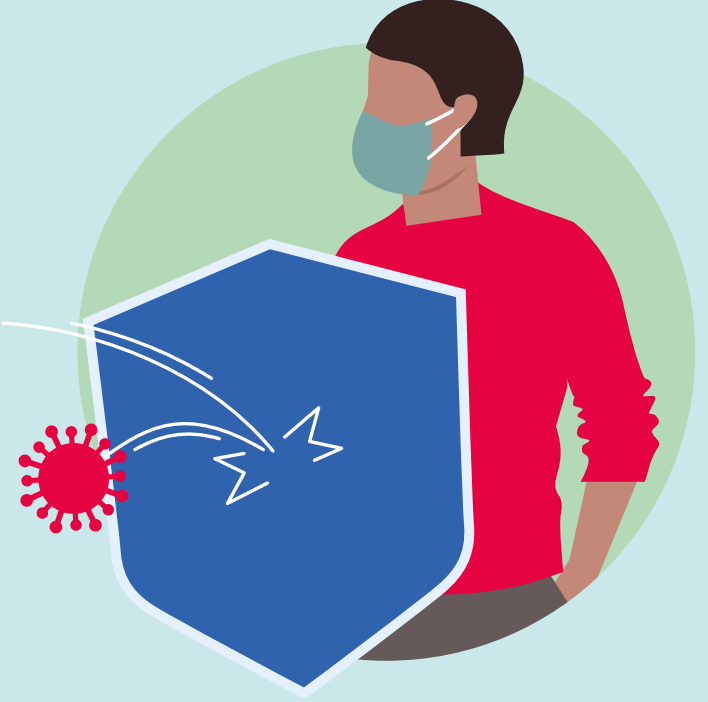




Bundesministerium
für Gesundheit

Zusammen
gegen Corona



Hep birlikte koronaya karşı

**Kendimizi koronavirüsten
nasıl koruyabileceğimiz
konusunda bilgiler**

1. Test yaptırın

Hem kendimiz hem de sevdikleriniz için

Hepimiz sağlıklı kalmak isteriz. Bu yüzden kendimizi, ailemizi, arkadaşlarımızı ve dostlarımızı, koronavirüsle enfekte olmaya karşı korumamız gerekiyor. **Düzenli olarak test yaptırmak** ve test sonucumuz pozitif ise derhal izolasyona girmek, bu konuda çok etkili bir önlemdir. Çünkü; kendimizi hasta hissetmesek bile, test yaptırarak koronavirüs enfeksiyonu kapıp kapmadığımızı erkenden anlayabiliriz.



Üç farklı test yaptıрма imkânı var:

1. Hızlı test

Hızlı testler, örneğin doktor muayenahanelerinde veya test merkezlerinde ve eczanelerde, eğitimli personel tarafından yapılır. Test sonucunu gösteren bir yazılı veya elektronik belge verilir. Negatif test sonucu sadece sınırlı bir süre geçerlidir ve kişide kesinlikle enfeksiyon bulunmadığı anlamına gelmez. 8 Mart tarihinden beri Almanya'da yaşayan her birey, haftada en az bir defa ve ücretsiz olmak üzere hızlı test yaptıрма hakkına sahiptir. Bu düzenleme 10 Ekim 2021 tarihine kadar sınırlıdır. Federal yönetimin sunduğu ücretsiz hızlı test yaptıрма imkânı, 11 Ekim 2021 tarihi itibarıyla sona erecektir. Aşılması mümkün olmayan veya aşılınmaları yönünde genel tavsiye bulunmayan kişilerin, daha sonraki dönemde de ücretsiz hızlı test yaptıрма imkanları vardır.

2. Kişilerin kendilerine uygulayabildikleri test

Herkes, **kendi kendine uygulanabilen test** ile kendisini test edebilir. Kişilerin kendilerine uygulayabildiği bu testler, günlük yaşamımızda belli durumlarda, örneğin ailemizi veya dostlarımızı ziyaret etmeden önce yapıldığında kişiye güven duygusu verebilir. Bu testleri eczanelerde, “Drogerie” adı verilen kişisel bakım ürünleri satılan ve diğer perakende satış mağazalarında reçetesiz satın almak mümkün.

