



DOMUZ GRİBİ

Alacağımız genel önlemler hepimizi koruyacaktır...

**Grip hakkındaki genel bilgi ve önlemlere
bu döküman aracılığı ile ulaşabilirsiniz.**

I.VİRÜS

**Domuz
Gribi
=
H1N1**

H1N1 Virüsü olarak da bilinen Domuz Gribi nedir?

Domuz Gribi (H1N1 Virüsü) hayvanlar arasında grip salgınıyla ortaya çıkarak insanlara geçen genel veya mevsimsel gribe benzer bir solunum yolu hastalığıdır. Dünyada bugüne kadar tespit edilen vakaların büyük bir çoğunluğu hafif vakalar olmakla birlikte, bu hastalığa karşı sorumlu davranmalı ve virüsün yayılmasını önlemek için tüm tedbirleri almamız.

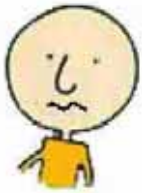
+
**Domuz
Gribi**
-

Domuz Gribi diğer virüslerden daha mı ciddidir?

Hayır. WHO (Dünya Sağlık Örgütü) bu yeni gribi aşağıdaki nedenlerle orta dereceli bir salgın hastalık olarak sınıflandırmıştır:

- Enfeksiyon, insanların büyük bir çoğunluğunda hastaneye yatma veya ilaç kullanma ihtiyacı olmaksızın iyileşmektedir.
- Genel itibariyle, çeşitli ülkelerde ciddiyetin derecesi mevsimsel gribe benzer görünmektedir.
- Bugüne kadar, çoğu ülkede bulunan hastaneler dikkat gerektiren hastalarla başa çıkmıştır.

Domuz Gribinin belirtileri nelerdir?



Belirtiler mevsimsel gribe çok benzer. En yaygın belirtileri aşağıdaki gibidir:

- başlangıçta yüksek ateş,
 - aksırık ve rinore (burundan çok fazla miktarda sıvı akıntısı),
 - genel bir rahatsızlık hissi,
- Bu belirtilere iştah kaybı ve/veya ishal da eşlik edebilmektedir.
-

Domuz gribi ve genel grip arasındaki farklar nelerdir?

Belirtiler	Genel Grip	Domuz gribi
 Ateş	39°'un üstünde değil	Önce 39°'a çıkar
 Baş ağrısı	Az yoğunlukta	Şiddetli
 Titreme	Ara sıra	Sık sık
 Yorgunluk	Hafif	Çok fazla
 Boğaz ağrısı	Şiddetli	Hafif
 Öksürük	Az yoğunlukta	Kuru ve devamlı
 Burun akması	Ağır bir burun tıkanıklığı	Yaygın değil
 Adale ağrısı	Hafif	Yoğun
 Göz tahrişi	Hafif	Yoğun

Bilinen ağır grip H1N1 Domuz gribine dönüşebilir mi?

HAYIR.

II. VİRÜSÜN YAYILMASI NASIL KONTROL ALTINA ALINIR?



Domuz Gribi (H1N1) virüsü nasıl yayılır?

Bu bir grip virüsü olduğundan, öksürük, konuşma veya aksırma sonucu sıçrayan salya ve burun sıvısı damlacıkları yolu ile havada yayılır. Solunum yolundan çıkan bu damlacıklar ellerde, yüzeylerde veya havada birikir.

O nedenle, virüsten etkilenmiş insanların sıçrattıkları bu solunum yolları salgılarının damlacıklarına dokunduktan sonra gözlerimize, burnumuza veya ağızımıza bilinçsizce dokunursak virüs bize de bulaşabilir.



Virüsün kuluçka süresi nedir?

Herhangi bir belirti hissedilmese dahi başkalarına virüs bulaştırıldığı süre zarfında WHO (Dünya Sağlık Örgütü) domuz gribinin kuluçka süresini bir gün ile en fazla bir hafta olarak tespit etmiştir.



Virüs ne kadar süreyle bulaşıcıdır?

Virüs, belirtiler görülmeden bir gün öncesi itibariyle bulaşıcı olabilir ve 7 güne kadar bu bulaşıcılık devam eder.

Grip virüsü belirtilerinin ardından ilk üç gün en bulaşıcı olduğu dönemdir fakat 7 güne kadar bulaşıcı olarak kalır. Bu nedenle, gribe yakalananlara virüsün diğerlerine bulaşmasını önlemeleri için evde kalmaları tavsiye edilir.



Virüs vücuda nasıl girer?

Tokalaşma veya yanak yanağa öpüşme suretiyle ağız, burun ve gözlerden girer.



Virüs vücuttan nasıl çıkar?

Ağız ve burun yoluyla çıkar ve ellerde yaşamına devam eder. O nedenle, ellerinizi iyice ve sık sık yıkamak çok önemlidir.

Dışarıdayken virüs kapar mıyım?

Evet, eğer virüs kapmış insanlar arasındaysanız ve yakınınızda (1 metre) aksıran ve öksüren birileri varsa kapabilirsiniz. Aranızdaki mesafe fazlaysa bu ihtimal düşer.

