

**KENDİMİZİ
KORUYORUZ**

Gripten korunma: Kronik rahatsızlığı olan kişiler, 65 yaş ve üzerindeki için broşür

Gripten ve grip komplikasyonlarından kaçınin – Grip aşısı yaptırın

Kronik bir hastalık geçirdiniz mi? Ve/veya 65 yaşında ya da üzeri bir yaşta mısınız?

Cevabınız evetse, grip komplikasyonu açısından yüksek risk taşımanız sebebiyle, mevsimsel gribe karşı aşı olmanızı tavsiye ediyoruz. Sağlığınız için, çevrenizde bulunan insanlar, yani akrabalarınız ve yakın temas kurduğunuz kişiler için de aşı öneriyoruz.

Grip her zaman hafif atlatılamayabilir. Aksine, bazen ciddi komplikasyonlara yol açar. Bunlar, grip virüsünden ya da bakteriyel enfeksiyondan kaynaklanabilir.

Gribe bağlı sıkça görülen komplikasyonlar şunlardır: Üst solunum yolu iltihabı, orta kulak iltihabı, zatürre.

Diğer komplikasyonlar daha az görülür: Akciğer zarı iltihabı, kalp kası iltihabı, beyin dokusu iltihabı dahil olmak üzere sinir sistemi hastalıkları.

Grip, kronik hastalığı olan kişilerde, altta yatan hastalığın belirtilerini güçlendirebilir.

Gripten korunmanın en etkin yolu aşıdır. Grip virüsü yapısının sürekli değişim halinde olması ve bu nedenle aşı içeriğinin yıldan yıla değişiklik göstermesi sebebiyle, aşının her yıl yenilmesi gerekmektedir.

Grip aşısı, hangi kronik hastalıklarda yapılmalıdır?

Grip aşısı, 65 yaş ve üzerindeki ile birlikte özellikle 6 aylık ve üstü çocuklar, gençler ve aşağıda belirtilen kronik hastalıkları olan yetişkinler için önerilir:

- Kronik solunum sistemi hastalıkları (Astım ve kronik obstrüktif akciğer hastalığı [KOAH])
- Kalp veya dolaşım sistemi hastalıkları
- Karaciğer veya böbrek hastalıkları
- Diyabet gibi metabolizmal hastalıklar
- Parkinson gibi kronik nörolojik hastalıklar
- Doğuştan veya edinsel bağışıklık bozuklukları
- HIV enfeksiyonu

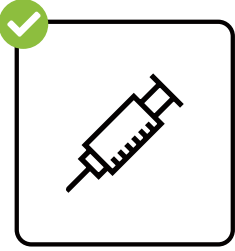
Kanser hastalarında ne uygulanır?

Grip, kanser hastaları için özellikle tehlikeli olabilir. Çoğu durumda aşı yoluyla grip önlenemez veya etkileri azaltılabilir. En doğrusu ise hastanın, aşı gerekli olup olmadığını ya da aşıya engel tıbbi nedenlerin bulunup bulunmadığını doktoruna danışması olacaktır.

**KENDİMİZİ
KORUYORUZ**

Gripten korunma: Hijyen ve davranış kuralları

Burada belirtilen hijyen ve davranış kuralları diğer virüslere karşı da koruma sağlar.

**Grip aşısı yaptırın.**

Kendinizi gripten korumanın en etkili ve kolay yolu, her yıl sonbaharda yapılan yıllık grip aşısıdır. Bu aşı, özellikle gribe bağlı yüksek komplikasyon riskiniz varsa veya özel hayatınızda ya da iş yaşamınızda yüksek komplikasyon riski olan kişilerle doğrudan temasınız varsa tavsiye edilir.

**Ellerinizi iyice yıkayın.**

Ellerinizi düzenli olarak iyice su ve sabunla yıkayınız. Örneğin; eve gittiğinizde, burnunuzu temizledikten, hapşırıktan veya öksürükten sonra, yemekten veya yemek hazırlamadan önce ellerinizi iyice yıkayın.

**Mendil kullanarak veya dirseğinizin iç kısmına doğru öksürün ve hapşırın.**

Öksürürken ve hapşırırken ağızınızı mendille kapatın. Kullandıktan sonra mendili çöp kutusuna atın. Ardından ellerinizi su ve sabunla yıkayın. Mendiliniz yoksa, dirseğinizin iç kısmına doğru hapşırın ya da öksürün.

