



## İnsanlarda hastalığa sebep olan patojenlere ilişkin bilgiler – Aşı ve hijyen korur!

### İnfluenza nedir?

İnfluenza olarak da adlandırılan gerçek grip, akut bir solunum yolu hastalığıdır. Grip, grip virüslerinin yol açtığı ciddi ve aynı zamanda hayati tehlike teşkil eden bir hastalıktır. Soğuk algınlıkları veya “gribal enfeksiyonlara” ise başka patojenler sebep olurlar. Almanya’da mevsim değişimlerinden sonra kış aylarında farklı yaygınlıkta ve şiddette grip salgınları görülmektedir. İnfluenza virüsleri kendilerini sürekli değiştirirler ve sıklıkla yeni varyasyonlar oluştururlar. Bu değişimler sebebiyle insana boyunca birçok kez grip bulaşabilir ve kişi hastalanabilir. Bu sebeple İnfluenza aşı maddesi de her sene yeniden uygun hale getirilir.

### İnfluenza virüsleri nasıl bulaşır?

#### İnsandan insana

Grip çok bulaşıcıdır. Hapşırma, öksürme veya konuşma esnasında hasta kişinin burun boğaz sekretinden çok küçük, virüs içeren damlacıklar havaya dağılır ve çevrede bulunan diğer insanlar tarafından teneffüs edilebilirler. Ayrıca virüsler, virüs içeren sekrete temas etmiş olan eller aracılığıyla da başkalarına aktarılabilirler. Daha sonra ağız, burun veya gözlere dokunulduğunda grip virüslerinin mukozaya üzerinden vücuda girmeleri söz konusu olabilir.

#### Kirlenmiş nesnelere aracılığıyla

Virüsler kapı kollarında, tutamaklarda, merdiven tirabzanlarında veya benzer nesnelere üzerinde de bulunabilir ve buralardan eller aracılığıyla aktarılabilirler.

### Hastalarda ne gibi hastalık belirtileri görülür?

Tüm hastalıkların yaklaşık üçte biri tipik olarak ani kırgınlık, ateş, boğaz ağrısı ve boğaz kuruluğu ile kendini gösteren ve buna eşlik eden adale, eklem, sırt ve baş ağrısıdır. Özellikle yaşlılarda hastalık belirtileri bu kadar belirgin değildir ve daha çok bir soğuk algınlığına benzer. Hastalığın komplikasyonsuz seyrettiği durumlarda şikayetler 5 ila 7 gün sonra ortadan kalkar. Ancak öksürük çok daha uzun süre kalabilir.

Hastalığın ağırlık derecesi farklılık gösterebilir. Grip hastalığı hafif şikayetlerle veya hiçbir şikayet görülmesizinde seyredebilir. Bununla beraber enfeksiyon en kötü durumda ölümle sonuçlanan ağır bir şekilde de ilerleyebilir.

En sık görülen **komplikasyon** olarak zatürre endişeye yol açmaktadır: Çocuklarda orta kulak iltihabı da gelişebilir. Nadir vakalarda beyin veya kalp kasında iltihaplanmalar ortaya çıkabilmektedir.

### Hastalığın kuluçka süresi ne kadardır ve bulaşıcılık ne kadar sürer?

Bulaşma gerçekleştiikten sonra ilk hastalık belirtileri oldukça çabuk, 1 ila 2 gün sonra ortaya çıkar. Bulaşıcılık hastaların şikayetleri başlamadan bir gün önce başlar ve ilk hastalık belirtileri görüldükten sonra yaklaşık bir hafta sürer. Çocuklar veya savunma sistemi zayıf olan kişiler daha uzun süre patojen yayabilirler.

### En fazla risk altında bulunan kişiler kimlerdir?

Yaşlı kişilerde, gebelerde ve kronik bir temel hastalığı olan kişilerde gripin ağır seyretme riski daha yüksektir.

### Hastalık durumunda nelere dikkat etmeliyim?

- ▶ Hastalığın yayılmasını engellemek için özellikle bebekler, küçük çocuklar, gebeler, yaşlılar ve bağışıklık sistemi zayıflamış olan veya temelde yatan bir hastalığı olan kişiler olmak üzere diğer insanlarla temaslarınızı kısıtlayınız.
- ▶ Hastalığın akut döneminde evde kalmalı ve yatarak istirahat etmelisiniz.
- ▶ Hastanın bulunduğu odanın ve oturma odasının düzenli olarak havalandırılmasını sağlayınız.
- ▶ Gripte genellikle sadece şikayetler tedavi edilmektedir: Hastalık belirtileri baş gösterdiğinde veya yeniden ağırlaştığında hekiminize başvurunuz. Münferit durumlarda ve tıbbi düzenlemeler doğrultusunda gribe karşı özel ilaçlar da kullanılabilir. Özellikle, özel sağlık tehlikesinin bulunduğu durumlarda hastalığın ağır seyretmesi riski mevcutsa bu ilaçlar kullanılabilir. Ancak bu ilaçlar mümkünse hastalık başlangıcını takip eden 48 saat içinde alınmalıdır.
- ▶ Antibiyotikler virüslerin yol açtığı hastalıklarda etkisizdirler. Bunlar ihtiyaç halinde bakterilerin sebep olduğu ek komplikasyonların ortaya çıkması halinde kullanılırlar.





