizin diğer üyelerinin veya son 10 günde yakın temas halinde olduğunuz diğer kişilerin virüse maruz kalma riski vardır, virüsün diğerlerine bulaşmamış olması da mümkündür. Yine de, her biriniz devletin tecrit kılavuzuna uymalısınız.

Lütfen, sadece kalıcı bir öksürüğün, kişinin hükümet tarafından tavsiye edilen sürenin ötesinde kendisini izole etmeye devam etmesi gerektiği anlamına gelmediğini hatırlatmak isteriz. Öksürük hala devam ediyor olabilir.

Tekrar COVID-19'a yakalanabilir miyim?

COVID-19 testiniz pozitif ise, muhtemelen koronavirüse karşı bazı kısa vadeli bağışıklık geliştirmiş olacaksınız. Bununla birlikte, hanenizdeki başka bir kişi semptomlar geliştirirse ve daha önce testi pozitif değilse, o zaman sizin dışınızdaki tüm aile üyeleriyle birlikte kendisini izole etmesi gerekir.



Kendinizi ve başkalarını koronavirüsten korumak



Ellerinizi yıkayın

Sık sık, iyice en az 20 saniye boyunca ellerinizi yıkayın.

Sabun ve su yoksa alkol bazlı el dezenfektanı kullanın



Ağzınızı ve burnunuzu kapatın

Öksürdüğünüzde ve hapşırdığınızda bir kağıt mendil ile ağzınızı ve burnunuzu kapatın, ardından çöp kutusuna atın ve ellerinizi yıkayın.



Dokunmaktan kaçının

Yıkılmamış ellerle gözünüze, burnunuza ve ağzınıza dokunmaktan kaçının



Yakın temastan kaçının

Hasta, hapşıran veya öksüren insanlardan kaçın

Bu broşür İngiltere NHS rehberliğinden uyarlanmıştır.

[Patient advice and liaison service \(PALS\) – Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi](#)

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551'li telefonu arayarak veya whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaçlarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

[Twitter.com/WhitHealth](https://twitter.com/WhitHealth)
[Facebook.com/WhittingtonHealth](https://facebook.com/WhittingtonHealth)

Whittington Health NHS Trust
Magdala Avenue
London
N19 5NF
Phone: 020 7272 3070
www.whittington.nhs.uk

Date published: 25/02/2021
Review date: 11/02/2023
Ref: GEN/COVID-19/C-19:GHFH/02-Turk

© Whittington Health
Please recycle