



MiMi

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

türkisch



Bavyera'da Korona ile ilgili bilgiler

Çok dili bilgilendirme
Multilingual information

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



Finansal destek:

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Destek:



İçerik

Korona zamanında güvenilir bilginin önemi	2
Koronavirüs SARS-CoV-2	3
Bulaşma ve önlemler	4
Maskeler ve kullanımları	5
Bir SARS-CoV-2 enfeksiyonunun belirtileri.....	5
Korona testi	6
Test imkanları	7
Tedavi imkanları.....	7
COVID-19 aşısı (temel bağışıklama).....	8
COVID-19 pekiştirme dozu	10
Federal Almanya'ya seyahat için bilgiler.....	11
Diğer bilgi kaynakları	12
Impressum (Künye)	13

Korona zamanında güvenilir bilginin önemi

Korona pandemisi günlük yaşamımızı kalıcı bir şekilde değiştirdi ve hala da etkilemeye devam etmektedir. Kendimizi, ailemizi ve tüm halkımızı korumak için güvenilir ve anlaşılabilir sağlık bilgilerine ihtiyaç duymaktayız.

Pandemi durumu sürekli değişiklik göstermektedir. Yetkili makamlar, bilim kurumları, sağlık sistemi, medya ve siyaset insanları bilgilendirmek için her türlü çabayı göstermektedir. Buna rağmen tam ihtiyaç duyulduğunda gerekli bilgiyi bulmak zor olabilmektedir. Böyle kritik zamanlarda insanlar tereddüte düşerek farklı yollardan daha fazla bilgi almaya çalışırlar. Ne yazık ki çoğunlukla sosyal medyadan da olmak üzere güven sarsıcı yanlış bilgilere ulaşırlar.

Ayrıca, tüm bilgiler gerekli tüm dillerde mevcut değildir. Bu nedenle Bavyera'da yaşayan göçmen kökenli kişiler için en önemli temel bilgileri bir araya getirdik. En son bilgiler ve daha fazla ayrıntı için aşağıdaki bilgilendirme metnine güvenilir kaynakların bağlantılarını ekledik.

Koronavirüs SARS-CoV-2

SARS-CoV-2, 2020'nin başlarında COVID-19 hastalığının nedeni olarak tanımlanan ve o zamandan beri dünya çapında yayılan bir yeni tip Koronavirüstür. İnsanlarda ağır solunum yolu hastalıklarına yol açan ve hızlı yayılan benzer Koronavirüslere geçmişte de rastlanmıştır (SARS/Şiddetli Akut Solunum Sendromu ve MERS/Orta Doğu Solunum Sendromu). Bilimsel bulgular, bu virüslerin bir noktada vahşi hayvanlardan – önceki "konakçıları" – insanlara geçtiğini göstermektedir.

Enfeksiyon süreci ve dolayısıyla virüsün yayılması ne kadar yoğun olursa, çoğaldıklarında genetik materyaldeki sapmalar o kadar sık ortaya çıkar ve bu da yeni varyantlara yol açar. SARS-CoV-2'nin varyantları Yunan harfleri ile tanımlanmıştır.

Özellikle yaşlı kişiler ile önceden rahatsızlığı bulunan kişiler hastalığa daha ciddi şekilde yakalanma riski altındadır, ancak daha genç insanlarda da hastane tedavisi gerektirecek ölçüde nefes darlığı ile birlikte pnömoni gelişebilir. Bu hastaların bir kısmı yoğun COVID-19 tedavisine rağmen ölmektedirler. Bu, sadece hastalar ve yakınları için trajik değildir. Çünkü virüs ne kadar çok yayılırsa sağlık sisteminin yükü de o kadar artar ve hatta aşırı yüklenme olabilir. Bu durumda diğer hastalar için de gerekli tedavi imkanı sağlanamayabilir. Maske zorunluluğu, aşı, "lockdown" gibi önlemler ile bunun önüne geçilmeye çalışılır.

