



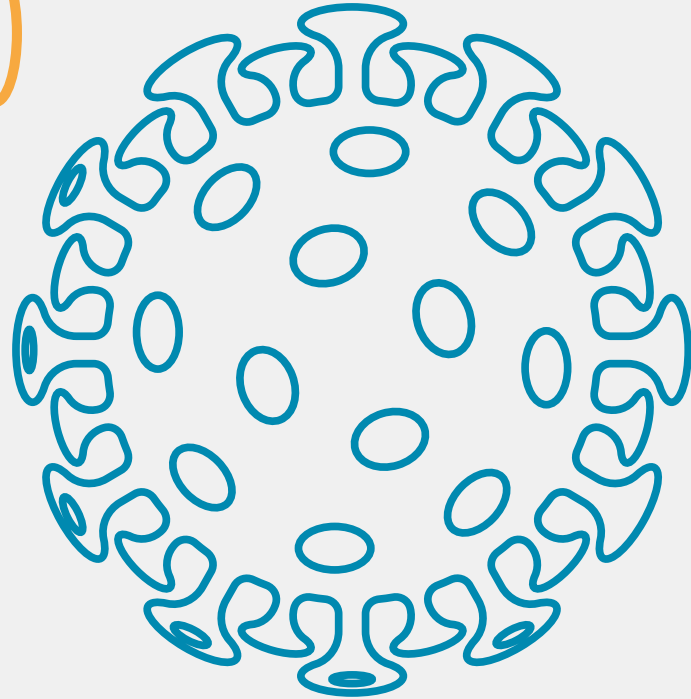
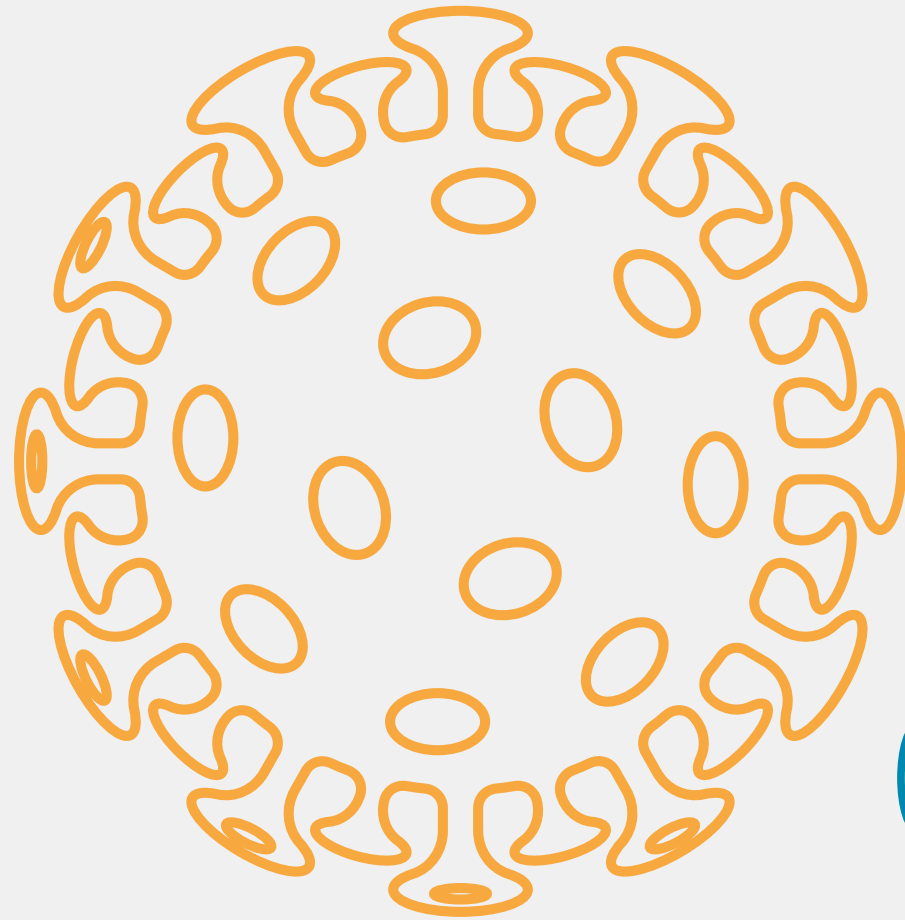
Bundesministerium
für Gesundheit

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



Koronavirüs SARS-CoV-2

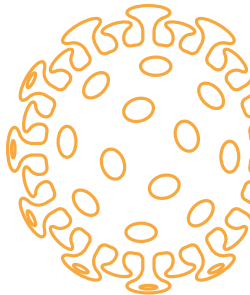
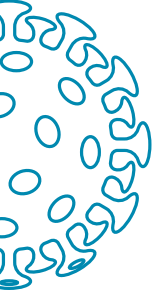
Bilgiler ve pratik tavsiyeler



**Zusammen
gegen Corona**

Güvenli ve saygılı davranış!

