



MiMi

**Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten für Migranten
in Bayern**

griechisch



Πληροφορίες όσον αφορά τον κορονοϊό στο κρατίδιο της Βαυαρίας

Πολύγλωσσες πληροφορίες

Multilingual information

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.**



Πρωθείται από:

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Υποστηρίζεται από:



Το περιεχόμενο

Ο ρόλος έγκυρων πληροφοριών στην εποχή του κορονοϊού	2
Ο κορονοϊός SARS-CoV-2.....	3
Μετάδοση και μέτρα προστασίας.....	4
Οι μάσκες και η χρήση τους	5
Ενδείξεις μόλυνσης με το SARS-CoV-2.....	5
Δοκιμή (τεστ) κορονοϊού.....	6
Δυνατότητες πραγματοποίησης δοκιμής.....	7
Δυνατότητες θεραπείας.....	7
Το προστατευτικό εμβόλιο κατά της COVID-19 (βασική ανοσοποίηση)	8
COVID-19-Αναμνηστικός εμβολιασμός.....	10
Υποδείξεις για την άφιξη στην Ομοσπονδιακή Δημοκρατία της Γερμανίας.....	11
Περαιτέρω πηγές πληροφοριών.....	12
Impressum (Στοιχεία έκδοσης)	13

Ο ρόλος έγκυρων πληροφοριών στην εποχή του κορονοϊού

Η πανδημία κορονοϊού έχει αλλάξει έντονα την καθημερινή μας ζωή και την επηρεάζει ακόμα. Για την προστασία του εαυτού μας, των οικογενειών μας και όλων των συμπολιτών μας, χρειαζόμαστε έμπιστες και ευνόητες πληροφορίες για θέματα υγείας.

Η κατάσταση της πανδημίας αλλάζει συνεχώς. Οι αρμόδιες αρχές, τα επιστημονικά ιδρύματα, το υγειονομικό σύστημα, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και η πολιτική καταβάλλουν όλες τις προσπάθειες τους για την ενημέρωση των ανθρώπων. Παρ' όλα αυτά μπορεί να είναι δύσκολο να βρει κανείς ακριβώς τις πληροφορίες που χρειάζεται. Σε τέτοιες κρίσιμες εποχές, οι άνθρωποι αισθάνο-

νται ανασφαλείς και προσπαθούν με διάφορους τρόπους να αποκτήσουν περαιτέρω πληροφορίες. Δυστυχώς, πολλές φορές βρίσκουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης λανθασμένες πληροφορίες, οι οποίες τους προκαλούν ανασφάλεια.

Εξάλλου, όλες οι πληροφορίες δεν είναι διαθέσιμες σ' όλες τις αναγκαίες γλώσσες. Για το λόγο αυτό, συγκεντρώσαμε εδώ τις σημαντικότερες βασικές πληροφορίες για τους ανθρώπους με μεταναστευτικό υπόβαθρο στη Βαυαρία. Για τις πιο επίκαιρες πληροφορίες και περαιτέρω λεπτομέρειες, προσθέσαμε στο ενημερωτικό κείμενο και συνδέσμους για έμπιστες πηγές.

Ο κορονοϊός SARS-CoV-2

Ο SARS-CoV-2 είναι ένας νέος κορονοϊός που εξακριβώθηκε στις αρχές του 2020 ως έναυσμα της νόσου κορονοϊού COVID-19 και που από τότε εξαπλώθηκε παγκόσμια. Παρόμοιοι κορονοϊοί προκάλεσαν και στο παρελθόν βαριές αναπνευστικές παθήσεις στον άνθρωπο, οι οποίες εξαπλώθηκαν με μεγάλη ταχύτητα (SARS/Σοβαρό οξύ αναπνευστικό σύνδρομο και MERS/αναπνευστικά σύνδρομο της Μέσης Ανατολής). Με βάση επιστημονικά πορίσματα προκύπτει προφανώς, ότι οι ιοί αυτοί είχαν μεταδοθεί κάποια στιγμή από τα άγρια ζώα – οι έως τότε ξενιστές τους – και στον άνθρωπο.

Όσο πιο έντονη γίνεται η κατάσταση λοιμώξεων και επομένως η εξάπλωση των ιών, τόσο πιο συχνά δημιουργούνται με την αναπαραγωγή τους αποκλίσεις στο γενετικό τους υλικό με αποτέλεσμα παραλλαγών. Όσον αφορά τον SARS-CoV-2, η ονομασία των παραλλαγών αυτών γίνεται με ελληνικά γράμματα.

Ιδιαίτερα οι ηλικιωμένοι και άνθρωποι με προϋπάρχοντα νοσήματα έχουν υψηλότερο κίνδυνο μίας πιο σοβαρής πορείας της νόσου, αλλά και οι νέοι μπορούν να παρουσιάσουν πνευμονία με δύσπνοια που πρέπει να νοσηλευτούν. Ένα μέρος των ασθενών αυτών πεθαίνει λόγω COVID-19, παρά την εντατική ιατρική θεραπεία. Αυτό είναι πολύ τραγικό, όχι μόνο για τους εαυτούς τους και τους δικούς τους. Διότι όσο πιο έντονα ο ιός εξαπλώνεται τόσο βαρύνεται και στη χειρότερη περίπτωση υπερφορτώνεται και το σύστημα υγείας, με αποτέλεσμα ότι μπορεί οι άλλοι ασθενείς να μην έχουν πλέον την ιδανική περίθαλψη. Τα διάφορα μέτρα – η υποχρέωση να φοράμε μάσκα, το εμβόλιο και το „Lockdown“ πρέπει να το αποτρέψουν.

