



# Etkilenenler, akrabalar ve ilgili taraflar için faydalı bilgiler



Federal  
Sağlık Bakanlığı

BMG  
Initiative **LONG**  
**COVID**

# Long COVID nedir?

SARS-CoV-2 koronavirüsü enfeksiyonu, COVID-19'a ve daha sonra uzun vadeli sağlık sonuçlarına yol açabilir. Bu uzun vadeli sonuçlara Long COVID adı verilir.

## Ařađıdaki durumlarda Long COVID söz konusu olabilir:

- **Koronavirüs enfeksiyonu dođrulanmıř** veya meydana gelme ihtimali çok yüksek,
- Semptomların devam etmesi, tekrarlaması veya semptomların başlangıcından **dört hafta** sonra tekrar ortaya çıkması ve
- Belirtilerin **başka bir açıklaması yoksa**.

## Kim risk altındadır?

Long COVID'in tam olarak nasıl ortaya çıktığı henüz bilinmiyor. Mevcut bilgilere göre, **koronavirüse yakalanan her kişide bu hastalık gelişebilir**. Long COVID tüm yaş gruplarında ortaya çıkabilir. Çocuklar ve ergenler yetişkinlere göre daha az etkilenir.

Yetişkinlerde Long COVID en yaygın olarak genç ve orta yetişkinlikte ortaya çıkmaktadır. Ayrıca kadınların erkeklerden daha sık Long COVID geliştirdiği varsayılmaktadır. Ayrıca, ciddi bir COVID-19 süreci geçirmiş kişilerin Long COVID geliştirme riski daha yüksek gibi görünmektedir. Birkaç kez koronavirüse yakalanırsanız risk muhtemelen artmaktadır.

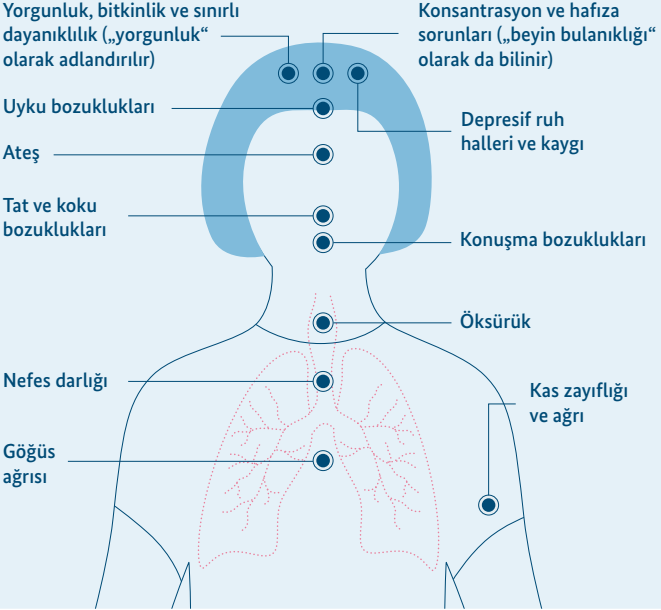
Korona aşısının Long COVID semptomlarının sıklığını ve şiddetini azaltabileceğine dair kanıtlar var.

# Hangi belirtiler ortaya çıkabilir?

Long COVID semptomları **çok farklı olabilir**. Bazı hastaların yalnızca hafif semptomları vardır. Diğerlerinin günlük yaşamları ciddi şekilde kısıtlanmıştır.

## Long COVID

### Yetişkinlerde yaygın hastalık belirtileri



Kaynak: RKI, 2022 /WHO, 2021

Örneğin Long COVID'de en sık görülen şikayetlerden biri **„yorgunluk“** tur. Yorgunluk şiddetli, kalıcı zayıflık ve hızlı bitkinlik veya yorgunluk anlamına gelir. Bazı hastalar aynı zamanda strese karşı tahammülsüzlük de bildirmektedir. Semptomlar hafif fiziksel veya zihinsel efordan sonra bile kötüleşir.

LongCOVID şikayetleri hakkında detaylı bilgiye [www.bmg-longcovid.de/tr](http://www.bmg-longcovid.de/tr) adresinden ulaşabilirsiniz.

## Kime başvurulmalıdır?

Long COVID'den şüpheleniliyorsa, genellikle ilk başvuru noktası bir aile **doktoru veya çocuk doktoru muayenehanesi** olmalıdır. Bunlar gerekli olması halinde sizi bir uzman muayenehaneye de yönlendirebilmektedirler. Long COVID ayrıca bir COVID-19 odak muayenehanesinde veya hastanede özel bir konsültasyon saatinde de tespit ve tedavi edilebilmektedir. Ulusal Yasal Sağlık Sigortası Hekimleri Birliği'nin doktor araştırması veya „[116117.de](http://116117.de)“ uygulaması, uygun pratiklerin araştırılmasını destekleyebilir.

Şu anda Uzun COVID'in tek bir testi veya net bir „kanıtı“ yoktur. Long COVID tanısının konulabilmesi için öncelikle belirtilerin diğer nedenlerinin ortadan kaldırılması gerekmektedir.



