

Künye

© Federal Sağlık İşleri Dairesi BAG
Yayımcı: Federal Sağlık İşleri Dairesi
Yayın tarihi: Eylül 2009

Bu broşür başka dillerde de yayımlanmaktadır.

BBL-Sipariş No

Almanca	311.296.d
Fransızca	311.296.f
İtalyanca	311.296.i
Romence	311.296.rg
Arnavutça	311.296.alb
Boşnakça	311.296.bos
Hırvatça	311.296.kro
İngilizce	311.296.eng
İspanyolca	311.296.esp
Portekizce	311.296.por
Sırpça	311.296.ser
Tamil	311.296.tam
► Türkçe	311.296.tur


Bu broşürün diğer örnekleri aşağıdaki
adresten ücretsiz olarak istenebilir:
BBL, Verkauf Bundespublikationen, 3003 Bern
Faks: +41 (0) 31 325 50 58
www.bundespublikationen.admin.ch

Baskı (tur) 30'000 nüshalar

Almanca'dan tercüme edilmiştir. Mevcut içerikle ilgili
her türlü sorunda Almanca versiyon geçerlidir.

Grip Salgını: Bilmeniz Gereken Herşey

Eylül 2009

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH

**BIRLIKTE
GRIBE
KAR**

www.pandemia.ch
Destek hattı 031 322 21 00

**BIRLIKTE
GRIBE
KAR**

Grip Hakkında Bunları Bilmelisiniz.

Grip virüslerin neden olduğu bir enfeksiyondur. Virüsler, ya doğrudan enfeksiyonlu kişinin hapşırma, öksürme veya konuşma aracılığıyla bulaştırdığı damlacıklar yoluyla, yada dolaylı olarak yüzeylerle temas sonucunda bulaşmaktadır. Örn. eller veya kapı kolları gibi virüslerin bir süre hayatta kalabildiği yüzeylerden bulaşmaktadır.

Bu yıl İsviçre’de iki grip türü yaygındır:

Sezonluk Grip.

Sezonluk grip (sezonluk enflüanza), kuzey yarım kürede her yıl Aralık-Mart aylarında salgın biçimde ortaya çıkan, akut solunum yolları hastalığıdır.

Salgın Grip (H1N1).

Salgın olarak tüm yerküreye yayılmaktadır. Domuz gribi olarak da adlandırılan güncel salgın gribine (H1N1), kolaylıkla insandan insana bulaşabilen yeni nesil bir grip virüsü neden olmaktadır. Virüsün domuz tüketimi ile yayıldığı kanısı ise yanlıştır.

Grip nasıl etki gösterir?

Belirtiler her iki gripte de neredeyse aynıdır. Ancak, insanların bu yeni grip virüsüne karşı henüz bağışıklığının olmaması nedeniyle, salgın gribe yakalananların sayısı yaklaşık dört-beş kat fazladır. Bununla birlikte hastalık, özellikle de başka sağlık sorunları olan insanlarda, daha ağır geçebilmektedir. Bu yüzden herkes, hastalığın yayılmasını önlemek için elinden geleni yapmalıdır. Böylece hastalanma oranını düşürmek ve de hastalığa özellikle kolay yakalanabilecek insanları korumak mümkün olacaktır. Ayrıca hastalağa yakalananlardaki büyük artış, birkaç hafta içinde sağlık sistemini zorlayabilir ve eksiklikler kamusal hizmet işleyişinin aksamasına neden olabilir.

Önümüzdeki sayfalarda gripten nasıl korunabileceğinizi ve olası grip belirtilerinde hangi önlemleri izlemeniz gerektiğini göstermekteyiz.

Herkes için önemli. Temizlik ve Korunma Önlemleri.

Basit önlemlerle kendinizi ve başkalarını gripden korumaya yardımcı olabilirsiniz.



Elleri yıkamak.

Ellerinizi prensip olarak gün içinde birkaç kez su ve sabun ile yıkayınız. Ellerinizi yıkarken doğru yöntemi izlemek önemli bir rol oynamaktadır:

- Elleri akan sıcak suyla ıslatın.
- Ellerinizi sabunlayın, mümkünse sıvı sabun ile.
- Ellerinizi sabun köpürene kadar ovuşturun. Bu sırada yalnızca avuç içlerinizi değil, ellerinizin dışını, parmaklarınızın arasını, tırnaklarınızın altını ve bileklerinizi de temizlemeyin.
- Ellerinizi akan suyla iyice durulayın.
- Ellerinizi temiz bir havlu ile mümkünse atılabilir bir kağıt havlu, rulo bez ile veya hava yardımıyla kurutun.

Su veya sabun olmadığı veya zor bulunduğu durumlarda elleriniz için dezenfektan ilaç kullanabilirsiniz.



Öksürürken veya hapşırırken kağıt mendil kullanın.

Öksürürken veya hapşırırken burun ve ağzınızın önüne kağıt mendil tutun.