- Lütfen resmi makamların en güncel **talimatlarını**, **çağrılarını** ve **bildirilerini** mutlaka takip edin.
- **Disiplinli** davranıp **beraber** hareket etmeliyiz.
Bu hem kendi sağlığınıza, hem de birlikte yaşadığınız insanların sağlığını korumaya yardımcı olur.
- Sadece güvenilir ve emniyetli **bilgi kaynaklarına** güveniniz.
- Almanya'da güncel ve güvenilir bilgileri diğerlerinin yanı sıra Robert Koch-Enstitüsü (RKI), Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA) veya Federal Sağlık Bakanlığında da (BMG) temin edebilirsiniz.
- Dünya Sağlık Örgütü de (WHO) özellikle uluslararası durum olmak üzere, değişik dillerde güncel ve güvenilir bilgiler sunmaktadır.



Kendimi en iyi nasıl koruyabilirim?

Ücretsiz **Korona aşısı** şu anda hastalığa ve sonuçlarına karşı en iyi korumayı sağlamaktadır. Ne kadar çok kişi aşı olursa virüsün yayılması o kadar zor olur. Ayrıca ağır veya ölümcül enfeksiyon süreçleri olan hastalıkların önüne geçilebilir. Almanya’da, Korona virüse karşı, 12 yaşından büyük her vatandaşın aşılabilmesi için yeterli miktarda mevcut olan birkaç etkili ve güvenli aşı maddesi bulunmaktadır.

Sosyal mesafe + hijyen + maskeli günlük yaşam: Aşıya ek olarak, enfeksiyondan korunma önlemleri, Korona pandemisini kontrol altına almanın temelini oluşturur. AHA formülü, A (“App”) ve L (“Lüften”/ havalandırma) ile genişletilmiştir.

A ile kastedilen Korona uyarı App uygulamasıdır (Corona-Warn-App). Bu App sayesinde insanlar enfeksiyonlu bir kişinin yakınında bulduklarında anonim ve hızlı bir şekilde haberdar edilebilirler. Havalandırma (Lüften) anlamına gelen L ile iç mekanlarda düzenli olarak havalandırmaya dikkat etmeniz gerektiği vurgulanmaktadır.

Ailenize, arkadaşlarınıza ve tanıdıklarınıza bu korunma imkanlarını hatırlatın. Ancak dikkatli olmaya devam edersek kendimizi ve başkalarını AHA+A+L ile bir enfeksiyona karşı koruyabiliriz.



Öksürme ve hapşırmada koruyucu hijyen kuralları

- Bir mendile öksürün veya hapşırın. Bu mendili sadece bir kez kullanın. Daha sonra bu mendilleri bir çöp kutusuna atın ve mümkünse ardından ellerinizi yıkayın veya dezenfekte edin.
- Elinizde mendil yoksa öksürürken ve hapşırdığınızda hem ağızınızı, hem de burnunuzu kolunuz ile kapatın (el ile değil!)



El yıkama

- Ellerinizi düzenli olarak sabunla yıkayın. Özellikle eve geldikten sonra, burnunuzu sildikten, hapşırdıktan ve öksürdükten sonra, yemek yapmadan önce, yemekten önce, tuvaletten sonra ve hasta kişiler ile temastan önce ve sonra. Mümkün olduğunca maskenizi takmadan önce ve çıkardıktan sonra da ellerinizi yıkayın.
- Ellerinizi yıkarken akan suyun altına tutun. Daha sonra ellerinizin her tarafını sabunlayın. Ellerinizin her tarafını yaklaşık 20 – 30 saniye boyunca sabun ile hafifçe ovalayın. Daha sonra ellerinizi durulayın. Ellerinizi güzelce kurulayın ve hassas ciltlerde bakım kremi kullanın.



