

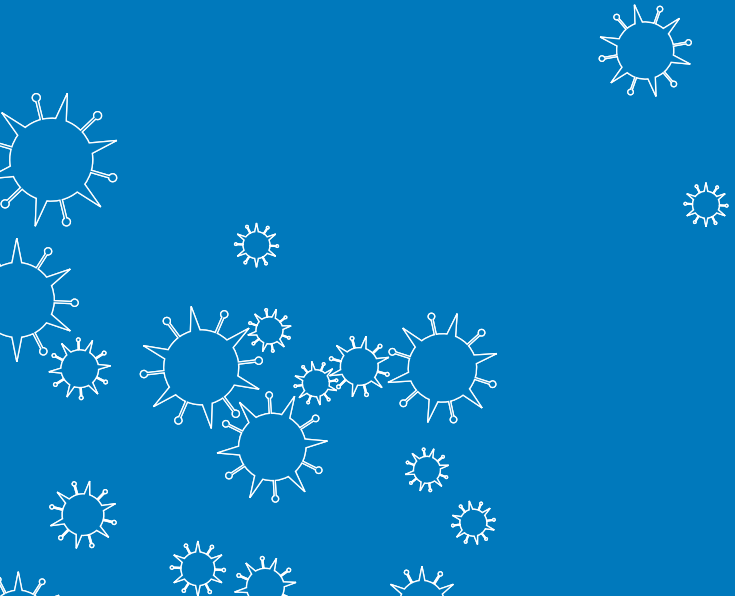


Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Mevsim gribi, kuş gribi ve pandemik grip – Bilmekte yarar var

Siz ve aileniz için önemli bilgiler



Grip nedir ve tipik belirtileri nelerdir? Kuş gribi nedir? İsviçre’de bir pandemik grip ortaya çıkacak olursa, nasıl davranmak gerekir? Bu broşür, gripin her üç biçimi hakkındaki soruları cevaplıyor. Broşür, bunların hangi bakımlardan birbirlerinden ayrıldıklarını ve kendinizi en iyi nasıl koruyabileceğinizi gösteriyor.

Tanım

Grip ya da influenza, influenza virüslerinin solunum yollarında neden olduğu bir akut enfeksiyon hastalığıdır. Virüslerin geçişi ya doğrudan, enfekte olmuş kişi tarafından hapsirme, öksürme ve konuşma sırasında yayılan damlacıklar yoluyla ya da dolaylı olarak, virüslerin bir süre üzerinde yaşayabileceği yüzeylerle (örn. kapı kollarıyla) temas yoluyla gerçekleşir.

Mevsim gribi

İnsanda mevsim gribi (mevsimsel influenza), kuzey yarım kürede aralık ile mart ayları arasında ortaya çıkan bir akut solunum yolları hastalığıdır. Yüksek ateş, baş ve adale ağrıları gibi belirtilerin eşlik ettiği hastalık, ağır komplikasyonlara varabiliyor. İsviçre’de her yıl aşağı yukarı 200.000 insan mevsim gribine yakalanarak hastalanıyor.

Kuş gribi

Klasik tavuk vebası adıyla da bilinen kuş gribi, yüksek derecede bulaşıcı bir hayvan salgınıdır. En yaygın bilinen kuş gribi virüsü H5N1, çeşitli kuş türleri için tehlikelidir. Kuş gribi virüsü insandan insana bulaşmadığı sürece, enfekte olmuş kümes hayvanları/kuşlar ile temas olmadıkça İsviçre halkı için bulaşma tehlikesi yoktur.

Pandemik Grip

Birden fazla ülkeye ve hatta kıtalara yayılmış olan (viral) hastalıklar pandemi olarak adlandırılır. Bir pandemi, insan bağışıklık sistemi tarafından bilinmeyen ve insandan insana kolay geçebilen yeni tür bir virüs ortaya çıktığı zaman meydana gelir.

Son yüzyıl içerisinde, hepsi de grip virüsünün neden olduğu üç ağır pandemi görüldü. 1918, 1957 ve 1968. En ünlü pandemi olan “İspanyol Gribi”; 1918-1919 yıllarında tüm dünyada milyonlarca insanın hayatına mal oldu.

Bugünkü durum

İnsanlar arasında bir pandeminin ortaya çıkması için üç ölçütün yerine gelmesi gerekiyor: Virüs yeni türde, yani insan bağışıklık sistemi için büyük ölçüde ya da tamamen bilinmeyen türde olmalı, insanda bir hastalığa neden olabilmeli ve insandan insana kolay geçebilmelidir. H5N1 kuş gribi virüsünde bu iki ölçütten ilk ikisi yerine geliyor, ancak üçüncüsü yerine gelmiyor.