## Long COVID nasıl tedavi edilir?

Şu anda Long COVID'in nedenini ele alan bir tedavi yoktur. Bu nedenle **tedavi**, ilgili kişinin sağlık sorunlarına bağlıdır ve kişiden **kişiyeye büyük ölçüde değişebilir**. Amaç semptomları hafifletmektir. Her önlem etkilenen herkes için uygun değildir. Bu nedenle tedavi her zaman kişisel duruma ve dayanıklılığa göre uyarlanmış olmalıdır.

**Birçok semptom zamanla kendiliğinden iyileşir.** Aynı zamanda bazı durumlarda erken tedavi, uzun süreli semptomların gelişmemesi için yararlı olabilir.

Bazı durumlarda tıbbi rehabilitasyonda farklı tedaviler birleştirilebilir.

## Nerede destek bulabilirsiniz?

Long COVID'den etkileniyorsanız ve yardıma ihtiyacınız varsa aile **doktorunuzla** veya **çocuk doktorunuzun muayenehanesiyle** iletişime geçebilirsiniz. Ancak bazı sağlık sigortası şirketleri aynı zamanda üyelerine tavsiyeler veya uygun çevrimiçi teklifler de sunmaktadır.

Bu kapsamda katılım hizmetleri olarak adlandırılan hizmetler gündeme gelebilmektedir. Bu tür hizmetler, insanların kendi kararlarını verdikleri bir yaşam sürmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Bu, örneğin gündelik yaşamı bağımsız olarak yürütmede, boş zamanlarında veya yaşamada veya ev idaresinde destek sağlayabilir. Etkilenenler, Tamamlayıcı Bağımsız Katılım Danışma Hizmetinin (EUTB) sunduğu danışmanlık hizmetlerinden yararlanabilir. Alman Emeklilik Sigortası ve Federal Rehabilitasyon Birliği (BAR) e.V. Long COVID'e ilişkin rehabilitasyon teklifleri hakkında bilgi vermektedir.

Ayrıca Long COVID deneyimlerinizi başkalarıyla paylaşmanıza da yardımcı olabilir. Kendi kendine **yardım grupları** birçok yerde veya internette bulunabilir. Etkilenenlere ve yakınlarına fikir alışverişinde bulunma fırsatı sunuyorlar. Kendi kendine yardım gruplarının bir listesi, Kendi Kendine Yardım Gruplarının Teşviki ve Desteği için Ulusal İrtibat ve Bilgi Noktasında (NAKOS) veya Federal Kendi Kendine Yardım Çalışma Grubunda (BAG Selbsthilfe) bulunabilir.

Long COVID belirtileri kanıtlanırsa işverenler çalışanlarına çeşitli tekliflerle destek verebilir. Bunun örnekleri arasında çalışma alanının uyarlanması veya kademeli olarak yeniden entegrasyon yer almaktadır. Bazı durumlarda öğrenciler, stajyerler ve öğrenciler için dezavantajların telafisi için başvuruda bulunulabilir. Bu konuda genellikle eğitim kurumundan daha fazla bilgi edinebilirsiniz.



# Bilgi edinin:

Federal Sağlık Bakanlığı (BMG), „BMG Long COVID İnisyatifi“ kapsamında [www.bmg-longcovid.de/tr](http://www.bmg-longcovid.de/tr) web sitesinde Long COVID ile ilgili güvenilir bilgiler, bilimsel bulgular ve yardım teklifleri sunmaktadır.

## Uzmanlar tarafından incelenen sağlık bilgileri



Federal Sağlık Bakanlığı'ndan bilgiler  
[www.bmg-longcovid.de/tr](http://www.bmg-longcovid.de/tr)



Robert Koch Enstitüsü'nden (RKI) Long COVID hakkında bilgi



BZgA'dan enfeksiyondan korunmaya ilişkin bilgiler:  
[www.infectionprotection.de](http://www.infectionprotection.de)

## Künye

**Yayıncı** Federal Sağlık Bakanlığı,  
Halkla İlişkiler Departmanı, Yayınlar, 11055 Berlin  
**Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA) Redaksiyonu**,  
Bölüm T 2, 50819 Köln  
wegmeister gmbH, 70376 Stuttgart **tarafından tasarlandı**  
**Resim katkıları** BMG, Adobe Stock  
**Matbaa şirketi** Hausdruckerei BMAS, 53123 Bonn  
**Paper Circle** Offset Premium beyaz, Blue Angel sertifikalıdır  
**Güncellik:** Kasım 2023

## Sipariş adresi

Bu broşürü ücretsiz olarak indirebilir veya sipariş edebilirsiniz:

Yayınlara federal hükümet tarafından gönderilmesini istiyorsanız:

Posta Kutusu 48 10 09, 18132 Rostock

Servis telefonu: 030 182722721

Servis faksı: 030 18102722721

E-posta: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)

İşaret dili telefonu aracılığıyla sipariş verin:

[gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de](mailto:gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de)

Çevrimiçi sipariş: [www.bundesregierung.de/publikationen](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

Sipariş numarası: BMG-G-11192

Bu yayın Federal Sağlık Bakanlığı'nın halkla ilişkiler çalışmaları kapsamında ücretsiz olarak yayınlanmakta olup, satış amaçlı değildir. Seçim kampanyası sırasında partiler, adaylar veya seçim çalışanları tarafından seçim reklamı amacıyla kullanılamaz. Bu, federal, eyalet ve yerel seçimlerin yanı sıra Avrupa Parlamentosu seçimleri için de geçerlidir.