Sosyal mesafe bırakma ve maske takma

- Lütfen bulunduğunuz eyaletin güncel temas kısıtlamaları hakkında bilgi alın.
- El sıkışma, öpme ve sarılma gibi yakın temaslardan kaçının. Bu bir nezaketsizlik değildir. Bu sayede kendinizi ve diğer kişileri korumuş olursunuz.
- Hastayken iyileşmek ve hastalığın yayılmasını önlemek için evde kalın.
- Virüsün doğrudan bulaşma riskini önlemek için diğer kişilerle aranızda en azından 1,5 metre mesafe bırakın. Enfeksiyonlu kişiler hastalık belirtileri göstermeseler dahi bunu diğer kişilere bulaştırabilirler.
- Tıbbi maske, FFP2 ve KN95/N95 maskelerinin kullanımı pek çok yerde zorunludur. Özellikle sosyal mesafe kurallarının her zaman uygulanmadığı ve pek çok kişinin uzun süre kapalı bir ortamda buluşmaları durumunda maske kullanımı bulaşma tehlikesini azaltır. Tıbbi maske, FFP2 ve KN95/N95 maskeleri, doğru kullanılmaları halinde enfeksiyonlara karşı, olağan gündelik maskelere göre daha yüksek koruma sağlarlar. Lütfen yaşadığınız eyalette kamusal alanların belli kısımları için geçerli ayrıntılara ve geçerli kurallara dikkat edin.

Koronavirüs SARS-CoV-2 hakkında bilinmesi gerekenler

SARS-CoV-2 Koronavirüs, damlacıklar (mesela hapşırma ve öksürme sırasında ortaya çıkan) veya aerosol aracılığıyla yayılabilmektedir. Aerosol özellikle yüksek sesle konuşurken veya şarkı söylerken ortaya çıkan en küçük zerre-ciklerdir. Bunlar uzun zaman havada kalabilir ve bu şekilde virüsü yayabilirler. Dolayısıyla iç mekanların mutlaka düzenli aralıklarla havalandırılması gerekir.

Temas yoluyla enfeksiyonların da rolü vardır. Patojenler dolaylı olarak kirlenmiş yüzeylerden eller aracılığıyla ağız veya burun mukozası ya da gözün konjonktif tabakası üzerinden de bulaşabilir. Dolayısıyla düzenli olarak elleri yıkamak gibi genel hijyen kurallarına dikkat etmek ve sadece temiz eller ile yüze dokunmak önemlidir.

Enfeksiyonlar ortaya çıkan semptomlar açısından farklılık gösterebilirler. Tamamen belirtisiz geçen enfeksiyondan ağır akciğer enfeksiyonuna kadar varabilmektedir.

En sık görülen hastalık belirtileri öksürük, burun akıntısı, ateş ve koku ile tad kaybıdır. Bu belirtilerin mutlaka beraber ortaya çıkması gerekmez. Diğer belirtiler baş ve eklem ağrısı, halsizlik ve boğaz ağrısıdır. Karın ağrısı, mide bulantısı ve kusma da SARS-CoV-2 enfeksiyonuna bağlı olarak ortaya çıkabilmektedir.

Özellikle önceden rahatsızlığı bulunan kişiler ile yaşlılar, hastalık seyrinin ağır geçmesi bakımından yüksek risk altında bulunurlar. Fakat önceden rahatsızlığı bulunmayan genç insanlarda da hastalık ağır seyredebilmektedir.

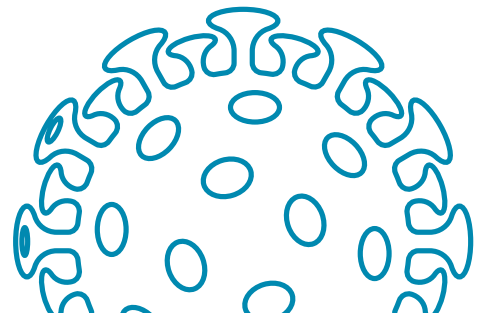
Enfeksiyonun bulaşmasının ardından hastalık belirtilerinin ortaya çıkışının 14 günü bulabileceği varsayılmaktadır. Enfeksiyonun bulaşması ile belirtilerin başlangıcı arasındaki ortalama süre 5 – 6 gündür.

Enfekte olmuş kişilerin, henüz hastalık belirtileri ortaya çıkmadan önceki birkaç gün içinde hastalığı diğer kişilere de bulaştırabileceğini bilmek çok önemlidir! Çoğu bulaşma, enfekte olmuş kişide hastalık belirtileri ortaya çıkmadan önceki bir-iki gün içinde gerçekleşmektedir. Enfekte olmuş bir kişi, hastalık belirtileri kendisinde görülme dahi bunu başka kişilere bulaştırabilir.

Çevrenizde birisinin hasta olması, bu kişinin sizin hastalığınızın sorumlusu olduğunu göstermez.

Belirli alanlarda – mesela çocuk yuvasında, yaşlılar yurdunda, işte – virüsün olası bulaşma olasılığından kaçınmak her durumda mümkün olmaz.

Önemli: Korona aşısı, hastalığa ve sonuçlarına karşı mümkün olan en iyi korumayı sağlar ve pandemiden kurtulma yoludur. Ancak yine de hijyen kurallarına uyulmaya devam edilmelidir. Aşılı kişilerin de hastalığı taşıması hala mümkün olabilmektedir, fakat risk belirgin şekilde düşüktür.



