



Test sonucuna göre koronavirüs taşıyorsanız karantinaya girin

Bu, başkalarına virüs b ulaştırmamak için evden çıkamayacağınız anlamına gelir.

Dışarı çıkmayın, işe bile gitmeyin.

Tüm randevularınızı iptal edin, bunun yerine aileniz ve arkadaşlarınızla telefon veya internet üzerinden görüşün.

Tekrar ne zaman dışarı çıkabilirsiniz?

- Bu durum ateş, boğaz ağrısı veya öksürük gibi semptomlarınız olup olmamasına/olmadığına bağlıdır.
- Daha önceden semptomlarınız varsa tamamen semptomsuz geçirdiğiniz 48 saatlik süre sonunda tekrar dışarı çıkabilirsiniz.
- Hiç semptomunuz yoksa ve kendinizi tamamen iyi hissediyorsanız koronavirüs testi yaptırdıktan 7 gün sonra dışarı çıkabilirsiniz.

Karantinada ne yapılır?

- Ev karantinasında, birlikte yaşadığınız kişilerden 2 metre uzakta durun.
- Öpüşmeyin, sarılmayın.
- Çok uzun süreler aynı odada bulunmayın ve sonrasında odayı 10 dakika havalandırın.
- Başkalarıyla aynı odada yatmayın.
- Ellerinizi sık sık yıkayın veya dezenfekte edin.

- Kapı kolları, uzaktan kumanda, telefon, klavye, fare, priz, musluk, tuvalet ve oyuncaklar gibi elinizle temas ettiğiniz yüzeyleri her gün temizleyin. Yaygın kullanılan temizleme maddelerini kullanın.
- Başkalarıyla aynı havluyu kullanmayın.
- Çocukları okuldan alma, alışveriş veya köpek gezdirme işleri için başkalarından yardım alın.
- Sipariş veriyorsanız siparişinizin kapıya bırakıldığından emin olun.

Alışveriş gibi konularda yardıma ihtiyaç duyarsanız 3529 9660 numaralı telefondan Kızılhaç ile irtibat kurabilirsiniz.

Hastaneye gitmek gibi sebeplerle karantinadan çıkmanız gerekirse bir bandaj takın.

Aynı evde çok fazla kişiyle yaşıyorsanız kendinizi karantinaya almak zor olabilir. Bu sebeple Kopenhag'da gönüllü karantina evi hizmeti sunulmaktadır. Daha fazla bilgi için: kk.dk/isolation