Bir COVID-19 hastalığı, ciddiyeti ne olursa olsun, uzun vadeli sonuçlara da yol açabilir (Long COVID veya Post-COVID olarak bilinir). Örneğin organ bozuklukları, genel hastalık hissi, yorgunluk, hafıza bozukluğu veya sürekli bitkinlik gibi. Bazı hastalar günlük yaşamlarıyla ancak güçlükle başa çıkabilmekte veya artık hiç baş edememektedirler.

Enfeksiyondan sonra daha uzun bir süre sağlığınızda kısıtlamalar yaşıyorsanız aile hekiminize başvurun. Long-Covid ve Post-Covid hastaları için her geçen gün daha çok imkan sunulmaktadır. Daha fazla bilgiyi aşağıdaki internet sayfalarından bulabilirsiniz:

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/long-covid-langzeitfolgen-von-covid-19/#c16099>

<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/post-covid/>

Daha fazla arka plan bilgisi ve birçok dilde güncel haberler aşağıdaki internet adreslerinde bulunmaktadır:

integrationsbeauftragte.bayern.de/downloads/

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

integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona

zusammengegencorona.de

Bulaşma ve önlemler

Koronavirüs SARS-CoV-2 nefes verirken aerosoller (özellikle konuşurken ve şarkı söylerken) ve damlacıklar (örneğin hapşırırken ve öksürürken) yoluyla bulaşır. Aerosoller pek çok saat boyunca bulaşıcı kalabildiğinden, diğer insanlar bu bulaşıcı aerosollerini soluyarak enfekte olabilirler. Virüsler aynı zamanda yüzeylerden eller ve yüz aracılığıyla da bulaşabilir.

Genel hijyen kuralları (**AHA+L+A**) bu bulaştırma yollarının önünü keser:

Sosyal mesafe (Abstand): Kişilerin aralarında 1,5 metre mesafe bırakması halinde bulaştırma riski belirgin biçimde azalır.

Hijyen: Ellerin düzenli ve iyi bir şekilde sabunla yıkanması deri üzerindeki virüsleri öldürür.

Günlük maske (Maske im Alltag): Ağız ve burnun tıbbi maske/valfsiz partikül filtreli yarım yüz maskesi ile doğru bir şekilde kapatılması, nefes alıp verirken aerosol ve damlacıkların yayılmasını önler – bkz. *Maskeler ve kullanımları*.

Havalandırma (Lüften): Kapalı alanların düzenli olarak havalandırılması, bulaşıcı aerosol ve damlacıkların birikmesini önler.

App: Akıllı telefonlar için geliştirilmiş Corona-Warn-App'inin kullanımı enfeksiyon zincirinin kırılmasında kişilere yardımcı olur. App Store ve Google Play'den ücretsiz olarak indirilebilir.

Temel kuralların yanısıra eyaletlerin de koruyucu önlemleri bulunmaktadır.

Bavyera'daki enfeksiyondan korunma önlemleri yönetmeliğinin mevcut düzenlemeleri aşağıdaki internet adresinde çeşitli dillerde mevcuttur: stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen

Maskeler ve kullanımları

Tıbbi maske/valfsiz partikül filtreli yarım yüz maskesi ile ağız ve burnun doğru bir şekilde kapanması, Koronavirüsün aerosol ve damlacıklar yoluyla bulaşmasına karşı koruma sağlar. Birçok kamusal alanda mevcut düzenlemelere bağlı olarak maske zorunluluğu bulunmaktadır. Kumaştan yapılan günlük maskeler artık tavsiye edilmemekte ve yalnızca belirli maskelere izin verilmektedir:

Tıbbi maskeler (“cerrahi maskeler”): Her şeyden önce, bu maskeler diğer kişileri maskeyi takan kişinin bulaşıcı damlacıklarına karşı korur. Yüze tam oturacak şekilde takılmaları halinde maskeyi takan kişiye sınırlı koruma sağlarlar. Tıbbi maskeler tek kullanımlık ürünlerdir ve CE işaretine sahip olmaları durumunda yasal gereklilikleri karşılarlar. Nemlenmeleri halinde koruma fonksiyonlarını yitirirler ve bu yüzden değiştirilmeleri gerekir.



