



Rijksoverheid

İzolasyon durumunda yardım ve destek



Korona testiniz pozitifse, evde izolasyona girmelisiniz. GGD, izolasyonun kaç gün sürmesi gerektiği ve kurallar hakkında sizi bilgilendirecektir. Belirtileriniz olduğunda her zaman evde kalınız ve en kısa sürede test yaptırınız. Bu süreç içerisinde destek ve yardım almak mümkündür. Elinizdeki kılavuzda konu ile ilgili pratik tavsiyeler bulabilir ve nerelerden yardım alabileceğinizi okuyabilirsiniz.

**Kendinizi ne zaman izole etmeniz gerektiğinden
emin değil misiniz?**

Korona testiniz pozitif ise izolasyon

Korona virüsü testiniz pozitif mi? Bu durumda izolasyon" uygularsınız. İzolasyonda ekstra kurallar geçerlidir:

Evde sizinle yaşayan kişilere virüs bulaştırmamaya çalışın.

- Mümkün olduğu kadar fazla kendi odanızda kalın. Odanızda ve yalnız uyuyun.
- Evdeki diğer kişiler, odanıza mümkün olduğu kadar az girmeli.
- Evdeki kişilerle mümkün olduğu kadar az temas edin ve aranızdaki 1,5 metre mesafeyi koruyun. Birbirinize sarılmayın, öpüşmeyin ve seks yapmayın.
- Ayrı tabak, bardak, kupa ve çatal-bıçak kullanın.
- Kendi diş fırçasını kullanın.
- Ayrı havlu kullanın.
- Evde birden fazla tuvalet ve banyo varsa, kendi kullandığınız tuvalet ve banyonun evdeki diğer kişilerden farklı olmasına dikkat ediniz. Evde hane halkı ile ortaklaşa kullanmanız gereken tek tuvalet ve tek banyo mu var? Bu durumda tuvalet ve banyoyu her gün temizleyin. Mümkünse bu alanları pencereyi günde 3 kere 15 dakika açık bırakarak havalandırın.

Kişisel hijyene dikkat edin.

- Ellerinizi sık sık su ve sabunla yıkayın. Aşağıdaki durumlarda her zaman ellerinizi yıkayın:
 - öksürdükten ve hapşirdikten sonra,
 - tuvalete gittikten sonra,
 - temizlik yaptıktan ve ortalığı topladıktan sonra,
 - yemekten (hazırlığından) önce.
- Öksürürken kağıt mendil kullanın. Yanınızda kağıt mendil yok mu? Öyleyse dirseğinizin iç kısmına öksürün.
- Kağıt mendilleri 1 kez kullanın ve kullandıktan sonra hemen atın. Daha sonra ellerinizi yıkayın.

Evde hijyene dikkat edin

- Mümkünse, kendi odanızı/banyonuzu temizleyin. Evde yaşayan diğer kişiler, evdeki diğer odaları temizleyebilir.
- Çok kullandığınız şeyleri her gün temizleyin. Örneğin tuvalet rezervuarı basma düğmesi, kapı kolları ve ışık açma-kapama düğmeleri.
- Standart malzemeler ile temizlik yapın.
- Temizlik bezini daha sonra yıkayın.
- Ardından ellerinizi su ve sabunla yıkayın.



Kirli olan eşyaların temizliğine dikkat edin.

- Diğer kişilerin dışkı, tükürük, burun akıntısı, ter ve idrar gibi vücudunuzun ürettiği sıvılarla temasını önleyin.
- Kirli çamaşırlarınızı ayrı bir sepete koyun ve bunları en az 40 derece yıkama programında normal deterjanlarla yıkayın.
- Bulaşıklarınızı bulaşık makinesinde uzun programda yıkayın. Ya da bulaşıklarınızı diğer bulaşıklardan ayırarak normal bulaşık deterjanı ve sıcak su ile yıkayın.
- Çöplerinizi odanızda ayrı bir çöp torbasına koyun. Torbayı, diğer çöplerle birlikte atabilirsiniz.

Evde baktığınız evcil hayvana korona virüsü bulaşmamasına dikkat edin.

- Konu ile ilgili tavsiyeler için:
www.rivm.nl/en/novel-coronavirus-covid-19/pets.