Ανεξάρτητα από τη σοβαρότητα της ασθένειας COVID-19, αυτή μπορεί να οδηγήσει σε μακροπρόθεσμες και χρόνιες επιπτώσεις (που ονομάζονται Long-COVID ή Post-COVID): π.χ. διαταραχές οργάνων, γενικό αίσθημα μιας νόσου, ατονία, διαταραχή της μνήμης ή διαρκή εξάντληση. Κάποιοι των παθόντων μπορούν να κανονίζουν την καθημερινότητά τους μόνο με το ζόρι ή πλέον καθόλου.

Εάν εξακολουθείτε να υποφέρετε από περιορισμούς υγείας για μεγάλο χρονικό διάστημα μετά τη μόλυνση σας, επικοινωνήστε με τον/την οικογενειακό/ή σας γιατρό. Υπάρχουν ολοένα και περισσότερες προσφορές για άτομα με μακρά ή μετά-COVID. Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε, για παράδειγμα, σε αυτές τις ιστοσελίδες:

www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/long-covid-langzeitfolgen-von-covid-19/#c16099

www.stmgp.bayern.de/coronavirus/post-covid/

Περαιτέρω γενικές και επίκαιρες πληροφορίες σε πολλές γλώσσες είναι διαθέσιμες στις ιστοσελίδες αυτές:

integrationsbeauftragte.bayern.de/downloads/

mimi.bayern/index.php/muenchen-corona-alltag

integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona

zusammengengencorona.de

Μετάδοση και μέτρα προστασίας

Ο κορονοϊός SARS-CoV-2 μεταδίδεται με την εκπνοή (ιδιαίτερα όταν μιλάει και τραγουδάει κανείς) με τα αερολύματα που παράγονται με τις δραστηριότητες αυτές και με σταγονίδια (π.χ. όταν φτερνίζεται ή βήχει κανείς). Επειδή τα αερολύματα μπορεί να παραμείνουν λοιμώδη για μερικές ώρες, μπορούν να τα εισπνέουν και άλλα άτομα και να μολυνθούν με τα αερολύματα αυτά. Οι ιοί μπορούν να μεταδοθούν και μέσω επιφανειών με τα χέρια στο πρόσωπο.

Οι γενικοί κανόνες υγιεινής (ΑΗΑ+L+A)* πρέπει να διακόπτουν αυτές τις οδούς μετάδοσης:

* **A** = Απόσταση: η δυνατότητα μετάδοσης μειώνεται σημαντικά, όταν οι άνθρωποι κρατάνε απόσταση τουλάχιστον 1,5 μέτρου μεταξύ τους.

* **H** = Υγιεινή: Τακτικό και επιμελές πλύσιμο των χεριών με σαπούνι σκοτώνει τους ιούς στο δέρμα.

* **A** = Μάσκα στην καθημερινότητα: Όταν καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη σωστά με μία ιατρική μάσκα προσώπου/μισή μάσκα φιλτραρίσματος σωματιδίων χωρίς βαλβίδα εμποδίζει το να εκπνέουμε και εισπνέουμε αερολύματα και σταγονίδια – βλ. *μάσκες και η χρήση τους*.

* **L** = Αερισμός: ο τακτικός αερισμός κλειστών χώρων μειώνει τη συγκέντρωση των μολυντικών αερολυμάτων και των σταγονιδίων.

* **A** = App: η χρήση της εφαρμογής Corona-Warn-App για τα έξυπνα τηλέφωνα βοηθάει τους ανθρώπους στη διακοπή των αλυσίδων μετάδοσης. Είναι διαθέσιμη δωρεάν στο App Store και στο Google Play.

Πέρα από αυτούς τους βασικούς κανόνες ισχύουν στα ομόσπονδα κρατίδια περαιτέρω μέτρα.

Οι επίκαιροι κανονισμοί της διάταξης στη Βαυαρία περί μέτρων προστασίας κατά της λοίμωξης είναι διαθέσιμες σε πολλές γλώσσες στην ιστοσελίδα stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen

Οι μάσκες και η χρήση τους

Το να καλύψουμε το στόμα και τη μύτη σωστά με ιατρική μάσκα προσώπου/μισή μάσκα φιλτραρίσματος σωματιδίων χωρίς βαλβίδα, προστατεύει από τη μετάδοση του κορονοϊού μέσω αερολυμάτων και σταγονιδίων. Σύμφωνα με τους επίκαιρους κανόνες, σε πολλούς δημόσιους χώρους πρέπει υποχρεωτικά να φοράμε μάσκα. Μάσκες από ύφασμα δεν συνιστώνται πλέον και εν τω μεταξύ επιτρέπονται μόνο ειδικές μάσκες:

Ιατρικές μάσκες προσώπου («χειρουργικές μάσκες»): Οι μάσκες αυτές προστατεύουν ιδιαίτερα τα άλλα άτομα κατά των λοιμωδών σταγονιδίων του ατόμου που φοράει μάσκα. Αν φοριούνται με τον τρόπο να κολλάνε σφιχτά στο πρόσωπο, προσφέρουν περιορισμένη προστασία για το άτομο που φοράει τη μάσκα. Οι ιατρικές μάσκες αυτές είναι προϊόντα μίας χρήσης και ανταποκρίνονται στις νομικές απαιτήσεις, στην περίπτωση που φέρουν το χαρακτηριστικό CE. Αν έγιναν υγρές, χάνουν την προστατευτική ιδιότητά τους και πρέπει να αντικατασταθούν.