Partikül filtreli yarım yüz maskeleri (FFP2, FFP3 ve KN95/N95 standartlı maskeler): Bu maskeler partiküllere, damlacıklara ve ayrıca aerosollere karşı da koruma sağlar. Ventilli veya ventilsiz çeşitleri bulunur. Ventilsiz maskeler doğru takılmaları halinde (yüze tam oturacak şekilde) hem maske sahibini, hem de çevresindeki kişileri korur. Ventil havanın filtrelenmeden çıkmasına izin verir. Dolayısıyla ventilli maske sadece maskeyi takan kişiyi korur, ama diğer kişileri tehlikeye sokar. Dolayısıyla bu maskeyi takan kişi yasal maske zorunluluğu kriterlerini karşılamaz.

Tüm maskelerin yüze tam oturacak şekilde takılmaları gerekir. Öngörülen korumayı sağlamaları için ağız ve burnu kapamaları gerekir. Tıbbi nedenlerden dolayı maske takma gücünüzü yaşıyorsanız doktorunuza danışabilirsiniz.

Bir SARS-CoV-2 enfeksiyonunun belirtileri

Şu an yaygın olan Omikron varyantında enfeksiyonun bulaşması ile ilk hastalık belirtilerinin ortaya çıkması arasındaki süre ortalama üç gündür. Bu süre en fazla 14 gündür. Enfekte kişiler, hastalık belirtileri fark edilmeden önce enfeksiyonu başkalarına bulaştırabilirler. SARS-CoV-2 enfeksiyonu bulaşan herkes hasta olmayabilir.

En sık görülen belirtiler öksürük, burun akıntısı, ateş, koku ve tad kaybıdır. Baş ve eklem ağrıları, bitkinlik, boğaz ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı, kusma ve ishal de belirtiler arasında görülebilmektedir.

Kendinizde COVID-19 hastalık belirtileri görürseniz veya enfekte olmuş bir kişi ile temasınız olduysa diğer kişiler ile temastan kaçınınız ve evde kalınız (**karantina**). Lütfen önceden randevu almadan bir doktora gitmeyiniz. Kendi aile hekiminizi veya nöbetçi doktoru arayınız. Nöbetçi doktorlara tüm Almanya'dan 116 117 numaralı telefonda ulaşılabilir. Acil durumlarda 112'yi arayınız.

Korona testi

Bir kişide SARS-CoV-2 enfeksiyonunun olduğunu tespit etmenin değişik yöntemleri bulunmaktadır. Burada iki yaygın yöntem üzerinde durulacaktır.

Hızlı antijen testinde, virüsün belirli bileşenlerinin (proteinlerin) vücutta bulunup bulunmadığı incelenir. Bunun için bir çubuk burun boşluğundaki mukoza tabakasına sürülür ve daha sonra bu malzeme SARS-CoV-2 antijeni için incelenir. Antijen testi hızlı yapılı ve laboratuvar ortamına gerek duyulmaz. Fakat sonucu yüzde yüz güvenilir değildir. Üreticisine bağlı olarak testler arasında kalite farkı bulunmaktadır. Paul Ehrlich Enstitüsü düzenli olarak antijen testi listesini güncellemektedir. (https://www.pei.de/DE/newsroom/dossier/coronavirus/coronavirus-inhalt.html;jsessionid=D2CE3953FF4B65066613FF07A41C4CCE.intranet221?cms_pos=8).

Cq değeri ne kadar yüksek olursa (maximum %100) test o kadar iyidir. Cq \leq 25 %100 olmalı ve Cq 25–30 mümkün olduğunca yüksek olmalıdır.