Bende Koronavirüs SARS-CoV-2 var mı?

Kendinizde hastalık belirtileri fark ediyorsanız veya kendisinde Koronavirüs SARS-CoV-2 tespit edilmiş bir kişi ile temasta bulduysanız diğer insanlarla (özellikle risk grubundan) zorunlu olmayan temastan kaçınınız ve evde kalın.

Belirtiler olması halinde aile hekiminizi veya tedavi gördüğünüz doktoru arayın. Nöbetçi doktorları, Korona telefon hattını (Corona-Hotline) veya ateş tedavi merkezini de (Fieberambulanz) arayabilirsiniz. Bu irtibat noktaları, bundan sonraki adımlarla ilgili bilgi sağlar.

Nöbetçi doktorlara geceleri, haftasonları ve tatil günlerinde de Almanya çapında 116 117 numaralı telefondan ulaşılabilir.

Acil durumlar için 112'yi arayın.

Yüksek tansiyon, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, ağır depresyon, bipolar bozukluk, demans veya kronik solunum yolları hastalığınız varsa doktorunuzu bilgilendirin.

Bu durum bağışıklık sistemini zayıflatan bir hastalığınız varsa ve tedavi görüyorsanız da geçerlidir.

Lütfen önceden randevu almadan doktora gitmeyin. Bu sayede hem başkalarını korursunuz, hem de Koronavirüsün yayılmasını önlersiniz!

Enfekte olmuş bir kişiyle temasınız olduysa, fakat hastalık belirtileri yoksa bulunduğunuz bölgedeki yetkili sağlık müdürlüğünü (Gesundheitsamt) bilgilendirin. Bu durum, eğer Korona uyarı App uygulamanız varsa ve uyarı mesajı aldıysanız da geçerlidir.

Sağlık müdürlüğü bundan sonra yapılması gerekenler hakkında sizi bilgilendirecektir. Bulduğunuz yerdeki sağlık müdürlüğünün adresini aşağıdaki internet adresinden öğrenebilirsiniz:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Hangi test imkanları bulunmaktadır?

Akut enfeksiyon şüphesi varsa veya örneğin kanıtlanmış bir COVID-19 vakasıyla temastan sonra, bir laboratuvar testi kullanılarak virüs için test edileceksiniz.

En etkili yol, virüsün genetik materyalinin **PCR testi** ile tespit edilmesidir. Bu amaçla, doktor muayenehanelerindeki veya test merkezlerindeki uzmanlar, burun veya boğaz bölgesinden bir sürüntü alırlar. Sonuç genellikle 1 – 2 gün sonra ve yazılı veya dijital bir belge olarak ele geçer.

Bir başka test de eğitimli tıbbi personel tarafından yapılması gereken **hızlı antijen testi**dir. PCR testinden farklı olarak bu testin değerlendirmesi testin yapıldığı yerde yapılır. Sonuç kişiye yazılı veya dijital sertifika olarak verilir. Negatif test sonucu sadece belirli bir süre geçerlidir ve bir enfeksiyonun olmadığına karşı kesin bir ispat oluşturmaz.

Pozitif çıkan PCR veya antijen test sonucunun, enfeksiyona karşı koruyucu gerekli önlemlerin alınabilmesi amacıyla ilgili sağlık müdürlüğüne bildirilmesi gerekir.

Kendi kendine testi kişi kendisi yapabilir. Bu testler günlük yaşam içinde belli durumlarda, mesela aile veya arkadaş ziyareti gibi, ek bir güvenlik sağlayabilir. Kendi kendine testler eczanelerde, kozmetik, sağlık ve temizlik ürünleri satan mağazalarda ve marketlerde serbest olarak satılmaktadır.

Belli durumlarda kendi kendine testler bazı yerlerde uzman elemanların gözetiminde yapılabilmektedir (kişisel kullanım amaçlı gözetim altında antijen test). Örnek olarak tıbbi tesislerde girişte ziyaretçilere uygulanan test verilebilir. Burada da negatif test sonucunun geçerliği sadece belli bir süre için geçerlidir.

Önemli: Kendi kendine antijen testinin pozitif çıkması ilk enfeksiyon şüphesini oluşturur ve derhal bir PCR-Testi ile onay gerektirir. Evde yaptığı test sonucu pozitif olan kişilerin hemen aile hekimlerini veya 116 117 numaralı telefonu arayarak PCR testi için randevu almaları gerekmektedir.

Bu test yapılana kadar kişinin evinde kalması ve AHA+A+L kurallarına uyması gerekir.

