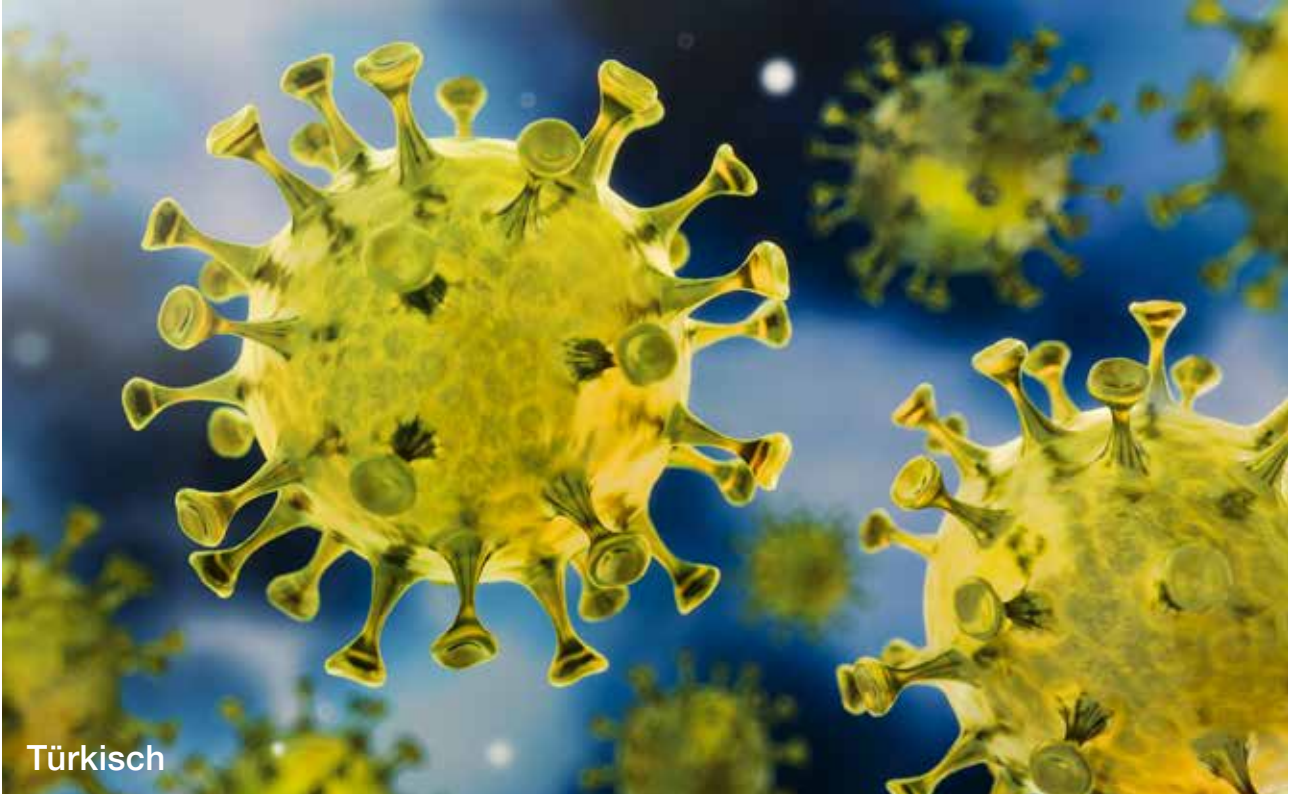


# Koronavirüs SARS-CoV-2

## Kurallar ve yardımlar



- Koronavirüs kuralları
- Test olanakları
- Seyahat düzenlemeleri
- Koruyucu aşı
- Yardım imkanları
- Koronavirüs testi pozitif olan kişilere mektup
- Enfekte kişiler ile yakın temaslı kişilere mektup



# Münih için Koronavirüs kuralları

Yüksek Koronavirüs enfeksiyon rakamları nedeniyle, 18 Mart'a kadar Almanya genelinde bir "Lockdown" (kısıtlamalar) uygulanacaktır. Bunlar, dışarıya çıkış kısıtlamaları ve temas kısıtlamalarıdır. Bu kısıtlamalara uymanız gerekmektedir.

Eyalet hükümetleri, Korona kısıtlamalarını kademeli olarak azaltmak için bir plan hazırladılar. Bu kademelerin nasıl olacağı "7gün insidansı'na" bağlıdır. Bununla, 100.000 nüfusta son 7 gün içindeki yeni Koronavirüs enfeksiyon sayısı kastedilmektedir.

Geçerli kurallar 50 veya 100 insidans değerlerine bağlıdır. İnsidans değerinin 100'ün (yeni enfeksiyon) altında olması durumunda, insidans değerinin 50'nin altında olmasına göre farklı kurallar geçerlidir.

7 günlük insidans değerinin 100'ün üzerinde olması halinde saat 22 ile 5 arasında sokağa çıkma yasağı uygulanır.

7 günlük insidans değerinin 100'ün altında olması halinde kademeli olarak kısıtlamalar azaltılır.

Münih Eyalet Başkenti için mevcut 7 günlük insidans değeri internetteki resmi şehir ana sayfasında bulunabilir.

