

# Koronavirüs

## Burada okuyacaklarınız şunlardır:

- Kurallar nelerdir
- Ne tür şikâyetleriniz olabilir
- Test edilme işlemi nasıl gerçekleşiyor

### Akşamları ve geceleri içeride kalın

Akşam 21:00 ile sabah 4:30 saatleri arasında dışarıda olmanız yasaktır. Yine de dışarıda olduğunuzda size € 95,- para cezasına verilebilecektir.

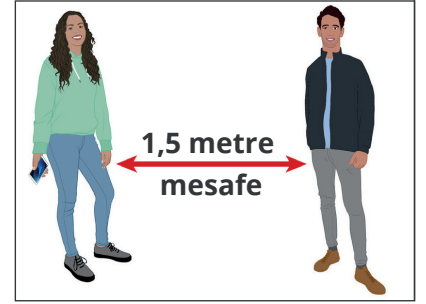
İşiniz için gerekli olduğunda dışarıda olmanıza izin verilmektedir. Bu durumda, çalışmanızı kanıtlayan bir yazıyı yanınızda bulundurun. Bu yazı size iş yerinizden verilecektir.



Aşağıda belirtilen durumlarda da dışarıda olabilirsiniz:

- Acil bir durumda. Örneğin tıbbi yardıma ihtiyacınız olduğunda.
- Köpeğinizi gezdirmek için.
- Yakın(lar)ınıza bakım sunmak için.
- Cenaze töreni için.
- Bir sınav için.

Bu durumda, dışarıda olma nedeninizi belirten bir yazıyı yanınızda bulundurun. Bu yazı, 'Eigen verklaring Avondklok' olarak adlandırılır. [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl) sitesinde boş bir yazıyı indirip doldurabilirsiniz.



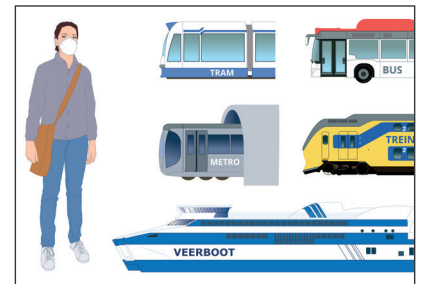
### İç ve dış mekanlar için tavsiyeler

- Diğer kişilerle aranızda daima **1,5 metre** mesafe tutun.
- 13 yaşına kadar çocukların birbirlerine ve yetişkinlere yaklaşmalarına izin verilmektedir.
- Mümkün oldukça evde kalın.
- Kesinlikle başka seçeneğiniz olmadıkça evde çalışın.
- Evde günde en fazla 1 ziyaretçi ağırlayabilirsiniz.
- Evinizin dışında en fazla 1 kişi ile görüşebilirsiniz.
- Günde en fazla 1 kez bir yere ziyarete gidiniz.



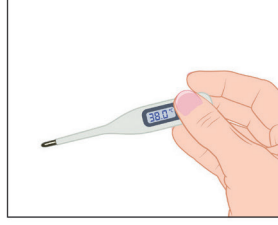
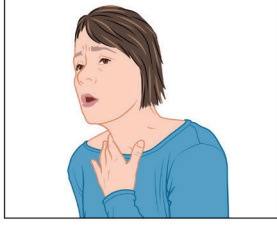
### Maske: 13 yaş üzerinde olan herkes için zorunludur

- Binaların içinde maske takın. Örneğin mağazalarda ve garda/istasyonda.
- Okulda maske takın. Maskeyi sadece ders esnasında çıkarabilirsiniz.
- Toplu taşıma araçlarında maske takın.



### Seyahat etmek:

- Toplu taşımayı sadece kesinlikle gerekli olduğunda kullanın. Bir maske takın.
- Kesinlikle gerekmedikçe başka bir ülkeye gitmeyin.



## Şikâyetler olduğunda: Bir test yaptırın ve evde kalın

Bir Koronavirüs testi yapın ve aşağıda belirtilen şikâyetlerden 1'inde veya daha fazlasında evde kalın:

- **37,5 derecenin üstünde**
- **nefes almada zorluk.**
- **aniden oluşan koku veya tat alama duyusunun kaybolması**
- **öksürmek**
- **hapşırma**
- **burnunuzda sümük**
- **boğaz ağrısı**

**Ateşlenme** veya **nefes almada zorluk** olması durumunda, evinizde yaşayan diğer kişilerin tümü **de** evde kalması gerekir. Ateş 38 dereceden fazladır.

## Test yaptırmak

Koronavirüs testi ücretsizdir.

2 yöntemle bir randevu alabilirsiniz:

1. Bilgisayar başında: [www.coronatest.nl](http://www.coronatest.nl) adresine gidiniz. Bir DigiD'ye ihtiyacınız olacaktır.
2. Telefon ile: **0800-1202** numaralı telefonu arayın.

GGD'den sonuçları alana kadar evde kalın.

Sonuçları alana kadar ziyaretçi kabul etmenize de izin verilmez. Tekrar ne zaman dışarı çıkabileceğinizi size GGD söyleyecektir.

## Aile hekimi

Koronavirüs şikâyetleri ile aile hekimine **gidilmemesi** önemlidir. Bu durumda önce telefonla arayın.

[www.Thuisarts.nl](http://www.Thuisarts.nl) adresinde Koronavirüs hakkında daha fazla bilgileri bulabileceksiniz.



## Koronavirüs hakkında başka sorularınız olduğunda:

**0800-1351** numaralı telefonu arayın