İzolasyon

Kendinizi izole ettiğinizi yakın çevrenize bildirin. Örneğin e-posta ile veya sosyal medya aracılığı ile. Çevrenizdekilerden (örneğin yakınınızdaki tanıdık veya aileden) yardım istemekten çekinmeyin. Aşağıda yardım için başvurabileceğiniz yerler hakkında ayrıntılı bilgi bulabilirsiniz.



Evden dışarı çıkmak

Korona virüsü ile enfekte olduğunuz için evde kalmanız önemlidir. Evde kalarak korona virüsünün yayılmasını engellemiş olacaksınız. Karantinada iken sadece kendi bahçenizde ya da balkonunuzda oturunuz.



Alışveriş, ilaç ve yemek

İzolasyon süresini geçirebilmek için temel ihtiyaç malzeme stoğunuzun (evcil hayvanlarınız için de) olmasına dikkat edin. Çoğu süpermarketten online sipariş verebilirsiniz. Eczanenize ilaçlarınızı eve teslim edip edemeyeceğini sorun. Bu, örneğin teslim masrafları nedeniyle mümkün değil mi? Çevrenizde alışverişinizi yapacak kimse yok mu? Bu durumda aşağıdaki numara ile iletişime geçin:

- Bağlı olduğunuz belediye: Telefon numarası: 14 + belediyenin alan kodu (örneğin Rotterdam için 14010) veya bağlı olduğunuz belediyenin internet sitesini ziyaret ediniz.
- Rode Kruis: 070-4455888 (standart arama ücreti), Pazartesi'den Cuma'ya saat 09:00-17:00 arası ulaşılabilir. İşitme engelli veya sağır kişiler, 06-57813499 numaralı Whatsapp hattı üzerinden iletişim kurabilir.
- Rode Kruis diğer dillerde de Whatsapp-Yardım Hattı hizmeti vermektedir: Türkçe (06-48158053), Arapça (06-48158055), Berberice (06-48158055), Çince (06-48158057) ve Portekizce (06-48158083). Mesajlar, Pazartesi'den Cuma gününe saat 09.00-17.00 arası yanıtlanmaktadır.

Çevrenizde veya yaşadığınız yerde sıcak ev yemekleri hazırlayabilecek gönüllü girişimler olabilir. Stichting Thuisgekookt, izolasyon süresince sizin için gönüllü olarak yemek pişirebilecek ve kapınıza kadar teslim edebilecek bir komşu ayarlayabilir. Sadece yemek malzemelerini ödemeniz yeterlidir. İsteklerinizi iletmek için 06-83447197 numaralı telefonu arayabilirsiniz. Let op: Stichting Thuisgekookt, düzenlemeleri genellikle 48 saat içinde yapmaktadır. Yani ilk 2 gün için yiyecek konusunda başka bir çözüm bulmanız gereklidir.



Çocukların ulaşımı

İzolasyona girmek zorunda mısınız? Ama durumun istisnaları vardır. Daha fazla bilgi için: www.rijksoverheid.nl/coronaregels-gezinnen.

Çocuğunuz gündüz bakım evine veya okula mı gidiyor? Çocukların ulaşımı için başka bir veliden veya okulun ya da bakım evinin kendisinden yardım alamıyor musunuz? Bu durumda bağlı olduğunuz belediye ile iletişime geçin.



Köpeği tuvalet ihtiyacı için dışarı çıkarmak

Karantinada iken sadece kendi bahçeniz ve balkonunuza çıkabilirsiniz. Ama köpeğinizin dolaştırılması için çevrenizdeki birinden yardım isteyiniz. Veya Köpek Dolaştırma Servisi'nden de yararlanabilirsiniz. Bu mümkün değilse, diğer olasılıkları öğrenmek için Rode Kruis ile iletişim kurunuz.



Gelir ve iş

İşveren ve/veya müşterinize kendinizi izole ettiğinizi bildirin. Eğer maaşlı çalışan iseniz, şirket doktorunu da konu hakkında bilgilendirin. Karantina süresi boyunca görevleriniz hakkında net ayarlamalar yapın.

Evde çalışmıyor musunuz? Bu durumda, istihdamınız devam ettiği sürece, genellikle sabit saatleriniz için maaş almaya hakkınız vardır. Yine de sizin durumunuz için farklı uygulamaların olabileceğini dikkate alınız.