Orada sağ tarafta güncel insidans değerini gösteren sarı bir tablo bulacaksınız.

[www.muenchen.de/rathaus/Stadtfinfos/Coronavirus-Fallzahlen.html](http://www.muenchen.de/rathaus/Stadtfinfos/Coronavirus-Fallzahlen.html)

Bu kısıtlamaların süreleri ve güncel geçerli yönetmelikler hakkındaki bilgileri Bavyera Eyaleti Sağlık ve Bakım Bakanlığı sağlar.

[www.stmgp.bayern.de/coronavirus](http://www.stmgp.bayern.de/coronavirus)

## Maske takma zorunluluğu

Koruyucu maskenin aşağıdaki alanlarda saat 9 ile 21 arasında her zaman takılması gerekmektedir: Altstadt/yaya bölgesi, Sendlinger-Tor-Platz, Sendlinger Straße ve Rindermarkt arasında Rosental, Rindermarkt, Viktualienmarkt, Dienerstraße, Schrammerstraße, Landschaftstraße, Schützenstraße, Tal ve Stachus zemin katında.

İşaretler ile maske takma zorunluluğu gösterilir.

Tüm mağazalarda, doktor muayenehanelerinde, yaşlı ve bakımevlerinde ve dini mekanlarda yapılan ibadetlerde (tüm dinlerin) ayrıca tüm metrolarda (U-Bahn ve S-Bahnlarda), trenlerde, tramvaylarda ve otobüslerde FFP2 maskesi takılması gerekmektedir.

Çoğu ihtiyaç sahibi kişilere FFP2 maskeleri hediye olarak verilir. Lütfen konuyla ilgili olarak kaldığınız konaklama yerinden ve sosyal halk evlerinden (Sozialbürgerhaus) bilgi alın.

## Temas kısıtlamaları

Özel buluşmalar için geçerli kurallar "7günlük insidans'a" bağlıdır.

İnsidans'ın 100'ün üzerinde olması halinde geçerli kurallar:

Özel görüşmeler, hane halkı üyeleri ile en fazla bir ek kişi ve bu kişinin üç yaş altındaki çocukları ile sınırlandırılmıştır.

İnsidans'ın 100'ün altında olması halinde geçerli kurallar:

İki haneden en fazla 5 kişi ile bu kişilerin 14 yaşın altındaki çocuklarına izin verilmektedir.

Bu kural hem ev hem de kamusal alanlar için geçerlidir.

İkiden fazla haneden olmaması koşuluyla 14 yaşın altındaki çocukların karşılıklı bakımı ve gözetimi amacıyla görüşmeye izin verilmektedir.

Halka açık yerlerde ve tesislerde kutlama yapmak, katılan kişilere bakılmaksızın yasaktır.

## Sokağa çıkma kısıtlamaları

Bavyera'nın tamamında, evden dışarı çıkmaya yalnızca önemli nedenle izin verilmektedir. Temas kısıtlamaları süresince bu izin, mesleki nedenlerle veya destek ve eğitim amacıyla, alışveriş için, ziyaretler için veya spor ve egzersiz için geçerlidir.

Daha fazla bilgi Bavyera Eyaleti İçişleri Bakanlığın'dan temin edilebilir.

[stmi.bayern.de/miniwebs/coronavirus/faq/](http://stmi.bayern.de/miniwebs/coronavirus/faq/)



## Yaşlıevlerine ve bakımevlerine ziyaret

Tüm ziyaretçiler, güncel bir negatif Koronavirüs testinin kanıtını sağlamalıdır veya doğrudan yerinde gözetim altında kendi kendine bir antijen testi (Antigen-Selbsttest) yapmaları gerekir.

Ziyaretçilerin FFP2 maskesi takma zorunlulukları bulunmaktadır.

Ölmekte olan bir kişiye refakat etmeye ve destek sunmaya her zaman izin verilmektedir.

## Lokanta ve restoran tarzı işyerleri ve alkol

Restoranlar, lokantalar, barlar ve birahaneler kapalı kalacaktır. Ancak yiyecekler eve servis edilebilir veya elden alınıp götürülebilir.

Gastronomide dış mekanlar bir sonraki aşamada açılacaktır.

FFP2 maskelerinin zorunlu olduğu yerlerde alkol içmek yasaktır. Bu, örneğin Altstadt'ta ve Viktualienmarkt'ta geçerlidir.

## Okullar ve çocuk bakımı

Çocuk yuvaları ile çocuk bakım evleri (Kitas), 7 günlük insidansın 100'ü geçmemesi koşuluyla açıktır.

İlkokullar, özel eğitim okulları (Förderschulen) ve tüm mezuniyet sınıfları için dönüşümlü veya yüzyüze eğitime izin verilmektedir.

İnsidansın 50 ile 100 arasında olması halinde okullar değişimli eğitime başlayabilir.

Değerin 50'nin altına düşmesi halinde tüm ilkokullar ile özel eğitim okulları (Förderschulen) normal eğitime döner, diğer tüm okullar değişimli eğitime devam ederler.

Değişimli eğitim, öğrencilerin okulda doğrudan eğitim ile evden uzaktan eğitime değişimli olarak katıldığı ve öğrendiği eğitimidir.