Pozitif bir antijen test sonucunda diğer insanlar için yüksek miktarda bulaşma riski taşıdığınızı bilmeniz gerekir.

Negatif bir test sonucu sizde Koronavirüs enfeksiyonu olma ihtimalini ortadan kaldırmaz. Dolayısıyla koruyucu önlemlere (AHA+A+L kuralları) uymaya mutlaka devam etmeniz gerekir.

COVID-19'a karşı aşı olabilir miyim?

Almanya'da alerji gibi nedenlerden dolayı aşı olamayacak durumda olan çok az sayıda insan bulunmaktadır.

12 yaşın altındaki çocuklar da şu an COVID-19'a karşı aşı olamamaktadır.

Almanya'da COVID-19'a karşı pek çok etkili ve güvenli aşı maddesine izin verilmiştir. Corona aşısı STIKO tarafından 12 yaşın üzerindeki kişiler için tavsiye edilmektedir.

60 yaşın üzerindeki, bakım evlerinde, engelli veya engelli olma riski taşıyan kişilere topluma uyum konusunda yardım sunan kurumlarda (Einrichtungen der Eingliederungshilfe) ve sağlık durumu zedelenme riski taşıyan gruplara hizmet sunan kurumlarda kalan ayrıca bağışıklık sistemi zayıf olan ve bakıma muhtaç olan kişiler için koruyucu sağlık hizmeti amaçlı, mRNA aşı maddesi ile bir pekiştirme aşısı (Auffrischungsimpfung) uygulanması imkanı da bulunmaktadır.

Düzenli olarak bulaşıcı enfeksiyonu olan hastalar ile çalışan kişiler için de pekiştirme aşısı mümkün olmaktadır.

Tam bir vektör maddeli aşı serisini tamamlamış (AstraZeneca'dan iki doz Vaxzevria® veya Johnson & Johnson'dan bir doz COVID-19 Vaccine Janssen®) veya COVID-19'dan iyileştikten sonra bir vektör aşı maddesi ile bir kerelik aşı olmuş kişilere bir pekiştirme aşısı da sunulmaktadır.

Almanya'da COVID-19'a karşı aşı olma zorunluluğu bulunmamaktadır.

Aşı kanıtı olarak kağıttan oluşan sarı aşı karnesi, aşı olunan yerde düzenlenmiş aşı belgesi ve dijital aşı sertifikası kabul edilir.

Korona aşısı ile ilgili tüm güncel bilgiler ve aşılanmış ve iyileşen kişiler için hangi kuralların geçerli olduğu, aşağıdaki internet adresinden temin edilebilir:

www.corona-schutzimpfung.de

Koronavirüs varyantları ne kadar tehlikelidir?

Bu arada Alfa, Beta ve Delta gibi yeni Koronavirüs varyantları yayılmaktadır. Bu varyantların bulaşıcılığının daha yüksek olduğunu gösteren veriler mevcuttur. Yani bu varyantlar şu ana kadar ilk ortaya çıkan şekildeki SARS-CoV-2'den daha bulaşıcıdır.

Tamamlanmış Korona aşısı ve önerilen davranış kuralları (aralarında AHA+A+L de bulunmaktadır) virüse ve varyantlarına karşı mümkün olan en iyi korumayı sağlamaya devam etmektedir.

Maske takılması gerekmekte midir?

Koronavirüs SARS-CoV-2 enfeksiyonlu bir kişi maske taktığında öksürme, konuşma, şarkı söyleme ve hapsirme gibi yollarla ortaya çıkan damlacıkların bir kısmı engellenmiş olur. Bu sayede damlacıklar maske kullanılmadığında olduğu gibi yoğun bir şekilde yayılmaz. Özellikle sosyal mesafenin korunamadığı durumlarda maske takılması yararlıdır.

Tıbbi maske, FFP2 ve KN95/N95 maskelerinin takılmaları birçok yerde zorunludur. Özellikle sosyal mesafe kurallarının her zaman uygulanmadığı durumlarda ve pek çok kişinin uzun süreyle kapalı ortamlarda bir araya gelmeleri halinde, maske bulaşma riskini azaltır. Tıbbi maske, FFP2 ve KN95/N95 maskelerinin doğru kullanımı, enfeksiyonlara karşı olağan gündelik maskelerden daha yüksek oranda koruma sağlar.

Lütfen ayrıntılara ve yaşadığınız yerdeki geçerli kurallara dikkat edin.*

Önemli: Maskenin iyi ve sızma yapmayacak bir şekilde oturması gerekir ve düzenli olarak, en geç nemlendiğinde, değiştirilmelidir. Çünkü nemli maskeler virüslere engel değildir.

