




Aşılama hayat kurtarır
Vaccination Saves Lives




Bir veya iki
dozla aşılandıktan
sonra bile,
diğer koruyucu
yönergeleri gerektiği
şekilde takip etmeye
devam
etmelisiniz.

COVID-19

aşılama

Yetişkinler için bir rehber








Mayıs 2021'de Revize Edildi-Turkish



GIG
CYMRU
NHS
WALES



İçindekiler

	COVID-19 veya Coronavirus nedir?	3
	Neden COVID-19 aşısı yaptırmalıyım?	3
	Aşılar güvenli mi?	4
	Bu kadar çabuk geliştirilmiş olan aşılar güvenebilir miyiz?	5
	Aşı beni koruyacak mı?	5
	COVID-19 aşısı için uygun muyum?	6
	Hamileyim, aşığı olabilir miyim?	6
	Emziriyorsam aşığı olabilir miyim?	7
	Aşı doğurganlığımı etkiler mi?	7
	Kim aşı olamaz?	7
	Aşının yan etkileri var mı?	8
	Aşıdan COVID-19'a yakalanabilir miyim?	10
	Ne yapmam gerekiyor?	10
	Bir sonraki randevumun olduğu gün eğer rahatsızsam ne yapmalıyım?	10
	Aşı olduysam hala yönergelere uymam gerekiyor mu?	11
	Ek bilgiler	12

COVID-19 veya Coronavirus nedir?

COVID-19, SARS-CoV-2 adı verilen yeni bir koronavirüsten kaynaklanmaktadır. İlk olarak 2019'un sonlarında tespit edildi. Çok bulaşıcıdır ve ağır solunum yolu hastalığına yol açabilir. Enfekte olan birçok kişide herhangi bir belirti olmayabilir veya sadece hafif belirtiler olabilir. Bunlar genellikle öksürük, ateş, baş ağrısı ve tat veya koku kaybı ile başlar.

Bazı insanlar kendilerini çok yorgun hissedecektir, ağrıyan kaslara, boğaz ağrısına, ishale, kusmaya, ateşe veya kafa karışıklığına sahip olacaktır. Daha sonra az sayıda insanda bu ağır hastalığa dönüşür ve bu da onların hastaneye yatırımlarını veya yoğun bakıma kabul edilmelerini gerektirebilir.

Genel olarak enfekte olan her 100 kişiden 1'inden biraz azı COVID-19'dan ölecektir. Ağır hastalık nadirdir çocuklarda ancak yaşla birlikte risk artar. Örneğin, 40-49 yaş grubundaki bir kişide COVID-19 'dan ölme riski 30-39 yaş grubundaki birinden üç kat, 20-29 yaş grubundaki birinden ise 12 kat daha fazladır. Bazı tedaviler komplikasyon riskini azaltıyor olsa bile COVID-19'un tedavisi yoktur.

Neden COVID-19 aşısı yaptırmalıyım?

Sağlıklı yetişkinler COVID-19'dan kaynaklanan komplikasyon riski altındadır ve yaşlı yetişkinler veya belirli sağlık koşullarına sahip olanlar için risk daha yüksektir. Genç yetişkinlerin yaklaşık olarak %15 kadarı, 20'li yaşlardakiler de dahil olmak üzere, enfekte olduktan sonra aylarca sürebilecek belirtilere sahip olabilir ('uzun COVID'). COVID-19 aşısı yaptırmış olmak, çoğu insanı COVID-19'dan kaynaklanan ciddi komplikasyonlara karşı korur.

Hepimiz yaşamı yeniden başlatmak istiyoruz ve aşı programı buna yönelik büyük bir adımdır. **Galler'deki birçok insan da bunun farkındadır - 2021 yılında yapılan bir anket, genç yetişkinlerin yaklaşık % 80'inin aşı olacağını söylediğini gösterdi.**

Aşı programının ilk bölümünde aşının alım oranı çok yüksek olmuştur.