Sosyal mesafe kuralına (1,5 metre) uyulması gerekmektedir.

Bavyera Eyaleti Eğitim ve Kültür Bakanlığı 2021 okul takvimi ile ilgili değişik dillerde genel bilgi sunmaktadır.

[www.km.bayern.de/allgemein/meldung/7011/informationen-zum-schuljahr-202021-in-anderen-sprachen.html](http://www.km.bayern.de/allgemein/meldung/7011/informationen-zum-schuljahr-202021-in-anderen-sprachen.html)

Üniversitelerde yüz yüze eğitim sunulmamaktadır.

**Müzik okulları** ve **sürücü kursları** insidansın 100'ün altında kalması şartıyla açıktır.

İnternet üzerinden dijital eğitim imkanları bulunmaktadır.

## Etkinlikler ve boş zaman aktiviteleri

Her türlü etkinlik yasaktır. İstisnalar, gösteriler ve dini mekanlarda yapılan ibadetler için geçerlidir (tüm dinlerin).

Lütfen aşağıdaki kurallara uyun:

- **Dini mekanlarda yapılan ibadetler:** Diğer kişiler ile aranızda en az 1,5 metre sosyal mesafeyi koruyun. FFP2 maskesi takın. Otururken de! Toplu şarkı söylemek yasaktır.
- **Gösteriler:** Diğer kişiler ile aranızda en az 1,5 metre sosyal mesafeyi koruyun. Uygun bir koruyucu maske takın.
- **Kültürel mekanlar ve boş zaman değerlendirme tesisleri:** Müzeler, galeriler, hayvanat bahçeleri ve anıt yerleri, insidansın 100'ün altına düşmesi halinde açılabilir. Fakat önceden (internetten) ziyaret için randevu alınması gerekir. Araştırma kütüphaneleri, arşivler ve halk kütüphaneleri insidansın 100'ün altında olması halinde açılır. Münih Halk Eğitim Merkezi (Volkshochschule) 12 Nisan 2021 Pazartesi gününden itibaren tekrar yerinde eğitime başlar.
- **Spor merkezleri:** Spor merkezleri ve fitness salonları kısmen kapalıdır. İnsidansın 100'ün altında olması halinde grup halinde spora izin verilir. Fakat her zaman yalnız olarak, iki kişi veya hane üyeleri ile açık havada spor yapabilir veya hareket edebilirsiniz.
- **Profesyonel spor etkinlikleri:** Bunlar, futbol maçları gibi seyircisiz gerçekleşir.
- **Fuarlar, kongreler ve toplantılar:** Bunlar gerçekleşmez.
- **Turizm:** Turizm amaçlı konaklama veya geziler yapılmaz.

Daha fazla bilgi Bavyera İçişleri Bakanlığından temin edilebilir.

[www.corona-katastrophenschutz.bayern.de](http://www.corona-katastrophenschutz.bayern.de)

## Mağazalar ve hizmet sağlayıcılar

Münih'te mağazaların çoğu önceden randevu alınması şartıyla açılır.

Online satışlara, hijyen yönetmeliklerine uygun olarak internet üzerinden sipariş verdikten sonra siparişinizi mağaza ya da teslimat noktasından teslim almanıza izin verilir (Click&Collect/Call&Collect).

Vücut bakımı alanında hizmet sunan bazı iş yerleri yine açıktır.

Şu an açık olan yerler:

- Yiyecek ve günlük ihtiyaçları karşılayan ürünleri satan ve önemli hizmetleri sunan iş yerleri (ör. bebek ürünleri mağazaları, kozmetik, sağlık ve hijyen ürünleri mağazaları, eczaneler, optikçiler, araba tamirhaneleri ve bankalar). Toptan satış yapan yerler (Großhandel) açık kalacaktır.
- Yiyecek satışının yapıldığı günlük pazarlar.
- Rehin dükkanları (Pfandleihhäuser).
- Bahçe ve yapı marketleri, ağaç fidanlıkları ve çiçekçiler.
- Kitapçılar.
- Kuaförler, ayak bakım, manikür ve yüz bakım hizmeti sunan iş yerleri. (Masaj salonları ve dövme stüdyoları kapalıdır).

Doktor, diş doktoru ve diğer hekim muayenehanelerinde **zorunlu tıbbi tedavilere** izin verilmektedir. Bu kural fizik tedavi, ergoterapi, konuşma tedavisi ve alternatif ayak bakım ve tedavisi (podoloji) sunan muayenehaneler için de geçerlidir.

Kısıtlamalar (Lockdown) süresince **Münih Belediye İdaresine** erişim kısıtlı olarak devam etmektedir. Hizmet birimlerinde daima uygun koruyucu maske takmanız gerekmektedir. Diğer kişiler ile aranızda en az 1,5 metre sosyal mesafeyi koruyun.

Enfeksiyondan korunmak için hizmet birimlerinde insan kalabalığından kaçınılmalıdır.



