

# KİŞİSEL KARANTİNA

COVID-19'un yayılmasını durdurmaya yardım edin



Covid-19 **testiniz pozitif çıktığı için** kendinizi karantinaya almanız istendiye testin pozitif çıkma tarihinden itibaren 10 gün boyunca kendinizi izole etmeniz gerekir. Okula veya bakıma gitmesi gereken çocuklar da dahil sizinle aynı evde yaşayan herkes kendini 14 gün boyunca karantinaya almalıdır.



Semptomlarınız varsa ev içinde diğer kişilerden olabildiğince uzak durun. İlk 10 günün ardından hâlâ ateşiniz varsa, ateşiniz normale dönene kadar kendinizi izole etmeye devam edin ve Aile Hekiminiz veya NHS 111'den tıbbi yardım alın.



Covid-19 **testi pozitif çıkan biriyle temas ettiğiniz için** kendinizi karantinaya almanız istenirse 14 gün boyunca evde kalın. Aile üyeleriniz veya sizinle birlikte yaşayanlar semptom göstermiyorsa kendilerini karantinaya almaları gerekmez.



Kendinizi karantinaya aldığınız sırada işe veya alışverişe **GİTMEMENİZ**, evinizden hiçbir nedenle **ÇIKMAMANIZ** gerekir.

**İnsanların sizi evde ziyaret etmesine izin vermeyin.**



Testiniz pozitif çıktıysa veya Covid-19'lu biriyle temas ettiğiniz tespit edildiği için NHS Test and Trace (Test ve Takip) birimi tarafından kendinizi karantinaya almanız gerektiği bildirildiyse, **evde kalmamanız ve kendinizi karantinaya almamanız halinde ceza alabilirsiniz.**



**Yardım ve destek.** Yardıma ihtiyacınız varsa lütfen 0800 068 3131 no.lu telefondan (hafta içi 09.00-17.00 arası) Suffolk Advice and Support Service'ı (Suffolk Yardım ve Destek Servisi) arayın veya <https://www.suffolk.gov.uk/coronavirus-covid-19/suffolk-advice-and-support-service/> adresini ziyaret edin.