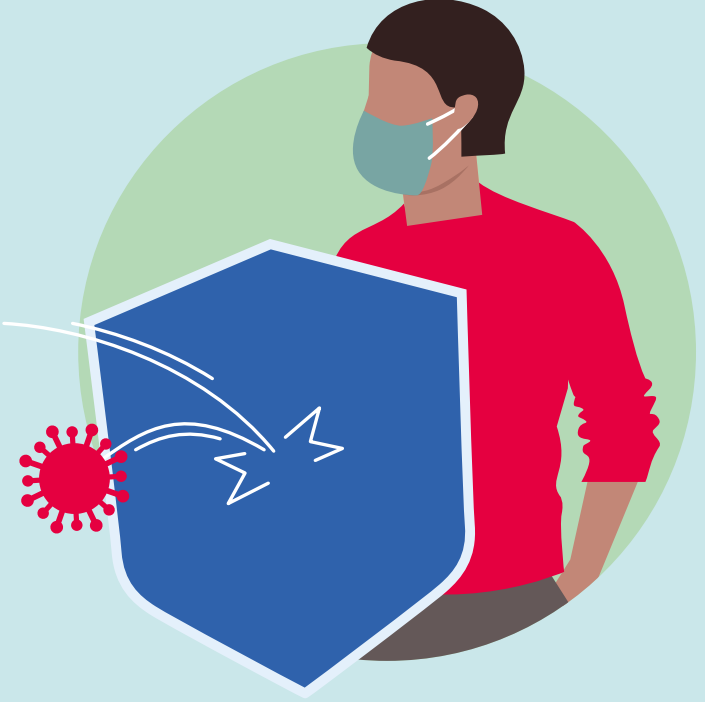




Bundesministerium  
für Gesundheit

Zusammen  
gegen Corona



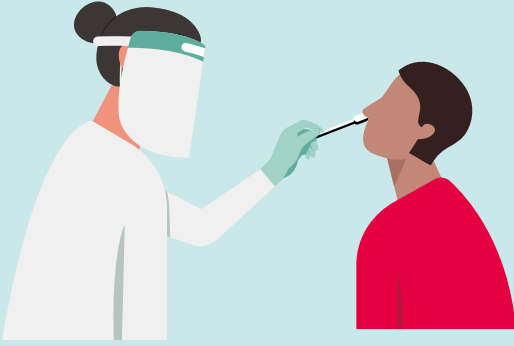
**Hep birlikte koronaya karşı**

**Kendimizi koronavirüsten  
nasıl koruyabileceğimiz  
konusunda bilgiler**

# 1. Test yaptırın

## hem kendimiz hem de sevdiklerimiz 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.



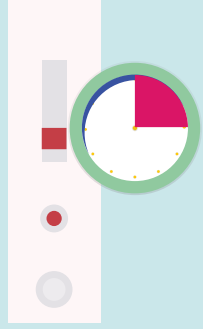
**Üç farklı** test yaptıрма imkânı var:

### 1. Hızlı test

Almanya’da yaşayan herkesin, **haftada en az bir defa ve ücretsiz** olmak üzere **hızlı test** yaptıрма imkânı var. Koronavirüsle enfekte olduğunuz konusunda bir şüphe olmasa da bu haktan yararlanmak mümkün. Hızlı testler, örneğin **doktor muayenehanelerinde veya test merkezlerinde**, eğitilmiş personel tarafından yapılır. Çoğunlukla önceden bir randevu almak gerekir. Test sonucu hakkında bir yazılı veya elektronik belge verilir ve bu belge 24 saat geçerli.

## 2. Kişilerin kendilerine uygulayabildikleri test

**Bu testi**, her isteyen kendisine uygulayabilir. Bu test sonucu **24 saat geçerli**. Kişinin kendi kendine 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.



## 3. PCR testi

En güvenilir sonuçlar, **PCR testleri (laboratuvar testi)** ile ortaya çıkar ve laboratuvar incelemelerinde elde edilir. Bunun için, **doktor muayenehanelerinde veya test merkezlerinde** (örneğin daha önce yapılan bir hızlı test sonucunun pozitif çıktığı durumlarda) eğitimli personel, ağız ve boğaz bölgesinden bir sürüntü örneği alır. Yazılı veya elektronik belge olarak verilen sonuç, en geç 1-2 gün içerisinde elde edilir ve ilgili **sağlık dairesine de bildirilir**. PCR testi, hastalık belirtilerinin görüldüğü durumlarda, şüpheli vakalarda ve **hızlı testin veya kendi kendine uygulanan testin** sonucunun pozitif olması halinde uygulanır.

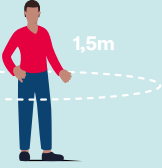
**Önemli:** Hızlı testin veya kendi kendine uygulanan testin sonucunun pozitif olması durumunda, aile hekiminizden veya **116 117** No’lu telefondan bir **PCR testi yaptırmak için randevu** almanız gerekir. Test merkezleri, PCR testi yapılması için gerekli işlemi üstlenebilir. PCR testiyle, hızlı testin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



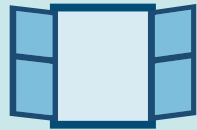
**Mesafeyi koruyun:** İşe giderken, alışverişte veya parkta gezinti yaparken **1,5 metrelik** asgari mesafeyi korumanız gerekir.