Bu testler belli durumlarda, örneğin sağlık kuruluşlarında ziyarette bulunmak isteyenler tarafından kuruluşa girmeden hemen önce uzman personelin denetiminde uygulanabilir (kişinin kendisine uyguladığı gözetimli antijen testi). Burada da negatif test sonucu sadece sınırlı bir süre geçerlidir. Pozitif çıkan test sonuçlarının, örneğin bir hekim tarafından yaptırılmış olan PCR testiyle teyit ettirilmesi gerekir.

3. PCR testi

En güvenilir sonuçlar, **PCR testleri (laboratuvar testi)** ile ortaya çıkar ve laboratuvar değerlendirmelerinde elde edilir. Bunun için, doktor muayenahanelerinde, eczanelerde veya test merkezlerinde (örneğin daha önce yapılan bir hızlı test sonucunun pozitif çıktığı durumlarda) eğitilmiş personel, burun-boğaz bölgesinden bir sürüntü örneği alır. Yazılı veya elektronik belge olarak verilen sonuç, en geç 1-2 gün içerisinde elde edilir. Pozitif test sonucu, ilgili sağlık dairesine de bildirilir. Aynı şekilde daha önceki hızlı testin sonucunun pozitif olduğu durumlarda PCR testinin sonucu negatif ise, bu sonuç da sağlık dairesine bildirilir. PCR testleri, hastalık belirtilerinin görüldüğü durumlarda, şüpheli vakalarda ve hızlı testin veya kendi kendine uygulanan testin sonucunun pozitif olması halinde, aynı zamanda kimi durumlarda SARS-CoV-2 koronavirüsün okullarda ve diğer eğitim kurumlarında yayılmasını engellemek amacıyla, yaygın testler şeklinde de uygulanır.

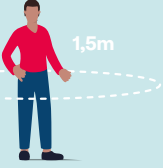
Önemli: Hızlı testin veya kendi kendine uygulanan testin sonucunun pozitif olması durumunda, aile hekiminizden veya **116 117** No’lu telefondan bir **PCR testi yaptırmak için randevu** almanız gerekir. Test merkezleri, PCR testi yapılması için gerekli işlemi üstlenebilir. PCR testiyle, hızlı testin veya kendi kendine uygulanan testin sonucu kontrol edilir.

Test sonucu negatif de olsa, her hâlükârda devamlı **AHA+L kurallarına** uymak gerekir.

2. Farklı önlemleri bir arada uygulayın:

AHA+L+A kurallarıyla enfeksiyondan korunun

Günlük yaşamı kısıtlasa da bazı basit araçları kullanarak koronavirüsün hızlı yayılmasını engellemeye katkıda bulunabilirsiniz:



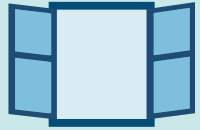
Mesafeyi koruyun: İşe giderken, alışverişte veya parkta gezinti yaparken **1,5 metrelik** asgari mesafenin korunmasına dikkat etmek gerekir.

Hijyene dikkat edin: Öksürürken veya hapşırıırken, dirseğinizin iç tarafını kullanın, ayrıca düzenli ve iyice temizlik kurallarına uyun: en azından **20-30 saniye** ellerinizi sabunla yıkayın.

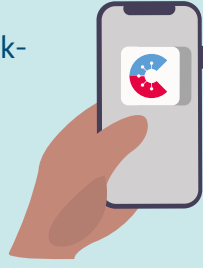


Günlük yaşamda maske kullanın: Belli durumlarda, özellikle de başka insanlarla aranızda asgari mesafeyi korumanızın mümkün olmadığı kalabalık ortamlarda, **ağzınızı ve burnunuzu** kapatan bir maske kullanın.

Havalandırma: İç mekanların iyice havalandırılması-na dikkat edin. Zira koronavirüsler bu ortamlarda, konuşma veya nefes verme esnasında çevreye saçılan ve kapalı mekanlarda daha uzun süre havada asılı kalabilen çok küçük damlacıklar (aerosoller) sayesinde yayılır.



Aplikasyonu kullanın: Koronavirüsle enfekte olmuş bir kişinin yakınlarında bir süre kaldığımız durumlarda, Korona Uyarı Uygulaması ile bu konuda hızla ve anonim bir şekilde bilgilendirilmemiz mümkündür. Ayrıca eğer kendimiz enfekte olduysak biz de başkalarını uyarabiliriz.



Aşılanmaları tamamlanmış olan veya daha önce koronavirüs bulaştığı için hastalanarak iyileşmiş olan kişiler de koruyucu önlemlere uymalıdır. Zira virüsün bize yeniden bulaşması ve buna bağlı olarak bizim de henüz aşılanması tamamlanmamış olan bir başka kişiye bulaştırmamız tehlikesi tamamen ortadan kalkmaz.