Mevsim Gribi

Influenza virüslerinin neden olduğu mevsim gribi, insandaki en sık görülen solunum yolu enfeksiyonlarından biridir. Her yıl salgınlar (epidemiler) ortaya çıkıyor, bunların çoğu aralık ile mart ayları arasında görülüyor.

Bir grip hastalığına prensip olarak her insan yakalanabilir. Genç yetişkinler genellikle hastalıktan sonra kolay toparlanırken, grip özellikle bebekler, yaşlı insanlar ve kronik hastalıkları olan kişiler için ağır sonuçlar yaratabilir.

Belirtiler

- » aniden ortaya çıkan, 38°C'nin üzerinde ateş
- » titreme nöbetleri, baş, adale ve mafsals ağrıları
- » nezle, kuru öksürük ve boğaz ağrıları
- » bulantı duygusu
- » nefes alma zorluğu
- » çocuklarda ayrıca karın ağrıları, ishal ya da kusmalar da görülebilir

Bir grip hastalığı normalde özel bir tedavi gerektirmez. Belirtilere ve hastalığın ağırlık derecesine göre, ateş düşürücü ve ağrı hafifletici ilaçlar alınabilir. Ayrıca, bir hekim tarafından özellikle yüksek riski* olan hastalarda kullanılabilen, grip virüslerine karşı özel ilaçlar (antiviral ilaçlar) da vardı. Ancak bunlar belirtilerin başlangıcından itibaren en geç 48 saat içinde alınmak zorundadır.

Önleyici tedbirler

Mevsim gribinden korunmanın en etkili yöntemi, aşırıdır. Böylelikle gripten hastalanma riski küçültülebilir ve risk gruplarında* oluşabilecek komplikasyonların tehlikesi bir hayli azaltılabilir. Grip aşısı, risk gruplarında yer alan tüm kişilere ve gribe yakalanmaktan kaçınmak isteyen herkese tavsiye ediliyor. Aşılama, altı aydan büyük tüm insanlar için mümkündür. Aşı maddesi her yıl dolaşımdaki yeni virüslere adapte edildiğinden, grip aşısı da her yıl ekim ortası ile kasım ortası arasındaki zamanda tekrarlanmak zorundadır.

Dengeli bir beslenme, düzenli hareket ve yeterli uyku, her yaşta sağlığı korumaya katkıda bulunur ve enfeksiyonlara ve başka hastalıklara karşı savunmayı destekler. Ancak gripten hastalanmaya karşı bunlar tek başlarına koruyucu olarak yeterli değildir.

Hijyen tedbirleri

Aşağıdaki tedbirler genel olarak, hastalık taşıyıcısı organizmaların aktarımını daha aza indirgemekte yardımcı olur:

- » Elleri düzenli olarak ve iyice su ve sabun ile yıkamak.
- » Hapşırırken ya da öksürürken mümkün oldukça bir mendil kullanmak ya da elini ağzının önüne tutmak. Ardından ellerini su ve sabun ile iyice yıkamak.
- » Tek kullanımlık mendil kullanmak ve çöp kovasına atmak.
- » Başka kişilerle teması mümkün olduğunca azaltmak, örneğin yukarıda sayılan belirtiler sizde varsa, evde kalmak.

Ek bilgi kaynakları

www.grippe.admin.ch
www.grippe.ch
www.influenza.ch
www.bag.admin.ch

*Riskogrubuna 65 yaş ve üzeri insanlar dahildir üstü insanlar ve kronik hastalıkları olan kişiler, yüksek komplikasyon riski olan insanlarla, aile içinde, işyerinde ya da boş zamanlarında olsun, düzenli teması olan kişiler.

Kuş gribi

Klasik tavuk vebası adıyla da bilinen kuş gribi, yüksek derecede bulaşıcı bir hayvan salgınıdır. Hastalığa, birbirinden çok farklı grip virüsleri neden olabilir. En ünlü kuş gribi virüsü olan H5N1, tavuklar, hindiler, ördekler, kazlar ve başka –çoğunlukla su kenarında yaşayan– kuş türleri için tehlikelidir. Kuş gribi virüsünün insana geçtiği nadir görülür ve sadece enfekte olmuş kümes hayvanlarıyla ya da enfekte olmuş kuşlarla (tüyler, salgılar, dışkı) yakın temas halinde mümkündür. Pişirilmiş ya da kızartılmış et ise tehlike içermez.

Dünyanın bazı yörelerinde, özellikle da Asya'da, 2003 yılından bu yana birkaç yüz insana kuş gribi virüsüyle hastalık bulaştı ve bunların yaklaşık yarısı bu nedenle öldü. İlk belirtiler mevsim gribine benzer belirtilerdir, ancak bunlara ağır derecede solunum şikayetleri ve nefes alma zorluğu eşlik eder.

