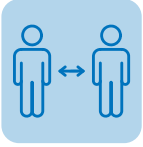




Kış aylarını güven içinde geçirelim

Bulaşıcılığı yüksek olan Delta virüs varyantı diğer varyantları gerileterek belirleyici hale geldi; kış aylarında ise hayat daha fazla iç mekânlarda geçiyor. Öte yandan bugüne dek aşılana insanların sayısı, henüz pek çok insanın ağır hastalığa yakalanmasını engellemeye yetmiyor; ayrıca buna bağlı olarak dördüncü dalgada sağlık sisteminin üzerinde taşıyamayacağı kadar yük oluşmasını engelleyecek düzeye de ulaşamadı. RKİ bu yüzden, **en azından 2022 ilkbaharına kadar 2G ve 3G kuralları altında** da temizlik kurallarına ve önlemlere (AHA+A+L) uyulmasını, aşılanmış ve hastalıktan iyileşmiş kişilerin de bu uygulamaya dahil olmasını tavsiye ediyor.^[1] Davranışlarımız, enfeksiyon rakamlarını belirleyecek kadar etkilidir.



Mesafe



Temizlik



Günlük hayatta maske takmak



Korona Uyarı Uygulaması



Havalandırmak

1

Ağır hastalığa karşı korunmanız var mı? Aşı olun!

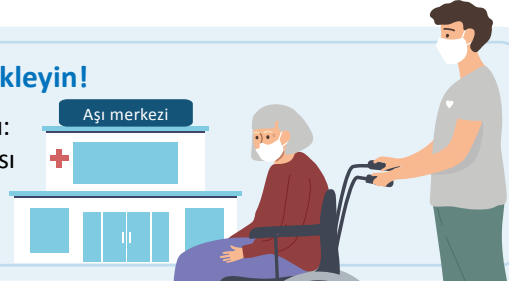
Aşı olmak; enfeksiyona, ağır hastalığa yakalanmaya ve hastalığın uzun vadeli sonuçlarına (Uzun COVID/Post-COVID-Sendromu) karşı en iyi korunmayı sunar. Eğer aşı olduysam veya hastalıktan iyileşmişsem, STİKO'nun tavsiyeleri doğrultusunda üçüncü doz hatırlatma aşısı yaptırırım.^[2]



2

Çevremdekilerin korunması var mı? Aşı randevularında destekleyin!

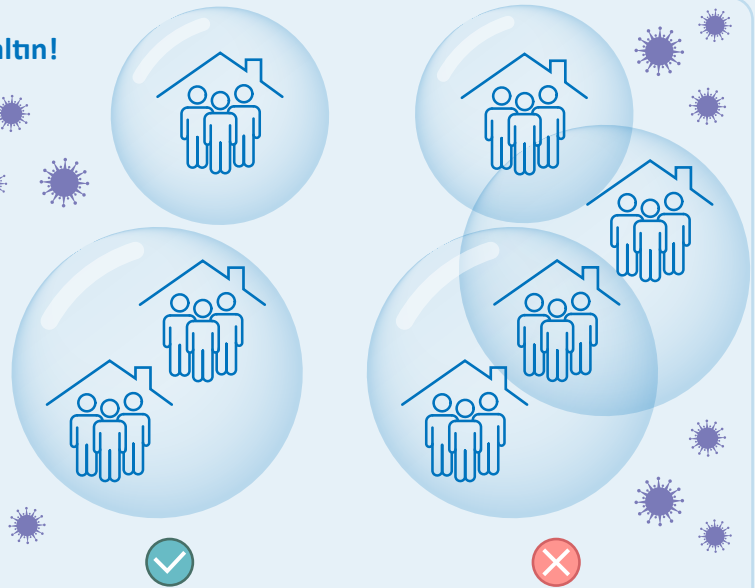
Çevremdekiler de ağır seyreden hastalıklara karşı koruma sağlamış olmalı: Çevremde bulunan kişilere, aşı olmalarını veya üçüncü doz hatırlatma aşısı yaptırmalarını hatırlatabilirim; ayrıca aşı randevusu almaları konusunda destek sunabilir ve aşı randevusuna giderken eşlik edebilirim.



3

Temasta bulunmak mı? Mümkün ölçüde azaltın!

Örneğin evden çalışarak ve buluşmalarımı sadece en yakın sosyal çevremlerle sınırlandırarak zorunlu olmayan bütün temaslarımı azaltabilirim. Bunun için aynı kişilerle daha küçük gruplar halinde buluşup (örneğin en fazla 2 hanenin mensuplarıyla) onun dışındaki kişilerle temastan kaçınırım. Farklı çevrelerle yapılan temaslar birbirine karşılıklı, virüsün daha fazla yayılması riski artar.