Φιλτρώμασκες ημίσεος προσώπου (μάσκες με το χαρακτηριστικό FFP2, FFP3 και KN95/N95): Οι μάσκες αυτές προστατεύουν από σωματίδια, σταγονίδια και αερολύματα. Είναι διαθέσιμες με και χωρίς βαλβίδα. Χωρίς βαλβίδα προστατεύουν, όταν τις φοράμε σωστά (κολλημένες σφιχτά στο πρόσωπο) και τα άτομα που τις φοράνε και τα άτομα του περιβάλλοντος. Η βαλβίδα αφήνει τον αέρα να βγει χωρίς να διηθηθεί. Επομένως, μια μάσκα με βαλβίδα προστατεύει μόνο το άτομο που την φοράει, θέτει σε κίνδυνο όμως άλλους: Γι' αυτό τα άτομα που φοράνε τέτοιες μάσκες δεν εκπληρώνουν της απαιτήσεις του νόμου για την υποχρεωτική χρήση μάσκας.

Όλες οι μάσκες πρέπει να κολλάνε σφιχτά στο πρόσωπο. Πρέπει να καλύπτουν τη μύτη και το στόμα για να προστατεύουν σχετικά. Στην περίπτωση που έχετε δυσκολίες να χρησιμοποιείτε μάσκες λόγω προβλημάτων υγείας, συμβουλευτείτε τον ιατρό.

Ενδείξεις μόλυνσης με το SARS-CoV-2

Μεταξύ μετάδοσης και συμπτωμάτων νόσου περνάνε με την επί του παρόντος επικρατούσα παραλλαγή Όμικρον κατά μέσο όρο τρεις μέρες. Το πολύ είναι μέχρι 14 μέρες. Μολυσμένα άτομα όμως μπορούν να κολλήσουν άλλα άτομα ήδη πριν αντιληφθούν συμπτώματα της νόσου. Δεν αρρωσταίνουν όλα τα άτομα που μολύνονται με το SARS-CoV-2.

Τα πιο συχνά συμπτώματα είναι βήχας, συνάχι, πυρετός καθώς και απώλεια οσμής και γεύσης. Άλλα πιθανά συμπτώματα μπορούν να είναι πονοκέφαλος και πόνος στα άκρα, κόπωση, πονόλαιμος, πονόκοιλος, ναυτία, εμετός και διάρροια.

Στην περίπτωση που παρουσιάζετε συμπτώματα της νόσου COVID-19 ή είχατε επαφή με μολυσμένο άτομο, αποφύγετε τις επαφές με άλλα άτομα και παραμείνετε στο σπίτι (**καραντίνα**). Παρακαλώ μη πηγαίνετε σε ιατρείο χωρίς να κλείσετε προηγουμένως ραντεβού. Πάρετε τηλέφωνο τον οικογενειακό σας γιατρό ή τον ιατρό που έχει εφημερία. Σε όλη τη Γερμανία είναι πάντοτε διαθέσιμος υπό τον αριθμό 116 117. Στην περίπτωση έκτακτης ανάγκης, πάρετε το 112.

Δοκιμή (τεστ) κορονοϊού

Υπάρχουν διαφορετικές μέθοδοι για διαπίστωση αν ένα άτομο είναι μολυσμένο με το SARS-CoV2. Σας παρουσιάζουμε εδώ δυο συνηθισμένες μεθόδους.

Με τις ταχείες δοκιμές αντιγόνων εξετάζεται αν βρίσκονται συγκεκριμένα συστατικά (πρωτεΐνες) του ιού στο σώμα. Με ένα ραβδί γίνεται λήψη δείγματος βλεννογόνου στις ρινικές κοιλότητες και το υλικό εξετάζεται στο αντίγονο SARS-CoV-2. Οι δοκιμές αντιγόνων γίνονται γρήγορα και μπορούν να πραγματοποιηθούν και χωρίς εργαστήριο, το αποτέλεσμά τους όμως δεν είναι εκατό τοις εκατό εξασφαλισμένο.

Ανάλογα με τον κατασκευαστή, υπάρχουν επίσης και διαφορές στην ποιότητα των δοκιμών. Το Ινστιτούτο Paul Ehrlich ενημερώνει τακτικά τη λίστα του με τις δοκιμές αντιγόνου (https://www.pei.de/DE/newsroom/dossier/coronavirus/coronavirus-inhalt.html;jsessionid=588CBB6CF0B0E096A1D596D1788FA8AC.intranet231?nn=169730&cms_pos=8).

Όσο υψηλότερη (μέγιστη 100%) είναι η τιμή C_q που αξιολογείται εκεί, τόσο καλύτερη είναι η δοκιμή. Το C_q ≤ 25 πρέπει να είναι 100% και το C_q 25 – 30 πρέπει να είναι όσο το δυνατόν υψηλότερο.

Ένα αρνητικό αποτέλεσμα βεβαιώνει μόνο, ότι το άτομο αυτό κατά πάσα πιθανότητα δεν είναι μεταδοτικό τη στιγμή της δοκιμής, δηλαδή τις επόμενες ώρες υφίσταται μόνο μικρός κίνδυνος ότι θα κολλήσει κάποιον. Ο κίνδυνος όμως δεν είναι μηδενικός. Μπορεί επίσης το άτομο να έχει ήδη μολυνθεί, αλλά να μην παράγει ακόμα τόσους πολλούς ιούς που θα μπορούσαν να αποδειχτούν στην ταχεία δοκιμή. Ή μπορεί να έχει ήδη ξεπεράσει τη μόλυνση. Για το λόγο αυτό, πρέπει οπωσδήποτε να τηρηθούν τα προστατευτικά μέτρα (οι κανονισμοί



AHA+L+A) και στην περίπτωση αρνητικού αποτελέσματος της ταχείας δοκιμής αντιγόνων. Στην περίπτωση που η δοκιμή βγαίνει «θετική», είναι απαραίτητος ένας έλεγχος με μία δοκιμή PCR.