**Mesafenizi koruyun veya maske takın.**

Covid-19'a karşı alınan koruyucu tedbirler kapsamında şu anda belirli durumlarda maske kullanımı önerilmektedir. Örneğin, günlük hayatta diğer insanlarla olan 1,5 metrelik mesafe korunmadığında ve fiziksel koruyucu bir ekipman bulunmadığında maske kullanılmalıdır. Covid-19'a karşı koruma önerileri, grip ve diğer virüslerin bulaşma riskini azaltmaya yardımcı olur.

**Semptomların görülmesi halinde evde kalın.**

Kendinizde grip belirtileri hissederseniz (Titreme, ateş, halsizlik, boğaz ağrısı, öksürük, kas ve eklem ağrıları gibi) evde kalın veya dışarıdaysanız (iş yerinde, okulda vb.) mümkün olan en kısa sürede evinize gidin. Hastalık belirtileriniz aynı zamanda Covid-19 ile ilgili de olabilir. www.bag-coronavirus.ch web sayfasında bulunan corona virüs-online kontrol testi uygulayın veya yapılması gerekenlerle ilgili bir doktora telefon yoluyla ulaşın. Corona virüs-Online kontrol testi veya doktorunuzun tavsiyesi halinde, en kısa sürede yeni tip corona virüs için test yaptırın.

KENDİMİZİ KORUYORUZ



Gripten korunma: Grip komplikasyon riski yüksek olan kişilerin akrabaları ve yakın temasta bulunduğu kişiler için broşür

Yaptıracağınız aşı aynı zamanda yakınlarınızı da korur.

Hangi durumlarda grip aşısı yapılmalıdır?

Aile bireylerinden biri veya yakın temaslı biri olarak kendinizi aşı yoluyla gripten korursanız, aynı zamanda çevrenizde bulunan grip komplikasyon riski yüksek kişileri de dolaylı olarak korumuş olursunuz.

Grip aşısı, grip komplikasyon riski yüksek kişilerle iş gereği veya özel yaşamda düzenli olarak doğrudan temas halinde olan tüm kişilere önerilir.

Grip komplikasyon riski yüksek olan kişiler:

- 65 yaş ve üzerindeki kişiler
- Hamile kadınlar ve son dört hafta içerisinde doğum yapmış olan kadınlar
- Prematüre bebekler (Doğumdan sonraki ilk iki kış boyunca)
- Altı aydan küçük bebekler
- Aşağıda belirtilen kronik hastalıkları olan kişiler:
 - Kronik solunum sistemi hastalıkları (Astım ve kronik obstrüktif akciğer hastalığı [KOAH])
 - Kalp veya dolaşım sistemi hastalıkları
 - Karaciğer veya böbrek hastalıkları
 - Diyabet gibi metabolizmal hastalıklar
 - Parkinson gibi kronik nörolojik hastalıklar
 - Doğuştan veya edinsel bağışıklık bozuklukları
 - HIV enfeksiyonu
 - Kanser hastalıkları
- Yaşlı bakım evi ve kronik hastalığı bulunan kişilere hizmet veren merkezlerde bulunan hastalar

«Akrabalar ve yakın temaslı kişiler» kimlerdir?

«Akrabalar ve yakın temaslı kişiler» grip komplikasyonları açısından yüksek risk taşıyan kişilerle birlikte yaşayan, çalışan veya bu kişilerle düzenli olarak temas halinde olan herkesi ifade eder.

Tüm tıp ve sağlık personeli ve paramedikal alanda çalışanlarla birlikte, çocuk kreşleri, gündüz bakım evleri ve yaşlı bakım evlerinde çalışanlar da bu gruba dahildir. Buna ek olarak; grip komplikasyon riski yüksek kişilerle (örneğin; ebeveynleri, kardeşleri veya büyükanne-babalarıyla) düzenli temas halinde olan altı aydan büyük çocuklar ve gençleri de kapsar.

Gündelik hayatta gerçekleşen rastgele temaslar (toplu taşıma araçlarında, alışverişte vb.) «yakın temas» olarak kabul edilmemektedir. Bununla birlikte, özel ve / veya mesleki nedenlerle grip riskini azaltmak isteyen kişiler de aşığı düşünebilirler.

