

AŞI KORUR

Hem sizi, hem ailenizi!

Avrupa AŐi Haftası kapsamında
bir big5health kampanyası

19. – 25. 04. 2026



İŞbirliği:



LAND
SALZBURG

Başyazı

Sevgili okuyucu,

Sağlık, en değerli varlığımızdır; aşı da, sağlığımızı korumanın en kolay ve en etkili yollarından biridir. Ne yazık ki, insanların kendilerine ve çocuklarına aşı yaptırmaktan vazgeçmesine yol açabilecek pek çok yanlış bilgi ve efsane var. Bu nedenle işbirliği ortaklarımız ve bizim için, size açık, anlaşılır ve güvenilir bilgiler sunmak büyük önem taşıyor. Neden? Çünkü her aşı önemlidir; sizin için, aileniz için ve toplumumuz için.

Bu broşürde bulacaklarınız:

- Aşı ile ilgili güncel bilgiler – HPV'den pnömokoka, RSV ve COVID-19'a kadar.
- E-aşı kartı dahil olmak üzere, günlük yaşamda aşı korumanızı kolayca yönetebileniz için pratik ipuçları.
- Sık sorulan sorulara ve efsanelere bilimsel temelli yanıtlar.
- Sizin ve yakınlarınızın en iyi şekilde korunup korunmadığını her zaman bilmenizi sağlayan kişisel aşı kontrolleri.

Aşı hayat kurtarır. Sadece kendimizi değil, bebekler veya bağışıklık sistemi zayıflamış kişiler gibi aşılanamayan kişileri de korur. Birlikte hastalıkları geriletebilir ve toplumumuzu daha sağlıklı hale getirebiliriz.

Bu kampanyayı destekleyen tüm uzmanlara teşekkürlerimizi sunarız. Başta Eyalet Sağlık Müdürlüğü olmak üzere, özellikle Avusturya Genel Tıp ve Aile Hekimliği Derneği'ne (ÖGAM), Salzburg Eyaleti'ne ve Karl Landsteiner Akciğer Araştırmaları ve Pnömozik Onkoloji Enstitüsü'ne değerli çalışmaları için özellikle teşekkür ederiz.

Sağlığınız bizim için önemli! Bu broşürü, uzun, sağlıklı ve kaygısız bir yaşam için bir rehber olarak kullanın.

big5health Ekibi

big5health



İçindekiler

Neden aşı yaptırmalıyız?	3
Aşı nasıl etki eder?	4
Aşıların güvenliği	5
Avusturya aşı takvimi	6
2026 Aşı kampanyaları	7
Doğru bilgi kontrolü: efsanelere kanmamanız için	10
Kişisel aşı kontrolünüz	12
Günlük hayatta koruyucu önlemler	14
Hizmetler & Bilgiler	16

Neden aşı yaptırmalıyız?

Ailenizi, arkadaşlarınızı ve kendinizi basit, tek bir önlemle birçok ağır hastalıktan koruyabileceğinizi düşünün. İşte aşılar tam da bunu sağlar! Aşılar görünmez bir koruyucu kalkan gibidir; bizi tehlikeli enfeksiyonlardan korur, hayat kurtarır ve sağlıklı kalmamızı sağlar.

Aşı olduğumuzda yalnız kendimizi değil, bebekler veya bağışıklık sistemi zayıf bireyler gibi (henüz) aşılanamayan kişileri de koruduğumuzdan, her aşı hem sizin için, hem çocuklarınız için, hem ebeveynleriniz için, hem de değer verdiğiniz herkes için güvenliğe atılmış bir adımdır.

„Aşı, ağır ve potansiyel olarak hayatı tehdit eden hastalıklara karşı kanıtlanmış tek bilimsel korunma yöntemidir!“



Dr. Stephanie Poggenburg

Avusturya Aile Hekimliği ve Aile Tıp
Derneği 1. Başkan Yardımcısı

Aşı nasıl etki eder?

Aşı, bağışıklık sisteminiz için nazik bir antrenman gibidir. Gerçekten hasta olmanıza gerek kalmadan, vücudunuzu hastalık etkenlerini tanımaya ve onlarla savaşmaya hazırlar. Bu sayede, bir gün gerçek bir patojenle karşılaştığınızda en iyi şekilde hazırlıklı olursunuz.