Kâğıt mendili atın.

Kullandıktan sonra kâğıt mendili çöpe atın ve ellerinizi su ve sabun ile iyice yıkayın.



Dirseğinizin iç kısmına öksürün veya hapşırın.

Elinizin altında kağıt mendil bulunmaması halinde, lütfen dirseğinizin iç kısmına öksürün veya hapşırın. Bu elinize ağzınızın önüne götürmenizden daha sıhhidir. Yine de ellerinizi kullanmanız gerekirse, ardından ellerinizi mümkünse hemen su ve sabunla iyice yıkayın.



Sıhhi Maskeler.

Sıhhi maskelerinin kullanımı özellikle hastalananlar için son derece önemlidir (bkz. Bölüm «Grip belirtilerini gösteren herkes için önemli»). Sıhhi maskeler ilgili sağlık kuruluşlarınca önerilen biçimde ve salgının seyrine göre kullanılmalıdır. Bu nedenle düzenli olarak www.pandemia.ch adresimizi ziyaret edin.

Grip belirtileri olan herkes için önemli.

Grip belirtileri ortaya çıkar çıkmaz mutlaka aşağıdaki önlemleri almalısınız. Kendinizi ve başkalarını böyle koruyabilirsiniz.



Gribi işaret eden belirtilere dikkat edin.

Aşağıdaki belirtiler grip belirtileridir:

- Aniden ortaya çıkan 38°C'nin üzeri ateş
- Titreme, baş, kas ve eklem ağrıları
- Hapşırma, kuru öksürük ve boğaz ağrısı
- Baş dönmesi veya solunum zorluğu
- Karın ağrısı, ishal veya kusma



Evde kalın.

Birden fazla grip belirtisi hissettiğinizde evde kalın. Bu şekilde hastalığın yayılmasını engelleyebilirsiniz. Gribinizi bütünüyle evde iyileştirin. Ateşiniz düştükten sonra, günlük yaşantınıza dönmek için en az bir gün daha bekleyin.



Ne zaman doktora başvurmalıyım?

Gribe yakalandığınızda genellikle özel bir tedavi gerekmemektedir. Çoğu insanda grip sorunsuz seyreder. Ancak, sizin veya çocuklarınızın, ağır grip belirtileri (ağrılı solunum, ciddi solunum güçlüğü) göstermesi durumunda telefonla bir hekime danışmalısınız. Gribin yol açabileceği komplikasyonlardan dolayı, sağlık nedeniyle risk taşıyan kişiler her koşulda en kısa zamanda bir doktora başvurmalıdır (bkz. Bölüm «Risk Grupları»).



Aceleci tedavi girişimlerinde bulunmayın.

Doğrudan bir hastanenin acil servisine başvurmayın ve kendi girişiminizle virüs ilacı almayın (örn. Tamiflu®).



Hijyen maskesi kullanmak.

Hastalandıysanız ve başka insanlarla birlikte yaşıyorsanız sıhhi maske kullanın. Böylece aile fertlerini ve birlikte yaşadığınız insanlara hastalığı bulaştırmazsınız. Evde hasta birine bakan kişi de maske kullanmalıdır. Ancak, maske tek başına tam koruma sağlamaz. Dolayısıyla maskeler, ancak diğer önerilen temizlik önlemleriyle birlikte kullanılmalıdır.



Hastalanmanıza rağmen, yine de çevreyle temas halindeyseniz, lütfen aşağıdaki noktalara dikkat ediniz:

- Başka kişilere, eğer mümkünse, en az 1 metre mesafede bulunun.
- Selamlaşma amacıyla el sıkışmamaya dikkat ediniz.
- Selamlaşma sırasında sarılıp öpüşmemeye özen gösterin.
- Kalabalık insan topluluklarından uzak kalın.
- Evden ayrıldığınızda sıhhi maske kullanın.

Mümkünse hastalığınız süresince veya hastalanmadan bir gün önce temas halinde bulunduğunuz tüm kişileri bilgilendirin (örn. hayat arkadaşınızı, aynı hanede bulunan kişileri veya bakımını yaptığınız hastayı) ve onlara kendi sağlık durumlarını yakından izlemelerini önerin.

Risk Grupları.

Çoğu insanda grip sorunsuz seyreder. Ancak, bulaşma ve yan etki bakımından daha hassas gruplar vardır. Salgın gribe daha çok genç yetişkinlerle çocuklarda rastlanmaktadır, 65 yaşın üzerindeki kişilerde oldukça ender görülmektedir. Komplikasyonlar ve yan etki riski koşulları, salgın gripte de prensip olarak sezonluk gribinkilerle aynıdır; ancak salgın gribin yan etkileri özellikle genç yetişkinlerde daha ağır olabilmektedir. Bu nedenle salgın grip (H1N1) söz konusu olduğunda, yüksek yan etki riski taşıyanlar grip belirtilerini hissettikleri an doktora başvurmalıdırlar.