**Korona uyarı App'i (Corona-Warn-App) sayesinde enfeksiyonlu bir kişinin yakınında bulunmanız halinde anonim ve hızlı bir şekilde bilgilendirilirsiniz.**

**[App Store'dan](#) ve [Google Play'den](#) bu App'i ücretsiz olarak yükleyebilirsiniz.**

# Test olanakları/Enfekte olan kişiler ile yakın temas

Doktor muayenehanesi veya diğer test merkezlerini ziyaretlerinizde FFP2 maskesi takma zorunluluğunuz bulunmaktadır.

Diğer kişiler ile aranızda en az 1,5 metre sosyal mesafeyi koruyun.

**Münih’de** Koronavirüs testi hakkında bilmeniz gerekenler:

- **Bir doktor muayenehanesinde Koronavirüs testi** yapılabilir. Ateş, öksürük ve nefes darlığı gibi belirtileri (hastalık belirtileri) olan kişilerin doktorlarında test yaptırılmaları mümkündür. Hastalık sigortası olmayan kişilerin test yaptırması da mümkündür. Önceden telefonla randevu almanız gerekmektedir. Randevu aldıktan sonra doktor muayenehanesine gidebilirsiniz. FFP2 maskenizi ve sağlık sigortası kartınızı yanınıza almayı unutmayın!  
İnternette “Arztsuche für Coronavirus-Test” (Koronavirüs testi için doktor) ile tarama yaparak doktor muayenehanelerini bulabilirsiniz.  
<https://dienste.kvb.de/arztsuche/app/suchergebnisse.htm?hashwert=a126d5d04b692b87be6cc-be3b2717826&lat=48.1351253&lng=11.5819805&zeigeKarte=true>
- **Korona-App’inin** kırmızıyla “erhöhtes Risiko” (yüksek risk) göstermesi halinde doktorunuzu arayarak test için randevu ayarlayın.
- Theresienwiese’de bulunan **Münih Eyalet Başkenti Test Merkezinde** (Teststation der Landeshauptstadt München), arabanızla gidip, arabadan inmenize gerek kalmadan (“Drive-through”) Koronavirüs testi yaptırma imkanınız bulunmaktadır. Münih halkı için test ücretsizdir. Koruyucu maske (FFP2) ve eğer varsa sağlık sigortası kartınızı da yanınızda getirin.  
Lütfen test merkezine önceden randevu alarak gidin. Randevunuz SMS veya e-posta yoluyla onaylanır. İnternette cep telefonu numaranız veya e-posta adresiniz ile kayıt yaptırabilirsiniz.  
[www.corona-testung.de](http://www.corona-testung.de)

- **“Bereitschaftspraxis Infekt” (enfeksiyon icapçı muayenehaneleri)** de yine Theresienwiese’de (Behördenhof, Matthias-Pschorr-Straße 4) bulunmaktadır.

Hastalar randevu almadan da gelebilirler. FFP2 maskenizi ve eğer varsa sağlık sigortası kartınızı da yanınızda getirin. Bu muayenehaneler haftanın yedi günü açıktır:

Pazartesi, Salı ve Perşembe saat 18:00 ile 21:00 arası. Çarşamba ve Cuma saat 16:00 ile 21:00 arası. Cumartesi, Pazar ve resmi tatil günlerinde saat 10:00 ile 21:00 arası.

- **Hızlı test:** Sözde “vatandaş testleri” nin (Bürgertungen) kapsamında, herkes haftada en az bir kez ücretsiz hızlı antijen testi yaptırabilir. Bu hızlı testler eczanelerde ve bu amaç için öngörülmüş özel test merkezlerinde (private Testzentren) yapılabilir. Hızlı bir testi nerede yapabileceğinizi buradan öğrenebilirsiniz:
  - Bu hizmeti sunan eczanelerin listesi [www.stmgp.bayern.de/coronavirus/bayerische-teststrategie/#coronatest\\_apotheke](http://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/bayerische-teststrategie/#coronatest_apotheke)
  - Bu hizmeti sunan özel test merkezlerinin (private Testzentren) listesi [www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz/Neuartiges\\_Coronavirus/Teststationen-in-Muenchen-mit-Schnelltests.html](http://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz/Neuartiges_Coronavirus/Teststationen-in-Muenchen-mit-Schnelltests.html)

Eğer pozitif bir test sonucu alırsanız mutlaka kendinizi derhal izole etmeniz (karantina) ve Münih Sağlık Müdürlüğünü (Gesundheitsamt München) bildirmeniz gerekmektedir.

Sağlık müdürlüğünün iletişim bilgileri:

Tel. 089 233 96333

E-Posta: [infektionsschutz.gsr@muenchen.de](mailto:infektionsschutz.gsr@muenchen.de)

Bir mutant virüs tespit edilirse, kesinlikle 14 günlük bir karantina süresi zorunludur.

Ayrıca 14. günde negatif bir test sonucu gerekmektedir.

Enfekte bir kişi ile yakın temasınız olması halinde (Kontaktperson = KP1), 14 gün boyunca evde karantinada kalmanız gerekir.