Vücudunuzda, sizi istilacılardan korumaya her an hazır bekleyen iç bekçiler bulunduğunu düşünün. Aşı, bu sağlık bekçilerini güçlendirir ve sağlıklı kalmanızı sağlar; hem de yaşam boyu.

Bu antrenman, aşı türüne bağlı olarak farklı şekillerde gerçekleşir:

- Canlı aşılar, büyük oranda zayıflatılmış patojenler içerir
- Ölü aşılar, inaktive edilmiş (ölü) patojen parçaları içerir
- mRNA/vektör aşıları, patojenlerin genetik bilgilerini kullanır. Vücuda virüsün küçük bir parçasının "yapı planı" gösterilir. Bu sayede bağışıklık sistemi virüsü tanımayı ve ona karşı kendini savunmayı öğrenir.

„Aşıların güvenliği yıllarca yapılan araştırmalar, titiz klinik çalışmalar ve sürekli izlemeyle sağlanır. Piyasaya çıkan her aşı, **sizin güvenliğiniz için** uzun bir süreçten geçmiştir.“



Dr. Petra Gruber-Juhász

Salzburg Eyaleti Sağlık Müdürlüğü Yöneticisi

Aşıların güvenliği

Aşılar titiz araştırmalar sonucunda elde edilir ve onaylanmadan önce sıkı inceleme süreçlerinden geçer. Böylece, sadece etkili değil aynı zamanda güvenli olduklarına da emin olmamızı sağlanır.

Bir aşının düşünce aşamasından onaylanmasına kadar uzun bir yol vardır:

1. Aşı insanlarda denenmeden önce laboratuvarında ve hayvanlarda test edilir.
2. Bunun ardından da küçük bir gönüllü grubunda denir. Burada da her şey yolunda giderse,
3. daha büyük bir grupta hangi dozun en uygun olduğunu ve hangi yan etkilerin olabileceğini belirlemek için test edilir. Bu aşamanın da sorunsuz geçmesi durumunda aşı binlerce insana uygulanır ve etkinlik ile güvenlik daha geniş ölçekte değerlendirilir. Bu sürecin tamamı yıllar sürebilir.
4. Tüm bu adımlar başarıyla tamamlandıktan sonra Avrupa İlaç Ajansı (EMA) veya Avusturya Federal Güvenlik ve Sağlık Kurumu (BASG) gibi bağımsız kurumlar elde edilen verileri inceler. Aşı, ancak tüm gereklilikleri karşılıyorsa onaylanır.
5. Onaylandıktan sonra da aşı sürekli olarak takip edilir. Güvenliği süreli olmasını sağlamak için, hekimler ve bilim insanları olası yan etkileri yetkililere bildirir.

Özel durum: COVID-19 aşıları

Pandemi sırasında COVID-19 aşıları çok acilen gerekliydi. Bu aşıyı geliştirmek için bilim insanları, koronavirüsler ve aşı geliştirme konusunda önceden edinilmiş bilgilerden yararlandı. Ayrıca şirketler ve araştırma kuruluşları geliştirmeye daha fazla para ve personel tahsis etti. Buna ek olarak, onay için gerekli adımlar paralel olarak yürütüldü. Bu sayede, tüm aşılar için geçerli olan sıkı güvenlik gereklilikleri aynen korunarak aşının çok daha hızlı geliştirilebilmesi mümkün oldu.

Avusturya aşı takvimi

Avusturya'da hangi yaşta hangi aşıların tavsiye edildiğini gösteren açık bir aşı takvimi bulunmaktadır. Ücretsiz çocuk aşı programı sayesinde aşıların birçoğu hem çocuklar, hem de yetişkinler için ücretsizdir. Aşı takvimi, Sağlık Bakanlığı ile Ulusal Aşı Kurulu uzmanları tarafından hazırlanır ve her yıl en yeni bilimsel bulguları yansıtmak için güncellenir.

İster kızamık ya da tetanos gibi standart aşılar, ya da ister belirli yaşam dönemleri için olan özel aşılar olsun, aşı takvimi sağlıklı bir yaşam için kişisel rehberinizdir.

Bu takvim sayesinde, kendinizin ve ailenizin en iyi şekilde korunduğundan emin olabilirsiniz. Bu fırsatı değerlendirin ve hayatınızı daha az kaygı ve daha yüksek yaşam kalitesi içinde geçirin! Güvendiğiniz doktorunuz burada size yardımcı olabilir ve önerilen aşılar hakkında ayrıntılı bilgi verebilir.