Η δοκιμή PCR (Polymerase Chain Reaction/ Αλυσιδωτή αντίδραση πολυμεράσης) δείχνει αν υπάρχει γενετικό υλικό του ιού. Είναι πιο δηλωτική και έγκυρη από τη δοκιμή αντιγόνων και εφαρμόζεται γι' αυτό το λόγο ως δοκιμή επιβεβαίωσης. Με τη δοκιμή PCR γίνεται – όπως με την ταχεία δοκιμή – λήψη δείγματος βλεννογόνου στη μύτη ή στο φάρυγγα και εξετάζεται στο εργαστήριο. Χρειάζεται κατά κανόνα μια με δυο μέρες ώσπου να έχουμε το αποτέλεσμα. Αυτή η δοκιμή είναι εξαιρετικά αξιόπιστη και αποτελεί το υψηλότερο πρότυπο.

Είναι σημαντικό να ξέρουμε: Γενικά, ένα θετικό αποτέλεσμα δεν σημαίνει ότι φταίει κάποιος για τη μόλυνση: Μέτρα προστασίας μπορούν να περιορίσουν την εξάπλωση του ιού και να μειώσουν τον κίνδυνο μετάδοσης, δεν μπορούν όμως να τον αποκλείσουν εντελώς.

Δυνατότητες πραγματοποίησης δοκιμής

Όλοι οι πολίτες μπορούν τώρα να κάνουν τουλάχιστον μία δωρεάν ταχεία δοκιμή αντιγόνου ανά εβδομάδα. Οι δοκιμές υπάρχουν στα κέντρα δοκιμών και σε φαρμακεία. Η εκτέλεση της δοκιμής γίνεται από εξειδικευμένο προσωπικό. Αυτό εκδίδει επίσης γραπτή ή ψηφιακή βεβαίωση για το αποτέλεσμα της δοκιμής. Ένα αρνητικό αποτέλεσμα της δοκιμής αντιγόνων ισχύει το πολύ για 24 ώρες και μόνο για συγκεκριμένους επίσημους σκοπούς.

Οι ταχείες δοκιμές αντιγόνων είναι και διαθέσιμες ως αυτοδοκιμές σε φαρμακεία, καταστήματα καλλυντικών και φαρμάκων και στο λιανικό εμπόριο. Το αποτέλεσμα αυτών όμως συνήθως δεν αναγνωρίζεται για επίσημους σκοπούς. Μπορούν όμως να προσφέρουν πρόσθετη ασφάλεια για συναντήσεις σε ιδιωτικό πλαίσιο αν όλοι οι συμμετέχοντες κάνουν τη δοκιμή αυτή λίγο πριν τη συνάντηση.

Προκειμένου να αποφευχθούν οι λοιμώξεις στο χώρο εργασίας, οι εργοδότες*εργοδότριες πρέπει να καθορίσουν μέτρα για την προστασία από τις λοιμώξεις στην επιχείρηση. Τα βασικά μέτρα περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων τη διατήρηση της ελάχιστης απόστασης, τον αερισμό των εσωτερικών χώρων, τη χρήση μάσκας και τις τακτικές προσφορές τεστ (γρήγορα τεστ ή τεστ αυτοελέγχου) για εργαζόμενους*εργαζόμενες που δεν εργάζονται μόνο στο σπίτι. Η απόφαση για το ποια μέτρα απαιτούνται και εφαρμόζονται στην αντίστοιχη επιχείρηση, λαμβάνεται από τον εργοδότη*την εργοδότρια.

Δυνατότητες θεραπείας

Για άτομα που διατρέχουν υψηλό κίνδυνο σοβαρής πορείας του COVID-19, υπάρχουν εντωμεταξύ διαθέσιμα ορισμένα φάρμακα στη Γερμανία για την πρώιμη θεραπεία του COVID-19, τα οποία μπορούν/πρέπει να αναστείλουν τον πολλαπλασιασμό του ιού στο σώμα: τα λεγόμενα μονοκλωνικά αντισώματα, τα οποία χρησιμοποιούνται σε

Το ποσοστό λανθασμένων αποτελεσμάτων είναι αυξημένο στις ταχείες και αυτοδοκιμές αντιγόνων. Για το λόγο αυτό θα έπρεπε μετά από θετικό αποτέλεσμα των δοκιμών αυτών πάντα να πραγματοποιηθεί μια δοκιμή PCR.

Οι δοκιμές PCR πραγματοποιούνται από εξειδικευμένο προσωπικό μεταξύ άλλων σε ιατρεία και κέντρα δοκιμών. Και εδώ διατίθεται γραπτή ή ψηφιακή βεβαίωση για το αποτέλεσμα, η οποία ισχύει για επίσημους σκοπούς.

Όλα τα θετικά αποτελέσματα κοινοποιούνται στην αρμόδια υγειονομική υπηρεσία (με εξαίρεση τις αυτοδοκιμές) για να μπορέσουν να ληφθούν τα απαραίτητα μέτρα για την πρόληψη λοιμώξεων. Για την προστασία άλλων, είναι σημαντικό να εισαχθεί ένα θετικό αποτέλεσμα στην εφαρμογή Corona-Warn-App στο έξυπνο κινητό σας. Τότε, όλα τα άτομα, τα οποία είχατε πλησιάσει, θα λάβουν τη σύσταση να κάνουν μια δοκιμή.