**Hijyene dikkat edin:** Öksürürken veya hapşırırken, dirseğinizin iç tarafını kullanın ve düzenli olarak iyice, en az **20-30 saniye** ellerinizi sabunla yıkayın.

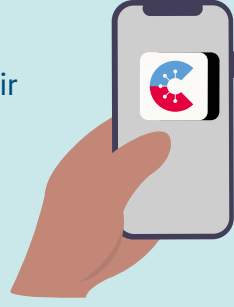


**Günlük yaşamda maske kullanın:** Başka insanlarla aranızda asgari mesafeyi korumanızın mümkün olmadığı mekanlarda, **ağzınızı ve burnunuzu** kapatan bir maske kullanın. Toplu taşımayı kullanırken veya alışveriş yaparken bir tıbbi maske kullanılmak zorundadır.

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



**Aplikasyonu kullanın:** Koronavirüsle enfekte olmuş bir kişinin yakınlarında bir süre kaldığımız durumlarda, Korona Uyarı Uygulaması ile bu konuda hızlı ve anonim bir şekilde bilgilendirilmemiz mümkündür.



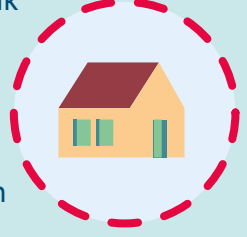
**Önemli:** Koronavirüs enfeksiyon vakalarının yaygınlığını gösteren rakamlar her bölgede farklılık gösterebileceği için, yerel düzeyde geçerli olan kurallara dikkat edin. Koronavirüs enfeksiyon rakamlarının yüksek olduğu bölgelerde, örneğin gece saatlerinde sokağa çıkma yasağı uygulanabilir.



### 3. Herkesi korumak için:

#### Karantina kurallarını ve izolasyonu ciddiye alın

Ailemizi ve arkadaşlarımızı tehlikeye atmak istemeyiz. Bu yüzden, koronavirüs enfeksiyonuna dair hastalık belirtilerini gösterdiğimiz veya koronavirüs test sonucu pozitif olan bir kişiyle temasta bulunduğumuz 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 **ailenizi** 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 önlemlerle 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 **temasta** bulunmuş kişilerin, **mutlaka ilgili sağlık dairesini** bilgilendirmesi gerekir. Bulduğunuz bölgedeki sağlık dairesine ilişkin bilgileri şu adreste bulabilirsiniz:

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

**Enfekte olmuş birisiyle temasta** bulunmuş olan kişilerin, **ev karantinasına** girmesi gerekir. Karantina **14 gün** sonunda bitirilmeden önce, yapılan bir hızlı testin veya PCR testinin **sonucunun negatif** olduğu belgelenmek zorundadır.

**Önemli: Almanya'ya giriş yapmak** isteyenlerin, öncesinde yürürlükte bulunan seyahat hükümleri ve karantina düzenlemeleri hakkında şu adresten bilgi edinmelerinde fayda vardır:

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

Gerek Avrupa'da gerekse de dünyanın diğer ülkelerinde farklı yönetmelikler söz konusu ve bunlar sürekli olarak değişiyor. Hangi ülkede hangi düzenlemenin geçerli olduğunu, Federal Dışişleri Bakanlığı'nın internet sitesinde bulabilirsiniz:

[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

## 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 sevdiğimiz, 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 ölüme sonuçlanan enfeksiyon hastalıklarını engelleme imkanına sahibiz.



Almanya'da koronavirüse karşı kullanabileceğimiz birden fazla **etkili ve güvenli aşı maddesine** sahibiz. Elimizde bulunan aşı maddesi giderek artıyor. Ancak herkese yetecek kadar aşı maddesi bulunmadığı sürece, adım adım ilerlenecek.





Bugün geçerli olan uygulama şöyle: İlk başta, hastalığın ağır seyretme ve ölüme yol açma **riski yüksek olanlar** ile **mesleki** nedenlerden ötürü kendilerine veya yardıma muhtaç kişilere hastalığı bulaştırma **riski yüksek** olanlar aşılanıyor. Ardından yavaş yavaş herkese koronaya karşı aşılanma imkânı sağlanacak. Ancak öte yandan Almanya'da koronavirüse karşı aşı yaptırma zorunluluğu **yok**.

Koronaya karşı koruyucu aşılama, aşı maddeleri, aşı randevusu ve aşılama işlemi hakkında her türlü bilgiye, [www.corona-schutzimpfung.de](http://www.corona-schutzimpfung.de) adresinden veya Almanya'nın her yerinden ücretsiz olarak arayabileceğiniz **116 117** No'lu bilgi hattından veya **0800 0000837** No'lu telefondan, (İngilizce, Türkçe, Arapça, Rusça) ayrıca [www.zusammengengencorona.de](http://www.zusammengengencorona.de) adresinden işaret dilinde ulaşabilirsiniz.



## Künye

### Yayımlayan

Bundesministerium für Gesundheit  
Referat Öffentlichkeitsarbeit,  
Publikationen  
11055 Berlin

### Tasarım, layout ve dizgi

Cosmonauts & Kings GmbH, 10559 Berlin

### Baskı

Hausdruckerei BMAS, 53123 Bonn

### Kağıt

Vivus 100, "Mavi Melek" sertifikalı

### Tarih

Nisan 2021, 1. Baskı

### Ücretsiz sipariş için:

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

### Sipariş No: BMG-G-11159tr

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