Hemen inceleyin
www.sozialministerium.gov.at/impfplan



„Aşı konusunda, özellikle hasta bilgilendirmesi ve aşılama oranları açısından hala önemli adımlar atmamız gerekiyor.“



Dr. Susanne Rabady

Avusturya Genel Tıp ve Aile Hekimliği
Derneği 2. Başkan Yardımcısı

2026 Aşı kampanyaları

Aşı, ağır hastalıklara karşı korunmanın en iyi yollarından biridir. 2026 yılında, ücretsiz aşı olabileceğiniz özel kampanyalar düzenlenmektedir. Güncel aşılarla ilişkin tüm önemli bilgileri burada bulabilirsiniz.

HPV Aşısı

Çocuklar ve Genç Yetişkinler için Kansere Önleme

İnsan papillomavirüsünün kısaltması olan HPV, kanser öncesi lezyonlara ve kansere yol açabilir. Cinsel temas yoluyla bulaşan bu virüsler; rahim ağzı kanseri, penis kanseri, anal kanser ve ağız-boğaz bölgesi kanserine neden olabilir. Belirli virüs tipleri, rahatsız edici genital siğillere de yol açabilir.

Aşı, bu hastalıklara karşı çok iyi koruma sağlar. Çocuklarını korumak isteyen ebeveynler, aşığı çocuğun 9. doğum gününden itibaren yaptırmalıdır.

Güncel kampanya:

- İlk dozu Aralık 2025'ten önce yaptırmış olan 21-30 yaş arası herkes, ikinci dozu Haziran 2026'ya kadar ücretsiz olarak yaptırabilir.
- Çocuklarınızı erken koruma fırsatını değerlendirin – aşı, 9. doğum gününden 21. doğum gününe kadar tüm bireyler için ücretsizdir!

Aşı nerede yapılır?

- Katılımcı doktor muayenehanelerinde.
- Katılımcı kamu aşı merkezlerinde.
- Kısmen okul aşıları kapsamında.



Pnömonok Aşısı

Akciğer ve Kalp için Koruma

Pnömonoklar; ağır zatürre, menenjit ve kan zehirlenmesine yol açabilen bakterilerdir. Bu enfeksiyonlar, özellikle yaşlı bireyler ve kronik hastalığı olanlar için hayatı tehdit anlamına gelebilir. Bebekler ve 5 yaşın altındaki çocuklar için de bu bakteriler tehlikeli olabilir.

Biliyor muydunuz?

Pnömonok aşısı yalnız zatürreden korumakla kalmaz, aynı zamanda olası bir enfeksiyon sonrasında kalp krizi ve felç riskini de azaltır. Bunun yanı sıra kronik akciğer hastalıkları gibi uzun vadeli komplikasyonlara karşı da koruma sağlar.

Güncel kampanyalar

- 60 yaş ve üzeri herkes için ücretsiz aşı – hemen yararlanın! Yeni aşı daha fazla serotip kapsamaktadır – önceki aşılar dikkate alınmaz.
- Bu aşı, ücretsiz çocuk aşılama programının bir parçasıdır ve yaşamın 7. haftadan 6. doğum gününe kadar tüm çocuklar için ücretsizdir.

Aşı nerede yapılır?

- Katılımcı doktor muayenehanelerinde.
- Bazı eyaletlerde bölge idari makamları ve belediye başkanlıklarına bağlı kurumlarda.

„Pnömonoklar her zaman tehlikelidir! Bu ücretsiz aşıdan faydalanarak, kendinizi ve akciğerlerinizi koruyun.“



Prim. Öz. Doç. Dr. Arschang Valipour

Karl Landsteiner Enstitüsü Akciğer Araştırmaları ve Pnömoni Onkolojisi Uzmanı

RSV Aşısı

Ağır Solunum Yolu Hastalıklarına Karşı Koruma

Respiratuar Sinsityal Virüs (RSV), özellikle bebekler, küçük çocuklar ve yaşlı bireyler için tehlikeli olabilir ve ağır zatürreden ölüme kadar ciddi sonuçlara yol açabilir. Çocuklarda RSV hastalığı, kış aylarında hastaneye yatışların en sık nedenidir. RSV aşısı, hastaneye yatışlara ve ağır seyirli vakalara karşı koruma sağlar.