Maskeler hakkında daha fazla bilgi Federal İlaç ve Medikal Ürünler Enstitüsü'nde bulunabilir. www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html

Maske kullanıyor olsanız dahi hala uymanız gereken kurallar vardır: Diğer kişiler ile aranızda en az 1,5 metre sosyal mesafe bırakın, iyi bir el temizliğine, doğru bir şekilde hapşırıp öksürmeye ve iç mekânlarda düzenli olarak havalandırmaya dikkat edin.

Koruyucu her önlem güvenliği artırır.

El dezenfeksiyon maddelerinin kullanılması gerekli midir?

Elleri düzenli ve iyi bir şekilde yıkamak genel olarak yeterlidir. Eğer el yıkama imkanı yoksa el dezenfektanı kullanmak faydalı olabilir.

* NINA uyarı App uygulaması (Warn-App NINA) önemli uyarı bildirimlerinin yanı sıra Korona pandemisi hakkında bilgi de verir. Abone yerler ve eğer aktifse, bulunduğunuz güncel yer ile ilgili lokal olarak geçerli kurallar hakkında da bilgi sahibi olursunuz. NINA uyarı App uygulaması hakkında daha fazla bilgiyi bu adresten edinebilirsiniz: www.bbk.bund.de/DE/NINA/Warn-App_NINA_node.html

** Almanya'ya seyahat yoluyla giriş yaparken nasıl davranılacağı burada bulunabilir: www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

1 Mart 2021'den bu yana, Alman mobil şebeke operatörleri ülkeye giriş yapanlara kısa mesajlar yoluyla federal hükümetin güncel korona bilgilerini göndermektedir.

İzolasyon ve karantina arasındaki fark nedir ve bunların amacı nedir?

İzolasyon, SARS-CoV-2 enfeksiyonu tespit edilmiş hastalar için resmi makamlarca getirilen tedbirdir. Hastalığın ağırlığına göre evde veya hastanede uygulanabilir.

Karantina, Koronavirüs SARS-CoV-2 ile enfekte olma riski yüksek olan ve bu nedenle patojenin yayılmasına katkıda bulunabilecek kişilerin belirli bir süre tecrit edilmesidir. Genellikle hasta bir kişi ile yakın teması olan kişiler veya riskli bölgelere yapılan bir seyahatten dönen kişilerde söz konusudur.**

İzolasyon veya karantinanın amacı diğer kişiler ile teması azaltarak bir patojenin yayılmasını önlemektir.

İzolasyon veya karantina ne kadar sürer?

Bir kişinin ev karantinası veya ev izolasyonundan çıkıp çıkamayacağına, sağlık müdürlüğü ilgili doktorlar ile ortak olarak karar verir.

COVID-19 hastalığı nedeniyle evde izole edilen kişilerde izolasyon en erken hastalığın başlangıcından 14 gün sonra kaldırılır. Yalnızca hızlı veya PCR testinden negatif bir sonuç elde edildiğinde ve 48 saat boyunca COVID-19 hastalığının hiçbir belirtisi olmadığında veya önemli bir iyileşme olduğunda sona erer.

Ev karantinası için Robert Koch Enstitüsünün (RKI) tavsiye ettiği süre 10 gündür. Hesaplama, bulaşıcı bir kişiyle son temas gününden itibaren başlar.

Mümkün olduğu kadar erken bir sürede PCR testinin yapılması önerilir.

Karantina sona erdirilmeden önce hızlı antijen testinin veya PCR testinin negatif sonucu tespit edilmelidir.

Tam aşıllılar ile son 6 ay içinde pozitif bir PCR testi ile SARS-CoV-2 enfeksiyonu geçirdiği ispatlanmış ("iyileşmiş") ve hastalık belirtileri göstermeyen kişiler bu durumdan muaftır. Bu konuyla ilgili daha fazla bilgi için:

www.zusammengencorona.de

Ev karantinasında nelere dikkat etmem gerekir?

Ev karantinası süresince sağlık müdürlüğünün talimatlarına uymanız gerekir. Bu, evinizden ayrılmamanızı ve herhangi bir ziyaretçi kabul etmemenizi içerir. Ayrıca sağlık durumunuza da dikkat edin.

Berberer yaşadığınız kişiler ile yakın temas-tan kaçınınız ve olabildiğince odalarınızı farklı zamanlarda kullanınız.

Evde yaşayan çocuklar için karantina kuralları yaşa uygun olarak ayarlanmalıdır. Örneğin evdeki çocukların ve ebeveynlerin (ve varsa kardeşlerin) mekansal olarak ayrılması, yalnızca ebeveynler için makul ve çocuk tarafından iyi tolere ediliyorsa uygulanmalıdır.

