

GRİP HAKKINDA BİLMEMİZ GEREKENLER

- Gribin nasıl bir hastalık olduğunu,
- Gripten korunmak için neler yapmamız gerektiğini,
- Grip aşısını ve ne zaman aşı olmamız gerektiğini öğreneceğiz.

GRİP

Özellikle;

sonbahar,

kış ve

ilkbahar başında

daha sık görülmektedir.



GRİP (İNFLUENZA)

Grip, influenza virüsünün solunum yolundan girerek vücutta oluşturduğu bir hastalıktır.



BELİRTİLER

- Ateş (39°C üzerinde),
- Üşüme, titreme,
- Baş ağrısı,
- Eklem ve kas ağrısı, halsizlik,
- Kuru öksürük,



Belirtiler

- Nadiren hapşırma ve burun akıntısı,
- Gözlerin akması ve kanlanması,
- Bazen boğaz ağrısı,
- Bazı hastalarda karın ağrısı, bulantı, kusmadır.



BELİRTİLER

Yaklaşık bir hafta içinde hastalığın belirtileri azalarak kaybolur. Ancak halsizlik, belirtilerin kaybolmasından sonra da devam edebilir, hatta 2 hafta kadar sürebilir.



Ateşin 39°C nin üzerinde olması, şiddetli kas ağrıları ve halsizlik nedeniyle hastalığı ayakta geçirmek olanaksızlaşmakta ve hastaları mutlaka 3-7 gün yatağa mahkum etmektedir.



BELİRTİLER

Özellikle çocuklarda, yaşlılarda, kalp hastalığı, akciğer hastalığı, böbrek hastalığı, şeker hastalığı gibi sürekli hastalığı olan kişilerde daha ağır seyredebilir.



GRİP VE SOĞUK ALGINLIĞI ARASINDAKİ FARK

Grip halk arasında sık olarak soğuk alginliğı ile karıştırılmaktadır.

Soğuk alginliğı; ateş yükselmeden, hafif kırığnlık, burun akıntısı, hapşırma gibi belirtiler ile kendini gösteren, halsizliğe yol açmadığı için yatak istirahati gerektirmeyen bir hastalıktır ve grip ile kesinlikle karıştırılmamalıdır.

Grip ve Soğuk Algınlığı Arasındaki Fark

| BELİRTİLER | SOĞUK ALGINLIĞI | GRİP |
|--------------------|-----------------|------------|
| Ateş | Nadir | 38°C-39°C |
| Başığrsı | Nadir | Sürekli |
| Genel ağrı ve sızı | Az | Genellikle |
| Yorgunluk | Hafif | 2-3 hafta |
| Tıkalı burun | Genellikle | Bazen |
| Hapşırma | Genellikle | Bazen |
| Boğaz ağrısı | Genellikle | Bazen |
| Öksürük | Nadir | Genellikle |

BULAŞMA SÜRESİ

Grip mikrobu bulaşanlar, hastalık başlamadan 2 gün öncesinden, belirtiler başladıktan 7 gün sonrasına kadar virüs yayarlar.



NASIL BULAŞIR?

- Öksürük ve hapşırıklarla etrafa saçılan damlacıkların hava yoluyla yayılması ile,
- Hasta kişilerle aynı ortamlarda bulunulması ile,
- Hasta kişilerin ağız-burun akıntılarıyla temas etmiş eşyalar ile, bulaşabilir.



NASIL BULAŞIR?

- Hasta kişilerden etrafa saçılan virüs parçacıklarının havada asılı kalabilme yeteneğinde olması; bulaşıcılığı daha da arttırmaktadır.
- Hasta bir kişinin bir ortama girip çıkması bile o ortamda bulunan kişileri hastalığın bulaşması açısından risk altına sokmaktadır.

NASIL BULAŞIR?

Bu nedenle grip evde, iÇ yerinde, okullarda, kreŐlerde, toplu taŐıma araçlarında çok kolaylıkla bulaşır.



KENDİMİZİ

NASIL KORUYABİLİRİZ?

KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

Ellerimizi su ve sabunla yıkayalım.

Düzenli olarak el yıkanması hastalıklardan korunmak için yapılması gereken en önemli iştir.



KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

□ Dengeli beslenelim.

Vücudun ihtiyacı olan protein, karbonhidrat, yağ ve vitaminler yeterli olarak alınmazsa, vücut direnci düşer ve solunum organları bu durumdan etkilenir.

Bol sulu gıdalar,
meyve
tüketmeliyiz.



KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

▣ **Yeterli miktarda su içelim.**

Özellikle su içme ihtiyacının azaldığı kış mevsimi de dahil olmak üzere, her dönemde günde 8-10 bardak su içilmesi faydalıdır.



KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

▣ Kalabalık yerlerde kendimizi korumaya çalışalım.

Toplu taşıtlar, sinema, tiyatro gibi kalabalık yerlerde grip olan bir kişinin aksırması ile yayılabilir. Bu nedenle kalabalık yerlerde havalandırmanın iyi olmasına dikkat etmek, temizliğe özen göstermek gibi basit tedbirler ile gripten korunabilirsiniz.

KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

- Hasta kişilerle temas etmeyin.
- Grip olan hastalarla aynı ortamlarda bulunmamaya dikkat ediniz.
- Hasta olan kişilerle aynı ortamlarda bulunduğunuzda ise maske takmanız, hastalanmanızı engelleyecektir.

KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

□ Düzenli spor yapalım.

Sağlıklı yaşamın bir parçası olan spor, gripten korunmak için de çok önemlidir. Yetişkin biri için haftada 3 gün, günde 1 saat olmak üzere spor yapılması faydalıdır.



KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

- **Stresten uzak durmaya çalışalım.**
Stres, vücut direncini azaltarak hastalıklara davetiye çıkaran en önemli etkenlerdendir. Bu nedenle, çeşitli yollar ile stresten uzaklaşmak sağlıklı kalmayı da beraberinde getirecektir.

KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

▣ **Sigara içilen yerlerde durmayalım:**

Sigara da aynı stres gibi vücut direncini azaltır.

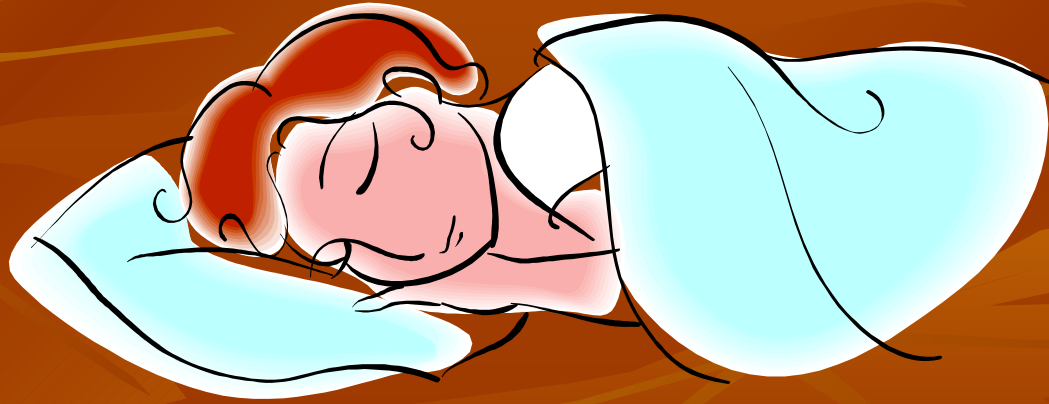
Ayrıca virüs yüklü damlacıklar, sigara içilen ortamlarda, dumana yapıştıkları için hastalık yapıcı özellikleri artar.



KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

Düzenli uyuyun:

Bir gece uykusuz kalındığında, virüslere karşı savaşılan vücut hücreleri yarı yarıya azalmaktadır.



KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

□ **Aşırı sıcak ortamlardan kaçının:**

Özellikle kış mevsiminde daha çok kapalı ve sıcak ortamlarda bulunmak , solunum organlarının iç yüzeyindeki hücrelerin kurummasına neden olacağından virüslerin çoğalmasına neden olur.

KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

- Sonbahar-kış aylarına uygun giyinmeye dikkat edin



KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

Aşı; Kendimizi korumanın bir diğer yoludur.



HERKES AŞI OLMALI MI ?

KİMLER AŞI OLMALIDIR?

- Çocuklar ve yaşlılar,
- Vücut direnci düşük olan insanlar ,
- Huzurevi, bakımevi vb kalabalık ortamlarda yaşayanlar,



KİMLER AŞI OLMALIDIR?

- Kronik hastalığı olanlar
(diyabet, kalp, tansiyon, astım hastaları vb)
- BađıŐıklık sistemi baskılanmıŐ kiŐiler ,
- Toplum hizmetinde çalıŐanlar gibi riskli gruplar aşı olmalıdır.



GRİP AŞISI OLMAMASI GEREKENLER

- 6 aydan küçük bebekler,
- Yumurtaya karşı allerjisi olanlar,
- Hamileliğin ilk 3 ayı içinde olan bayanlar
(ancak doktor tarafından kesin gerekli olduğu tespit edilirse grip aşısı olabilirler)

AŞI NE ZAMAN YAPILMALIDIR?

Eylöl, Ekim, Kasım;

AŞı için en uygun aylardır.Ancak kiŐi grip geğirmediyse tüm sezon boyunca aşı yaptıırabilir.

TEDAVİ NASIL OLMALIDIR?

TEDAVİ NASIL OLMALIDIR?

- Mutlaka istirahat edilmeli,
(Yaklaşık 3-7 gün)
- Yatarken başın yukarıda tutulması geniz akıntısının vereceği rahatsızlığı azaltacaktır.

TEDAVİ NASIL OLMALIDIR?

- Hastalık süresince sıvı alımı çok önemlidir. Bu nedenle su, meyve suyu ve kafeinsiz içecekler tavsiye edilir. Yeteri kadar sıvı alınması sinüslerdeki ve göğsünüzdeki ifrazatın daha az birikmesine ve vücuttan daha kolay temizlenmesine yardım eder.



TEDAVİ NASIL OLMALIDIR?

- Hastalık dönemlerinde beslenmeye dikkat etmeli, iştahsızlık varsa enerji ihtiyacını gidermek için karbonhidrattan zengin diyet uygulanmalıdır.



TEDAVİ NASIL OLMALIDIR?

- Bulunulan ortamın uygun ısıda olmasına ve iyi havalandırılmasına dikkat edilmeli, havanın kurumaması engellenmeli, nemli olması sağlanmalıdır.

TEDAVİ NASIL OLMALIDIR?

Ağrı kesici ve ateş düşürücüler ile solunum yolu salgılarını ve tahrişini giderici ilaçların kullanılmasıyla yakınmaların azalması mümkündür.



TEDAVİ NASIL OLMALIDIR?



Antibiyotiklerin grip tedavisinde anlamı yoktur!

Doktorunuzun yazmış olduğu ilaçlar dışında başka ilaç kullanmayınız!

Grip, başka hastalıklara neden olabilir mi?

- Zatürre,
- Bronşit,
- Farenjit,
- Sinüzit,
- Kulak iltihabı,
- Bademcik iltihabı,

Grip beraberinde veya sonrasında gelişebilir.
Bu yüzden doktorunuzun tavsiyelerine
mutlaka uyunuz!