Ağır seyir açısından en yüksek risk, Ekim ile Mart arasında doğan bebeklerde görülmektedir. Çocuklar için bir aşı henüz bulunmadığından, pasif bağışıklama yoluyla koruma sağlanır. Bu yöntemde çocuklara hazır antikorlar verilir. Aşılardan farklı olarak vücudun bu savunma maddelerini önce üretmesi gerekmez (bkz. açıklama sayfa 4). Bu işlem hastanede yapılmalıdır. Nisan ile Eylül arasında doğan tüm çocuklar için RSV bağışıklamasının Ekim ayında yapılması tavsiye edilmektedir.

65 yaşından itibaren RSV hastalığının ağır seyretme riski yeniden artış gösterir. Bu nedenle aşı, bu yaştan itibaren de tavsiye edilmektedir.

Güncel kampanyalar:

- RSV bağışıklaması, ücretsiz çocuk aşılama programının bir parçası olarak, bebekler için ücretsizdir.

Bağışıklama nerede yapılır?

- Ücretsiz aşılama programına katılan kamu ve özel hastanelerde ve doğum kliniklerinde.
- Katılımcı çocuk doktorlarında.

Zona Aşısı (herpes zoster)

Ağrılı Komplikasyonlara Karşı Koruma

Zona (Herpes zoster), aynı zamanda su çiçeğine de neden olabilen Varisella-Zoster virüsünden kaynaklanır. Hastalığın tipik belirtisi, kuşak biçiminde ilerleyen kabarcıklı bir döküntüdür.

Yaşlı bireylerde zona; şiddetli ve tedavisi güç ağrılara, sinir hasarına ve uzun süreli komplikasyonlara yol açabilir. Bunlara körlük ve beyin iltihabı riski de dahildir. Kalp krizi ve felç riskinde de artışa neden olmaktadır! Aşı bu riski en az % 90 oranında azaltır.

Bu nedenle aşı özellikle 60 yaş ve üzerindeki bireyler, bağışıklık sistemi zayıf kişiler ve kronik ya da kronik inflamatuvar hastalığı olanlar için tavsiye edilmektedir.

Biliyor muydunuz?

Varisel (uçuksu kabarcık, suçiçeği) aşısı olanlarda zona, aşı olmayanlara göre çok daha nadir görülür. Yani suçiçeği aşısının faydaları, sadece çocuklarda suçiçeğini önlemekten çok daha fazladır. Yaşlılıkta da zona riski daha düşük olur!

Güncel kampanyalar:

- 60 yaş ve üzeri herkes için zona aşısı ücretsizdir.
- Hastalık açısından yüksek risk taşıyan 18 yaş ve üzerindeki kişiler de ücretsiz olarak aşı olabilir.

Aşı nerede yapılır?

- Katılımcı doktor muayenahanelerinde.
- Bazı eyaletlerde bölge idari makamları ve belediye başkanlıklarına bağlı kurumlarda.

COVID-19 aşısı

COVID-19 aşısı, hastalığın ağır seyrettiği vakaları ve hastaneye yatışları azaltmaya yardımcı olur ve uzun süreli koruma sağlar. Aşıya rağmen hastalığa yakalanılması durumunda, hastalık genellikle daha kısa ve daha hafif seyreder. Aşı aynı zamanda virüsü başkalarına bulaştırma riskini de azaltır.

Aşı, 12 yaş ve üzerindeki herkese tavsiye edilmektedir. Bununla birlikte, 6 aylıktan itibaren daha küçük çocuklara da aşı yapılabilir.