Serbest çalışansınız ve izolasyon süresince çalışamayacak mısınız? Bu süreden sonra görevlerinize bıraktığınız yerden devam etmeyi deneyin. Belki proje süresini değiştirebilirsiniz. Mümkün değil mi? Yerinizi doldurabilecek bir kişi ayarlamaya çalışın.

Diğer programlar için www.kvk.nl/corona sitesinden KVK Coronaloket ile iletişime geçiniz. KVK (Ticaret Sicil) numaranızı yanınızda bulundurunuz.

Karantina nedeniyle finansal olarak dar bir boğazdan mı geçiyorsunuz? Bu durumda bağlı olduğunuz belediye ile iletişime geçin. Aşağıda yardım için başvurabileceğiniz yerleri bulabilirsiniz.

KVK Coronaloket

KVK Coronaloket
Girişimciler için bilgi
Pazartesi'den Cuma'ya
saat 08.30-17.00 arası
0800-2117 numaralı
telefondan ulaşılabilir.

Steunpunt Coronazorgen

Desteğe ihtiyacı olan kişiler
için [www.steunpunt-](http://www.steunpunt-coronazorgen.nl)
[coronazorgen.nl](http://www.steunpunt-coronazorgen.nl)



Evde bakım ve destek

Evde bakım ve destek (bölge hemşirelik hizmeti veya ev yardımı gibi) alıyor musunuz? İletişimde olduğunuz kişiye kendinizi izole ettiğinizi anlatın. Aldığınız (tıbbi) bakım ve destek hizmetinin nasıl devam edebileceğini birlikte kontrol ediniz.

Sağlık görevlileri, mümkün olduğu sürece bakım ve destek hizmeti sunmaya devam edebilmek için RIVM'den yönlendirici talimatlar almıştır. Her zaman geçerli kurallara uyun ve emin olmadığınız durumda sağlık kurumu ve/veya bağlı olduğunuz belediye ile iletişim kurun.

Bakım alanında desteğe mi ihtiyacınız var? Bu durumda bağlı olduğunuz belediye, aile hekimi ve/veya sağlık sigortacınız ile iletişim kurun. Durumunuz için mümkün olan seçenekler konusunda bilgi vereceklerdir.



Spor ve hareket

Spor salonu, havuz veya spor tesisine gidemiyorsunuz. Hareket etmeye devam ederek akıl ve beden sağlığınızı da korursunuz. Bunu şu anda evde yapmak zorundasınız. Bağlı olduğunuz spor tesisi belki size özel imkanlar sunabilir (örneğin online egzersiz veya evde spor paketi gibi). Aşağıda evde egzersizlerinize devam edebilmemiz için size yardımcı olacak internet siteleri ve programların birkaç örneğini bulabilirsiniz. Hem ülke genelinde hem de lokal pek çok girişim bulunmaktadır.

YouTube-kanalı, 'Alles over Sport'

Evde spor egzersizleri yapmak isteyen herkes için açıklamalı videolar [YouTube.nl](#)'i açın ve 'Alles is Sport' kanalını arayın.

Golden Sports

Yaşlılar için spor egzersizleri serisi
www.goldensports.nl/online-trainingen

TOPFIT

Engelli kişiler için spor egzersizleri
www.ikwordtopfit.nl/trainingen.html

Nederland in Beweging!

Evde spor egzersizleri yapmak isteyen herkes (özellikler 50 yaş üzeri) için televizyonda antrenman programı. Hafta içi her gün, NPO 2'de saat 09:15 ve NPO 1'de saat 10:15'te



Zaman geçirme ve gün içi aktiviteler

Okula veya ie gidemezsiniz. Ayrıca ziyaretçi kabul edemez ya da randevu alamazsınız. Yine de evde günlük ilerinizi mümkün oldukça yürütmeye çalışın. Böylece günü, kendinizden memnun şekilde tamamlayabilirsiniz. Örneğin online kültür ve eğence sitelerinden yararlanabilirsiniz. Aşağıda konu ile ilgili bir kaç örnek bulabilirsiniz. Verilenler, sadece küçük birer örnektir. Hem lke genelinde hem de lokal daha çok online örnek bulabilirsiniz.