Eğer gelecekte yurtdışına seyahat etmek istiyorsanız, bazı ülkeler aşı olduğunuzu kanıtlamanızı isteyebilir. COVID-19 oranları diğer bazı ülkelerde daha yüksektir.

Aşılar bize pandemiyi kontrol etmek için umut vermektedir, ancak bunun en iyi şekilde çalışması için mümkün olduğunca çok insanın aşı olması gerekmektedir. Sizinki de dahil olmak üzere, her bir aşı önemlidir.



Aşılama hızlı, kolay ve güvenlidir

Aşılar güvenli mi?

İngiltere'de birkaç farklı COVID-19 aşısı kullanılacaktır. Her aşı birkaç farklı ülkede on binlerce kişi üzerinde denenmiştir. Kullanımları için onay verilmeden önce hepsinin güvenlikleri ve etkinlikleri ilaç ve Sağlık Ürünleri Düzenleme Kurumu (MHRA) tarafından dikkatli bir şekilde değerlendirilmiştir.

İngiltere'de 34 milyondan fazla insan aşılanmıştır ve bu birçok COVID-19 vakasını ve on binden fazla ölümü şimdiden önledi. MHRA, sağlık çalışanları ve halk tarafından bildirilen tüm yan etkilere dayanarak, kullanılan aşıların güvenliğini sürekli olarak gözden geçirmektedir.

Yakın zamanlarda AstraZeneca aşısı ile aşılamadan sonra kan pıhtıları ve olağandışı kanama içeren son derece nadir bir durumun görüldüğüne dair bazı raporlamalar olmuştur, ve bu husus dikkatli bir şekilde gözden geçirilmektedir. COVID-19'dan kaynaklanan komplikasyon ve ölüm riskinin yüksek olması nedeniyle, MHRA, Dünya Sağlık Örgütü ve Avrupa İlaç Örgütü risk ve fayda dengesinin ağırlıklı olarak aşılamadan yana olduğu sonucuna varmıştır.

COVID-19 aşısının yararları ve riskleri ve kan pıhtıları ile ilgili olarak daha fazla bilgi edinmek için şuraya bakınız: phw.nhs.wales/patientinfo.

Bu kadar hızlı bir şekilde geliştirilmiş olan aşılar güvenilir miyiz?

Bir aşının işe yaradığından ve güvenli olduğundan emin olmak için gerekli olan araştırma ve klinik çalışmalar zaman alır, **ancak araştırmaların fonlanması ve onaylanması ile ilgili süreç çok zaman alır.** Bu süreci hızlandırmak için birkaç şey yardımcı olmuştur:

- Hızlı bir şekilde başlatılabilmeleri için Birleşik Krallık Hükümeti COVID-19 aşısının klinik denemelerini geliştirme çalışmalarını finanse etti.
- MHRA onay sürecini hızlandırdı - eskiden aylar süren idari evrak işleri gibi şeyler artık günler içerisinde yapılmaktadır
- Denemelerin farklı bölümleri aynı anda yürütülmektedir
- Yeni teknoloji çok sayıda aşının hızlı bir şekilde yapılmasına yardımcı oldu

Aşıların işe yaraması ve güvenli olması için her şey yapıldı. Bir aşı kullanılmaya başlandıktan sonra, MHRA güvenliğini incelemeye devam eder ve bildirilen tüm olumsuz olayları inceler.

Aşı beni koruyacak mı?

Onaylanan tüm aşılar, insanları COVID-19'dan ciddi şekilde hastalanmaktan korumada son derece etkilidir. Yapılan araştırmalar tek doz aşıdan iki ila üç hafta kadar sonra yüksek düzeyde kısa süreli koruma geliştiğini göstermiştir, ancak daha uzun süreli koruma için çoğu aşı ikinci bir dozu gerektirmektedir. Tüm ilaçlar gibi, hiçbir aşı% 100 etkili değildir - bazı insanlar aşı olmasına rağmen hala COVID-19 kapabilir, ancak bunun ciddiyeti daha az olur.