Test sonucunun negatif çıkması sadece kişinin test yapıldığı sırada büyük bir ihtimalle enfekte olmadığını ve sonraki saatlerde bir başkasını enfekte etme riskinin düşük olduğunu gösterir. Fakat risk yine de sıfır değildir. Kişi enfekte olmuş, fakat henüz test sırasında görülecek kadar çok virüs üretmemiş olabilir. Ya da enfeksiyonu atlattığı da olabilir. O yüzden test sonucu negatif dahi çıksa koruyucu önlemlere (AHA+L+A) uymaya devam etmek gerekmektedir. Eğer antijen testi pozitif çıkarsa bunun PCR testi ile onaylanması zorunludur.



PCR (Polymerase Chain Reaction) testi virüsün genetik bileşeninin bulunup bulunmadığını gösterir. Antijen testine göre daha etkili ve güvenilirdir ve bu nedenle onaylayıcı bir test olarak kullanılır. PCR testinde – hızlı testte olduğu gibi – burun ve boğazdan sürüntü alınarak laboratuvarında incelenir. Sonucun çıkması genelde bir ila iki gün sürebilir. Bu test aşırı güvenlidir ve en yüksek standardı temsil eder.

Önemli: Genel olarak, pozitif bir test sonucu, birinin enfeksiyon için suçlanacağı anlamına gelmez. Çünkü koruyucu önlemler her ne kadar virüsün yayılmasını kısıtlasa ve bulaşma riskini azaltsa da bunları tamamen engellemez.

Test imkanları

Şu an tüm vatandaşlar haftada en az bir kez ücretsiz antijen hızlı test yaptırabilirler. Test, diğer yerlerin yanısıra test merkezleri ile eczanelerde, bu iş için eğitilmiş kişilerce yapılmaktadır. Testi yapan kişiler test sonucunu yazılı veya dijital olarak belgelerler. Negatif bir antijen testi sonucu, maksimum 24 saat ve yalnızca belirli resmi amaçlar için geçerlidir.

Antijen hızlı test, kişinin kendi kullanımı için eczanelerden, temizlik ve hijyen ürünü satan marketlerden ve mağazalardan da temin edilebilir. Fakat kişinin kendisinin yaptığı testin sonucu çoğunlukla resmi olarak tanınmaz. Fakat bu testler özel ziyaretlerde, özellikle herkes test olduğunda ek bir emniyet imkanı sunar.

İşyerinde enfeksiyonları önlemek için işverenler, işletme içi enfeksiyon korumasına yönelik önlemleri belirlemelidirler. Temel önlemlerin arasında sosyal mesafeyi koruma, iç mekanların havalandırılması, maske takılması ve sadece evde çalışmayan işgörenler için düzenli test temini (hızlı veya kendi kendine test) yer almaktadır. Hangi işyerinde hangi önlemlerin uygulanmasının gerektiğine ve uygulamaya konacağına işveren karar verir.

Antijen hızlı test ile kendi kendine yapılan testlerde sonuçların hatalı çıkma oranı yüksektir. O yüzden bu test sonuçlarının pozitif çıkması halinde mutlaka PCR testi yapılması gerekir.

PCR testi diğer yerlerin yanısıra doktor muayenehaneleri ile test merkezlerinde uzman personel tarafından yapılır. Bu test sonuçları da yazılı veya dijital olarak belgelenir ve resmi kullanım alanlarında geçerli kabul edilir.

Tüm pozitif test sonuçları (kendi kendine test hariç) gerekli enfeksiyon koruma önlemlerini alabilmesi için sorumlu sağlık müdürlüğüne bildirilir. Diğer kişileri de korumak için pozitif test sonucunu kişinin kendi telefonundaki Corona-Warn-App'e işlemesi önemlidir. Bu sayede bu kişi ile yakın yerde bulunmuş kişilere test yaptırılmaları için tavsiye gönderilir.