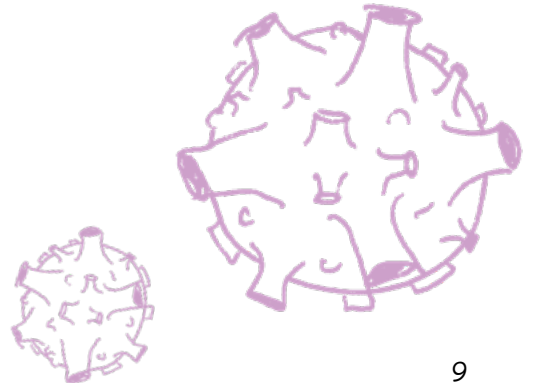
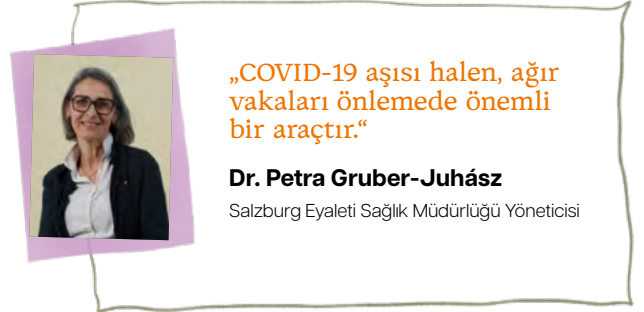
COVID-19 aşısı ücretsizdir.

Biliyor muydunuz?

Yeni aşılarla artık ağır seyirli hastalıklara karşı koruma için tek bir doz yeterlidir!

Aşı nerede yapılır?

- Çok sayıda doktor muayenehanesinde.
- Bulduğunuz eyaletteki aşı kampanyaları kapsamında.



Doğru bilgi kontrolü: *Efsanelere kanmamanız için*

Efsane:

COVID-19 aşısı bir gen terapisisidir.

Gerçek:

Mesajcı RNA (İngilizce: Messenger RNA, kısaca mRNA), hücrelerimizin vazgeçilmez bir parçasıdır ve bu olmadan hücreler işlev göremez. Hücre çekirdeğinde, proteinler için yapı planlarını barındıran DNA'mız (genlerimiz) bulunur. Bu proteinler daha sonra hücre çekirdeğini çevreleyen hücre sitoplazmasında üretilir. İşte tam bu noktada mRNA devreye girer: Yapı planlarını sitoplazmadaki „inşaat işçilerine“ (enzimlere) taşır. Aksi durumda bu işlem mümkün olmaz, yani: mRNA hücre çekirdeğine herhangi bir bilgi taşıyamaz. Dolayısıyla genlerimizi hiçbir şekilde etkileyemez.

Efsane:

Aşıların yan etkileri bizden gizleniyor.

Gerçek:

Aşılar, onay öncesinde ve sonrasında sıkı bir şekilde denetlenmektedir. Olası her yan etki belgelenir ve EMA (Avrupa İlaç Ajansı) veya BASG (Federal Sağlık Güvenliği Ofisi) gibi bağımsız kuruluşlar tarafından incelenir. Tüm veriler kamuya açık olarak erişilebilir durumdadır.

Bu şeffaflık, aşıların sürekli olarak geliştirilmesini ve güvenli olduklarına güvenebilmenizi sağlamaktadır.

Efsane:

Doğal enfeksiyon aşıdan daha iyidir.

Gerçek:

Aşıların onaylanması için, olası komplikasyon risklerinin, sağladıkları faydadan çok daha düşük olması gerekmektedir.

Doğal enfeksiyon ise ağır seyirlere, komplikasyonlara ve uzun vadeli sonuçlara yol açabilir. Örneğin kızamıkta beyin iltihabı, çocuk felcinde (polio), adından da anlaşılacağı gibi, felç durumları görülebilir. Kızamık ayrıca, vücudun başka hastalıklara karşı önceden oluşturduğu bağışıklık korumasını da ortadan kaldıracaktır. Yani kişi yalnızca kızamık hastalığını geçirmekle kalmaz, ardından daha önce kanda „koruyucuları“ olan hastalıklara da yakalanabilir.

Ekstra Doz Bilgi:

Aşı programları sayesinde son yıllarda birçok hastalık o kadar geriletilmiştir ki, bugün bu hastalıkların ağır etkileri pek fark edilmiyor. Bu durum, aşıların tehlikeli olduğu ve küçük risklerinin korkutucu görüldüğü izlenimini yaratabilir. Oysa gerçekte, giderek daha az kişinin aşı yaptırmaması halinde birçok tehlikeli enfeksiyon yeniden ortaya çıkar.

Efsane:

Aşılar bebeklere ve çocuklara çok erken yapılıyor.

Gerçek:

Çocuk aşı takvimi, onların tehlikeli hastalıklara karşı mümkün olduğunca erken korunmalarını sağlayacak şekilde düzenlenmiştir. Bebekler ve küçük çocuklar, boğmaca, kızamık veya pnömokok gibi hastalıkların ağır seyretmesine çok yatkındır.