İnsanlar için koruyucu tedbirler

Kuş gribi virüsü insandan insana bulaşmadığı sürece, enfekte olmuş kümes hayvanları/kuşlar ile temas olmadıkça İsviçre halkı için bulaşma tehlikesi yoktur. Ancak 2006 yılında ülkemizde hastalanmış yabani kuşlar bulunduğundan, o zamandan bu yana şu tavsiyeler geçerlidir:

- » Su kuşlarıyla doğrudan temastan kaçının.
- » Hasta ya da ölü kuşları ellemeyin.

Ek bilgi kaynakları

www.bvet.admin.ch
www.bag.admin.ch
www.oie.int

Pandemik Grip

Pandemik bir gripten, grip hastalıklarının dünya çapında ve yoğun bir şekilde artması anlaşılır. Bir grip pandemisinin karakteristiği, hastalığa, insanın ona karşı bağışıklığa sahip olmadığı ve –kuş gribinin aksine – insandan insana kolay geçebilen, yeni türden bir grip virüsünün neden olmasıdır. Hastalık hızlı yayılır ve çok sayıda ağır hastalığa neden olabilir.

Geçmişte birden fazla defa bu tür pandemiler görüldü. Bunların en ünlüsü, 1918 yılında dünya çapında 20-40 milyon insan hayatına mal olan İspanyol Gribi'ydı. Gelecekte de tekrar bir pandemik gribin görülecek olması muhtemeldir. Belli olmayan ise sadece, bir sonrakinin nerede ve ne zaman patlak vereceğidir.

Olası belirtiler ve tedavisi

- » Pandemik grip virüsü halihazırda var olmadığından, belirtilerin ayrıntıları belli değildir.
- » Belirtilerin mevsim gribine benzer, ancak daha ağır olması mümkündür.
- » Hastalığın bulaşmasından ilk belirtilerin görülmesine kadarki süre muhtemelen birkaç saat ile günler arasında bir süre aralığında olacaktır.

Antiviral ilaçlarla hastalığın seyri hafifletilebilir ve virüslerin aktarımı daha aza indirgenebilir. Antiviral ilaçların dağıtımı pandemi halinde resmi makamlar tarafından sağlanacaktır.

Önleyici tedbirler

İsviçre'nin pandemi hazırlığı, İsviçre Influenza-Pandemi Planı'nda toparlanmış olan değişik koruyucu tedbirlere dayanıyor.

Bir pandemi virüsüne karşı en etkili koruma, aşılamadır. Ancak bir pandemi halinde uygun aşı maddesi ancak pandeminin patlak vermesinden 4 ila 6 ay kadar sonra hazır olacaktır, çünkü yeni virüsün izole edilmesi, karakteristiklerinin belirlenmesi ve aşı maddesinin üretilmesi bu kadar zaman alacaktır. Aradaki zaman içerisinde ilk koruyucu tedbir, bir pre-pandemi aşısından oluşuyor. Böyle bir aşı maddesi insanın bağışıklık sistemini uyarır ve grip virüslerinin aşı maddesinin içerdiği virüs ile yakın akraba olması şartıyla, aşılama kişinin çeşitli grip virüslerine karşı bağışıklık kazanmasını sağlar. İsviçre Konfederasyonu tarafından satın alınan ve depolanan pre-pandemi aşı maddesi, güncel kuş gribi virüsü H5N1 temel alınarak geliştirildi. Yeni pandemi virüsü H5N1 virüsü ile akraba ise –ki uzmanlar halen, öyle olacağı varsayımından hareket ediyorlar– pre-pandemi aşılması halka ilk korumayı sağlayacaktır. Konfederasyon bu yüzden bir pandemi çıkması halinde ilk önce halka bir doz pre-pandemi aşı maddesi verecek ve bu aşı daha sonra bir doz pandemi aşı maddesi ile tamamlanacak. Her iki aşılama halk için gönüllülük esasında ve ücretsizdir.

Ek koruyucu tedbirler

- » Elleri düzenli olarak ve iyice su ve sabun ile yıkamak.
- » Hapşırırken ya da öksürürken ağız ve burnun önüne kağıt mendil tutmak. Kullandıktan sonra mendili çöp kutusuna atarak bertaraf etmek. Ardından elleri sabun ile yıkamak.
- » Konuştuğumuz kişilere en az bir metrelik bir mesafeyi korumak.
- » Karşılama ve uğurlama sırasında el sıkmamak, kucaklaşmamak ve öpmemek.
- » Resmi makamlar tarafından tavsiye edilen durumlarda bir hijyen maskesi takmak.
- » Büyük insan kalabalıklarından uzak durmak.
- » Odaları sık ve iyice havalandırmak.