Για όλα τα άτομα που βγήκαν θετικά στην αυτοδοκιμή ισχύει: Πρέπει να απομονωθούν αμέσως και να αποφύγουν κατά το δυνατόν την επαφή με άλλους ανθρώπους, διότι υπάρχει η υποψία να είναι πολύ μεταδοτικοί. Στην περίπτωση που δεν πραγματοποιήσατε τη δοκιμή στο σπίτι σας, πηγαίνετε αμέσως στο σπίτι σας. Προσέξτε και τους κανονισμούς απόστασης και υγιεινής. Κλείνετε αμέσως ραντεβού με τον γιατρό σας, την εφημερία του ιατρικού συλλόγου (Kassenärztliche Vereinigung) υπό τον αριθμό 116 117 ή την υγειονομική υπηρεσία για να υλοποιηθεί μια δοκιμή PCR, για επιβεβαίωση της αυτοδοκιμής. Εκεί θα ενημερωθείτε και για την περαιτέρω πορεία.

ιατρεία ή κλινικές με έγχυση ή ένεση και αντιϊκές θεραπείες κατά του COVID-19 για χορήγηση από το στόμα στο σπίτι. Πρέπει να όμως να σημειωθεί ότι η θεραπεία πρέπει να ξεκινά το συντομότερο δυνατό μετά τη διάγνωση και στις περισσότερες περιπτώσεις μόνο εντός των πρώτων 5 ημερών από την εμφάνιση των συμπτωμάτων.

Το προστατευτικό εμβόλιο κατά της COVID-19 (βασική ανοσοποίηση)

Οι περιορισμοί στη δημόσια και ιδιωτική ζωή όπως ο περιορισμός επαφών και τα Lockdowns είναι χρονικά περιορισμένα μέτρα. Σκοπός τους είναι να περιοριστεί η εξάπλωση του ιού, να προστατευτεί το σύστημα υγείας από την υπερφόρτωση και να αποφευχθούν θάνατοι. Ο μακροπρόθεσμος στόχος όμως είναι το SARS-CoV-2 να μην μπορεί πια να εξαπλωθεί ανέλεγκτα και ότι το COVID-19 να πάψει να έχει σοβαρές συνέπειες. Αυτό μπορούμε να το καταφέρουμε με το προστατευτικό εμβόλιο.

Τα εμβόλια κατά του COVID-19 που αναπτύχθηκαν προς το παρόν θα πρέπει ιδιαίτερα να εμποδίσουν τις σοβαρές και θανατηφόρες πορείες της νόσου. Μειώνουν επίσης την πιθανότητα, να μολύνουν άλλα άτομα, δεν την εμποδίζουν όμως αξιόπιστα. Επί του παρόντος, στη Γερμανία κυκλοφορούν πέντε εμβόλια κατά της COVID-19 που έχουν λάβει έγκριση, τα οποία είναι γνωστά με την ονομασία των κατασκευαστών τους:

- Comirnaty® (BioNTech/Pfizer, βασική ανοσοποίηση: δυο δόσεις μεταξύ των οποίων πρέπει να μεσολαβήσουν 3 με 6 εβδομάδες, από την ηλικία 12 ετών και άνω· για παιδιά από 5 ετών και άνω με προϋπάρχοντα νοσήματα ή/και επαφή με άτομα υψηλού κινδύνου ή κατόπιν επιθυμίας και μετά από ιατρική ενημέρωση, δύο δόσεις εμβολίου που είναι ανάλογες με την ηλικία σε απόσταση 3 μέχρι 6 εβδομάδων, μία δόση εμβολίου της κατάλληλης για την ηλικία του σκευάσματος για όλα τα υγιή παιδιά ηλικίας μεταξύ 5 και 11 ετών)
- Spikevax® (Moderna, βασική ανοσοποίηση: δυο δόσεις μεταξύ των οποίων πρέπει να μεσολαβήσουν 4 με 6 εβδομάδες, συνιστάται από την ηλικία 30 ετών και άνω)
- Vaxzevria® (AstraZeneca, δυο δόσεις μεταξύ των οποίων πρέπει να μεσολαβήσουν 4 με 12 εβδομάδες, συνιστάται από την ηλικία 60 ετών και άνω στη δεύτερη δόση του εμβολίου συνιστάται όμως τώρα αντί Vaxzevria® ένα εμβόλιο mRNA)
- Jcovden® (Johnson&Johnson, μια δόση, συνιστάται από την ηλικία 60 ετών και άνω). Ατομα που είναι απλά εμβολιασμένα με το εμβόλιο Jcovden



πρέπει να λάβουν έναν περαιτέρω εμβολιασμό για να φτάσουν στο επίπεδο της βασικής ανοσοποίησης Συνιστάται ένα εμβόλιο mRNA μετά από 4 εβδομάδες μετά τον τελευταίο εμβολιασμό)

- Nuvaxovid® της φαρμακευτικής επιχείρησης των ΗΠΑ Novavax (Βασική ανοσοποίηση: δύο δόσεις εμβολιασμού με διαφορά τουλάχιστον 3 εβδομάδων, συνιστάται από την ηλικία των 18 ετών, όχι για έγκυες ή θηλάζουσες γυναίκες)
Αυτό το σκεύασμα είναι προς το παρόν εγκεκριμένο μόνο για βασικές ανοσοποιήσεις, όχι για αναμνηστικούς εμβολιασμούς („Booster“).

