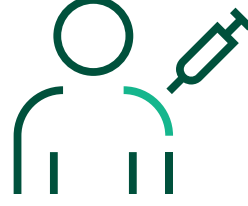


Aşı olanlar için

Danimarka Sağlık Kurumundan tavsiyeler



23 Nisan 2021

Bu kitapçıkta, aşılarını tamamlayan kişiler için hazırladığımız tavsiyelerimizi okuyabilirsiniz. Son aşıdan 14 gün sonrasında aşılarınızı tamamlamış olursunuz, hangi aşığı almış olursanız olun.

Daha fazla kişi aşılarını tamamladıkça, zamanla daha normal bir günlük yaşamın önü açılabilir. Aşılarını tamamlayan kişilerin COVID-19'dan iyi korunduklarını biliyoruz, buna COVID-19 ile ciddi bir hastalık süreci geçirme riski bulunanlar da dahil. Ayrıca, şu an için gördüğümüz şey, onaylanan aşıların enfeksiyonun yayılmasını önlemeye katkıda bulduklarıdır. Böylece, yavaş yavaş, bazı enfeksiyon önleyici tavsiyeleri, aşılarını tamamlayanlar için gevşetmeye başlayabiliriz.

Ancak, aşıların verdiği bağışıklığın ne kadar süreceğini henüz bilmiyoruz. Gelişmeleri ve araştırmaları yakından takip ediyor ve tavsiyelerimizi aşılar ve etkinlikleri hakkında daha fazla bilgi edindikçe, uyarlıyoruz.

Aşılarını tamamlayan *herkese* tavsiyeler

Aşı olmanın sağladığı ek koruma, aynı zamanda:

- Mesafe ve maske takma tedbirlerine gerek kalmadan, başkalarıyla bir araya gelmenize olanak sağlar
- Mesafe ve maske takma tedbirlerine gerek kalmadan, aşılarını olmayan yakın arkadaşlarınızla ve ailenizle bir araya gelmenize olanak sağlar. Birlikte olduğunuz kişi, COVID-19 ile ciddi bir hastalık süreci geçirme riski altındaysa ve aşılarını tamamlamamışsa, bu durum geçersizdir
- Yeni korona virüse yakalanan biriyle yakın temaslıysanız, fakat COVID-19 belirtileriniz yoksa, kişisel karantinaya girmeniz gerekmez. Yakın temaslı olarak test yaptırmanız hala geçerlidir.
- Düzenli olarak test yaptırmanıza gerek kalmaz



Aşılarını tamamlayan biri olarak da, COVID-19 belirtileri durumunda, hala kişisel karantinaya girmenizi ve test yaptırmanızı gerektiren tedbirleri unutmamalısınız. Bunun nedeni, aşıların %100 etkili olmamasıdır ve bu nedenle aşı olsanız bile, COVID-19 ile enfekte ve hasta olmanızın küçük bir riski bulunur.

Daha fazla insan aşı olana kadar ve daha fazla bilgi edinene kadar - aşı olmuş olsanız bile, **kamusal alanlarda** genel tavsiyelere uymanızı hala öneriyoruz.

Salgını önleyen 6 genel tavsiyelere uymaya devam edin

1. Mümkünse 2 metrelik mesafe sağlayın ve her zaman için en az 1 metre. El sıkışmaktan, öpüşmekten ve sarılmaktan kaçının
2. Belirtileriniz oluşursa evde kalın ve test yaptırın
3. Odanızı havalandırın ve cereyan oluşturun ve bir arada fazla kişi olmaktan kaçının
4. Kolunuza öksürün veya hapşırın
5. Ellerinizi sık sık yıkayın veya el dezenfektanı kullanın
6. Temizlik yapın, özellikle birçok kişinin dokunduğu yüzeylerde



Aşılarını tamamlayan yüksek riskli kişilere tavsiyeler

Aşı ek koruma sağlar ve COVID-19 ile ciddi bir hastalık süreci geçirme riskini azaltır. Böylece, yüksek risk altında olan bir birey olarak, özel önlemler almanıza gerek kalmaz.

Aşı olmanın sağladığı ek koruma, aynı zamanda:

- Diğer aşı olanlar gibi davranmanıza olanak sağlar ve özel durumlarda, örneğin ağız maskesi gibi olağanüstü tedbirleri almanızı gerektirmez
- Örneğin boş zaman aktiviteleri gibi, bir çok kişinin bir araya geldiği aktivitelere katılmanıza olanak sağlar
- Toplu taşıma araçlarını kullanabilir ve yoğun saatler dışına kısıtlamanıza gerek kalmadan, alışverişinizi yapabilirsiniz
- Genel anlamda, farklı düzenlemelere maruz kalmadan, işinize eskisi gibi gidebilirsiniz. Ancak, hala şüpheli veya teyit edilmiş COVID-19 vakası olan birinin bakımını ve tedavisini sağladığınız veya onlarla yakından ilgilendiğiniz çalışmalarda yer almamalısınız, örneğin acil serviste veya bir COVID-19 bölümünde
- Yüksek risk altında olan kişilerin veya yakınlarının aşılarının tamamlanmasından sonra, onların aile bireylerinin de artık farklı düzenlemeler altında çalışmaları gerekmez