Aynı odada bulunmanın kaçınılmaz olması halinde en az 1,5 metre sosyal mesafe bırakınız ve maske takınız. Lütfen odaların çok iyi bir şekilde havalandırılmasına özellikle dikkat edin.

Aynı evde yaşayanlara ev karantinası getirilmese dahi bu kişilerin de mümkün olduğunca 14 gün boyunca diğer kişiler ile temaslarını en aza indirmeleri, herhangi bir belirti görülmesi halinde vakit kaybetmeden test yaptırmaları ve gönüllü olarak karantinaya uymaları tavsiye edilir.

Ev halkı dışındaki yakın temasınızın olduğu kişileri de haberdar edin. Bu kişilerin de temaslarını olabildiğince kısıtlaması ve olası hastalık belirtilerine dikkat etmeleri gerekir.

Aile bireylerinden, yakınlarınızdan ve arkadaşla-rınızdan sizin için alışveriş yapıp eşyaları kapı-nızın önüne bırakmasını rica edin. Eğer yardım alabileceğiniz bir kimseniz yoksa yerel komşuluk hizmetlerine başvurabilirsiniz.

Evinizi düzenli olarak havalandırınız.

Kaşık, çatal, bıçak, tabak ve hijyen ürünlerinin diğer aile bireyleri ile ortak kullanılmaması gerekmektedir. Kullanılan eşyaların, tabak-bar-dakların düzenli olarak ve iyice yıkanması gerekmektedir.

Ev karantinası veya ev izolasyonu sırasında şikayetler ortaya çıkarsa ne yapmalıyım?

Ev karantinası sırasında genel olarak hastalık hissi veya ateş, öksürük, solunum şikayetleri gibi hastalık belirtileri baş gösterirse vakit kaybetmeden sağlık müdürlüğünü haberdar edin.

Şiddetli hastalık hissinin olması halinde aile hekiminizi, bir başka doktoru veya 116 117 numaralı telefonda nöbetçi doktoru arayınız. Telefonda ev karantinasında bulunduğunuzu mutlaka belirtiniz.

Eğer önceden tespit edilmiş, hafif seyreden COVID-19 hastalığından dolayı ev izolasyonunda iyileşirken şikayetlerinizde artma olursa vakit kaybetmeden telefonla doktora başvurun.

Başka bir hastalık veya zaten bulunan bir hastalığınızdan dolayı tıbbi yardım gerekirse aile hekiminizi (Hausarztpraxis), başka bir doktoru veya 116 117 numaralı telefonda acil doktoru (ärztlicher Bereitschaftsdienst) arayınız. Telefonda ev karantinasında bulunduğunuzu mutlaka belirtiniz.

Aniden ortaya çıkan nefes darlığı gibi acil durumlarda 112 acil servisi arayınız.

COVID-19 hastalığının uzun vadeli etkileri var mı?

COVID-19 hastalığından sonra, akut hastalıktan haftalar, hatta aylar sonra da belirtiler devam edebilir veya yeniden ortaya çıkabilir. Bunlar, örneğin yoğun bakım tedavisinden sonra ortaya çıkan belirli uzun vadeli etkilerdir. Fakat COVID-19'a bağlı bu etkiler hastalığın ağırlığından bağımsız olarak da veya fark edilmeyen bir enfeksiyondan sonra da ortaya çıkabilir. Özellikle akciğer iltihaplı enfeksiyonlarda iyileşme süresinin uzadığı gözlemlenir. Koronavirüs bir çoklu organ virüsüdür. Sadece akciğeri değil, kalp, böbrekler, karaciğer ve beyin gibi diğer organları da etkileyebilir.

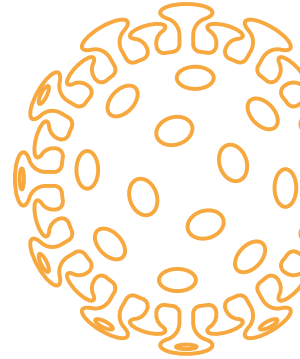
Çok değişiklik gösteren belirtiler ve henüz açıklanamayan mekanizmalar nedeniyle SARS-CoV-2 enfeksiyonunun olası ikincil zararları ile ilgili klinik bir tanımlama bulunmamaktadır. Uzun vadeli sonuçlar tek tip bir fenomen olarak değil, farklı hastalık tabloları olarak tanımlanmaktadır.

Sık görülen belirtiler genel bir hastalık hissi, halsizlik, hafıza sorunları veya sürekli bitkinlikdir. Ani kusma ve yoğun baş dönmesi gibi alışıldık dışında belirtiler de bildirilmiştir. Hastaların bazıları ancak güçlükle günlük işlerle başa çıkabilmekte veya bunu hiç yapamayacak durumda olmaktadır.

