

# İYİ OLUN, SAĞLIKLI OLUN. ÖNEMLİ ANLAR İÇİN KIŞA HAZIR OLUN

**Aşılarınızı güncel tutmak, kış boyunca sağlıklı kalmanıza yardımcı olur ve böylece sağlığınıza koruyabilir ve önemli anların tadını çıkarabilirsiniz.**

65 yaş ve üzeri kişilerin, grip, COVID-19 ve solunum sinsityal virüsü (RSV) gibi solunum yolu virüslerinden kaynaklanan ciddi hastalıklara yakalanma riski daha yüksektir. Yaşlandıkça bağışıklık sistemimizde değişimler ortaya çıkar ve bu durum ciddi hastalıklara yakalanma ve hastanelik olma riskini artırır.

Grip (enflozenza) ve COVID-19 virüsleri zaman içinde değişmeye devam eder; ayrıca RSV virüsü daha yaşlı yetişkinlerde ciddi solunum yolu hastalıklarına neden olabilir.

Avustralya'da mevcut olan tüm aşılar, güvenli ve etkili olduklarından emin olmak için kapsamlı bir şekilde test edilmektedir. Aşılınmak, bu kışın ciddi bir hastalığa yakalanma riskinizi azaltmanın en iyi yoludur.

## Grip (enflozenza) hakkında

Grip, genel soğuk algınlığından daha ciddi olarak seyreden bulaşıcı bir viral enfeksiyondur. Grip olan kişiler ciddi hastalık geçirebilir ve bu durum hastaneye yatmalarını gerektirebilir. Önceden sağlık sorunları mevcut olan kişiler özellikle daha hassas olup ve daha yüksek risk altındadırlar.

Grip virüsleri her yıl değiştiği için, yıllık olarak aşı yapılması önerilmektedir. Grip aşısının kış mevsimi başlamadan önce yapılması en uygundur.

Grip aşıları, 65 yaş ve üzerindeki Medicare kartı sahibi olan veya alma hakkı olan kişiler için Ulusal Aşı Programı kapsamında ücretsizdir.

## COVID-19 hakkında

COVID-19, virüsü taşıyan bir kişinin nefes alma, konuşma, öksürme veya hapşırması sırasında havaya yayılan, oldukça bulaşıcı bir solunum yolu hastalığıdır.

Düzenli COVID-19 aşıları, ciddi hastalıklara, hastanelik olma ve ölüm riskine karşı korunmanızı sağlamanın en iyi yoludur. Bu durum özellikle yaşlı yetişkinler için önemlidir.

- 65-74 yaşları arası kişilerin 12 ayda bir ücretsiz COVID-19 aşısı yaptırmaları önerilmektedir.
- 75 yaş ve üzeri kişilerin ise her 6 ayda bir doz ücretsiz aşı yaptırmaları önerilir.

COVID-19 aşıları, Medicare veya vize durumunuza bakılmaksızın Avustralya Hükümeti tarafından ücretsiz olarak sağlanmaktadır.

## Solunum Sinsityal Virüsü (RSV) hakkında

RSV, solunum yollarını ve akciğerleri etkileyen yaygın ve bulaşıcı bir virüstür. Bu virüs, virüsü taşıyan bir kişinin konuşması, öksürmesi veya hapşırması sırasında damlacıklar yoluyla yayılır. RSV, yaşlı yetişkinler için çok ciddi olabilir.

Halihazırda tek dozluk RSV aşısı önerilmektedir. Mevcut araştırmalara göre, korumanın en az 2 yıl etkili olması beklenmektedir.

15 Mayıs 2026'dan itibaren, 75 yaş ve üzerinde iseniz ve Medicare kartına sahipseniz ya da alma hakkınız varsa, Ulusal Aşı Programı kapsamında RSV aşısını ücretsiz olarak yaptırabilirsiniz. Aşı yaptırmak, RSV vakalarının en sık görüldüğü soğuk aylarda sizi korumaya yardımcı olur.

## Kış aşılarınızı nerede yaptırabilirsiniz?

Aşıları yerel olarak kolayca erişebilirsiniz. Aşılarınızı doktorunuz veya eczacınız aracılığıyla yaptırabilirsiniz. Birçok eczane, randevulu veya randevusuz olarak uygun aşı seçenekleri sunmaktadır. Eğer bir bakım evinde kalıyorsanız, yaşlı bakım hizmeti sağlayıcınız da aşı olmanıza yardımcı olacaktır.

Hangi aşıların sizin için uygun olduğu ve bunları nerede yaptırabileceğiniz konusunda sorularınız varsa doktorunuz veya eczacınızla konuşun.

## Aşı yaptırmak için en uygun zamanı belirleme

Avustralya'da kış virüsleri Haziran ve Eylül ayları arasında zirve yapar. En iyi koruma için aşılarınızı Mart veya Nisan aylarından itibaren yaptırın.

Grip, COVID-19 ve RSV aşılarınızı aynı randevu sırasında veya ayrı bir görüşmede yaptırabilirsiniz.

## Sağlık uzmanınızla görüşün ve aşılarınızı bugün ayarlayın

Aşı sağlayıcıları şunlardır:



Aile hekimleri ve aile hekimliği klinikleri



Katılımcı eczaneler



Yerel belediye aşı klinikleri  
(bazı eyalet ve bölgelerde mevcuttur)



Toplum sağlığı merkezleri



Yaşlı bakım kurumları aşı sağlayıcıları  
(bakım evlerinde yaşayanlar için).

Eğer İngilizce ana diliniz değilse, bir sağlık çalışanıyla görüştüğünüzde tercüman isteyebilirsiniz. Ayrıca size destek olması için yanınızda bir aile bireyi, arkadaş veya bakıcı da getirebilirsiniz.



Daha fazla bilgi için bakınız: [health.gov.au/winter-vaccinations/translated-resources](https://health.gov.au/winter-vaccinations/translated-resources)