Comirnaty® (BioNTech/Pfizer) και Spikevax® (Moderna) είναι **εμβόλια mRNA**. Το εμβόλιο δεν μεταφέρει έναν ιό, αλλά το «σχεδιάγραμμα» (mRNA) για ένα μεμονωμένο συστατικό στοιχείο της καλύπτρας του (την πρωτεΐνη ακίδα) στα σωματικά κύτταρα. Εκείνα παράγουν για μικρό χρονικό διάστημα την πρωτεΐνη ακίδα. Το ανοσοποιητικό σύστημά μας την αναγνωρίζει ως ξένη και παράγει αντισώματα και ανοσοκύτταρα για την άμυνα. Όταν ένα εμβολιασμένο άτομο έρχεται μετά σε επαφή με τον πραγματικό ιό SARS-CoV-2, το ανοσοποιητικό σύστημα αναγνωρίζει την πρωτεΐνη ακίδα στην επιφάνειά του και μπορεί να αντιμετωπίζει τον ιό αμέσως με τα ήδη υπάρχοντα αντισώματα και επίσης να αναπαράγει γρήγορα μεγάλες ποσότητες νέων αντισωμάτων. Έτσι καθίσταται απίθανη μία λοίμωξη με σοβαρή πορεία της νόσου.

Ενημερωτικό δελτίο σχετικά με το εμβόλιο COVID-19 (εμβόλιο mRNA) σε περισσότερες από 20 γλώσσες: rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html

Το εμβόλιο της Novavax (Nuvanoxid®), από την άλλη πλευρά, περιέχει εργαστηριακές, έτοιμες προς χρήση πρωτεΐνες ακίδας που χορηγούνται με ένεση μαζί μ' έναν ενισχυτή. Αυτές οι πρωτεΐνες αναγνωρίζονται από το ανοσοποιητικό σύστημα στο σημείο του εμβολιασμού και διεγείρεται ο σχηματισμός αντισωμάτων. Πολλά εμβόλια γρίπης που χρησιμοποιούνται εδώ και πολλά χρόνια λειτουργούν σύμφωνα με αυτήν την αρχή.

Ενημερωτικό φυλλάδιο Εμβολιασμός κατά του COVID-19 (εμβόλιο με βάση την πρωτεΐνη) σε περισσότερες από 20 γλώσσες:

www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Proteinimpfstoff-Tab.html

Τα εμβόλια Vaxzevria® της AstraZeneca και Jcovden® της Johnson&Johnson είναι **εμβόλια ιικού φορέα**. Και αυτά δεν μεταφέρουν κορονοϊούς στο σώμα αλλά το γενετικό υλικό για την πρωτεΐνη ακίδα. Οι δημιουργοί των εμβολίων αυτών χρησιμοποιούν ως μέσο μεταφοράς έναν για τον άνθρωπο ακίνδυνο ιό που δεν είναι πια ικανός για αναπαραγωγή (ιικός φορέας). Και στην περίπτωση αυτή, τα σωματικά μας κύτταρα παράγουν για ένα μικρό χρονικό διάστημα την πρωτεΐνη ακίδα. Το ανοσοποιητικό σύστημα διαθέτει τότε τα κατάλληλα αντισώματα κατά του SARS-CoV-2.

Ενημερωτικό δελτίο σχετικά με το εμβόλιο COVID-19 (εμβόλιο ιικού φορέα) σε περισσότερες από 20 γλώσσες:

rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Vektorimpfstoff-Tab.html

Στη Γερμανία, το Ινστιτούτο Paul-Ehrlich (PEI) ελέγχει συνεχώς την ασφάλεια, δραστηριότητα και διάρκεια προστασίας των συγκεκριμένων εμβολίων. Η Μόνιμη Επιτροπή για την Ανοσοποίηση (STIKO) του Ινστιτούτο Robert Koch (RKI) εκφέρει τις τακτικά ενημερωμένες συστάσεις εμβολιασμού για τη Γερμανία και το τοπικό σύστημα υγείας βασίζεται σ' αυτές.

Όπως μπορεί να συμβεί και με άλλα εμβόλια, και εδώ αντιδράσεις και παρενέργειες στο εμβόλιο είναι δυνατές. Εκείνες εμφανίζονται γενικά εντός λίγων ωρών και ημέρων. Μόνο σπάνια συνεχίζονται πάνω από τρεις μέρες. Η πιο συχνή αντίδραση είναι πόνος στο σημείο της ένεσης. Περαιτέρω αντιδράσεις είναι κόπωση, πονοκέφαλος, ρίγη και πυρετός. Αν τα ενοχλήματα συνεχίζονται πάνω από τρεις μέρες, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον ιατρό. Σοβαρές παρενέργειες όπως αλλεργικές αντιδράσεις, παραλύσεις στο πρόσωπο και θρομβώσεις ή διαταραχές της πήξης είναι πολύ σπάνιες.

Ο λόγος για τη συμβουλή «άνω των 60 ετών» για τα εμβόλια AstraZeneca και Johnson&Johnson είναι πολύ σπάνιες αλλά πολύ σοβαρές παρενέργειες (θρόμβωση των φλεβών του εγκεφάλου) σε εμβολιασμένα άτομα ηλικίας κάτω των 60 ετών. Ενήλικοι κάτω των 60 ετών μπορούν να ενημερωθούν από τον/την γιατρό τους για τον κίνδυνο αυτό και να εμβολιαστούν με τα εμβόλια αυτά, αν δεχτούν τον προσωπικό τους κίνδυνο και συμφωνούν ρητά.