Ev hayvanları virüs yayar mı?

HAYIR.

Bu virüsü kapmaya neden olan en önemli etken nedir?

Virüs dokulara (burun, ağız ve göz sıvısına) tutunabildiğinden 'nem' virüsün yayılmasında en önemli etkidir.

Alkollü jel kullanmak iyi bir fikir midir?

Evet, çünkü virüsü öldürür ve faaliyetini yok eder.

Virüs havanın neresinde bulunur?

Virüsü taşıyan biri ne zaman aksırsa veya öksürse, virüs, nemli olmaları şartıyla kapı kolları, para, kâğıt veya belgeler gibi yumuşak yüzeylerde birikir. O nedenle, iyi bir el temizliği esastır.

Domuz Gribi (H1N1) virüsü kapı kollarında veya düz yüzeylerde ne kadar yaşayabilir?

10 saat.

ÖNLEM

Virüsün yayılmasını nasıl önleyebilirim?

Virüsün yayılmasını önlemek için tüm mağazalara ve iş merkezlerine gönderilen bilgi ve tavsiyeleri takip etmek çok önemlidir. En önemli şey ise virüsün gözlere, ağza veya buruna dokunmakla yayılabileceğini bilmektir.

O nedenle, mağazalarda ve iş merkezlerine dağıtılan bilgilerde belirtildiği gibi yüzünüze, gözlerinize, ağız ve burnunuza ellerinizle dokunmamak hayati önem taşır.

Virüsün yayılmasını önlemenin en etkili yollarının aşağıdaki hareketleri uygulamak olduğunu unutmayın:



- Aksırırken, öksürürken veya konuşurken çıkan damlacıklar ellerde kalabilir, virüs ellerde birkaç dakika (beş dakikadan az) hayatta kalabilir, o nedenle, ellerinizi yıkamak çok önemlidir.

- Ellerinizi sık sık yıkayın: Günde 10 kez yıkamak önemli bir sağlık önlemidir (sizi virüsü yaymak veya kapmaktan korur)

- Virüs, saatlerce hatta günlerce yaşamını sürdürebileceği yüzeylerde de (mobilyalar, kapı kolları, eşyalar...) birikebilir. O nedenle, böyle yüzeylerin standart temizleme ürünleri kullanmak suretiyle çok daha sık temizlenmesi (her gün) çok önemlidir.



Bir kâğıt mendile aksırın ve öksürün ve mendili derhal çöpe atın. Ağızınıza, burnunuza, gözlerinize dokunmamaya çalışın. Aksırırken veya öksürürken ağızınızı ve burnunuzu kapatmayı unutmayın.



Yüzeyleri, kapı kollarını ve eşyaları standart temizleme ürünleri kullanmak suretiyle daha sık temizleyin, odaları ve etrafı daha sık havalandırın.



Öpüşmekten ve yakın temastan kaçınin. Salya veya salgılarla temas etmiş olabilecek gözlük, çatal, bıçak gibi eşyaları paylaşmamayı unutmayın.



Sağlıklı bir yaşam tarzı benimseyin: Uykunuzu alın, sağlıklı gıdalar ile beslenin, fiziksel olarak aktif bir yaşam sürün, alkol ve sigaradan kaçınin.



Yüz maskesi kullanmak iyi bir fikir midir?

Faydası ve kullanılabilirliği sınırlı olup, uzmanlar pek de faydalı bulmazlar. Ancak taşıyıcıların virüsü yaymalarını önleyebilir.

Aynı hastalığa ikinci kez yakalanma olasılığı nedir?

Yüzde sıfır, çünkü H1N1 virüsüne karşı bağışıklık kazanırsınız.

Dışarıda egzersiz yapabilir miyim?

Evet, virüsü açık havada kapma şansı daha düşüktür

III. NE YAPMALIYIM?



Herhangi bir belirti hissettiğimde ne yapmalıyım?

Yeni H1N1 domuz gribi virüsünün çoğu birkaç belirti ve etkilerden öte gitmeyen hafif vakalardır. Bu da, çoğu hastaların, gerekirse hastaneye yatmadan, sağlık uzmanlarının doğru bir şekilde gözetimiyle evde iyileşebilirler anlamına gelir.

Vakaların çoğunda, kişilerin sağlık uzmanlarının tavsiyelerini izlemek, ateş kesiciler ve parasetamol gibi ağrı kesiciler almak ve bol bol sıvı içmek (su, meyve suyu vs) gibi bilinen önlemleri almak suretiyle en başta görülen belirtileri 2-4 gün içinde yenmeye ve bu sayede virüsün yayılmasını önlemeye başlamışlardır. Temizlikle ilgili kurallara riayet etmek çok önemlidir.



Hastaneye gitmeli miyim?