Aşıların bu kadar erken yapılmasının nedeni:

- Bebeklerin bağışıklık sistemi henüz tam olarak gelişmemiş olduğundan, aşılar vücutları güçlenene kadar onları korumaya yardımcı olur.
- Kızamık gibi çocukluk hastalıkları ağır komplikasyonlara yol açabilir (örneğin zatürre veya beyin iltihabı).
- Erken aşılama yalnızca çocuğu değil, kardeşlerini, ebeveynlerini ve büyükanneleri ile dedelerini de korur.

Ebeveynlerin bilmesi gerekenler:

- Çocuklara yönelik aşılar yaşlarına özel olarak tasarlanmış ve küçük, güvenli dozlarda uygulanmaktadır.
- Aşırı yüklenme olmaz: Çocuklar her gün aşılarla karşılaştıklarından çok daha fazla antijenle temas halindedir ve bağışıklık sistemleri buna hazır haldedir

„Çocuklar için aşılar, onları hayatlarını tehdit edebilecek hastalıklardan koruyan bir kalkan gibidir.“

Dr. Stephanie Poggenburg

Avusturya Aile Hekimliği ve Aile Tıp Derneği 1. Başkan Yardımcısı

Efsane:

Aşı otizme yol açıyor.

Gerçek:

Bu efsane, 1998 yılında yayımlanan ve bilimsel olarak çürütülmüş sahte bir çalışmadan kaynaklanmaktadır. Daha sonra ortaya çıktığına göre, bu yanlış bilgiyi yayın çalışanın yazarı olan doktorun bunu yapmakta maddi çıkarı bulunmaktaydı.

Milyonlarca katılımcıyla yürütülen çok sayıda kapsamlı araştırma, aşılar ile otizm arasında herhangi bir bağlantı bulunmadığını ortaya koymuştur. Aşılar güvenlidir ve hayat kurtarır.

Bu örnek, yanlış bilgilerin ebeveynleri ne denli tedirgin edebildiğini ve aşının güvenli olduğu çoktan bilinmesine rağmen çocukların aşılanmamasına yol açabildiğini çok iyi göstermektedir.

Efsane:

Aşı kısırlığa yol açar.

Gerçek:

Aşıların üreme kapasitesini olumsuz etkilediğine dair hiçbir bilimsel kanıt yoktur. Bu efsane sosyal medyadaki yanlış bilgiler aracılığıyla sıkça yayılmaktadır, ancak tıbbi bir dayanağı bulunmamaktadır.

Araştırmalar, aşıli bireylerin aşısızlarla aynı düzeyde üreme kapasitesine sahip olduğunu göstermektedir. HPV aşısı, üreme kapasitesini tehdit edebilecek bir hastalık olan rahim ağzı kanserine karşı da koruma sağlamaktadır.

Bu yanlış bilgi, COVID-19 aşısı için de söylenmektedir. Oysa gerçekte, çalışmalarda üreme kapasitesi üzerindeki etkiler ayrıntılı biçimde incelenmiş ve kısırlığa ilişkin herhangi bir vakaya rastlanmamıştır.

Ekstra Doz Bilgi:

Kısırlığa ilişkin söylentiler özellikle genç bireyleri tedirgin edebilir. Oysa aşıların amacı, tam da ebeveynlerin ve gelecekteki çocuklarının sağlığını korumaktır.

Kişisel aşı kontrolünüz Siz ve çocuklarınız en iyi şekilde korunuyor musunuz?

Aşılar, siz ve aileniz için görünmez bir kalkan gibidir. Ayrıca, siz aşı olduğunuzda, çeşitli nedenlerle kendileri aşı olamayan kişileri de korumuş olursunuz.

Peki, aşılarınızın güncel olup olmadığını biliyor musunuz? Bu basit kontrolle, tüm önemli aşılarınızı yaptırıp yaptırmadığınızı denetleyebilir ve bu sayede böylece kaygısız ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilirsiniz



1. Standart Aşılar – Yetişkinlik Döneminde Korumanızın Temeli

Tetanoz, difteri, boğmaca (pertüsis), çocuk felci (polio):

Son 10 yıl içinde hatırlatma dozu yaptırdınız mı? Bu aşılar, düşen aşılama oranları nedeniyle ne yazık ki yeniden sıklaşan hayatı tehdit edici enfeksiyonlara karşı koruma sağlar!