Σημαντική υπόδειξη: Το εμβόλιο που βασίζεται σε πρωτεΐνες της Novavax, όπως τα εμβόλια mRNA και τα διανυσματικά εμβόλια, δεν περιέχει αναπαραγωγίμα μέρη του ιού SARS-CoV-2. Αυτό το νέο εμβόλιο COVID-19 είναι επομένως επίσης ένα αδρανικοποιημένο (νεκρό) εμβόλιο.

COVID-19-Αναμνηστικός εμβολιασμός

Η ΣΤΙΚΟ συνιστά σε όλα τα άτομα από 12 ετών και άνω έναν αναμνηστικό εμβολιασμό κατά της COVID, μετά από τη συμπλήρωση του 3ου μήνα μετά από την περάτωση της βασικής ανοσοποίησης.

Ο αναμνηστικός εμβολιασμός πραγματοποιείται με ένα εμβόλιο mRNA. Γι' αυτό χρησιμοποιείται ως εμβόλιο σε όλα τα άτομα ηλικίας κάτω των 30 ετών και στις εγκύους αποκλειστικά το Comirnaty®.

Σε άτομα ηλικίας άνω των 30 ετών θεωρούνται κατάλληλα και τα δύο τώρα διαθέσιμα εμβόλια mRNA (Comirnaty® und Spikevax®) για τον αναμνηστικό εμβολιασμό.

Η σύσταση για τον αναμνηστικό εμβολιασμό κατά της COVID-19 ισχύει και για τις εγκύους από την 13η εβδομάδα της κύησης και μετέπειτα και για άτομα άνω των 12 ετών, τα οποία είχαν ήδη μία μόλυνση με SARS-CoV-2 και έλαβαν μετά μία δόση εμβολίου.

Ένας **δεύτερος ενισχυτικός εμβολιασμός** συνιστάται για άτομα που διατρέχουν ιδιαίτερο κίνδυνο για την υγεία (άτομα ηλικίας 70 ετών και άνω, διαμένοντες και νοσηλευτές σε ιδρύματα φροντίδας, άτομα με ανοσοανεπάρκεια από την ηλικία των 5 ετών) καθώς και για το προσωπικό σε νοσηλευτικά και ιατρικά ιδρύματα.

Για τέτοια άτομα σε κίνδυνο για την υγεία, ο δεύτερος αναμνηστικός εμβολιασμός συνιστάται το νωρίτερο σε 3 μήνες μετά τον πρώτο αναμνηστικό εμβολιασμό.

Το προσωπικό των ιατρικών και νοσηλευτικών ιδρυμάτων θα πρέπει να λάβει τον δεύτερο αναμνηστικό εμβολιασμό το νωρίτερο σε 6 μήνες μετά τον πρώτο αναμνηστικό εμβολιασμό.

Άτομα που έχουν λάβει πρωτογενή ανοσοποίηση με εμβόλιο που δεν είναι εγκεκριμένο στην ΕΕ (π.χ. CoronaVac της Sinovac, Covilo της Sinopharm, Covaxin της Bharat Biotech International Ltd. ή Sputnik V της Gamaleja) ή που έχουν ήδη λάβει αναμνηστικό εμβόλιο θα πρέπει επιπλέον να εμβολιαστούν με ένα εμβόλιο mRNA για την καλύτερη δυνατή προστασία (μοναδικός εμβολιασμός τουλάχιστον 3 μήνες μετά τον τελευταίο εμβολιασμό). Εάν εμφανιστεί λοίμωξη μετά την βασική ανοσοποίηση, ο εμβολιασμός θα γίνει το νωρίτερο μετά από 3 μήνες.

Όποιος έχει εμβολιαστεί μόνο μία φορά με μη εγκεκριμένο εμβόλιο θα πρέπει να λάβει μια πλήρη σειρά εμβολιασμών με ένα εμβόλιο που είναι εγκεκριμένο εδώ, συμπεριλαμβανομένου και ενός αναμνηστικού εμβολίου.

Υποδείξεις για την άφιξη στην Ομοσπονδιακή Δημοκρατία της Γερμανίας

Για όσους εισέρχονται στη Γερμανία, ισχύουν κανονισμοί, οι οποίοι προσανατολίζονται στον κίνδυνο της χώρας προέλευσης.

Οι περιοχές μπορούν να ταξινομηθούν ως περιοχές παραλλαγής ιού. Σε αυτήν την περίπτωση, εξακολουθούν να ισχύουν αυστηροί κανόνες εγγραφής, επαλήθευσης και καραντίνας και ενδέχεται επίσης να υπάρξει βραχυπρόθεσμη απαγόρευση εισόδου στη Γερμανία. Ποια κράτη ή περιοχές ταξινομούνται ως περιοχές παραλλαγής ιών, μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα του Ινστιτούτου Ρόμπερτ Κωχ, ο οποίος ενημερώνεται τακτικά: [rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html)

Μία γενική υποχρέωση παροχής αποδείξεων κατά την είσοδο στη Γερμανία δεν ισχύει πλέον από τις 31 Μαΐου 2022.

Κατά την είσοδο στη χώρα μετά από προηγούμενη διαμονή σε μία περιοχή όπου υπάρχει παραλλαγή του ιού θα πρέπει να υπάρχει ένα αρνητικό αποτέλεσμα δοκιμής PCR, δεν επαρκεί τότε μία απόδειξη εμβολιασμού ή ανάρρωσης. Ένα τεστ αντιγόνου δεν αρκεί. Το τεστ PCR πρέπει να έχει γίνει εντός 48 ωρών.