Aşağıdaki kişiler salgın (H1N1) gripte yüksek yan etki riski taşır:

Hamile kadınlar, bebekler, kronik rahatsızlıkları (özellikle de astım, kronik tıkalı akciğer hastalığı (COPD), sistik fibroz gibi solunum yolu hastalığı olanlar, kronik kalp rahatsızlıkları olanlar, doğumdan kalp gelişim bozukluğu olanlar, diyabet, böbrek rahatsızlığı veya kan rahatsızlığı gibi metabolik hastalıkları olanlar), doğumdan veya sonradan olma bağışıklık sistemi zayıflığı olan ve immünsüpresyon tedavisi görenler ile 65 yaşın üstündekiler (ancak, onların hastalığı kapma riski daha düşük).

Aşağıdaki kişiler sezonluk gripte yüksek yan etki riski taşımaktadır:

65 yaşın üzerindeki, erken doğanlar, bebekler, kronik rahatsızlıkları (özellikle de astım, kronik tıkalı akciğer hastalığı (COPD), sistik fibroz gibi solunum yolu hastalığı olanlar, kronik kalp rahatsızlıkları olanlar, doğumdan kalp gelişim bozukluğu olanlar, diyabet, böbrek rahatsızlığı veya kan rahatsızlığı gibi metabolik hastalıkları olanlar) ve immünsüpresyonu (bağışıklık sistemi baskılama) olanlar.

Aşı olmak.

Gripten korunmanın en etkili yolu aşı olmaktır. Aşı bağıışıklık sistemini virüsün bulaşması durumunda virüsü tanımaya ve iltihap ile baş etmeye hazırlar. Risk gruplarında hastalanma riski ve bunlara bağılı yan etkiler oldukça azaltılabilir. Aşı gönüllüdür. Yüksek risk taşıyanlara ve yakınlarına önerilir. Ayrıca gribe yakalanmayı önlemek isteyen herkes aşı yaptırabilir.



Sezonluk gribe karşı aşı.

Her yıl olduğu gibi 2009 yılında da sezonluk grip için aşısı bulunmaktadır. 65 yaşın üzerindeki tüm kişilere, kronik hastalıkları olanlara, erken doğanlara doğumdan altı ay sonra başlamak üzere iki kış süresince, yaşlı huzur ve bakım evinde kalanlara aşı önerilmektedir. Bunlarla birlikte düzenli olarak yüksek yan etki riski taşıyanlarla, ister ailede, ister iş yerinde isterse boş zamanlarında, sürekli teması olan kişilere de aşı önerilmektedir. Yüksek yan etki riski taşıyanlarla 65 yaşın üstündekilerin aşısı sosyal güvenlik kurumunca karşılanmaktadır.

Salgın gribe karşı aşı (H1N1).

Aşı maddesinin üretimine ilişkin masraflı ve zaman isteyen süreç başlamıştır ve de sonbahar zarfında salgın gribe (H1N1) karşı aşılama imkânın olması beklenmektedir. Zamanı geldiğinde bu konu hakkında ayrıntılı bilgi vereceğiz. Bu nedenle düzenli olarak www.pandemia.ch sayfamızı ziyaret ediniz.

Tedavi.

Virüse karşı ilaçlar.

Bugüne kadar iki ilaç salgın grip konusunda etkili olarak tespit edilmiştir. Tamiflu® ve Relenza® Gribin belirtilerini hafifletebilmekte ve hastalığın süresini kısaltabilmektedir. İlaçlar reçeteye satılmaktadır. Bu ilaçların alımının sizin için gerekli olup olmadığını hekiminizle görüşün. Yüksek yan etki riski taşıyanlarda Tamiflu® ile tedavi sosyal güvenlik kurumlarınca karşılanmaktadır.

İlaçlar gribin ortaya çıkmasını engelleyememekte, ancak, belirtilerle mücadele edebilmektedir. Bu nedenle sağlıklı kişilere önlem olarak bu ilaçları almamaları önerilir. İlaçların suiistimali, virüslerin ilaçlara karşı dirençli olmasına neden olabilmektedir.

Çocuklar nasıl tedavi edilir?

Söz konusu iki ilacın çocuklara uygun dozajı da vardır, ancak hastalanma durumunda yalnızca yetkili hekim tarafından reçete verilmektedir. Ebeveynler için daha fazla bilgi www.pandemia.ch üzerinden edinilebilir.

Hamile Kadınlar.

Gerekli olması halinde hekim, virüs ilaçlarını hamilelik veya emzirme döneminde de yazabilmektedir.

Grip ve korunma önlemleri hakkında daha fazla bilgiye www.pandemia.ch adresinden veya Acil Telefon Hattı üzerinden ulaabilirsiniz. Acil Telefon Hattı: +41 (31) 322 21 00.