Ek bilgi kaynakları

www.pandemia.ch
www.bag.admin.ch/pandemie
www.who.org

Ek bilgileri şu adreslerden bulabilirsiniz:

www.bag.admin.ch

Federal Sağlık Dairesi'nin (BAG) resmi internet sitesi.

www.bvet.admin.ch

Federal Veterinerlik Dairesi'nin (BVET) resmi internet sitesi.

www.grippe.admin.ch

BAG'nin mevsim gribi, kuş gribi ve pandemik grip konularıyla ilgili resmi internet sitesi. Asıl olarak uzmanlar için bilgiler.

www.grippe.ch

İsviçre'nin Fransız bölgesi sağlık kurumlarının, sağlık alanındaki çeşitli meslek gruplarının ve üniversite kurumlarının işbirliğiyle. Bu web sitesi grip, önleyici tedbirler ve tedavisi ile ilgili arka plan bilgileri içerir. Hem kamuoyuna, hem uzmanlara.

www.influenza.ch

Cenevre'deki ulusal aşı merkezinin BAG ve Sentinella hekimleriyle işbirliği içerisinde hazırladığı web sitesi. Grip, grip virüsleri, aşılama ve İsviçre'de grip kontrolü ile ilgili pek çok bilgi.

www.oie.int

Dünya Hayvan Sağlığı Örgütü'nün (OIT) resmi internet sitesi.

www.pandemia.ch

BAG'nin, bir pandemi hakkında, pandemi oluşumu ve seyri ve tavsiye edilen önleyici ve koruyucu tedbirler hakkında pek çok arka plan bilgisi içeren internet sayfası.



Kişisel sorularınız için hekiminize ya da eczacınıza başvurun ya da mesai saatleri içerisinde Federal Sağlık Dairesi'nin şu acil danışma hattını arayın: Telefon no. ++41 (0) 31 322 21 00 (danışma ücretsiz, telefon giderleri İsviçre uzak mesafe tarifesinden).

En önemli hijyen tedbirleri

Basit hijyen tedbirleri yoluyla, kendini ve başkalarını enfeksiyonlardan korumaya katkıda bulunmak mümkündür:



Ellerinizi düzenli olarak ve iyice, su ve sabun ile (özellikle yemekten önce) yıkayın.



Hapşırırken ya da öksürürken ağzınızın ve burnunuzun önüne kağıt mendil tutun. Yanınızda mendil yoksa: Elinizi burnunuzun ve ağzınızın önüne tutun ve hemen ardından ellerinizi su ve sabun ile yıkayın ya da kolunuzla burnunuzun ve ağzınızın önünü kapatın.



Kağıt mendili kullandıktan sonra bir çöp kutusuna atarak bertaraf edin ve sonra ellerinizi yıkayın.



Karşılama, selamlama için el sıkmaktan kaçınınız ve en az 1 metrelik bir mesafeyi koruyunuz. Aşağıdaki belirtilerden şikayet ettiğinizde evde kalın:

- » aniden ortaya çıkan, 38°C'nin üzerinde ateş
- » titreme nöbetleri, baş, adale ve mafsalsız ağrıları
- » nezle, kuru öksürük ve boğaz ağrıları
- » bulantı hissi, zaman zaman da nefes alma şikayetleri
- » çocuklarda ayrıca karın ağrıları, ishal ya da kusmalar da görülebilir



Bir pandemi sırasında resmi makamlar belirli durumlarda bir hijyen maskesi takmayı tavsiye eder. Tam durum ancak, pandemik virüsün ortaya çıkmasından sonra tanımlanabilir. Halkın, olası bir tedarik darboğazına karşı önlem olarak kişi başına daha önceden 50 adet hijyen maskesinden (ameliyat maskesi) oluşan bir stok edinmesi tavsiye edilir.

Impresum

© İsviçre Federal Sağlık Bakanlığı BAG

Yayımlayan: Federal Sağlık Dairesi

Yayın tarihi: Eylül 2008

Bu yayın ayrıca Fransızca ve İtalyanca olarak da basılmaktadır.

Bu broşürün ek nüshaları bedelsiz olarak şu adresten ısmarlanabilir:

BBL, Verkauf Bundespublikationen, 3003 Bern

Faks: +41 (0) 31 325 50 58

E-posta: verkauf.zivil@bbl.admin.ch

BBL-ürün numarası 311.299.d

BAG yayın numarası: 200'000 d 75'000 f 20'000 i
10EXT0805

Klor içermeyen, beyazlatılmış kağıda basılmıştır.