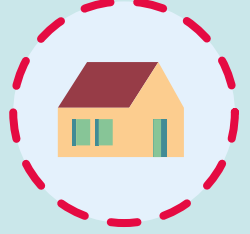
Önemli: Koronavirüs enfeksiyon vakalarının yaygınlığına bağlı olarak her bölgede farklı düzenlemeler yürürlükte olabilir; bu yüzden yerel düzeyde geçerli olan kurallara dikkat edin.



3. Herkesi korumak için:

Karantina kurallarını ve izolasyonu ciddiye alın

Ailemizi ve arkadaşlarımızı tehlikeye atmak istemeyiz. Bu yüzden, koronavirüs enfeksiyonuna dair hastalık belirtilerini tespit ettiğimiz durumlarda, başkalarıyla temastan kaçınmalı ve evde kalmalıyız. Örneğin **ateş, öksürük, burnun akması, baş ve eklem ağrıları, halsizlik, boğazda kaşıntı veya koku ve tat duyusunun kaybolması** gibi bazı durumlar, koronavirüs enfeksiyonuna dair **hastalık belirtileri** arasında yer alır.



Hastalık belirtilerinin görülmesi

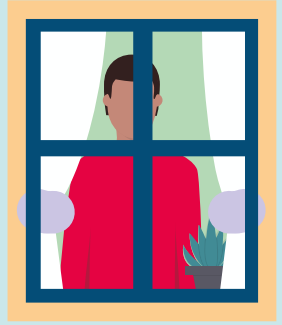
durumunda **aile hekiminizi** veya **yerel korona telefon hattını** veya **ateşli hastalıklarla ilgili (Fieberambulanz) sağlık kuruluşlarını** arayabilirsiniz. Geceleri, hafta sonlarında ve resmî tatillerde, **116 117** No'lu telefondan **nöbetçi doktor hizmetine** ulaşabilirsiniz. Burada atılması gereken adımlar hakkında bilgi alabilirsiniz.



Acil durumlarda 112'yi arayın.

1. Koronavirüs testi pozitif olan kişiler, hastalığın ağırlık düzeyine bağlı olarak, evde veya hastanede **izolasyona girmek zorundadır.** Ancak bu önlemler enfeksiyon zincirlerini kırmak ve koronavirüsü başkalarına bulaştırmamak mümkün olur. Ev izolasyonuna, **en**

erken hastalığın başlamasından sonraki **14. günde**, yapılan hızlı testin veya PCR testinin sonucunun negatif olması durumunda son verilebilir. Bu kararı, **ilgili sağlık dairesi tedaviyi yapan hekimin** görüşüne de başvurarak verir.



2. Koronavirüs bulaşmış, fakat **hastalık belirtisi olmayan** bir kişiyle yakın temasta bulunmuş kişilerin, **mutlaka ilgili sağlık dairesini** bilgilendirmesi gerekir. Bulunduğunuz bölgedeki sağlık dairesine ilişkin bilgileri şu adreste bulabilirsiniz: **www.rki.de/mein-gesundheitsamt**

Enfekte olmuş birisiyle yakın temasta bulunmuş olan kişilerin, 10 gün boyunca evde **karantinaya** girmesi gerekir. Bu durumda mümkün olan en kısa sürede PCR testi yaptırılması tavsiye edilmektedir. Karantina sona erdirilmeden önce, yapılan bir hızlı testin veya PCR testinin **sonucunun negatif** olduğu belgelenmelidir.

Aşılanması tamamlanmış, hastalığı geçirmiş ve ardından bir doz aşılanmış veya son 6 ay içinde SARSCoV-2 enfeksiyonu geçirdiğini PCR testiyle belgeleyen (iyileşmiş) ve hastalık belirtisi göstermeyen kişiler bundan muaftır. Bu konuda daha geniş bilgiye şu adresten ulaşabilirsiniz: **www.zusammengegegencorona.de**.