Όποιοι εισέρχονται μετά από παραμονή σε μια περιοχή παραλλαγής του ιού στο εξωτερικό, πρέπει να προσέξουν επιπλέον μία υποχρέωση καραντίνας, γι' αυτό δείτε περισσότερες λεπτομέρειες παρακάτω.

Εάν η άφιξη λάβει χώρα από μία περιοχή παραλλαγής του ιού, τότε δύναται η απόδειξη του αρνητικού τεστ PCR, του εμβολίου ή της ανάρρωσης να απαιτηθεί στην περίπτωση διασυνοριακής κυκλοφορίας στη Γερμανία από την Ομοσπονδιακή Αστυνομία ή από την αρμόδια αρχή. Οι αποδείξεις αυτές ελέγχονται δειγματοληπτικά.

Στην περίπτωση παραμονής σε μια περιοχή παραλλαγής του ιού εντός των τελευταίων δέκα ημέρων, πρέπει να γίνει η ψηφιακή δήλωση εισόδου (DEA) πριν από την είσοδο στη Γερμανία. Η δήλωση αυτή είναι ένα ηλεκτρονικό έντυπο, και πρέπει να συμπληρωθεί online: einreiseanmeldung.de/#/

Σε κάθε περίπτωση, υφίσταται μετά από παραμονή σε μια περιοχή παραλλαγής του ιού **υποχρέωση καραντίνας**. Υποχρέωση καραντίνας σημαίνει ότι πρέπει μετά την είσοδό σας στη Γερμανία να απομονωθείτε βασικά 14 ημέρες στο σπίτι σας. Σε ειδικές περιπτώσεις, η περίοδος καραντίνας μειώνεται. Υπό ορισμένες συνθήκες υπάρχουν εξαιρέσεις από την υποχρέωση καραντίνας. Ενημερώσεις του υπουργείου υγείας μπορείτε να βρείτε εδώ: www.bundesgesundheitsministerium.de/service/gesetze-und-verordnungen/guv-19-lp/coronaeinreisev.html

Αν υποθέσετε να έχετε μολυνθεί με τον κορονοϊό (βλ. ενδείξεις μόλυνσης με το SARS-CoV-2), κάνετε αμέσως μια δοκιμή (βλ. Δοκιμή κορονοϊού).

Περαιτέρω πηγές πληροφοριών

Σε όλη την Βαυαρία:

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege
stmgp.bayern.de/coronavirus

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
lgl.bayern.de/gesundheits/infektionsschutz/infektionskrankheiten_a_z/coronavirus/faq.htm

Bayerisches Staatsministerium des Innern – Katastrophenschutz (Πολιτική προστασία)
corona-katastrophenschutz.bayern.de

Kassenärztliche Vereinigung Bayern – Arztsuche für Test (Εξεύρεση γιατρού για δοκιμή)
<https://dienste.kvb.de/arztsuche/app/suchergebnisse.htm?hashwert=a126d5d04b692b87be6ccbe3b2717826&lat=48.1351253&lng=11.5819805&zeigeKarte=true>

Integrationsbeauftragte der Bayerischen Staatsregierung – Πολύγλωσσες πληροφορίες
integrationsbeauftragte.bayern.de/downloads

Σε όλη την Επικράτεια της Ομοσπονδιακής Δημοκρατίας της Γερμανίας:

Robert Koch-Institut (RKI) – Η πανδημία, επίκαιρα
rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Robert Koch-Institut (RKI) – Πληροφορίες εμβολιασμού για τα εμβόλια mRNA σε περισσότερες από 20 γλώσσες
rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html

Robert Koch-Institut (RKI) – Πληροφορίες εμβολιασμού για τα εμβόλια ιικού φορέα σε περισσότερες από 20 γλώσσες
rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Vektorimpfstoff-Tab.html

Das Auswärtige Amt – Ασφάλεια ταξιδιωτών
auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Bundesministerium für Gesundheit – Δήλωση εισόδου
einreiseanmeldung.de/#/

Bundesministerium für Gesundheit – Zusammen gegen Corona (Μαζί κατά του κορονοϊού)
zusammengegencorona.de

Integrationsbeauftragte der Bundesregierung – Πολύγλωσσες πληροφορίες
integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona/coronavirus-wir-informieren-in-mehreren-sprachen-deutsch--1874222

BZgA – Πολύγλωσσες πληροφορίες
infektionsschutz.de/mediathek/printmaterialien/printmaterialien-zum-coronavirus.html

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. – COVID Alliance Multi-Lingual-Info
corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

Impressum/Στοιχεία έκδοσης

Herausgeber:

MiMi Zentrum für Integration in Bayern
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
Zenettiplatz 1 – 80337 München
E-Mail: bayern@mimi.eu – mimi.bayern

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege
Haidenauplatz 1 – 81667 München
Gewerbemuseumsplatz 2 – 90403 Nürnberg
stmgp.bayern.de

Unterstützt durch:

MSD Sharp & Dohme GmbH
Levelingstraße 4a – 81673 München

Presseanfragen: bayern@mimi.eu

© 2021 Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Stand: 15.06.2022 | Version 003

Layout: eindruck.net, Hannover

Sprachen: Verfügbar in verschiedenen Sprachen

Übersetzungen: Dolmetscherdienst –
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Abbildungen: iStock.com

Quellen:

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege, LGL, BMG, RKI, BZgA, KVB,
StMUK, StMI, StMAS, EMZ-COVID Alliance

URL-Verweise:

Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen
wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

Datenschutzerklärung

V.i.S.d.P.: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.