Belirtileri hisseden herkes hastaneye gidecek olursa sağlık merkezleri bu durumun üstesinden gelemeyebilir ve gerçekten ihtiyacı olanlara doğru bakımı uygulayamaz halde kalabilirler. Sonuç itibarıyla, grip belirtilerini hissedenlerden;

Nefes almada zorluk çekenler,
Genelde virüse eşlik eden belirtilerden farklı belirtiler hissedenler,
Aniden fenalaşanlar,
7 günden beri hasta olup daha da kötüye gidenler,

Ayrıca; hamileler, kronik hastalığı olanlar, bağışıklığı düşük olanlar (İmmüno-supresyon) vs. gibi yüksek risk gruplarından birine dâhil olup hafif belirtiler hissedenler gerekli sağlık yetkililerinin verdiği talimatlara uygun olarak olası en kısa zamanda sağlık merkezlerine başvurmalarıdır.



Kime çok daha fazla dikkat gerekir?

Yaşı ne olursa olsun;

Koroner hastaları (yüksek tansiyon hariç),

Kronik solunum hastalığı olanlar,

İlaç tedavisi gören şeker hastaları,

Orta-ciddi böbrek yetmezliği olanlar

Orta veya ciddi derecede anemi veya hemoglobinopati gibi kan hastalığı olanlar,

Dalağı olmayanlar,

Kronik ileri hepatik hastalığı olanlar,

Ciddi nöromüsküler hastalığı olanlar,

Bağışıklığı düşük olanlar (İmmünosupresyon) (HIV-AIDS veya organ nakli olup ilaç kullanmak nedeniyle bağışıklığı düşük olanlar),

Morbid obezler (vücut kitle endeksi 40 veya üzeri) olanlar büyük risk altındadırlar.

Yaşları 18'in altında olup asetilsalisilik asit (aspirin) ile uzun süre tedavi görenler.

Hamilelik sırasında bağışıklık sisteminde düşüşler gösteren annelerde bu nedenle gribe yakalanma ve komplikasyon olasılığı artar.

Hamileyseniz üzülmeyin, risk düşüktür ve grip olan çoğu hamileler sadece hafif belirtiler göstermişlerdir. Temizliğinize çok dikkat edin ve verilen genel tavsiyelere uyun. Ateşiniz varsa, parasetamol (hamilelikte almak sakıncalı değildir) alarak en kısa zamanda düşürmek önemli olup, derhal bir sağlık merkezine başvurun.

IV. AŐI / İLAÇ TEDAVİSİ



Yeni virüse karşı bir aŐı var mıdır?

Henüz yok fakat aŐı ile ilgi çalıŐmalara devam edilmektedir ve bu yıl sona ermeden kullanımına başlanabilecektir. Daha önce de kullanıma hazır olabileceği gibi, her aŐıda olduğu gibi etkisinden emin olmak ve olası sorunları tespit etmek amacıyla deneyler yapılmaktadır.

Grip iđnesi ne yapar?

Grip iğnesi virüse yakalanmamızı önlemez fakat belli ölçüde bir korunma sağlar ve komplikasyon riskini düşürür. Bu nedenle, aŐı programları esasen bu komplikasyonlar açısından büyük risk taşıyanları hedeflemektedir.

Domuz gribi iğnesi olmalı mıyım?

Sağlık yetkilileri, ilgili aŐının yapılacağı yüksek risk gruplarının bir listesini çıkarılmışlardır.

Grip iğnesi olmalı mıyım?

Son yıllarda grip iğnesi olmuş olanlar buna devam etmelidirler. Ancak, bu iğnelerin domuz gribini önlemeyeceği unutulmamalıdır, fakat gerekirse doğru ilaç tedavisinin seçiminde kolaylaştırıcı rolü vardır.

Mevsim gribine karşı yaptırdığım aŐı beni bu virüse karşı korur mu?

Hayır, bunlar iki farklı virüsdür.

Belirtileri hissetmeden önce virüse karşı ilaç tedavisi faydalı olur mu?

Kesinlikle olmaz.

Domuz gribinin en iyi tedavi yolu nedir?

Çok sıvı almak (su, meyve suyu vs), parasetamol gibi ateş düşürücü ve ağrı kesiciler almak ve virüsü başkalarına bulaştırmayı önlemek üzere tamamen iyileŐinceye kadar sağlık yetkililerinin önerilerini dikkate almak. Temizliđe çok önem vermenin hayati önemi vardır.

Virüsü kapın ve bunu yenen biri buna bağışıklık kazanır mı?

Evet.

V. SEYAHAT



Seyahat etmek güvenli midir?

Aşağıda seyahatle ilgili bazı önerilerin listesi bulunmaktadır:

1. Belirtilerden herhangi birini hissediyorsanız seyahat etmeyin.
 2. Kişisel bakım ve temizliğinize büyük önem verin ve ellerinizi sık sık yıkayın. Yiyecek, bardak, çatal, bıçak, gözlük gibi eşyaları kimseyle beraber kullanmayın.
 3. Aksırırken veya öksürürken ağızınızı ve burnunuzu kâğıt mendille kapatın ve derhal atın.
 4. Ağızınıza, burnunuza, gözlerinize ellerinizi sürmekten kaçının.
-