Dar sosyal çevre

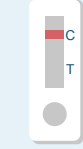
Çok sayıda sosyal çevrenin birbirine karışması



4

Risk gruplarıyla temas mı? Sadece aşılı veya hastalıktan iyileşmiş ise ve negatif test sonucu varsa!

En yakın çevreniz açısından şu geçerli: Hastalığın ağır seyretme riski yüksek olan kişilerin bizzat kendileri (örneğin yaşı ilerlemiş olan veya alt hastalığı bulunan kişiler^[3]) mutlaka aşılı olmalı ve temas kurdukları kişiler de aşılanmış veya hastalıktan iyileşmiş, ayrıca güncel bir negatif test sonucu olmalı.



Negatif



5

Belirteleriniz mi var? Evde kalın!

Belirtelerim* varsa evde kalırım ve temasta bulunmaktan kaçınırım. Aile hekimine haber verir, ayrıca aşılı veya hastalıktan iyileşmiş olsam bile muayenehanesinde test yaptırırım.^[3] Muayenehanenin açılış saatleri dışında şiddetli belirtileriniz mi var? Nöbetçi hekimlik servisini arayın! (116117)

* Bu belirtiler şunlar olabilir: **Öksürük, ateşin artması veya yüksek ateş, nefes darlığı, koku/tat alma duyusunun kaybolması, nezle, boğaz ağrısı, baş ve eklem ağrısı, halsizlik.** Dikkat, aşıllılar çoğunlukla hafif belirti gösterir, ancak yine de enfeksiyon kapmış olabilir!



6

Test sonucu pozitif mi? Hemen haber verin!

Kendime uyguladığım testin (örneğin risk gruplarıyla temas kurmadan önce) sonucu pozitif çıktıysa hem özel çevrem hem de işyerimdeki kişilere hemen bilgi veririm, kısa bir süre önce bulduğum herkesi (örneğin test sonucunu Korona Uyarı Uygulaması üzerinden paylaşarak) haberdar ederim ve her türlü temastan kaçınırım. Hızlı testin sonucu pozitif ise, bunu bir PCR testi yaptırarak kontrol ettiririm.^[3] Dikkat: Test sonucu negatif bile olsa, koruyucu önlemlere uymaya devam etmem gerekir. Hastalığın ağır seyretme riski yüksek olan grupta yer alıyorsanız, hekiminizle erken safhada tedavi olma imkanlarını görüşün.^[4]



7

İç mekân etkinlikleri mi? En iyisi katılmaktan kaçının!

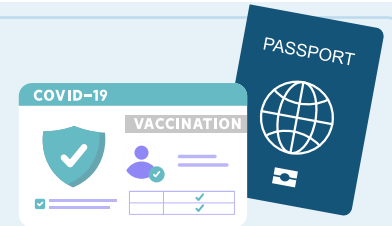
Özellikle iç mekânlarda enfeksiyon riski son derece yüksektir. En yakın çevremde bulunan kişilerden dışındaki başka kimselerin katıldığı iç mekân etkinliklerine ve buluşmalara katılmaktan mümkün ölçüde kaçınırım. Özellikle temizlik kurallarına ve AHA+A+L önlemlerine uyulmayan veya test ve aşı sertifikalarının kontrol edilmediği etkinliklerden kaçınırım. Buna rağmen uzun süre bir iç mekânda bulunmam gerekirse, Korona Uyarı Uygulaması'nı kullanarak giriş yaparım.^[5]



8

Yolculuğa mı çıktınız? Ülkeye giriş koşullarına uyun!

Seyahatlerin azaltılması, virüsün yayılmasını engellemeye yardımcı olur. Buna rağmen yurtdışından gelerek Almanya'ya giriş yapmam durumunda, giriş koşullarını dikkat alırım: 12 yaşın üzerindeki herkes; aşılı, hastalıktan iyileşmiş veya test yaptırmış olduğunu gösteren belge ibraz etmekte yükümlüdür.^[6]



Kaynakça ve daha fazla bilgi için:

[1] RKI'nin ControlCOVID Planı: www.rki.de/control-covid

[2] Aşılama konusunda sık sorulan sorular: www.rki.de/covid-19-faq-impfen

[3] RKI'nin ulusal test stratejisi: www.rki.de/covid-19-teststrategie

[4] Risk grupları: www.rki.de/covid-19-risikogruppen

[5] Broşür: Sonbahar/kış aylarında 2G veya 3G koşullarında yapılan bir etkinliğe katılırsam hangi riskleri göze alırım? www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Downloads/Flyer-2G3G.html

[6] Ülkeye giriş koşulları: www.rki.de/covid-19-risikogebiete