Kendi kendine yapılan corona testinde pozitif sonuç alan kişiler için geçerli kurallar: Hemen kendinizi izole etmeniz ve diğer kişiler ile teması en aza indirmeniz gerekir. Çünkü yüksek düzeyde enfeksiyon bulaştırıyor olmanız şüphesi bulunmaktadır. Eğer testi kendi evinizde yapmadıysanız hemen doğrudan evinize gidin. Sosyal mesafe ve hijyen kurallarına dikkat edin. Test sonucunu teyit etmek amacıyla vakit kaybetmeden aile hekiminizden, nöbetçi doktordan (116 117) veya sağlık müdürlüğünden PCR testi için randevu ayarlayın. Buralarda size daha sonra ne yapmanız gerektiği ile ilgili bilgi verilir.

Tedavi imkanları

Artık Almanya'da, COVID-19'un şiddetli seyretme riski yüksek olan kişiler için, COVID-19'un erken tedavisine yönelik olarak vücutta virüs çoğalmasını engelleyebilen/engellemesi gereken ilaçlar bulunmaktadır: Muayenehanelerde ve kliniklerde infüzyon veya iğne olarak verilen monoklonal antikorlar olarak adlandırılan ilaçlar ile COVID-19'a karşı evde oral olarak alınan antiviral ilaçlardır.

Tedavinin, hastalığın teşhisinden sonra en kısa zamanda ve çoğu durumda hastalık belirtilerinin başlamasından sonra 5 gün içinde başlatılması gerektiğine dikkat edilmelidir.

COVID-19 aşısı (temel bağışıklama)

Temas kısıtlamaları ve sokağa çıkma yasağı gibi kamusal ve özel yaşamdaki kısıtlamalar kısa vadeli önlemlerdir. Bu önlemler virüsün yayılmasını sınırlamaya, sağlık sistemini aşırı yüklenmeden korumaya ve ölümleri önlemeye hizmet ederler. Ancak uzun vadeli hedef, artık SARS-CoV-2'nin kontrolsüz yayılmaması ve COVID-19'un ciddi sonuçlarının olmamasıdır. Bu hedefe aşı ile ulaşılabilir.

Bugüne kadar geliştirilen COVID-19 aşıları, özellikle ciddi ve ölümcül hastalık seyrini önlemeye yöneliktir. Diğer kişilere bulaştırma ihtimalini de azaltırlar, fakat bunu güvenilir bir şekilde önlemezler. Almanya'da şu anda üreticilerinin isimleriyle tanınan beş COVID-19 aşısı onaylanmıştır:

- Comirnaty® (BioNTech/Pfizer, temel bağışıklama: 12 yaş üstüne 3 ila 6 hafta arayla iki doz aşı; 5 yaşından büyük çocuklar için, önceden hastalığı olan veya risk altındaki kişilerle teması olan veya istendiği takdirde ve doktordan tıbbi tavsiye alındıktan sonra 3 ila 6 hafta arayla yaşa uygun formülasyondan iki doz aşı; 5 ile 11 yaş arasındaki tüm sağlıklı çocuklara yaşa uygun formülasyonda bir aşı dozu)
- Spikevax® (Moderna, temel bağışıklama: 30 yaş üstüne tavsiye edilir, 4 ila 6 hafta arayla iki doz aşı)
- Vaxzevria® (AstraZeneca, 60 yaş üstü için önerilir, 4 ila 12 hafta arayla iki doz aşı; fakat şu an Vaxzevria® aşısından sonra ikinci doz olarak bir mRNA aşısı tavsiye edilmektedir.)
- Jcovden® (Johnson&Johnson, 60 yaş üstü için önerilir, tek doz aşı; Jcovden® aşısını olan kişilerin temel bağışıklığa sahip olması için bir aşı daha olması gerekir. Bunun için son aşıdan 4 hafta sonra bir mRNA aşısının yapılması tavsiye edilir.)



