

# AHA+L+A

Enfeksiyon zincirlerini kıralım



**AHA+L+A formülünde özetlenen düzenlemelere uyarak herkes korona virüsün daha fazla yayılmasını engellemeye yardımcı olabilir.**

Lütfen şu konuya dikkat edin: Hastalık belirtisi göstermeseniz de enfeksiyon kapmış olmanız ve dolayısıyla virüsü başkalarına bulaştırmanız mümkündür. Bu yüzden temaslarımızı sınırlamaya ve **AHA+L+A** formülüne uymaya devam etmeliyiz:

- **Abstand halten:** En az 1,5 metrelik sosyal mesafeyi koruyalım
- **Hygiene beachten:** hijyen kurallarına uyalım, ellerimizi sık sık sabun ve suyla yıkıyalım, hapşırır veya öksürürken geçerli olan öksürme kurallarına uyalım.
- **Alltag Maske tragen:** Asgari mesafeyi korumanın zor olabileceği yerlerde her zaman maske takalım.
- **+Lüften:** Bulduğumuz mekânı düzenli havalandıralım.
- **+A wie die Corona-Warn-App:** Korona Uyarı Uygulamasını kullanalım. Uygulama Türkçe olarak da kullanıma sunuluyor. Telefonunuz Türkçe diline ayarlı olması yeterlidir.



# Ayrıntılı Bilgi İçin

[www.covid-19-bilgi.de](http://www.covid-19-bilgi.de)

[www.covid-19-bilgi.de](http://www.covid-19-bilgi.de) isimli web sitemizde koronavirüsü ve bulaşıcı Covid-19 hastalığı hakkında ihtiyacınız olan tüm güncel bilgileri, aşı olmak için randevu alma prosedürü hakkında bilgileri, bölgenizdeki korona insidansı ne kadar olduğunu, bulunduğunuz eyalette hangi korona düzenlemeleri geçerli olduğunu, seyahat edenler için güncel bilgileri, Türkçe nöbetçi hekim servisi telefon yardım hattı gibi önemli iletişim bağlantıları ve korunma için yararlı genel bilgileri bulabilirsin.

Koronaya karşı hep birlikte!

**Aşı için  
kolları sıvayın!**

**#ÄRMELHOCH  
FÜR DIE IMPFUNG**



# Asrın Salgını Covid-19

Covid-19 hakkında bilmeniz gerekenler  
[www.covid-19-bilgi.de](http://www.covid-19-bilgi.de)

# Koronavirüs Hakkında Genel Bilgiler

Koronaya karşı hep birlikte!

**Aşı için  
kolları sıvayın!**

**#ÄRMELHOCH  
FÜR DIE IMPFUNG**

# Covid-19

## Yeni koronavirüsün neden olduğu hastalık

### Koronavirüs nedir?

Korona virüsler ilk olarak 1960 yıllarının ortalarında teşhis edildi. "Koronavirüs" adı, virüsün mikroskop altında bir taç veya bir çelengi anımsatan (Latince korona = çelenk, taç) görünümünden dolayı verilmiştir. Koronavirüsler insanlara veya hayvanlara bulaşabilirler. Henüz doğrudan bir kanıt bulunmamasına rağmen, mevcut koronavirüs pandemisi başlangıcının Asya yarısalarından kaynaklandığına kabul edilmektedir. Mevcut bilgilere göre Aralık 2019'da, ilk hastalar, vahşi hayvanların da satıldığı Çin'in Wuhan kentinde bir deniz ürünleri pazarında enfekte oldu.

### SARS-CoV-2 ne anlama geliyor?

Yeni koronavirüs, ilk olarak Aralık 2019'da tanımlanan korona virüs ailesindeki yeni bir virüs olduğu için "yeni" olarak anılıyor. Yeni koronavirüslerin bilimsel adı SARS-CoV-2'dir. İngilizce SARS"-Şiddetli Akut Solunum Sendromu" anlamının kısaltmasıdır. İngilizce COVID "Koronavirus Hastalığı" anlamının kısaltmasıdır. COVID-19 öncelikle solunum yollarını etkileyen bir hastalıktır. Ayrıca soğuk algınlığı belirtilerine benzer semptomlar da ortaya çıkabilir: Öksürük, ateş, genel kırıklık hissi ve yorgunluk. Bu nedenden ötürü hastalık nedeninin COVID-19, grip ya da soğuk algınlığı mı olduğunun tespiti her zaman kolay değildir.

### Virüs nasıl bulaşır?



Virüsün ana bulaşma yolu damlacık enfeksiyonudur. Enfekte olan bir kişi eğer öksürür, hapşırır ya da konuşursa virüslü damlacıklarını saçar. Bunlar Yakın çevrede başka insanların bulunması halinde damlacıklar enfekte olmalarına yol açarlar. Korona virüs, aerosoller, yani 5 mikrometreden küçük ve havada asılı kalan damlacık çekirdekler yoluyla ve metal, cam veya plastik gibi yüzeyler üzerinden de bulaşması mümkündür.

### Belirtileri Nelerdir?



En sık görülen hastalık belirtileri arasında kuru öksürük, burun akması ve 38 derecenin üzerinde ateş yer alır. Ancak bunun yanı sıra, nefes darlığı, halsizlik, kas ve eklem ağrısı, ayrıca boğaz ve baş ağrısı gibi bir dizi başka belirti görülebilir. Bunun dışında, birçok hastada koku ve tat alma duyusu geçici bir süreliğine etkilenebilir.

### Belirtiler başlarsa ne yapmalıyım?

COVID-19'a yakalanmış olma şüphesini uyandıran hastalık belirtilerini tespit ettiğiniz anda, kendiniz evinizde izole etmelisiniz. Başkalarını da enfeksiyon tehlikesine maruz bırakmamak için, insanlarla temasınızı mümkün olan en asgariye düzeye düşürün. Soğuk algınlığı belirtisi veya yukarıda sayılan COVID-19 belirtileri hisseden veya SARS-CoV-2 test sonucu pozitif olan bir kişiyle temasta bulunmuş herkesin, telefonla aile hekimine durumu bildirmesi gerekir. Lütfen şahsen aile hekiminizin muayenehanesine gitmeyin, aksine sonra atılması gereken adımları telefonla görüşerek belirleyin. Bu şekilde virüsün başkalarına bulaşmasını engelleyebilirsiniz.

Türkçe Güncel Bilgi İçin Almanya Genelinde Ücretsiz

0800 0000 837

Numaralı Telefon Danışma Hattını Arayabilirsiniz.

Muayenehanelerin kapalı olduğu saatlerde, Almanya'nın her yerinden 0800 0000 837 numaralı yabancı dil telefon yardım hattından nöbetçi hekim servisini arayabilirsiniz. Ayrıca bulunduğunuz bölgedeki (Gesundheitsamt) sağlık dairesine de başvurabilirsiniz.

### Hastalık süreci nasıl geçer?

Vakaların çoğu genellikle hafif ama bazıları da ağır hatta kritik bir tablo sergiler. Bu ağır durumlarda yeni tip korona virüs enfeksiyonu sadece solunum yollarını değil, diğer organ sistemlerini de etkiler.