## İnsanlarda hastalığa sebep olan patojenlere ilişkin bilgiler – Aşı ve hijyen korur!

### Hastalık durumunda nelere dikkat etmeliyim?

- ▶ Ellerinizi su ve sabunla sık sık yıkayınız ve tokalaşmaktan mümkün olduğunca kaçınınız.
- ▶ Etrafınızda bulunan kişilere doğru hapsirmeyiniz ve öksürmeyiniz. Arkanızı dönerek tek kullanımlık bir mendilin veya dirseğinizin içine öksürünüz ve hapsiriniz. Hapsirme ve öksürme esnasında yine de elinizi ağzınıza kapatmanız gerekirse mümkünse hemen ardından ellerinizi yıkayınız. Aynı tek kullanımlık mendil kullanıldığında da geçerlidir.
- ▶ Ellerinizi göz, ağız ve burun mukozasına mümkün olduğunca az temas ediniz.

### Kendimi nasıl koruyabilirim?

#### Aşı

İnfluenza virüsüne karşı en iyi korumayı aşı sunar. Bu aşı her sene yapılmalıdır, en uygun zaman Ekim ve Kasım aylarıdır. Aşının bileşimi her sene kontrol edilir ve gerekli durumlarda yayılması ön görülen virüs varyasyonlarından korunma sağlaması için uygun hale getirilir.

Daimi Aşı Komisyonu (STIKO) hastalığı ağır geçirme riski taşıyan kişiler için grip aşısını önermektedir:

- ▶ 60 yaş ve üzerindeki kişiler
- ▶ Gebe bayanlarda gebelik sürecinin üçte ikisinden itibaren, kronik temel hastalığı bulunanlarda gebeliğin üçte biri tamamlandıktan sonra
- ▶ Solunum organlarındaki kronik rahatsızlıklar, kalp veya dolaşım sistemi hastalıkları, karaciğer veya böbrek hastalıkları, diyabet veya diğer metabolik hastalıklar, Multiple Skleroz gibi kronik nörolojik hastalıklar, bağışıklık sistemindeki doğuştan gelen veya sonradan edinilmiş bozukluklar, HIV enfeksiyonu gibi temel bir rahatsızlık sebebiyle daha yüksek risk altında bulunan çocuklar, gençler ve yetişkinler.
- ▶ Huzur evlerinde veya bakım evlerinde çalışan personel  
Tıbbi personel veya halkın fazlaca bulunduğu kurumlarda çalışan personel gibi, hastalığın kendine bulaşması veya başkalarına bulaştırma riski çok yüksek olan kişiler

#### Hijyen

- ▶ Ellerinizi su ve sabunla titizlikle yıkayınız! Ellerinizi yıkadıktan sonra temiz bir havlu ile iyice kurulayınız. Bu özellikle hasta kişilerle veya hasta kişilerin eşyalarıyla temasta bulunduğunuzda geçerlidir.
- ▶ Ellerinizi göz, ağız ve burun mukozasına mümkün olduğunca az temas ediniz.
- ▶ Grip salgınlarnın olduğu dönemlerde tokalaşmaktan mümkün olduğunca kaçınınız veya hapsiriniz ve öksüren insanlardan uzak durunuz.
- ▶ Mümkünse, aile çevreniz de dahil olmak üzere hasta kişilerle yakın temastan kaçınınız.

### Nerelerden bilgi edinebilirim?

Daha geniş kapsamlı danışmanlık hizmeti ve bilgilendirme için Sağlık Müdürlüğü hizmetinizdedir. Enfeksiyon Yasası gereğince İnfluenza'yı Sağlık Bakanlığı'na bildirmek zorunlu olduğu için burada güncel durum ve İnfluenza ile ilgili konular hakkında bilgiler bulunmaktadır.

Güncel grip durumuna ilişkin bilgiler de dahil olmak üzere daha fazla (teknik) bilgi edinmek için Robert Koch Enstitüsü'nün sayfasını ([www.rki.de/influenza](http://www.rki.de/influenza)) ziyaret edebilirsiniz.

Aşı ve hijyen ile enfeksiyondan korunma konusuna ilişkin daha fazla bilgiye Sağlık Eğitimi Federal Merkezi'nin sayfasından ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de), [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)) ulaşabilirsiniz.



STEMPEL

#### Yayımcı:

Federal Sağlık Eğitimi Merkezi, Köln.  
Tüm hakları saklıdır.

Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e.V. (Kamu Sağlık Hizmetleri Federal Doktorlar Birliği e.V.) ile işbirliği içinde ve Robert Koch Enstitüsü'nün danışmanlığı ile hazırlanmıştır.

Bu Kamu broşürü [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) adresindeki ana sayfadan ücretsiz olarak indirilebilir.