Kütüphane yeliği ile e-kitap ve sesli kitaplara erişebilirsiniz.

www.onlinebibliotheek.nl

Rijksmuseum, (cretsiz) online turlar sunmaktadır.

www.rijksmuseum.nl/nl/online-rijksmuseum-voor-families

Oud Geleerd Jong Gedaan, farklı konularda ücretsiz online syleişiler düzenlemektedir.

www.oudgeleerdjonggedaan.nl/onlinecolleges

LKCA oda koroları, online müzeler, konserler, aile için yaratıcı workshop'lar ve tiyatro prodüksiyonları gibi kültürel etkinliklerin genel bir özetini sunmaktadır.

www.lkca.nl/artikel/corona-initiatieven



İnternet ve bilgisayar

İnternet, smartphone, laptop veya bilgisayarınız sayesinde pek çok yardım veya eğence sitesine ulaşabilirsiniz. İnternetiniz yok mu? Telekom şirketlerinde ücret karşılığı internet kartları vardır. Eğer bunu deyemiyorsanız, bağlı olduğunuz belediye ile iletişime geçiniz.

Bilgisayarınızı veya telefonunuzu kullanırken yardıma mı ihtiyacınız var? Bu durumda aşağıdaki kurumlardan biri ile iletişime geçiniz:

Regelhulp voor computer en internet

www.regelhulp.nl/ik-heb-hulp-nodig/leren-werken-met-computer-en-internet

Helpdesk Welkom Online (yaşlılar için) Pazartesi'den Cuma'ya saat 09:00-17:00 arası, Telefon: 088-3442000 www.welkomonline.nl

Digitale alliantie: www.allemaal-digitaal.nl/#vraag

Videolu arama veya sosyal medya ile ilgili yardıma mı ihtiyacınız var? Bilgisayar hakkında başka sorularınız mı var? 3 aylık ücretsiz SeniorWeb-üyeli olabilirsiniz. PCHulp gönüllüleri, internet ve telefon aracılığıyla size yardımcı olacaktır. www.seniorweb.nl/drie-maanden sitesine üye olabilir veya 030-2769965 numaralı telefonla iletişime geçebilirsiniz. Üyelik 3 ay sonra otomatikman sona erer.



Evde kendinizi izole edemiyorsanız...

Örneğin evde sizinle birlikte yaşayan kişi yüksek derecede sağlık riski taşıdığı için ya da kendi kişisel güvenliğinizi nedeniyle karantina veya izolasyon sırasında evde kalamıyor musunuz? Bu durumda bağlı olduğunuz belediye ile iletişime geçin.

Yardım istemekten çekinmeyin.



İletişim

Sosyal medya, e-posta, chat ya da telefon yardımı ile tanıdıklarınız, aileniz ve çalışma arkadaşlarınızla iletişiminizi kesmeyin. Hislerinizden bahsedin. Duyularınızı saklamayın. Kimi arayacağınızı bilmiyor musunuz? Ya da spesifik bir yardım hizmeti almak mı istiyorsunuz? Bu durumlarda aşağıdaki yardım ve destek hatlarından birine başvurabilirsiniz:

Landelijke Luisterlijn

(Hollandaca ve İngilizce)

088 0767 000

Kendisini dinleyecek birine ihtiyacı olan kişiler için
Haftada 7 gün, günde 24 saat
Standart arama ücreti

Rode Kruis Hulplijn

(Hollandaca ve İngilizce)

070-4455888

Alışverişte yardım gibi konularda sorusu olan ve/veya kendisini dinleyecek birine ya da tavsiyeye ihtiyaç duyan kişiler için.