Hastalık seyri ağır geçen kişilerde özellikle ikincil zararlar daha sık görülmektedir.

Bir enfeksiyonun uzun vadeli etkilerinin kesin nedenleri hala araştırılmaktadır. Eğer sizde bir enfeksiyona bağlı şikayetler devam ederse veya yenileri ortaya çıkarsa aile hekiminizi bu belirtiler hakkında bilgilendirin.

Almanya'da kliniklerde COVID sonrası (Post-COVID) ayakta tedavi merkezleri bulunmaktadır. Bitkinlik belirtileri altı aydan fazla sürerse, hastalar daha fazla açıklama için buralara başvurabilirler. Ayrıca kendi kendine yardım grupları (Selbsthilfegruppen) da oluşmaya başlamıştır. Almanya'daki girişimlere ilişkin genel bilgileri aşağıdaki internet sayfasında da bulabilirsiniz: www.langzeitcovid.de



Daha fazla bilgiyi nereden alabilirim?



Korona uyarı App'i (Corona-Warn-App) sayesinde enfeksiyonlu bir kişinin yakınında bulunmanız halinde anonim ve hızlı bir şekilde bilgilendirilirsiniz. Bu App yanı sıra başka bilgiler de sunar.

App Store'dan ve Google Play'den bu App'i ücretsiz olarak yükleyebilirsiniz.

Bulduğunuz yerdeki **sağlık müdürlüğü** size bilgi ve destek sağlamaktadır. Telefon numarasını aşağıdaki internet adresinden bulabilirsiniz: www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Federal Sağlık Bakanlığı (BMG)

Koronavirüs ile ilgili merkezi bilgi:

www.zusammengengencorona.de

Korona aşısı ile ilgili bilgi:

www.corona-schutzimpfung.de

Vatandaş telefon hattı: **030 346 465 100**

İşitme engelliler için danışmanlık hizmeti:

Faks: **030 340 60 66-07,**

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

İşaret dili telefonu (Videolu görüşme):

www.gebaerdentelefon.de/bmg/

Robert Koch-Enstitüsü (RKI) internet sayfasında Koronavirüs hakkında bilgi vermektedir:

www.rki.de

Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA)

Koronavirüs hakkında sık sorulan soruların cevaplarını şu internet adresinde topladı:

www.infektionsschutz.de

Paul Ehrlich Enstitüsü (PEI) internet sayfasında diğer bilgilerin yanı sıra COVID-19 aşısı hakkında da bilgilendirmektedir:

www.pei.de/coronavirus

Pek çok dilde güncel bilgi için:

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus
ve www.eu-gleichbehandlungsstelle.de/corona-virus

Federal Dışişleri Bakanlığı (Auswärtiges Amt)

etkilenen bölgelere yapılacak seyahatlerin güvenliği hakkında bilgi sağlar:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) küresel durum hakkında bilgi verir: www.who.int

Impressum (Künye)

Herausgeber (Yayımcı)

Federal Sağlık Bakanlığı (BMG)
Halkla İlişkiler Dairesi, Yayınlar
11055 Berlin
www.bundesgesundheitsministerium.de
f bmg.bund
t bmg_bund
v BMGesundheit
@ bundesgesundheitsministerium

Ethno-Tıp Merkezi Almanya (EMZ e.V.) 30175 Hannover

Güncelleme 07.10.2021

Sayfa düzeni eindruck.net, 30175 Hannover

Kapak grafikleri Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin,
Piktogramlar Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
(BZgA), 50825 Köln

Sipariş imkanları

Federal Hükümet'in yayın dağıtımı
Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock
Servis telefonu: 030 182722721
Servis faksı: 030 18102722721
E-Posta: publikationen@bundesregierung.de
İşitme engelliler telefonundan sipariş:
gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Online-sipariş www.bundesregierung.de/publikationen

Federal Hükümet'in **diğer yayınlarının** indirilmesi ve siparişi için:
www.bundesregierung.de/publikationen

Bestellnummer (Sipariş numarası) BMG-G-11099tü

URL-Yönlendirmeleri

Burada atıfta bulunulan harici sayfaların içeriğinden bu sayfaların sunucuları sorumludur.

Bu broşür Federal Sağlık Bakanlığı'nın halkla ilişkiler çalışması çerçevesinde ücretsiz olarak yayınlanmaktadır. Hiçbir parti, seçim adayı veya seçim çalışanı tarafından seçim kampanyası sırasında seçim reklam aracı olarak kullanılamaz. Bu, tüm Avrupa, federal meclis, eyalet seçimleri ve yerel seçimler için geçerlidir.