# Seyahat düzenlemeleri

Olabilirdiğince bütün seyahatlerden kaçınin (ör. aile ziyareti, memleketinde tatil gibi). Eğer **riskli bir bölgeden veya virüs varyantlarının tespit edildiği bir bölgeden** Almanya'ya giriş yapıyorsanız tüm kurallara ve yükümlülöklere dikkat edin:

- Riskli bölgeler listesini internetten bulabilirsiniz. [www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogebiete\\_neu.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html)
- Eğer riskli bir bölgeden Almanya'ya giriş yapıyorsanız **giriş yapmadan önce** internetten giriş kaydı formunu doldurmanız gerekmektedir. Daha sonra bir onay belgesi (PDF) alırsınız. Giriş kaydı formunu online doldurabilirsiniz. [www.einreiseanmeldung.de/#/register](http://www.einreiseanmeldung.de/#/register)
- Ek olarak, riskli bölgelerden gelen tüm yolcular, 72 saat içinde sorumlu sağlık müdürlüğüne negatif bir test sonucu (PCR veya hızlı antijen testi) göndermelidir. Test 48 saatten eski olmamalı ve sağlık müdürlüğüne e-posta ile gönderilmelidir: [corona-einreisende.gsr@muenchen.de](mailto:corona-einreisende.gsr@muenchen.de)
- Riskli bir bölgeden geldiğinizde hemen on günlük ev karantinasına girmeniz gerekmektedir. En erken beş gün sonra yapılan bir test sonucunun negatif çıkması halinde karantina süresi kısaltılabilir.
- Belli hallerde karantina zorunluluğunun istisnaları bulunmaktadır. Federal Sağlık Bakanlığı bu konuda birçok dilde bilgi sunmaktadır. [www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-infos-reisende/merkblatt-dea.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-infos-reisende/merkblatt-dea.html)
- Ülkeye giriş yaptıktan sonraki on gün içinde Koronavirüs SARS CoV-2 enfeksiyonu tipik semptomları (hastalık belirtileri) görölmeye başlarsa mutlaka bir doktor muayenehanesi veya test merkezinin seçilip Koronavirüs testinin yapılması gerekmektedir. Tipik belirtiler öksürük, ateş, burun akıntısı veya

koku ve tad kaybı olabilir.

- Koronavirüsün özellikle bulaşıcı varyantlarının çok fazla yayıldığı ölkeler için (virüs varyantlarının tespit edildiği riskli bölgeler) Almanya'da geçici olarak sınırlı giriş yasağı ve ulaşım yasağı geçerlidir. Bu, hava, demiryolu, otobüs, deniz ve diğer ulaşım yolları için geçerlidir.
- Şu anda virüs varyantlarının tespit edildiği riskli bölge olarak sınıflandırılan ölkeler: Güney Afrika, Brezilya, Lesotho, Eswatini, Botswana, Malawi, Mozambik, Zambiya ve Zimbabve. Fransa'da sadece Département Moselle riskli bölge kabul edilmektedir. (Güncelleme 01.04.2021) [www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogebiete\\_neu.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html)
- Bazı istisnalar vardır, özellikle Almanya'da yaşayan ve sistem için önem taşıyan mesleklerde çalışan tüm Alman vatandaşları ve yabancılar için, ayrıca insani nedenlerden dolayı. Ülkeye girişte negatif bir test mevcut olmalıdır. Robert Koch Enstitüsü'nden (RKI) daha fazla bilgi temin edebilirsiniz. [www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogebiete\\_neu.html;jsession-id=D085F91FDA3095C4C748A27D1DF9EAD8.internet102?nn=2386228](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html;jsession-id=D085F91FDA3095C4C748A27D1DF9EAD8.internet102?nn=2386228)

# Koruyucu aşı

Aşı gönüllüdür ve ücretsizdir. Aşı maddesi başlangıçta tüm vatandaşlar için mevcut değildir.

Ocak 2021'de **Münih Belediyesi Mobil Aşı Ekibi** (Mobile Impfteams der Stadt München) en yüksek risk grubunda olan kişiler ile aşılamaaya başlamıştır.

Koronavirüs SARS CoV-2 karşı aşı ilk olarak yaşlılar ve bakım evlerinde kalan kişiler ile buralarda çalışan personele uygulanacaktır. 80 yaşın üzerindeki kişilere Riem'de fuar alanındaki aşı merkezinde aşı yapılacaktır.

İnternette Koronavirüs SARS CoV-2 ye karşı koruyucu aşı için kayıt olabilirsiniz. Sıra size geldiğinde otomatik olarak bilgilendirileceksiniz. Şu anda yalnızca yüksek önceliğe sahip kişiler dikkate alınmaktadır.

Koronavirüs aşısına kaydolmak için lütfen Bavyera aşı merkezlerinin web sitesini kullanın.

Web sitesi: [impfzentren.bayern](http://impfzentren.bayern)

Aşı kaydınızı yaptırmak için lütfen iyi Almanca konuşan birinden yardım isteyin. Bu, örneğin hastaysanız veya toplu konaklama yerinde kalıyorsanız önemlidir. Böyle bir durumda daha erken randevu almanız mümkündür.

Nisan ortasından itibaren aile hekimlerinde de aşılama yapılması beklenmektedir.