COVID-19 aşısı için uygun muyum?

Artık ilk gruplara ve 50 yaşın üzerindekiilere aşı sunulması tamamlanmış bulunmaktadır ve JCVI bundan sonra 18 ila 49 yaş arasındaki tüm yetişkinlere aşının şu yaş grupları sırasıyla sunulmasını tavsiye etmiştir:

- **40-49 yaş arası**
- **30-39 yaş arası**
- **18-29 yaş arası (aşı gününde 18 yaşında)**

Aşınızı olma zamanınız geldiğinde sizinle temasa geçilecektir.

Hamileyim, aşımı alabilir miyim?

Evet, hamileyseniz, aşı olmayı düşünmelisiniz. Randevunuza girmeden önce şu bağlantıdaki Doğum Uzmanları ve Jinekologlar Kraliyet Kolejinin karar vermeye yardımcı aracını okumanız tavsiye edilir: www.rcog.org.uk/covid-vaccine. Bu yardım aracındaki bilgiler bilgiye dayalı bir karar vermenize yardımcı olabilir. Eğer başka sorularınız varsa ebenizle veya doktorunuzla konuşun.

Birçok aşının gebelikte güvenle verilebileceğini biliyoruz, ancak COVID-19 aşıları hamilelikte test edilemedi. ABD'de 90.000'den fazla hamile kadına Pfizer ve Moderna aşıları yapıldı ve hiçbir güvenlik sorunu görülmedi. Bu nedenle bu aşılar hamile kadınlar için tercih edilmektedir.

Öte yandan bu konuda ayrı bir broşür de vardır: **COVID-19 aşısı: hamilelik, hamile veya emzirme planlayan tüm kadınlar için bir rehber.**

COVID-19 aşısını aldıktan sonra hamilelikten kaçınmanıza gerek yoktur.

Emziriyorsam aşıyı olabilir miyim?

Emzirmenin yararları iyi bilinmektedir, ve COVID-19 aşılarının emzirirken risk teşkil ettiklerine dair bilinen herhangi birşey yoktur. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve JCVI, aşının emziren kadınlara verilebilmesini tavsiye etmişlerdir. Bununla birlikte, emzirirken COVID-19 aşılarının kullanımına dair elimizde pek fazla güvenlik verisi bulunmamaktadır. Eğer emziriyorsanız veya emzirmeyi planlıyorsanız, **aşı olduktan** sonra emzirmeye devam edebilirsiniz.

Aşı doğurganlığımı etkiler mi?

Hayır, COVID-19 aşılarının doğurganlığı etkileyeceğine dair hiçbir kanıt yoktur.

Aşıyı kim olamaz?

Çok az sayıda insan bazı COVID-19 aşılarını yaptıramaz. Bu, aşısındaki herhangi bir bileşene veya aynı aşının bir önceki dozuna karşı ciddi alerjik reaksiyon gösteren kişileri, ya da bazı nadir kan düzensizlikleri olan kişileri içermektedir. Bu insanlara alternatif bir aşı teklif edilebilir.

Eğer şu anda ateşli bir rahatsızlığınız varsa veya son 28 gün içerisinde COVID-19 test sonucunuz pozitif çıktıysa, daha sonraki bir tarihe randevu almalısınız.

Aşının yan etkileri var mı?

Tüm ilaçlar gibi aşılarda da yan etkilere neden olabilir. Bunun nedeni, aşılarda bağışıklık sisteminizde bir yanıtı tetikleyerek çalışmasından dolayıdır. Bunların çoğu hafiftir ve sadece birkaç gün sürer ve bunlar herkeste görülmez.

İlk dozdan sonra belirtileriniz olsa bile, ikinci dozu yaptırmalısınız.

