

Merkezi Hükümet tarafından yayınlanan ve bu belgenin tercüme edilmesinde kullanılan orijinal metin <https://www.gov.uk/coronavirus> adresinde bulunmaktadır.

## İngiltere hükümeti güncel rehberi (26 Mart 2020 itibariyle)

### Koronavirüs (COVID-19): yapmanız gerekenler

#### Evde kalın

- Sadece gıda, sağlık nedenleri veya iş için dışarı çıkın (ancak sadece evden çalışmıyorsanız)
- Diğer insanlardan 2 metre (6 ft) uzakta durun
- Eve gelir gelmez ellerini yıkayın

Belirtiniz olmasa bile virüsü yayabilirsiniz.

#### Herhangi bir ortamda bulunan herkes için bu ana rehberin takip edilmesi tavsiye edilmektedir.

1. Koronavirüsün (COVID-19) en sık görülen belirtileri sürekli öksürük ve/veya yüksek ateş başlangıcıdır. Hafif dahi olsa bu belirtilere sahipseniz evde kalın ve belirtilerinizin başladığı andan itibaren 7 gün boyunca evinizden çıkmayın. Kendinizi karantinaya aldirmek için NHS 111'i aramanıza gerek yok. Belirteleriniz evde kaldığınız süre boyunca kötüleşirse ya da 7 gün sonra düzelmezse, [NHS 111 online](#) ile iletişime geçin. İnternet erişiminiz yoksa, NHS 111'i aramanız gerekir. Acil tıbbi yardım için 999'u arayın.
2. Ellerinizi normalden daha sık yıkayın, özellikle öksürdükten, hapşırdıktan ve burnunuzu temizledikten sonra veya başkalarının bunları yaptığı ortak alanlarda bulduktan sonra sıcak su ve sabun kullanarak 20 saniye boyunca yıkayın. Sadece el dezenfektanına erişebiliyorsanız bunu kullanın.
3. Öksürdüğünüzde veya hapşırduğunuzda mikropların yayılmasını azaltmak için ağzınızı ve burnunuzu bir mendille kapatıp, kirlenen mendili derhal çöp kutusuna atın veya bir mendiliniz yoksa kolunuzun iç kısmıyla (ellerinizle değil) kapatın. Sonra ellerinizi yıkayın veya bir el dezenfektanı jeli kullanın.
4. Enfeksiyonun başkalarına bulaşma riskini azaltmak için temizlik ürünlerinizi düzenli bir şekilde kullanarak enfeksiyonun dokunduğunuz nesnelere dokunan başkalarına bulaşması riskini azaltın.

Şu anda ve COVID-19 ve diğer benzer solunum virüsleri hakkında bildiklerimiz kadarıyla yaşlı insanların ve kronik sağlık sorunları olanların ciddi hastalıklara karşı savunmasız olması muhtemeldir. Daha fazla bilgi edinildikçe tavsiyeler değişebilir.