

Gripli hastalara önemli hatırlatmalar – Yeni Grip

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 (Schleimhäute) ulaşarak bulaşmaktadır. Nadir de olsa, virüsün bulaşması havada uzun müddet kalabilen çok küçük damlacıklar aracılığıyla da mümkündür. Ayrıca virüs eller ve ellerin dokunduğu alanlar üzeri de bulaşabilmektedir.

Tahminen sezonal grip ile Yeni gripteki kuluçka süreci (bulaşım süresi ile yeni gripin patlaması arasındaki zaman) birbiriyle kıyaslanabilir. Bu süreç genelde 1 ile 3 gün olarak bilinmektedir.

Virüsün bulaşma özelliği **semptomların patlak vermelerinden 1 gün evvel var olmaktadır ve semptomların başlamasından sonraki 7 güne kadar sürmektedir. Bağışıklık sistemi zayıf olan insanlarda bu süreç daha da uzundur, çocuklarda hatta semptomların başlamasından 10 gün sonrasına kadar bulaşma süreci var olmaktadır.**

Hastalığın semptomları ateş (38° derece ve daha yüksek), ani hastalık duygusu ve beraberinde gelebilen kas ağrısı, eklem ağrısı ve/veya baş ağrısı, boğaz ağrısı veya nezle veya halsizlik, mide bulantısı, kusma veya ishaldir.

Bu semptomlarda hemen telefonla ev doktorunuzu arayıp, vaktinde terapi ihtiyacınızın olup olmadığı tespit edilmelidir. Terapi özellikle ağır geçen hastalık sürecinde veya hastalık sürecinde sorunların olabileceği riskli grup mensubu iseniz, gerekmektedir (alltaki bilgilere bakınız). En etkili terapi ilk 48 saat içinde başlatılanıdır.

Hastalık durumunda hijyen kuralları ve genel tavsiyeler:

- Hastalığın başlamasından sonraki 7 gün için (çocuklar 10 gün) evinizde kalınız. En azından semptomların geçmesinden 1 gün sonrasına kadar.
- Hastalığı ağır geçirebilecek riskli grup mensupları olan insanlarla irtibata geçmekten sakınınız. Riskli gruba giren kişiler örneğin şunlardır: Bebekler, 5 yaşın altındaki çocuklar, hamileler ve lohusalar, yaşlılar, kronik hastalar, 30'un üstünde BMI'si ve doğuştan beri veya sonradan bir bağışıklık sistemi yetersizliği bulunan insanlar.

Eğer mesleğinizden dolayı yukarıda bahsedilen grup mensupları ile temasınız oluyor ise, semptomların başlamasından ancak 8 gün sonrası tekrar işinize dönebilirsiniz.

- Hapşırırken, öksürürken ve burnunuzu temizlerken kağıt mendil kullanınız.
- Kullanılmış mendiller bir defalık eldivenlerde ve bir defalık bezlerde de olduğu gibi ağız kapatılır plastik torba veya çöp tenekesine atılmalıdırlar.
- Eğer o an mendil bulunamıyorsa, kendi kolunuzun üst kısmına öksürebilirsiniz veya hapşırabilirsiniz. Öksürürken veya hapşırırken kendinizi etrafınızdaki insanlardan başka tarafa çevirmelisiniz. Ayrıca başkalarının dokunabilecekleri eşyalara öksürmemeli ve hapşırılmamalıdır.

- Hapşırmadan, öksürmeden veya burnunuzu temizledikten sonra sabun kutusundan ellerinize sabun alarak ve bir defalık bezlerle ellerinizi yıkamalısınız veya ellerinize desinfekte ilacı sürmelisiniz. Desinfekte ilacı seçiminde eczaneye danışılmalıdır.
- Lavabo yüzeyleri, kapı kolu yüzeyleri, telefon yüzeyleri gibi yüzeyler hastanın temasından sonra sürekli temizlik ilacı ile mümkün olduğunca bir defalık bezlerle ve temizlik ilaçları ile temizlenmelidirler.
Grip virüsünün sayısı sabun ve normal temizlik ilaçlarının kullanımında düşmektedir. Yüzeylerin desinfekte bezleriyle de temizlenmeleri mümkündür.
Kuru toz almak tavsiye edilmemektedir, çünkü toz alınırken havaya uçan havlarda mevcut olan bulaşıcı parçacıklar virüsün bulaşma tehlikesini yükseltmektedirler.
Temizlik esnasında bir defalık eldiven kullanımı tavsiye edilmektedir. Ne olursa olsun, temizlik bittikten sonra mutlaka eller iyice temizlenmelidirler veya desinfekte edilmelidirler.
- Virüsün bulaşması mümkün olduğu süreç içinde başkalarıyla temasa girmeyi kısıtlamalısınız; mümkün olursa ayrı yatak odalarında uyuyunuz ve yemeklerinizi hasta olmayanlardan ayrı olarak yeyiniz.
- Eğer sıhhatiniz el veriyor ise, kaçınılmaz kontaklar esnasında ağız ve burun koruyucusu kullanmalısınız ve karşınızdakine dokunmamalısınız. Ağız ve burun koruyucusu ağız ve burnu kapatmalıdır ve üst ve alt tarafından bağlanmalıdır.
- Virüsün bulaşmasını engelleme tedbirleriyle ilgili ayrıntıları **Gripe yakalanmış hastalarla yakın temasta olan insanlar için önemli hatırlatmalar – Yeni Grip** bilgi kağıdından alabilirsiniz.
- Hastalığın başlangıcında ve hastalık sürecinde nefes alıp vermede durumunuz daha kötüye gidiyor olursa, en kısa zamanda ev doktorunuzla telefonla temasa geçiniz.
- Bedensel yorulmalardan kaçınmalısınız ve ateşten ileri gelen sıvı eksiliğinizi dengeleyebilmeniz için bol bol sıvı içmelisiniz (su vs.).

Aktüalite: 09.11.2009