İlk bir veya iki günde çok yaygın olarak görülen yan etkiler şunlardır:

- aşıdan sonra birkaç gün iğne yapılan kolunuzda ağrılı, ağır bir hissin ve hassasiyetin olması;
- yorgunluk hissi;
- baş ağrısı;
- genel ağrılar, titreme veya grip gibi belirtiler.

Aşı olduktan sonra iki ila üç gün hafif bir ateş olabilir, ancak yüksek bir ateş doğal değildir ve bu COVID-19 veya başka bir enfeksiyonunuz olduğunu gösterebilir. Parasetamol alabilirsiniz (ilaç kutusu üzerindeki doz ve kullanma sıklığına dair tavsiyeleri takip edin) ve kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olması için dinlenin. Önerilen dozdan daha fazlasını almayın.

Nadir görülen bir yan etki, aşınızın yapılmış olduğu tarafta koltuk altı veya boyunda görülebilen şişmiş salgı bezleridir. Bu yaklaşık olarak 10 gün kadar sürebilir, ancak daha uzun sürdüğü takdirde doktorunuzla konuşun.

Aşılamadan sonra yaygın yan etkiler normalde bir haftadan az sürer. Eğer belirtileriniz kötüleşiyorsa veya endişe duyuyorsanız, çevrimiçi olarak şuraya bakın: 111.wales.nhs.uk, ya da gerektiği takdirde 111 hattından NHS 111 Galler'i ya da aile hekimizi arayın. Eğer bölgenizde 111 hattı mevcut değilse, **0845 46 47** numaralı telefonu arayın. Sabit hatlardan ve cep telefonlarından NHS 111 Galler'e yapılan aramalar ücretsizdir. 0845 46 47 numaralı telefona aramalar dakikada 2p artı telefon sağlayıcınızın normal erişim ücretine tabidir.



Aşılamadan yaklaşık 4 gün ila dört hafta sonra aşağıdakilerden herhangi birini eğer yaşıyorsanız, acilen tıbbi tavsiye almaya bakmalısınız.

- ◆ Her zamanki ağrı kesicilerin fayda etmediği veya giderek kötüleşen yeni, şiddetli bir baş ağrısı
- ◆ Yatarken veya eğilirken giderek kötüleşen veya şu belirtiler ile birlikte görülen alışılmadık bir baş ağrısı:
 - Bulanık görme, bulantı ve kusma
 - Konuşmanızla ilgili zorluk
 - Halsizlik, uyuşukluk veya nöbetler
- ◆ Yeni, açıklanamayan iğne deliği morarması veya kanama
- ◆ Nefes darlığı, göğüs ağrısı, bacak şişmesi veya kalıcı karın ağrısı

Eğer ilk aşılamanızdan sonra yukarıdaki belirtilerden herhangi birine sahipseniz, ikinci dozu almadan önce doktorunuzla veya uzmanınızla konuşmalısınız.

Eğer bir doktor veya hemşireden tavsiye almak istiyorsanız, sizi doğru bir şekilde değerlendirebilmeleri için mutlaka onlara aşınızı söyleyin (eğer mümkünse aşı kartınızı gösterin).

Ayrıca, Sarı Kart uygulaması aracılığıyla herhangi bir yan etkiyi bildirebilirsiniz (bkz. 'Daha fazla bilgi').

Aşıdan COVID-19 kapabilir miyim?

COVID-19'u aşıdan kapamazsınız. Ancak COVID-19'u kapmak ve aşınız sonrasına kadar belirtileriniz olduğunu fark etmemeniz mümkündür. COVID-19'un en önemli belirtileri aşağıdakilerden herhangi birinin yakın zamanda başlamış olmasıdır:

- yeni bir sürekli öksürük
- yüksek bir ateş
- normal tat veya koku alma duyunuzda kayıp veya değişiklik

Eğer bu belirtilerden herhangi biri sizde varsa, evde kalın ve 119 hattını arayarak bir test yaptırın (aramalar ücretsizdir). Bazı sağlık kurulları daha geniş bir belirti yelpazesi için testler sunmakta olduğundan dolayı lütfen bölgenizde bir test yaptırmaya uygun olarak kabul edilen ek belirtiler için yerel sağlık kurulu web sitenizi kontrol edin. Eğer belirtiler hakkında daha fazla bilgiye ihtiyacınız varsa şu adresi ziyaret edin: **111.wales.nhs.uk**

Ne yapmam gerekiyor?

