

Yeni Gripli hastalarla yakın temasa geçen insanlar için önemli hatırlatmalar

Yeni gripe yakalanmış olan veya yakalanmış olma şüphesi bulunan bir kişi ile kontakınız oldu.

Grip virüsü özellikle hastanın hapsirmesiyle, 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. Ayrıca virüs eller ve ellerin dokunduğu alanlardan da bulaşabilir (kapı kolları, telefon, tezgâhlar vs.).

Hastalığın semptomları ani ateş (38° derece ve daha yüksek), birden meydana gelebilen hastalık duygusu ile beraberinde gelen kas ağrısı/eklem ağrısı ve/veya baş ağrısı, boğaz ağrısı veya nezle, halsizlik, mide bulantısı, kusma veya ishaldir. Şu an hastalık çoğunlukla ağır geçmemektedir. Fakat özellikle **riskli gruplarda** (altta bulabilirsiniz) hastalık ağır geçerek beraberinde sorunlar da getirebilmektedir.

Riskli gruplar şunlardır:

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.

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

Virüsün **bulaşma özelliği** semptomların patlak vermelerinden **1 gün** evvelinden mümkün olmaktadır ve sonraki **7 güne** kadar uzamaktadır. Bağışıklık sistemi zayıf olan insanlarda bu süreç daha da uzundur, çocuklarda ise bu süreç semptomların belirgin olmalarından sonraki **10 güne** kadar var olmaktadır.

Hastalığın yayılmasını önlemek için yapmanız gerekenler:

- Önünüzdeki 7 gün içinde riskli gruplarla temasa geçmekten uzak durunuz
- Diğer insanlarla **genel olarak** yakın temasınız olmasın
- Etrafınızdaki insanlara direk öksürmeyiniz ve hapsirmeyiniz
- Öksürürken ve hapsirirken ağız ve burun bölgesine kağıt mendil tutunuz
- Eğer başka insanlarla yakın temasa geçmeniz engellenemiyorsa, ağız ve burun koruyucusu takınız. Ağız/burun koruyucuları eczanelerden ve medikal ürün satan mağzalardan (Sanitätshäuser) temin edilebilirler
- Burnunuzu temizlerken özellikle kağıt mendil kullanınız ve kullanılmış mendilleri ya tuvalete atarak, veya ağızı kapatılabilen plastik torba ile atınız
- Eğer o an mendil bulunamıyorsa, kendi kolunuzun üst kısmına öksürünüz veya hapsiriniz

- Öksürürken veya hapsirirken kendinizi etrafınızdaki insanlardan başka tarafa çeviriniz
- Her gün sık sık ve özellikle öksürdükten, hapsirdikten veya burnunuzu temizledikten sonra ellerinizi iyice sıcak su ve sabun kutusundan sabun alarak yıkayınız ve bir defalık elbezilerle temizleyiniz
- Aynı evde yaşayan ev sakinleri için de el hijyeni gerekmektedir

Eğer ağır hastalıklara yakalanmada riskli gruba giriyorsanız, size şu tavsiyelerde bulunmak istiyoruz:

- İlaç ile ön tedbir imkanlarını tespit edebilmek amacı ile hemen telefonla doktorunuzla temasa geçmenizi tavsiye ediyoruz
- Hasta ile virüsün bulaşıcı olduğu bir zamanda gerçekleşmiş kontakınızdan sonraki 7 gün içinde günde 2 kez olmak üzere ateşinizi ölçünüz

Eğer riskli grup mensupları ile yakın kontaklı olan kişilerdenseniz, size şu tavsiyelerde bulunmak istiyoruz:

- Mesleğinizden dolayı riskli grup mensupları ile kontaklı oluyorsa, atılacak adımları tespit etmek amacı ile hemen Sağlık Müdürlüğü ile temasa geçiniz
- Hasta ile virüsün bulaşıcı olduğu bir zamanda gerçekleşmiş kontakınızdan sonraki 7 gün içinde yukarıda tarif edilen insanlarla kontaklığınızın olmamasına dikkat ediniz - **bu şart mesleki kontaklar için de geçerlidir**

Hasta bakımında dikkat edilmesi gereken şeyler:

- Temizlik yaparken bir defalık eldivenlerin kullanılması tavsiye edilmektedir. Ne olursa olsun, temizlik işleri bittikten sonra eller iyice yıkanmalıdır veya desinfekte edilmelidirler
- Hastalarla yakın temasa (2 m' den daha az) geçmekten uzak durulmalıdır. Hastaya bakan kişilerin sayısı mümkün olduğu kadar düşük tutulmalıdır
- Hastaya bakan yakınlar kendilerini birkaç kattan oluşan ağız/burun koruması kullanarak ekstra koruyabilirler. Hastayla her kontakınızdan sonra el hijyenini uygulayınız (iyice el yıkama veya elleri desinfekte etme)
- Eğer sağlık durumu elveriyor ise, hasta bakıma muhtaç olduğu süreç için ağız/burun koruması kullanılmalıdır
- Odalar düzenli olarak havalandırılmalıdır
- Tabak, çanak, havlular vs. sadece kişiye özel kullanılmalıdır