Pazartesi'den Cuma'ya saat

09.00-17.00 arası

Standart arama ücreti

İşitme engelli/işitme kaybı olan kişiler için: WhatsApp 06-

57813499

Telefoonlijn ANBO

(Hollandaca ve İngilizce)

0348-466666

Yaşlılar için

Pazartesi'den Cuma'ya saat

09.00-17.00 arası

Standart arama ücreti

Slachtofferhulp Nederland

(Hollandaca ve İngilizce)

0900-0101

Suç, trafik kazaları, afet ve felaket mağdurları için



Pazartesi'den Cuma'ya saat
08.00-20.00 arası
Cumartesi saat 10.00-17.00
arası. Standart arama ücreti
Yurtdışından arama için:
+31887460000

Kindertelefoon

(Hollandaca ve İngilizce)

0800-0432

Çocuklar için

*Haftada 7 gün, saat 11.00-21.00
arası. Ücretsiz*

Mantelzorglijn

(Hollandaca ve İngilizce)

030-7606055

Bakım hizmeti veren gönüllüler
için

*Pazartesi'den Cuma'ya saat
09.00-17.00 arası. Standart
arama ücreti.*

İşitme engelli/işitme kaybı olan
kişiler için: WhatsApp 030-
7606055

MIND Korrelatie

(Hollandaca ve İngilizce)

0900-1450

Psikolojik ve/veya psikososyal
sorunlarda yardım için
*Pazartesi'den Cuma'ya saat
09.00-18.00 arası. Standart
arama ücreti.*

Niet Alleen (Hollandaca)

0800-1322

Yardım ve tavsiye hattı

*Pazartesi'den Perşembe'ye saat
09:00-17:00 arası*

*Cuma saat 09.00-16.00 arası
Ücretsiz*

Alzheimer Telefoon

(Hollandaca ve İngilizce)

0800-5088

Demans (bunama)

durumunda tavsiye ve bir
dinleyiciye ihtiyaç duyanlar için
*Haftada 7 gün, saat 09:00-23:00
arası. Ücretsiz*

Ouderen-Infolijn KBO PCOB

& NOOM (İngilizce, Arapça,

Berberice, Çince, Endonezya,
Maluku Malezya, İtalyanca,
Papiamento, Portekizce,
İspanyolca, Sranang Tongo ve
Türkçe dillerinde)

030-3400600

Yaşlılar için Pazartesi'den

*Cuma'ya saat 09.00-17.00 arası
Standart arama ücreti*

ARQ Contactpunt Gezin

(telefonla tercüman hizmeti

imkanı) **088-3305599**

Korona sırasında ailelere ekstra
yardım için

*Pazartesi'den Cuma'ya saat
10.00-12.00 ve 14.00-16.00 arası.*

Standart arama ücreti

Veilig Thuis

(Hollandaca ve İngilizce)

0800-2000

Aile içi şiddet ve/veya çocuk
istismarı yaşayan herkes için
*Haftada 7 gün, günde 24 saat.
Ücretsiz*

Hulplijn ADF Stichting

(Hollandaca ve İngilizce)

0343-753009

Anksiyete (kaygı), zorlama ve
fobi şikayetleri olan kişiler için
*Pazartesi'den Pazar'a saat 09.00-
13.30 arası. Standart arama ücreti*

113 zelfmoordpreventie

(Hollandaca ve İngilizce)

0800-0113

İntihar etmeyi düşünen veya
intihar düşüncesi olan biriyle
ilişkisi olan kişiler için
*Haftada 7 gün, günde 24 saat.
Ücretsiz*

Bağlı olduğunuz belediye

14 + belediyenin alan kodunu
arayınız veya bağlı olduğunuz
belediyenin internet sitesini
ziyaret ediniz.

C-Support

Uzun süreli korona virüsü
şikayetlerinde hastalık sonrası
bakım için.

Ücretsiz

www.c-support.nu

sitesine göz atabilirsiniz.

**Korona ile ilgili sorularınız mı var? 0800-1351 numaralı telefonu
arayabilirsiniz.**

Daha fazla bilgi:

quarantainecheck.rijksoverheid.nl

rijksoverheid.nl/quarantaine

www.rijksoverheid.nl/corona

www.rivm.nl

www.steunpuntcoronazorgen.nl

www.rodekruis.nl/coronavirus

www.who.int

informatiehulp.rivm.nl

www.lci.rivm.nl/leefregels

www.eentegeneenzaamheid.nl/houdcontact

Hükümet, bu rehberde yer alan bilgileri mümkün mertebe doğru bir şekilde vermeyi hedeflemektedir. Metin yanlışlıklar veya eksiklikler içerse de, bu konuda hiçbir hak talep edilemez. En güncel bilgilere www.rijksoverheid.nl/corona sayfasından ulaşabilirsiniz.