- Amerikalı ilaç firması Novavax'ın Nuvaxovid® aşısı (Temel bağışıklama: 18 yaşından itibaren, hamile ve emziren kadınlar dışındaki kişiler için en az 3 hafta arayla iki aşı)
Şu an için bu aşı preparatı sadece temel bağışıklama için izin almıştır. Hatırlatma dozu („Booster“) için izin bulunmamaktadır.

Comirnaty® (BioNTech/Pfizer) ve Spikevax® (Moderna), mRNA aşısıdır. Aşı virüsü değil, onun yerine kabuğunun bir bileşeninin (spike protein) yapı planını (mRNA)vücut hücrelerine taşır. Daha sonra bu, kısa süreliğine spike proteini oluşturur. Bağışıklık sistemimiz bunu yabancı olarak algılar ve onu savunmak için antikorlar ve bağışıklık hücreleri oluşturur. Aşılanan kişi daha sonra gerçek SARS-CoV-2 virüsü ile temas ettiğinde bağışıklık sistemi virüsün yüzeyindeki spike proteini tanır ve halihazırda mevcut olan antikorlarla hemen virüse karşı savaşılabılır ve ayrıca büyük miktarda yeni antikor da üretebilir. Bu sayede virüsün ağır bir hastalık seyrine yol açması mümkün olmaz.

COVID-19 aşıları (mRNA aşısı) hakkında 20'den fazla dilde hazırlanmış açıklayıcı bilgiyi burada bulabilirsiniz:

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

Diğer taraftan Novavax'ın aşısı (Nuvaxovid®), etki artırıcı bir maddeyle beraber şırınga edilen, laboratuvarında hazırlanmış hazır Spike proteini içerir. Bu proteinler, aşılama bölgesinde bağışıklık sistemi tarafından tanınır ve antikor oluşumu uyarılır. Uzun yıllardır kullanılan birçok grip aşısı da bu prensibe göre çalışır.

20'den fazla dilde COVID-19 aşısı (protein bazlı aşı) bilgilendirme broşürü:

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

AstraZeneca'nın aşısı Vaxzevria® ile Johnson& Johnson'ın aşısı Jcovden®, **vektör** aşılarıdır. Bu aşılar da Koronavirüsü değil, spike proteini için genetik materyali vücuda taşırlar. Bu aşığı geliştirenler, insanlar için zararsız olan, çoğalma yeteneği olmayan virüsü taşıma aracı (vektör) olarak kullanırlar. Burada da vücut hücrelerimiz kısa süreliğine spike proteini oluştururlar. Daha sonra bağışıklık sistemimiz uygun antikorları SARS-CoV-2'ye karşı savunma maddesi olarak hazır tutarlar.

COVID-19 aşıları (vektör aşı) hakkında 20'den fazla dilde hazırlanmış açıklayıcı bilgiyi burada bulabilirsiniz:

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

Önemli: Novavax'ın protein bazlı aşısı, aynen mRNA ve vektör aşılarında olduğu gibi SARS-CoV-2 virüsünün üreme yeteneği olan parçalarını içermez. Yani bu yeni tür COVID-19 aşısı da bir ölü aşıdır.

Almanya'da Paul Ehrlich Enstitüsü (PEI) kullanılan aşıların güvenliğini, etkinliğini ve koruma süresini sürekli olarak gözden geçirmektedir. Robert Koch Enstitüsü'nün (RKI) Daimi Aşı Komisyonu (STIKO), Almanya için, yerel sağlık sisteminin standart olarak kullandığı düzenli olarak güncellenen önerilerini açıklar.

Diğer tüm aşılarında olduğu gibi bu aşılarında da aşı reaksiyonları ve yan etkiler görülebilir. Şikayetler çoğunlukla ilk saatler veya günlerde ortaya çıkar ve nadiren üç günden fazla sürer. En yaygın görülen reaksiyon enjeksiyon bölgesinde ağrıdır. Diğerleri, yorgunluk, baş ağrısı, titreme ve ateştir. Semptomlar üç günden fazla devam ederse, tıbbi yardım almalısınız. Alerjik reaksiyonlar, yüz felci ve tromboz veya pıhtılaşma bozuklukları gibi ciddi yan etkiler çok nadirdir.