Münih Belediyesi bir **aşı telefon hattı** (Impf-Telefon) oluşturmuştur. Orada, Münihte ikamet eden kişiler internet erişimi olmadan veya kendi e-posta adresleri olmadan kayıt yaptırabilirler. Tel. 089 90429-2222

Federal Sağlık Bakanlığının tahminine göre 2021 yazından önce tüm nüfusa aşı yapılmış olması mümkün olmayacaktır.

MRNA aşısı ile COVID-19 aşılmasına ilişkin güncel bilgileri Robert Koch Enstitüsü'nden (RKI) birçok dilde temin edebilirsiniz.

[www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html](http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html)

Bavyera Eyaleti Sağlık ve Bakım Bakanlığı, Bavyera Eyaleti'nin aşılama stratejisi hakkında bilgi sağlar.

[www.stmgp.bayern.de/coronavirus/haeufig-gestellte-fragen/#Schnellsuche](http://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/haeufig-gestellte-fragen/#Schnellsuche)

# Bilgi ve yardımlar

## Koronavirüs hakkında bilgiler

### Münih Sağlık Müdürlüğü (Gesundheitsamt München)

Pekçok dilde online bilgiler:  
[muenchen.de/corona](http://muenchen.de/corona)

### Servicehotline Corona München – Münih Belediyesi Korona danışma hattı

Telefonla bilgilendirme: 089 23396333

### COVID Alliance, Multilingual-Online-Info – Çok dilli online bilgi

30'dan fazla dilde akıllı telefonlar için downloadlar ve cep kılavuzları ile Koronavirüs hakkında bilgiler:  
[www.COVID-Information.org](http://www.COVID-Information.org)

### Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. – Ethno-Tıp Merkezi Almanya

26 dilde korona ile yaşamda aile içi strese karşı tavsiyeler: <https://mimi-gegen-gewalt.info-data.info/>

### Federal Sağlık Eğitimi Merkezi – BZgA

Değişik dillerde Koronavirüs hakkında bilgiler ve COVID-19 hakkında açıklamalar. İnternet:  
[infektionsschutz.de/coronavirus/materialienmedien/informationen-in-anderen-sprachen.html](http://infektionsschutz.de/coronavirus/materialienmedien/informationen-in-anderen-sprachen.html)

## Yardım imkanları

### Krisendienst Psychiatrie Oberbayern – Ruhsal kriz durumları için yardım

Hastalar ile hasta yakınları için ruhsal problemlere yönelik yardım. Arama başına en fazla 0,60 Euro ücret. 24 saat ulaşılabilir. Tel. 0180 6553000.

### Isar-Amper-Klinikum, Klinikum München Ost – Psikiyatri kliniği

Bir psikiyatri kliniği tedavi gereken kişilere yöneliktir. Telefonla randevu için: 089 45620  
İnternet: [kbo-iak.de/index.php?fs=0](http://kbo-iak.de/index.php?fs=0)

### Telefonseelsorge – Telefonla mânevî/dini danışmanlık

Endişeleriniz, problemlerinizi veya intihar düşünceniz mi var? Telefonla mânevî/dini destek hattındaki insanlar sizi dinlerler. Tel. 0800 1110111 veya 0800 1110222. E-posta yazıp chat imkanını da kullanabilirsiniz. İnternette kayıt için:  
[online.telefonseelsorge.de](http://online.telefonseelsorge.de)  
Diğer dillerde danışmanlık imkanı için:  
[telefonseelsorge.de/international-helplines/](http://telefonseelsorge.de/international-helplines/)

### Münchner Insel – Anonim kriz ve yaşam danışma hattı

Almanca ve İngilizce olarak anonim kriz ve yaşam danışma hattı. Ocak 2021 ortasından itibaren videolu danışma da mümkün olacaktır. Acil durumlarda randevu alınarak özel yüzyüze görüşme imkanı da ayarlanabilir.  
Tel. 089 220041 veya 089 21021848

### Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen – Kadına karşı şiddet yardım hattı

Şiddet problemi yaşayan kadınlara yönelik yardım. Kadın danışmanlar uygun kadın sığınma evi bulmada da yardımcı olmaktadır. Anonim ve ücretsiz, 17 dilde danışmanlık. 24 saat ulaşılabilir.  
Tel. 08000 116 016  
İnternet: [hilfetelefon.de/das-hilfetelefon.html](http://hilfetelefon.de/das-hilfetelefon.html)

### Trauma Hilfe Zentrum München e.V. – Trauma yardım merkezi

Kötü deneyimlerde yardım. Kurslar yardımıyla kişi kötü deneyimine rağmen daha iyi yaşamayı öğrenir. İnternet üzerinden kayıt için:  
[thzm.de/ressourcenorientierte-stabilisierungsgruppen/](http://thzm.de/ressourcenorientierte-stabilisierungsgruppen/)

### Refugio München – Çocuklar, gençler ve yetişkinler için yardım

Kendi vatanından kaçmak zorunda kalmış çocuklar, gençler ve yetişkinler için yardım. Hizmetler: Psikoterapi, iltica prosedürüne yardım, dil kursuna aracılık. İş, meslek eğitim yeri veya ev aramada yardım.  
Tel. 089 982957 0  
İnternet: [www.refugio-muenchen.de](http://www.refugio-muenchen.de)