Önemli: Almanya'ya giriş yapmak isteyenlerin, önce-
sinde yürürlükte bulunan seyahat hükümleri ve karanti-
na düzenlemeleri hakkında şu adresten bilgi edinmele-
rinde fayda vardır:

**[www.bundesgesundheitsministerium.de/
coronavirus-merkblatt-fuer-reisende](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende)**

4. Kolları sıvayın:

Koronaya karşı koruyucu aşı, pandemiden çıkış yoludur

Tekrar gönlümüzce spor yapmak, ailemizle, eşimiz-dostumuzla bir araya gelmek istiyoruz – bizi bu hedefe götürecek olan en **etkin yol** koronaya karşı koruyucu aşıdır. Günümüzde hastalığa ve hastalığın yol açtığı sonuçlara karşı **en iyi korunmayı ücretsiz aşı** sunuyor. Ve bu aşı sevdiklerimiz, özellikle de büyükan-nelerimiz ve büyükbabalarımız ile anne babamız için koruma sağlıyor. Çünkü yaş ilerledikçe, hastalığın ağır seyretme ve ölüme yol açma riski de artıyor. Ve bu aşı sayesinde, ağır seyreden ve ölümlü sonuçlanan enfeksiyon hastalıklarını engelleme imkanına sahibiz.



Almanya’da koronavirüse karşı kullanabileceğimiz birden fazla **etkili ve güvenli aşı maddesine** sahibiz. 7 Haziran 2021 tarihinden itibaren aşıda öncelik sıralaması kaldırıldı. Bu, sağlık durumundan veya hangi meslekte çalıştığından bağımsız olarak herkesin aşı yaptırmak üzere randevu alabilme imkanına sahip olduğu anlamına geliyor. Koruyucu korona aşısının 12 yaş ve üstündeki çocuklara ve gençlere de yapılması tavsiye ediliyor.



Ayrıca Eylül ayından itibaren 60 yaş ve üstündeki kişilere, yanı sıra bakım merkezlerinde, uyum yardımı kapsamında faaliyet gösteren kuruluşlarla korunmasızlara yönelik çalışan kuruluşlarda yaşayan kişilere de önleyici sağlık önlemleri kapsamında **hatırlatma aşısı** yaptırmaya imkânı var. Aynı şekilde bağışıklığı zayıflamış ve bakıma muhtaç kişiler de bu fırsattan yararlanabilir.

Bunun dışında, vektör aşı maddeleriyle aşılınmaları tamamlanmış olan (AstraZeneca'nın ürettiği Vaxzevria® aşı maddesiyle iki kez ve Johnson & Johnson'un ürettiği Janssen® aşı maddesiyle bir kez aşılınmış olan) kişilere de hatırlatma aşısı yaptırmaya imkânı sunulması öngörülmektedir. Aynı durum COVID 19 hastalığından iyileştikten sonra bir doz vektör aşısıyla aşılananlar için de geçerlidir.

Almanya'da koronavirüse karşı aşılınmak zorunlu **değildir**.

Aşı yaptırdığınızı kanıtlayan belge olarak, sarı renkteki ve aşı pasaportu adıyla tanınan karne, aşının yapıldığı mekânda düzenlenmiş aşı belgesi veya elektronik aşı belgesi geçerli sayılır.

Koronaya karşı koruyucu aşılama, aşı maddeleri, aşı randevusu ve aşılama işlemi hakkında her türlü bilgiye, **www.corona-schutzimpfung.de** adresinden.

K nyye

Yayımlayan

Bundesministerium für Gesundheit
Referat  ffentlichkeitsarbeit,
Publikationen
11055 Berlin

Tasarım, layout ve dizgi

Cosmonauts & Kings GmbH, 10559 Berlin

Baskı

Hausdruckerei BMAS (Bakanlığın kendi matbaası),,
53123 Bonn

Kađıt

Circle Offset, “Mavi Melek” sertifikalı

Tarih

Eylül 2021, 3. Baskıı

Ücretsiz sipariř için:

E-posta	publikationen@bundesregierung.de
Telefon	030 182722721
Fax	030 18102722721
Posta yoluyla	Publikationsversand der Bundesregierung Postfach 48 10 09 18132 Rostock

Sipariř No: BMG-G-11159tr

Bu broşür, Federal Sağlık Bakanlığı’nın kamuoyunu bilgilendirme çalışmaları kapsamında ücretsiz olarak dağıtılmak üzere yayımlanmıştır. Ne partiler ne de gönüllü yardımcılar tarafından, seçim kampanyaları döneminde seçim reklamı yapmak üzere kullanılamaz. Bu yasak Avrupa Parlamentosu, Federal Meclis, Eyalet Meclisleri ve Yerel Meclis seçimlerini kapsar.