AstraZeneca ve Johnson & Johnson aşılarının "60 yaşından itibaren" önerilme nedeni, aşı vurulan 60 yaşın altındaki kişilerde çok nadir fakat ciddi yan etkilerinin görülmesidir (beyin damarlarında tromboz). 60 yaşın altındaki yetişkinler, doktorlarından bu risk hakkında kapsamlı bilgi alabilirler ve bireysel riski kabul edip açıkça rıza göstermeleri halinde bu aşıları olabilirler.

COVID-19 pekiştirme dozu

STIKO, 12 yaşın üzerindeki herkese temel bağışıklama tamamlandıktan 3 ay sonra COVID pekiştirme dozu tavsiye etmektedir.

Pekiştirme dozunun bir mRNA aşısı ile yapılması gerekmektedir. 30 yaşın altındakiler ve hamilelere sadece Comirnaty® aşısının yapılması gerekir.

30 yaşın üzerinelere pekiştirme dozu olarak şu an mevcut olan mRNA aşıları (Comirnaty® und Spikevax®) uygun görülmektedir.

COVID-19 pekiştirme dozu tavsiyesi, hamileliğin 13. haftasından itibaren hamile kadınlar ve halihazırda SARS-CoV-2 ile enfekte olmuş ve sonrasında bir doz aşı olmuş 12 yaşından büyük kişiler için de geçerlidir.

İkinci bir hatırlatma aşısı özellikle sağlık riski bulunan kişiler ile (70 yaşın üzerindeki kişiler, bakım evlerinde yaşayan kişiler ile bakıcılar, bağışıklık sistemi düşük olan 5 yaşın üzerindeki kişiler) bakım ve sağlık merkezlerinde çalışan kişilere tavsiye edilir.

Sağlığı tehlikede olan bu kişiler için, ikinci hatırlatma aşısının, ilk hatırlatma aşısından en geç 3 ay sonra yapılması tavsiye edilir.

Sağlık ve bakım sektörü çalışanlarının ikinci hatırlatma aşısını en erken ilk hatırlatma aşısından 6 ay sonra yaptırması gerekir.

EU tarafından onaylanmamış bir aşı (ör. Sinovac'ın CoronaVac'ı Sinopharm'ın Covilo'su, Bharat Biotech International Ltd.'in Covaxin'i ve Gamaleja'nın Sputnik V'i) ile temel bağışıklık kazanan veya hatırlatma aşısı olan kişilerin en iyi korumanın sağlanması için ek olarak bir mRNA aşısı olması gerekir (son aşidan en az 3 ay sonra bir kez aşılama). Temel bağışıklamadan sonra enfeksiyon geçirilmesi halinde aşının en az 3 ay sonra yapılması gerekir.

İzni olmayan bir aşı ile bir kez aşı olmuş kişilerin burada kabul edilen aşılar ile, hatırlatma aşısı da dahil olmak üzere komple aşılarını tamamlaması gerekir.

Federal Almanya'ya seyahat için bilgiler

Almanya'ya giriş yapan kişiler için gelinen bölgedeki riske bağlı hükümler bulunmaktadır.

Bölgeler virüs varyant bölgeleri olarak sınıflandırılabilir. Bu durumda, sıkı kayıt, kanıt ve karantina kuralları geçerli olur ve Almanya'ya kısa süreli giriş yasağı da getirilebilir. Hangi eyaletlerin veya bölgelerin virüs varyant bölgeleri olarak sınıflandırıldığı, düzenli olarak güncellenen RKI web sitesinde bulunabilir

[rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html)

Almanya'ya seyahatte genel kanıt yükümlülüğü 31.05.2022 tarihinden itibaren kaldırılmıştır.