Ne zaman ve nerede aşı olacağınız hakkında bilgi alacaksınız. Randevu gününde, kolunuzun üst tarafına ulaşılmasını kolaylaştıran pratik kıyafetler giyin. Eğer iğne korkunuz varsa veya endişe hissediyorsanız, aşınızı yapan kişiye bunu belirtin. Sizi anlayacak ve destekleyeceklerdir.

Size en iyi uzun dönemli korumayı sağlamak için aşının her iki dozunu da yaptırmanız önemlidir. Kartınızı güvenli bir şekilde saklayın ve ikinci dozunuzu yaptırmak için bir sonraki randevunuza mutlaka gidin.

Bir sonraki randevumun olduğu gün eğer rahatsızsam ne yapmalıyım?

Eğer ateşli bir rahatsızlığınız varsa randevunuzu iptal etmek için arayın ve aşı olmak için iyileşene kadar bekleyin. Eğer kendinizi izole ediyorsanız veya bir COVID-19 testi veya sonucunu bekliyorsanız aşı randevusuna gitmemelisiniz.

Aşı olduysam hala yönergelere uymam gerekiyor mu?

Aşı ciddi şekilde hastalanma şansınızı azaltacaktır, ancak virüsü kapmanızı ve geçirmenizi tamamen engellemeyecektir. Bu nedenle, çevrenizdekileri korumak için COVID-19 yönergelerine uymaya devam etmeniz önemlidir.

Kendinizi ve ailenizi, arkadaşlarınızı ve iş arkadaşlarınızı korumak için hala şunları yapmanız gerekir:

- sosyal mesafe çalışması yapın;
- yüz maskesi takın;
- ellerinizi dikkatlice ve sıkça yıkayın;
- eğer belirtileriniz olursa veya Test, Takip, Koruma servisi sizinle temasa geçerse kendinizi izole edin; ve
- aşağıdaki yerdeki geçerli yönergeleri takip edin: gov.wales/coronavirus

Şunları unutmayın:

COVID-19, özellikle konuşurken veya öksürürken burundan veya ağızdan solunan damlacıklar yoluyla yayılır. Kirlenmiş nesnelere ve yüzeylere dokunduktan sonra gözlerinize, burnunuza ve ağınıza dokunarak da kapılabilir.

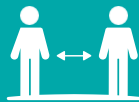
GALLER’İ GÜVENDE TUTMAK İÇİN Üç Kural



Ellerinizi
yıkayın



Bir yüz maskesi
takın



Mesafeli
Üç Kural

Daha fazla bilgi

COVID-19 aşıları hakkında, içerdikleri maddeler ve olası yan etkileri de dahil olmak üzere, daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz:

111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)
ve **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/productinformation**

Şüpheli yan etkileri çevrimiçi olarak şuradan bildirebilirsiniz: **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk** veya Sarı Kart uygulamasını indirerek.

NHS'in bilgilerinizi nasıl kullandığını öğrenmek için şu adresi ziyaret edin:

111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights

Kolay Okuma, büyük baskı, Britanya İşaret Dili videosu, Recite Me erişilebilirlik yazılımı ve diğer diller dahil olmak üzere bu broşürün diğer formatları için şurayı ziyaret edin:



phw.nhs.wales/covid-19-vaccination

© Halk Sağlığı Galler, Mayıs 2021
(İngiltere Halk Sağlığı Dairesine teşekkürlerimizle)

Sürüm 4

ISBN 978-1-78986-154-231