Dayanışmanın güçlü göstergesi

Yüksek komplikasyon riski taşıyan kişiler gripten kendilerini ancak belirli bir ölçüde koruyabilirler - Örneğin, bağışıklık sistemleri aşığı tam olarak yanıt vermediği için vb. Aşı sayesinde yalnızca kendinizi değil, yakınlarınızı ve diğer insanları da korumuş olursunuz.

KENDİMİZİ KORUYORUZ



Gripten korunma: Hamile kadınlar için broşür

Hamilelik döneminde gripten korunma hakkında bilmeniz gereken her şey

Hamilelikte grip ne kadar tehlikelidir?

Hamile olmayan kadınlara kıyasla, hamile kadınlarda grip sebebiyle zatürre gibi komplikasyonların görülme sıklığı daha yüksektir. Bu, özellikle hamilelik sürecinin ikinci yarısında geçerlidir. Annedeki grip, hamilelik ve doğum komplikasyonlarının artmasına, erken doğuma ve çocukta büyüme geriliğine yol açar. Ayrıca, bebeklerin ilk altı ayında ağır seyirli grip geçirme riskleri yüksektir.

Kendimi nasıl ve ne zaman koruyacağım?

Federal Sağlık Dairesi (BAG), tüm hamile ve son dört hafta içinde doğum yapmış tüm kadınlar için grip aşısı yapılmasını önermektedir. Aşı zamanı, Ekim ayı ortalarından grip dalgasının başlangıcına kadar sürmektedir. İsviçre'de grip dalgası genellikle Aralık ayının sonundan önce görülmez, çoğunlukla Ocak ayında başlamaktadır.

Neden aşı yaptırmalıyım?

Çocuğumu bu şekilde de koruyabilir miyim?

Aşı, özellikle hamilelikte daha sık görülen grip ve komplikasyonlarını önler. Hamile kadının grip aşısı yalnızca kendi korumasını artırmaz: Anneden geçen antikolar, yeni doğan bebeği doğumdan sonraki haftalarda gripten koruyabilir. Hamilelik döneminde aşı yaptırmış annelerden doğan bebeklerin hastalanma riski ve doğum sonrası ilk birkaç ayında grip nedeniyle hastaneye kaldırılma olasılığı daha düşüktür. Bebeklerde altı aydan önce aşı yapılamaması ve gribe yakalanma riskinin yüksek olması sebebiyle bu durum özellikle önemlidir.

Hamilelik döneminde aşı ne kadar güvenlidir?

Grip aşısı hamilelik boyunca güvenlidir ve doğmamış çocuklar üzerinde hiçbir olumsuz etkisi yoktur. Hamile kadınlar için önerilen grip aşısının içeriği inaktif hale getirilmiştir, yani çoğalabilen virüs içermez, sadece yüzey proteinleri vardır. Hamilelik süreci, fetüsün gelişimi, doğumun zamanlaması veya seyri ve emzirme üzerine bilinen herhangi bir olumsuz etkisi yoktur. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve İsviçre Kadın Hastalıkları ve Jinekoloji Derneği (SGGG) de hamilelik sırasında tüm kadınlar için grip aşısı yapılmasını önermektedir.

Hangi yan etkiler görülebilir?

Grip aşısından sonra, iğnenin yapıldığı yerde ağrı ve kızarıklık olabilir. Sık görülmemekle birlikte, vücut sıcaklığında artış, kas ağrıları ya da hafif şekilde halsizlik yaşanabilir. Bu yan etkiler genellikle zararsızdır ve bir kaç gün içerisinde kaybolur. Çok nadir durumlarda kızarıklık, ödem ya da alerji durumunda solunum güçlüğü veya ani bir alerjik reaksiyon (anafilaksi) meydana gelebilir. Bununla birlikte kesin olan şu ki: Grip kaynaklı ciddi komplikasyon riski, aşı sonrasında görülebilecek ciddi yan etki olasılığından kat kat daha yüksektir. Grip aşısının yukarıda bahsedilen olası yan etkileri, başka bireylerdeki gibi hamile kadınlar için de aynı sıklıktadır.

Masraflar kim tarafından karşılanır?

Masraflar, Franchise (muafiyet) tutarı aşıldığı takdirde, zorunlu sağlık sigortası tarafından karşılanır.