Kızamık, kabakulak, kızamıkçık (KKK):

Aşılandınız mı, yoksa bu hastalıkları geçirdiniz mi? Kızamık yetişkinlerde de ağır komplikasyonlara yol açabilir!

FSME (Kene koruması):

Avusturya'nın her yerinde, yalnızca ormanlarda değil, çayırlarda ve çalılıklarda da kene bulunmaktadır. Bu keneler, menenjitte yol açabilen TBE virüsünü bulaştırabilir.

**Tavsiye: Emin değilseniz, aile hekiminize danışın;
hızlı bir kontrol netlik sağlar!**

Biliyor muydunuz?

Bir toplulukta yeterli sayıda kişi aşılanırsa, hastalıklar yayılamaz ve bu sayede de aşılanmamış kişiler bile daha iyi korunmuş olur. Buna sürü bağışıklığı denir. Bu, özellikle bebekleri, yaşlıları ve aşı olamayan kişileri korur. Aşılar sadece bireysel bir mesele değil, aynı zamanda çevremizdekilere karşı bir sorumluluğumuzdur!



2. Özel yaşam dönemleri aşıları – sizi takip eden koruma

Ebeveynler ve çocuklar için:

- Çocuğunuz tavsiye edilen tüm aşıları oldu mu?
- HPV aşısının 9 yaşından itibaren yapılabilmesini ve kansere karşı koruduğunu biliyor musunuz?

Yetişkinler için (18 – 60 yaş arası):

- HPV aşınızı (30 yaşına kadar ücretsiz!) yaptırdınız mı?
- Grip aşısı oldunuz mu? (her yıl yaptırmanız tavsiye edilir!)

60 yaş ve üzeri için:

- Ücretsiz pnömokok aşısını yaptırdınız mı?
- Zona (herpes zoster) aşınız güncel mi?
- RSV aşısının sizi ağır zatürre ve diğer tehlikeli hastalıklara karşı koruduğunu biliyor musunuz?

„Güncel aşı koruması, sağlığınız için bir emniyet kemeri gibidir – ona ne kadar ihtiyacınız olduğunu ancak gerektiğinde fark edersiniz.“



Dr. Stephanie Poggenburg

Avusturya Genel ve Aile Hekimliği
Derneği 1. Başkan Yardımcısı



3. Risk grupları – Özel korumaya ihtiyacınız var mı?

Risk gruplarındaki kişilerde hastalıkların ağır seyretme riski daha yüksektir ve bu durumda aşilar hayat kurtarıcı olabilir!

Aşağıdaki durumlarda risk grubundasınız demektir:

- Kronik hastalıklarınız varsa (örneğin diyabet, astım, kalp rahatsızlıkları).
- Bağışıklık sisteminiz zayıfsa (örneğin ilaç kullanımı veya HIV gibi hastalıklar nedeniyle).
- Hamileysiniz veya hamilelik planlıyorsanız.
- Bakıcılık mesleğinde çalışıyor veya risk grubundaki kişilerle temasınız varsa.

Erişim: ID Austria ile
[http://www.gesundheit.gv.at/
gesundheitsleistungen/elga.html](http://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/elga.html)
adresinde



4. Elektronik aşı kartı – her zaman güncel!

Kağıt aşı kartınız yıllar önce uygulamadan kaldırıldığı için aşılarınızın ne kadar zaman önce yapıldığını bilmiyor musunuz? Bu sorun çoğumuz için aynı! Yeni elektronik aşı kartı (e-Impfpass), aşilar hakkında genel bakışı korumayı kolayca mümkün kılar.

e-Impfpass nedir?

- Avusturya için dijital aşı belgesi.
- e-card'ınızla bağlantılıdır – ayrıca kayıt olmanız gerekmez!
- Tüm bilgiler merkezi Avusturya aşı kaydında saklanır.

e-Impfpass'ın faydaları:

- Her zaman güncel:
Her aşidan sonra otomatik olarak güncellenir.
- Aşılarınızı ELGA portalı üzerinden e-Impfpass'ta görüntüleyin.
- ELGA'ya katılmasanız bile e-Impfpass'ınıza erişiminiz bulunur.