Virüs varyantlı bir bölgede kaldıktan sonra ülkeye gelindiğinde aşı veya iyileşme kanıt belgesi yetmeyip negatif bir PCR testinin de ibraz edilmesi gerekmektedir.

Antijen testi yeterli değildir. PCR testinin en geç 48 saat içinde yapılmış olması gerekir.

Yurt dışındaki virüs varyantlı bir bölgede kaldıktan sonra ülkeye giren herkesin, aşağıda daha net açıklanan karantina gibi özel yükümlülüklerle de uyması gerekir.

Bir virüs varyant bölgesinden gelindiğinde negatif PCR testi, aşı veya iyileşme kanıtı, Almanya'da sınırlararası geçişte trafiği kontrol eden federal polis veya yetkili makam tarafından talep edilebilir. Bu kontroller rastgele yapılmaktadır.

Son on gün içinde virüs varyantlı bir bölgede kalınırsa, Almanya'ya girmeden önce dijital giriş kaydının (DEA) tamamlanması gerekir. Bu giriş kaydı, online olarak doldurulması gereken elektronik bir formdur: [einreiseanmeldung.de/#/](https://www.einreiseanmeldung.de/#/)

Ayrıca, virüs varyantlı bir bölgede kaldıktan sonra her zaman karantina zorunluluğu bulunmaktadır. Karantina zorunluluğu, Almanya'ya girdikten sonra temel olarak 14 gün kendinizi evde izole etmeniz gerektiği anlamına gelir. Bazı durumlarda, karantina süresi kısalabilmektedir. Belirli koşullar altında karantina zorunluluğunun istisnaları bulunur.

Federal Sağlık Bakanlığı bu konuda şu adreste bilgi vermektedir:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/gesetze-und-verordnungen/guv-19-lp/coronaeinreisev.html>

Korona virüsü bulaşmış olabileceğinden şüpheleniyorsanız (bkz. Bir SARS-CoV-2 enfeksiyonunun belirtileri) hemen test yaptırın (bkz. Korona testi).

Diğer bilgi kaynakları

Bavyera çapında:

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 (Felaket önleme)
corona-katastrophenschutz.bayern.de

Kassenärztliche Vereinigung Bayern – Arztsuche für Test (Test için doktor arama)
dienste.kvb.de/arztsuche/app/suchergebnisse.htm?hashwert=a126d5d04b692b87be6ccbe-3b2717826&lat=48.1351253&lng=11.5819805&zeigeKarte=true

Integrationsbeauftragte der Bayerischen Staatsregierung – (Çok dilli bilgi)
integrationsbeauftragte.bayern.de/downloads

Ülke çapında:

Robert Koch-Institut (RKI) – Pandemie aktuell (Pandemi güncel)
rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Robert Koch-Institut (RKI) – Impfinformation zu mRNA-Impfstoffen in mehr als 20 Sprachen (20'den fazla dilde mRNA aşılı hakkında bilgiler)
rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html

Robert Koch-Institut (RKI) – Impfinformationen zu Vektorimpfstoffen in mehr als 20 Sprachen (20'den fazla dilde vektör aşılı hakkında bilgiler)
rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Vektorimpfstoff-Tab.html

Das Auswärtige Amt – Sicherheit von Reisenden (Seyahat edenlerin güvenliği)
auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Bundesministerium für Gesundheit – Einreiseanmeldung (Ülkeye giriş kaydı)
einreiseanmeldung.de/#/

Bundesministerium für Gesundheit – Zusammen gegen Corona (Beraberce Koronaya karşı)
zusammengegencorona.de

Integrationsbeauftragte der Bundesregierung – (Çok dilli bilgi)
integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona/coronavirus-wir-informieren-in-mehreren-sprachen-deutsch--1874222

BZgA – (Çok dilli bilgi)
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/Legal Notice

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.