

Grip pandemisi ile ilgili önemli hatırlatmalar – Yeni Grip

(Pandemie ülkeleri ve kıtaları aşabilen hastalıklara, özellikle enfekte hastalıklarına verilen adtır)

Grip nedir?

- Grip yüksek derecede bulaşıcı olan solunum yollarının iltihaplı şekilde rahatsızlanmasıdır ve grip virüsü tarafından meydana gelmektedir.

Hastalığın semptomları nelerdir?

- Aniden hastalığın başlaması ve hasta olma duygusunun ağır olması
- 38° derece ve üzerinde ateşin olması
- Öksürük
- Kas ağrısı ve/veya baş ağrısı ve boğaz ağrısı
- Halsizlik
- Mide bulantısı ve/veya ishal

Hastalık süreci nasıldır?

- Şu anda genelde hafif geçmektedir
- **Riskli gruplarda** ağır da geçebilir ve beraberinde problemler de getirebilir

Riskli gruplar kimleri içermektedir?

- Bebekler, 5 yaşın altındaki çocuklar, hamileler ve lohusalar, yaşlı ve kronik hasta insanlar, çok fazla kilolu olan (BMI 30'un üstünde) ve doğuştan beri veya sonradan bir bağışıklık sistemi yetersizliği bulunan insanlar

Virüs nasıl bulaşmaktadır?

- Grip virüsü özellikle hastanın hapşırmasıyla, öksürmesiyle veya konuşma esnasında dağılan ve virüsü taşıyan damlacıkların kısa mesafeden (2 metre civarı) temasa geçilen kişinin ağız ve burun gibi bölgelerde bulunan bezelere (Schleimhaut) ulaşmasıyla bulaşmaktadır.
- Virüsün bulaşması havada uzun müddet kalabilen çok küçük damlacıklar aracılığıyla uzun mesafeden de mümkündür.
- Bundan hariç virüsün bulaşması eller üzeri ve grip virüsü ile kirlenmiş yüzeylere dokunulması ile de mümkündür (tezgahlar, kapı kolları, telefon, kullandığımız genel nesnelere).

Virüsün bulaşmasıyla hastalığın patlaması arasında ne kadar zaman vardır?

- Kuluçka süreci (Virüsün bulaşmasıyla hastalığın patlaması arasındaki süreç) sezonal grip ile Yeni gripte görülen süreç ile muhtemelen kıyaslanabilir. Söz konusu süreç genelde 1 ile 3 gündür (4 güne kadar çıkabilir).

Hastalık ne kadar zaman için bulaşıcıdır?

- Virüsün bulaşma özelliği semptomların patlak vermelerinden 1 gün evvel mümkün olmaktadır. Bulaşma özelliği semptomların patlak vermelerinden sonraki ortalama 7 gün var olmaktadır, bağışıklık sistemi zayıf olan insanlarda bu süreç daha da uzundur, çocuklarda ise bu süreç semptomların belirgin olmalarından sonraki 10 güne kadar var olmaktadır.

Virüsün bulaşma riski nasıl düşürülebilir?

- El temaslarından kaçının (el sıkma).
- Buruna, ağıza ve gözlere direk dokunmadan kaçının.
- Yemek yemeden, birşey içmeden ve sigara içmeden evvel iyi bir el hijyenine özen gösterin. Bunun için sabun kutusundan sabun ve bir defalık temizlik bezleri kullanabilirsiniz.
- Karşınızdaki insanlar ile kendi aranızda mümkün olduğu kadar mesafe bırakın (en az 2 metre).
- Hastalığın semptomlarını gösteren kişiler ile temasa geçmekten kaçının.
- Hasta olan bir kişi ile temasa geçmeniz kaçınılmaz oldu ise, görüşmenizden sonra ellerinizi sabun kutusundan sabun alarak ve bir defalık el bezleri ile veya eller için uygun olan desenfekte ilacı kullanarak temizleyiniz. Desinfekte ilacı seçiminde eczaneniz size yardımcı olacaktır.
- Eğer bir hasta ile **yakın** temasa geçmek kaçınılmaz oldu ise ve siz riskli gruptansanız, en kısa zamanda önleyici ilaç tedavisi için ev doktorunuza başvurunuz.
- Sadece kendi tabak/çanağınızı, bardaklarınızı, kaşık, çatal ve bıçağınızı kullanınız.
- İnsan topluluklarından kaçınınız (sinema, tiyatro, spor etkinlikleri, pazarlar, toplu trafik taşıyıcıları).
- Daha ziyade şahsi trafik araçları kullanınız.
- Kamu toplu taşımacılığını kullanıyorsanız (otobüs, tramvay, metro vs.), genel olarak dokunulan yüzeylere dokunmaktan kaçınınız. Bu toplu taşımacılığını her kullanımınızdan sonra ellerinizi iyice yıkayınız.
- Ağızınızı ve burnunuzu iyice kapatan, bir kaç kattan oluşan ağız ve burun koruyucusunu kullanmanız sizi ayrıca koruyabilir.
- Medyadan sık sık pandeminin gelişimini takip ediniz.
- En azından 1 hafta boyunca yetecek gıda maddeleri vs. stoklayınız ki, alış verişe çıkma mecburiyetiniz olmasın (ayrıntılı bilgiler için Halk Koruması ve Felaket Yardımı Federal Büro' nun sunduğu (Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenilfe) "Für den Notfall vorgesorgt" (Acil durumlar için hazırlıklı olmak) isimli broşüre alttaki link üzeri ulaşarak bakınız: www.bbk.bun.de/Publikationen/Broschüren/ .
- Eğer hastalık işaretleri sizde belirgin oluyorsa, evinizde kalınız ve ev doktorunuzla telefonla temasa geçiniz.

Ayrıntılı bilgiler için www.gesundheit.nuernberg.de ' ye bakabilirsiniz.