Günlük hayatta önlem

Küçük adım, büyük etki

Sağlıklı kalmak sandığınızdan daha kolay! Bu pratik ipuçları sayesinde her gün kendi sağlığını ve ailenizin sağlığını güçlendirebilirsiniz.

1. Düzenli aşı kontrolleri

- Aşı durumunuzu (örneğin e-Impfpass ile) yılda 1 kez kontrol edin.
- Ücretsiz aşılarından faydalanın (örneğin 30 yaşına kadar HPV, 60 yaşından itibaren pnömokok).
- Hatırlatma dozlarını unutmayın (örneğin tetanoz her 10 yılda bir, grip her yıl).

2. Hijyen – basit ama etkili

- Özellikle yemeklerden önce ve eve geldikten sonra, elleri sabunla yıkama (en az 20 saniye).
- Diğer insanları korumak için dirsek iç tarafına öksürme/hapşırma.
- Yüzeyleri temizleyin (örneğin kapı kolları, telefonlar)
– virüslerin ve bakterilerin hiç şansı kalmaz!

3. Bağışıklık sistemini güçlendirme

- Sağlıklı beslenme: bol meyve, sebze ve tam tahıllı ürünler tüketin.
- Açık havada hareket – günde sadece 30 dakika bile yardımcı olur!
- Yeterli uyku (7–8 saat) – vücudunuz yenilenir ve güçlü kalır.



„Korunma bir tesadüf değil, her gün verilen küçük, bilinçli kararların sonucudur.“

Dr. Susanne Rabady

Avusturya Genel Tıp ve Aile Hekimliği
Derneği 2. Başkan Yardımcısı

4. Bilgili olmak – bilgi korumadır

- Güvenilir kaynakları kullanın.
- Uzmanlara sorun! Doktorunuza danışabilirsiniz!
- Aşı korumanızın her zaman gözünüzün önünde olması için e-Impfpass'ı kullanın.

5. Toplumu koruma

- Aşılama: sadece kendiniz için değil, aynı zamanda risk gruplarındakiler (örneğin bebekler, yaşlılar) için de aşılanın.
- Bilgi paylaşımı: Yanlış bilgilerin çürütülmesine yardımcı olun.

Yayıncı: big5health, Stadtbüro Schottenfeldgasse 41-43/2/27, 1070 Wien

E-posta: office@big5health.at **Redaksiyon:** Mag. Simone Peter-Ivkic

Mizanpaj ve Grafik: big5comm, Wien c 2026, tüm hakları saklıdır.



Sponsorlarımız MSD, Pfizer ve Sanofi'ye, bu broşürün hastalara doğrudan ücretsiz olarak dağıtılmasını mümkün kılan maddi destekleri için teşekkür ederiz. İçerikler, sponsorlarımızın mali çıkarlarından bağımsız olarak, Kronik hastalıklarda sağlık okuryazarlığını ve yaşam sevincini artırma ve bilgi aktarımı derneği big5health tarafından tıbbi ve bilimsel uzmanlarla işbirliği içinde hazırlanmıştır. Kendilerine de ücretsiz ve yapıcı işbirliği için teşekkür ederiz!

Hizmetler & Bilgiler

Aşılar hakkında sorularınız mı var veya desteğe mi ihtiyacınız var? Tüm önemli iletişim noktalarını, indirilebilir dosyaları ve hizmetleri, basit, hızlı ve kolay bir şekilde burada bulabilirsiniz!

Size en yakın aşı noktaları

En yakın aşı noktasını bulmak için:

İnternet araması: www.gesundheit.gv.at/service/beratungsstellen/gesund-leben/gesundheitsvorsorge1/impfen.html

Doktorunuza danışabilirsiniz ve aşınızı yaptırabilirsiniz.

Broşür – indirmek ve yanınızda bulundurmak için

Dijital olarak mevcut:

Almanca, İngilizce, Türkçe, Sırpça ve daha fazla:
www.big5health.at/kampagnen/impfwoche2026/



Karekodu taratın ve hemen indirin:

Telefon yardım hattı:

Sağlık hattı 1450:

Aşılar hakkında ücretsiz danışmanlık (Pzt–Cum, 8–20).

Faydalı bağlantılar ve araçlar

Avusturya aşı takvimi:

<https://www.sozialministerium.gv.at/Themen/Gesundheit/Impfen/impfplan.html>

e-Impfpass hakkında bilgiler:

<https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/elga/elektronischer-impfpass.html>