### Psychologischer Dienst der Caritas für Ausländer – Psikolojik danışma hizmetleri

İtalya, Yunanistan, İspanya, Portekiz, Latin Amerika, Hırvatistan, Sırbistan, Bosna, Rusya ve Türkiye'den gelen göçmenler için ana dillerinde ücretsiz danışmanlık. Çocuk yetiştirme, eşler arası ilişkiler, ayrılma ve boşanmayla ilgili sorulara yönelik hizmetler. Aynı zamanda sosyal psikiyatrik ve yaşam danışmanlığı. Telefonla veya online danışmanlık. Tel. 089 2311490  
E-posta: [pds@caritasmuenchen.de](mailto:pds@caritasmuenchen.de)



### **Psychologischer Dienst der AWO –**

#### **Münih AWO psikolojik danışma hizmetleri**

Psikoterapistler aracılığı ile Boşnakça, Hırvatça, Sırpça ve Türkçe dillerinde ücretsiz danışmanlık. Çocuk yetiştirme, eş, aile ve kişisel kriz durumlarına yönelik şahsi veya grup olarak danışmanlık. Hizmetlerle ilgili bilgi ve değişik dillerde broşürler için: E-posta: [psych.migration@awo-muenchen.de](mailto:psych.migration@awo-muenchen.de) İnternet: [awo-muenchen.de/migration/psychologischer-dienst](http://awo-muenchen.de/migration/psychologischer-dienst)

#### **Donna Mobile – Sağlık ve çalışma konularında danışmanlık hizmetleri**

Göçmenlerin sağlık ve çalışma konularına yönelik kadınlar, aileler, çocuklar ve gençler için danışmanlık (telefonla da mümkündür):

- Almanca ve Türkçe sosyal pedagojik danışmanlık.
- Almanca, Lehçe, Macarca, Rusça, İspanyolca, Yunanca, Bulgarca, İtalyanca ve İngilizce dillerinde psikolojik danışmanlık, kişisel, çift ve aile terapisi.
- Almanca ve Türkçe dillerinde tıbbi danışmanlık.

Tel. 089 505005 İnternet: [donnamobile.org](http://donnamobile.org)

#### **Ärzte der Welt e.V. – open.med – Tıbbi yardım ve sosyal danışmanlık hizmetleri**

Sağlık sigortası olmayan kişilere yönelik tıbbi yardım ve sosyal danışmanlık. Randevu için: Saat 09:30–17:00 arası. Tel. 0177 5116965 İnternet: [aerztederwelt.org/wem-wir-beistehen/hilfe-fuer-patientinnen](http://aerztederwelt.org/wem-wir-beistehen/hilfe-fuer-patientinnen)

Adresler:

- Dachauer Str. 161, 80636 Münih.
- Hauptbahnhof'ta tedavi otobüsü, Nord girişi, Arnulfstr. 1–3, 80335 Münih.
- Bayernkaserne, Haus 12, Heidemannstr. 50, 80939 Münih.

#### **Malteser Hilfsdienst – Sağlık sigortası olmayanlar için tıbbi danışma hizmetleri**

Sağlık sigortası olmayan kişiler burada doktorlar veya tıbbi uzmanlar tarafından tedavi edilirler. Örneğin acil durumlarda, yaralanmalarda, hamilelikte. Çocuk doktorları, diş hekimleri, pratisyen hekimler ve kadınlara yönelik danışma saatleri vardır.

Lütfen önceden randevu alın: Tel. 089 43608411

Adres: Streitfeldstr. 1, 81673 Münih  
[malteser.de/fileadmin/Files\\_sites/Fachbereiche/Migranten-Medizin/Downloads/Flyer\\_MMM.pdf](http://malteser.de/fileadmin/Files_sites/Fachbereiche/Migranten-Medizin/Downloads/Flyer_MMM.pdf)

#### **Refugee Stairway Center der Diakonie München und Oberbayern (Innere Mission) – entegrasyon hizmetleri**

Entegrasyon hizmetlerinden yararlanmaya yardımcı olunur. Örneğin resmi daireler, geçici ve toplu konaklama yerleri ile irtibatın sağlanması gibi. Randevu için: 089 1269915102 E-posta: [rsc@im-muenchen.de](mailto:rsc@im-muenchen.de)

#### **Migrationsambulanz (LMU) – Münih Üniversitesi Psikiyatri ve Psikoterapi Kliniği**

Göçmen kökenli kişiler için psikolojik ve psikiyatrik problemlere yönelik yardım. Çok dilde danışmanlık imkanı mevcuttur. Tedavi alanları:

- depresyon, mani, psikoz
- travma sonrası stres bozuklukları
- uyum bozuklukları ve anksiyete bozuklukları
- bağımlılık hastalıkları

Randevu için: Tel. 089 440053307

E-posta:

[Migrationsambulanz.LMU@med.uni-muenchen.de](mailto:Migrationsambulanz.LMU@med.uni-muenchen.de)

Adres: Nussbaumstr. 7, 80336 Münih

#### **IN VIA KOFIZA – resmi dairelerde yardım**

Hizmet imkanları, aktiviteler, etkinlikler ve resmi dairelerde yardım. Afrika, Asya, Avrupa ve Latin Amerika kökenli, 18 yaşın üzerindeki göçmen kadınlar için. Milliyetine, dinine ve diline bakılmaksızın tüm kadınlara danışmanlık hizmeti sunulur.

Tel. 089 5488895 0

E-posta: [kofiza@invia-muenchen.de](mailto:kofiza@invia-muenchen.de)

#### **Sozialdienst katholischer Frauen (SkF) – Kadınlara destek ve danışmanlık**

İhtiyaç sahibi kadınlara destek ve danışmanlık, (reşit olmayan) hamilelere ve genç ailelere danışmanlık, evsiz kadınlar için anne-çocuk sığınma evleri ve kalacak yer temini. Tel. 089 55981-0 İnternet: [skf-muenchen.de/](http://skf-muenchen.de/)

#### **Katholischer Männerfürsorgeverein e.V. (KMFV) – Erkeklere yardım ve danışmanlık**

Evsizlik, bağımlılık hastalıkları, suçluluk ve işsizlik durumlarında yardım ve kişisel danışmanlık. İnternet: [kmfv.de/einrichtungen-und-dienste/einrichtungssuche/index.html](http://kmfv.de/einrichtungen-und-dienste/einrichtungssuche/index.html)

## Münih Eyalet Başkenti'nin mektupları ve bilgileri

### **DIE ARCHE – İntihara meyilli kişilere yönelik danışmanlık**

Tek başına yaşam mücadelesi veremeyen ve artık yaşamak istemeyen gençler ve yetişkinler için danışmanlık. ARCHE danışmanları intiharı düşünen kişilere ve bu kişilerin ailelerine yardım eder. Randevu için: Tel. 089 334041. İnternet: [die-arche.de/](http://die-arche.de/)

### **Suchthotline – Bağımlılık problemlerine yönelik telefon danışma hattı**

Alkol bağımlılığı gibi bağımlılık konularına yönelik danışmanlık. Bağımlılar ve aileleri için Almanca, İngilizce, Fransızca, İspanyolca ve İtalyanca dillerinde mevcuttur. Telefonla veya e-posta ile danışmanlık. Tel. 089 282822

E-posta: [kontakt@suchthotline.info](mailto:kontakt@suchthotline.info),

İnternet: [suchthotline.info](http://suchthotline.info)

### **BZgA – Ruhsal sağlığa yönelik telefon danışma hattı**

Ruhsal problemlere yönelik ücretsiz danışma hattı. Pazartesi-Perşembe, saat 10:00 – 22:00 arası.

Cuma-Pazar, saat 10:00 – 18:00 arası.

Tel. 0800 2322783

İnternet: [infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html](http://infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html)

### **Hasta ve enfekte kişiler için**

Yeni Koronavirüse (SARS-CoV-2) karşı yapılan PCR testiniz pozitif mi çıktı veya COVID-19 solunum hastalığınız mı var?

Münih Belediyesinden size mektup.

Genel kararname, açıklamalar ve veri toplama formu.

Kendi dilinizde indirin

[www.mimi.bayern/index.php/](http://www.mimi.bayern/index.php/)

[muenchen-corona-alltag#flyout1](http://muenchen-corona-alltag#flyout1)

### **Enfekte ve hasta kişilerle yakın temas halinde olanlar için**

Ailenizde enfekte (Koronavirus SARS-CoV-2) veya hasta (COVID-19) bir kişi mi var veya böyle bir kişi ile temasınız mı oldu?

Münih Belediyesinden size mektup.

Genel kararname, açıklamalar ve veri toplama formu.

Kendi dilinizde indirin

[www.mimi.bayern/index.php/](http://www.mimi.bayern/index.php/)

[muenchen-corona-alltag#flyout2](http://muenchen-corona-alltag#flyout2)

## Impressum

### Herausgeber\*in:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.  
MiMi Zentrum für Integration in Bayern  
80337 München  
E-Mail: [bayern@mimi.eu](mailto:bayern@mimi.eu)

im Auftrag von:

Landeshauptstadt München  
Gesundheitsreferat  
80335 München  
E-Mail: [gvo4.rgu@muenchen.de](mailto:gvo4.rgu@muenchen.de)

**Stand:** 01.04.2021 | Version 009

**Layout:** eindruck.net, 30175 Hannover

**Titelbild:** [peterschreiber.media/stock.adobe.com](https://peterschreiber.media/stock.adobe.com)

**Online:** [muenchen.corona-mehrsprachig.de](https://muenchen.corona-mehrsprachig.de)

**Sprachen:** Verfügbar in verschiedenen Sprachen

**URL-Verweise:** Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

**Quellen:** Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt München, Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, BMG, RKI, BZgA, KVB, StMUK, StMI, StMAS, StMWI, Covid Alliance

**Übersetzungen:** Dolmetscherdienst  
Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

### Presseanfragen:

Pressestelle Gesundheitsreferat München  
[presse.gsr@muenchen.de](mailto:presse.gsr@muenchen.de)

Anfragen MiMi Bayern  
[bayern@mimi.eu](mailto:bayern@mimi.eu)  
[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

**V.i.S.d.P.:** Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.



Landeshauptstadt  
München

Unterstützt von:

