

## **Pandemik grip**

Grip salgını (dünya grip salgını) hakkında bilmeniz gereken bilgiler.

## **Bu broşürde neler yazılıdır?**

Bu broşürde grip pandemisi (dünya grip salgını) hakkında bilgiler verilmiştir. Dünya grip salgını hakkında 10 önemli soruya yanıt verilmektedir. Bu bilgiler sayesinde olası bir dünya grip salgınına karşı daha iyi hazırlanmış olacaksınız.

### İçindekiler

Sayfa

Soru 1	<b>Grip salgını nedir?</b>	
Soru 2	<b>Normal grip nasıl olur?</b>	
Soru 3	<b>Grip salgını nasıl olur?</b>	
Soru 4	<b>Normal grip ile grip salgını arasında ne fark vardır?</b>	
Soru 5	<b>Grip salgını mutlaka olacak mı?</b>	
Soru 6	<b>Hollanda ne hazırlıklar yapıyor?</b>	
Soru 7	<b>Hastalığın bana ne kadar bulaşma olasılığı var?</b>	
Soru 8	<b>Grip salgınına karşı ilaç veya aşı var mıdır?</b>	
Soru 9	<b>Hastalığın bana bulaşmaması için ne yapmalıyım?</b>	
Soru 10	<b>Hastalık belirtilerini hissettiğim zaman ne yapmalıyım?</b>	

## Soru 1

### **Grip salgını nedir?**

**Grip salgını** olduğu zaman dünyada çoğu insanlar aynı tür **grip hastalığına** yakalanırlar. Grip salgını birkaç ay içinde yayılır ve çok sayıda insanın ağır hasta olmasına neden olur. Hatta bazı insanların ölümüne dahi yol açar.

Tahminlere göre bir salgın durumunda dünya nüfusunun üçte biri hastalanacaktır. Kaç kişinin ağır hastalanacağını veya öleceğini önceden tahmin etmek mümkün değildir.

Dünya çapında grip salgınına 10 ila 50 yılda bir rastlanır. Geçen yüzyılda 3 kez ciddi grip salgını olmuştur:

- İspanyol gribi (1918)
- Asya gribi (1957)
- Hong Kong gribi (1968)

### **Grip salgını**

Grip salgını olduğu zaman kısa bir süre içinde dünya çapında çok sayıda insan aynı grip hastalığına yakalanır.

Hastalığa yeni bir grip virüsü neden olur. Grip salgınına aynı zamanda dünya (pandemik) grip salgını da denir.

### **Grip**

Grip bir hastalık türüdür. Grip olan kişilerde genelde aniden ateş yükselmesi, nezle, boğaz ağrısı, öksürük, baş ağrısı ve kas ağrıları gibi belirtiler olur.

Grip, ağızdan veya burundan solunum yoluyla vücuda giren bir grip virüsünden olur. Grip virüsü hava yoluyla yayılır ve sümük, tükürük veya balgam vasıtasıyla yayılır.

## Soru 2

### 'Normal' grip nasıl olur?

Normal grip var olan bir **grip virüsünden** olur. Var olan grip virüsü her yıl biraz mutasyona (değişime) uğrar ama hemen hemen aynısı kalır.

Normal virüsü daha önce kapmış oldukları için çoğu insanlar bu virüse karşı **bağışıklık** kazanmışlardır. Dolayısıyla herkes hasta olmaz ve virüs çabuk yayılamaz. Var olan bir virüs mutasyona uğradığı zaman buna karşı yeterince **aşı** (grip aşısı) hazırlayacak zaman vardır. Böylece aşı çok sayıda insanın hastalanmasını önler.

### **Grip virüsü**

Grip virüsü ufak çaplı bir parçacıktan oluşur. Virüs mutasyona uğrayabilir. Bu yüzden de farklı virüs türleri oluşur. Her tür gribe yeniden yakalanma olasılığınız vardır. Grip virüsüne aynı zamanda influenza virüsü de denir.

### **Bağışıklık sistemi**

Bağışıklık sistemi vücudu dışarıdan gelen hastalıklara karşı korur. Grip virüsü bulaştığı zaman vücut o grip virüsüne karşı antikorlar üretir. Daha sonra aynı virüs yeniden vücuda bulaştığı zaman bu antikorlar kişinin hastalığı hafif geçirmesine veya hastalanmamasına yol açarlar.

### **Aşı**

Aşı kişinin belirli bir hastalığı kapmasına engel olur. Aşı ayrıca kişinin bir hastalığı hafif geçirmesine de yarar. İlaç vücuda genelde bir şırınga ile enjekte edilir (aşı olmak). Gribe karşı yapılan aşıya grip aşısı da denir.

### Soru 3

#### **Grip salgını nasıl olur?**

Grip salgını yeni bir grip virüsünden olur. Henüz hiçbir kimsenin o virüsle bir ilişkisi olmamıştır. Bu yüzden de hiçbir kimse o virüse karşı bağışıklık kazanmamıştır. Virüs henüz tespit edilmediği için de insanların korunabilecekleri bir aşı hazırlanmamıştır. Bağışıklık veya aşı olmadığı zaman virüs çok sayıda insanın hasta veya ağır hasta olmasına yol açar.

Virüs öksürük, aksırık veya konuşma vasıtasıyla hava yoluyla yayılır. Bu şekilde insanlar hastalığı kolayca birbirlerine **bulaştırırlar**. İnsanlar çok yolculuk yaptıkları için de virüs çabucak bütün dünyaya yayılabilir.

#### **Grip virüsü nasıl oluşur?**

Yeni bir grip virüsü değişik şekillerde oluşabilir. Örneğin bir hayvan virüsü yavaş yavaş mutasyona uğrayarak yeni bir insan virüsüne dönüşebilir.

İnsanlar yeni virüsü birbirlerine bulaştırabildikleri an bir grip salgını olabilir.

#### **Enfeksiyon**

Grip virüsü bulaşma yoluyla insandan insana geçer. Bulaşma, virüsü taşıyan bir kişinin öksürmesi veya eliyle başka birine dokunmasıyla olur.

#### Soru 4

#### 'Normal' grip ile grip salgını arasında ne fark vardır?

##### 'Normal' grip

- Normal gribe mevcut bir grip virüsü neden olur.
- Normal gribe, özellikle kış aylarında, her yıl rastlanır.
- Çoğu insanlar virüse karşı bağışıklık kazanmışlardır.
- Hollanda'da her yıl yaklaşık 100 kişiden 1 kişi grip hastalığına yakalanır.
- Normal grip olduğu zaman hangi şikayetlere yol açtığı bilinmektedir. **Risk gruplarına ait insanların** normal grip oldukları zaman daha çok akciğer iltihabı veya diğer sağlık sorunları olma olasılığı vardır.
- Normal gribe karşı aşı (grip aşısı) vardır.
- Her yıl risk grubundaki kişilere grip aşısı yapılır.
- Hollanda'da her yıl 200 ila 1000 kişi arası insan normal gripten ölür. Bunlar genelde yaşlı insanlardır.

##### Grip salgını

- Grip salgınına yeni ve yabancı bir virüs neden olur.
- Grip salgını 10 ila 50 yılda bir olur.
- Grip salgını her sezonda çıkabilir.
- Yeni grip virüsüne karşı hiçbir kimsede bağışıklık yoktur.
- Virüs Hollanda'da tahminen her 3 kişiden 1 kişiye bulaşacaktır.
- Ancak grip salgını çıktıktan sonra bu gribin ne tür şikayetlere yol açtığı anlaşılabilir. Bunlar normal grip şikayetlerinden farklı olabilirler.
- Grip salgını çıktığı zaman insanlar normal gripten daha ağır hasta olabilirler.
- Grip salgını çıktığı zaman henüz buna karşı bir aşı olmaz. Aşı ancak yeni virüsün türü tespit edildikten sonra hazırlanabilir.
- Şikayetleriniz olduğu zaman virüslere etkili ilaçlar verilir.
- Grip salgını olduğu zaman önceden kaç kişinin öleceğini tahmin etmek mümkün değildir.

##### Risk grupları

Risk grupları, hasta olma olasılıkları daha fazla olan grup insanlardır. Bunlar, örneğin yaşlılar ve kalp veya akciğer hastaları, şeker hastaları veya bağışıklığı az olan insanlardır.

Soru 5

**Grip salgını mutlaka olacak mı?**

Grip salgınının olacağı mutlakdır ancak bunun tam ne zaman olacağını kimse bilemez. Bu kısa bir zaman içinde olabileceği gibi, yıllar sonra da olabilir. Grip salgını 10 ila 50 yılda bir olur. Son pandemik grip 1968 yılında (Hong Kong gribi) olmuştur.

Değişik örgütler sürekli dünyada bir yerde yeni bir grip virüsü çıkıp çıkmadığına dikkat etmektedirler. Yeni bir grip virüsü keşfedildiği zaman, virüsün yayılmasına engel olmaya çalışırlar.

## Soru 6

### **Hollanda ne hazırlıklar yapıyor?**

Hollanda olası bir grip salgının çıkmasına karşı mümkün olduğunca hazırlıklı olmaya çalışıyor. Örneğin Hollanda'nın her bölgesinde hazır bir faaliyet planı vardır. Faaliyet planında Hollanda'da grip salgını çıktığı zaman yardım görevlilerinin ve hastanelerin neler yapmaları gerektiği yazılıdır. Ayrıca ev doktorlarında da hazır faaliyet planları bulunur.

Hollanda'da yeterince **virüslere etkili** ilaçlar da vardır. Bu tür ilaçlar bir grip salgını çıktığı zaman grip şikayetleri olan kişilere verilmek üzere hazırlanmıştır.

### **Radyo, TV ve gazeteler**

Grip salgını çıkma tehlikesi olduğu zaman radyo, TV ve gazete haberlerine dikkat etmeniz önemlidir. Böylece hangi önlemleri almanız gerektiğini veya alabileceğinizi öğrenirsiniz.

### **Virüslere etkili ilaçlar**

Virüslere etkili ilaçlar virüslerin yayılmasına engel olan (antiviral) ilaçlardır. Bu ilaçlar, normal grip olan insanların daha kısa bir süre hastalanmalarına ve virüsü daha zor yaymalarına yardımcı olurlar. Virüslere etkili ilaçlar muhtemelen grip salgını olduğu zaman da faydalı olacaktır.

Soru 7

**Hastalığın bana ne kadar bulaşma olasılığı var?**

Grip salgını çıktığı zaman yeni virüse karşı hiçbir kimse korunmuş olmaz. Dolayısıyla 'normal' gripten daha fazla grip olma olasılığınız vardır.

Yeni grip virüsünün ne derece bulaşıcı olduğunu önceden hiçbir kimse bilemez. Virüsün yaklaşık her 3 kişiden 1 kişiye bulaşacağı tahmin edilmektedir. Bir grip salgını çıktığı zaman risk gruplarının daha fazla hastalanma olasılıkları olup olmadıkları emin değildir.

Soru 8

### **Grip salgınına karşı ilaç veya aşı var mıdır?**

#### **Aşı**

Henüz sizi bir grip salgınına karşı koruyabilecek bir ilaç yoktur. Ancak grip salgını çıktıktan ve yeni virüs tespit edildikten sonra bir aşı hazırlanabilir. Yeni aşının hazırlanması en az 6 ay sürer. Bu süreyi azaltmak için bütün dünyada araştırmalar yapılmaktadır.

#### **İlaçlar**

Grip salgını olduğu zaman ilk grip şikayetleriniz başlar başlamaz derhal virüs önleyici ilaçlar kullanmaya başlamanız gerekir. Bu tür ilaçlara virüs etkileyici ilaçlar da denir. İlaçları grip şikayetleri başladıktan hemen sonra almaya başlayınız. İlaçları en geç **48 saat içinde** almaya başlamanız gerekir. Size verilen ilaç kürünü tamamen bitirmeniz gerekir.

Virüs etkileyicileri sayesinde hastalığınızın daha kısa süreceği ve virüsü başkalarına bulaştırma tehlikenizin daha az olacağı beklenmektedir.

Yeni grip virüsüne karşı korunabilmek için yeni bir aşı (grip aşısı) hazırlanıncaya kadar virüs etkileyicilerinin kullanılması, alınabilecek en önemli önlemdir.

#### **Virüs etkileyicileri ne yapar?**

- Virüs etkileyicileri hastalık süresini 1-2 gün azaltır.
- Hastaların daha az bulaşıcı olmalarını sağlar.
- Hastaların daha az süre bulaşıcı olmalarını sağlar.
- Virüs etkileyicileri virüsün başkalarına bulaşmasına tamamen engel olamazlar.
- Virüs etkileyicileri normal gripte etkilidirler ancak bir grip salgınına karşı henüz test edilmemişlerdir. İlaçlar muhtemelen etkili olacaklardır fakat bu emin değildir.
- Virüs etkileyicileri yalnız doktor reçetesiyle verilir.

## Soru 9

### Hastalığın bana bulaşmaması için ne yapmalıyım?

Hastalığın size bulaşmasını tamamen önlemeniz mümkün değildir. Ancak bulaşma olasılığını azaltabilirsiniz. Grip virüsü özellikle öksürük, aksırık ve konuşma vasıtasıyla havadan yayılır. Virüs solunum ve el yoluyla kapılır.

#### Virüsün bulaşmaması için alınacak önlemler

- **Grip hastalarıyla ilişki kurmayınız.**  
Bir grip hastasının bulunduğu bir yere mutlaka gitmeniz mi gerekiyor? O zaman ziyaretinizi mümkün olduğunca kısa sürdürünüz ve ziyaret sonrası ellerinizi yıkayınız.
- **Ellerinizi sıkça su ve sabunla yıkayınız.**  
Bir nesneye veya birine dokunduğunuz zaman virüs elinize bulaşabilir. Bu yüzden ellerinizi düzenli olarak yıkayınız ve bir kağıt mendil veya mutfak peçetesiyle kurulayınız. Bundan sonra da kağıdı derhal çöp kutusuna atınız.
- **Mümkün olduğunca gözlerinize, burnunuza ve ağınıza dokunmamaya çalışınız.**  
Bir nesneye dokunduğunuz veya birine el verdiğiniz zaman virüs elinize bulaşabilir. Ellerinizden de gözlerinize, burnunuza veya ağızınıza girebilir.
- **Öksürdüğünüz veya aksırdığınız sırada kağıt mendil kullanınız.**  
Öksürdüğünüz veya aksırdığınız sırada kağıt mendil kullanınız. Bundan sonra da kağıdı derhal çöp kutusuna atınız.
- **Evinizi temiz tutunuz.**  
Sert yüzeyleri ve mutfak aletleri, kapı kulpları ve benzeri nesnelere düzenli olarak temizleyiniz. Bunu normal bir temizlik ürünüyle yapınız.
- **Radyo dinleyiniz, TV yayınlarını izleyiniz ve gazeteleri okuyunuz.**  
Radyo ve TV yayınlarından ve gazeteler vasıtasıyla virüsün size bulaşmasına engel olabilmeniz için neler yapmanız gerektiği ve neler yapabileceğiniz konularında bilgiler verilir.

## Soru 10

### Hastalık belirtilerini hissettiğim zaman ne yapmalıyım?

- **48 saat içinde virüs etkileyici ilaçlar almaya başlayınız.**  
Grip şikayetleriniz başlar başlamaz derhal virüsü etkilemek için ilaç almaya başlayınız. Virüs etkileyici ilaçları en geç **48 saat içinde** almaya başlamanız gerekir. Virüs etkileyicileri yalnız doktor reçetesiyle verilir.
- **Evde kalınız ve başkalarından uzak durunuz.**  
Virüs hava yoluyla yayılır. Öksürerek, aksırarak veya konuşarak virüsü başkalarına bulaştırabilirsiniz. İnsanlardan mümkün olduğunca uzak durduğunuz takdirde virüsün başkalarına bulaşmasına engel olmuş olursunuz.
- **Mümkün olduğunca gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza dokunmamaya çalışınız.**  
Gözlerinize, burnunuza veya ağızınıza dokunduğunuz zaman virüs ellerinize bulaşabilir. Ellerinizi de virüsü nesnelere veya insanlara bulaştırabilirsiniz.
- **Öksürdüğünüz veya aksırdığınız sırada burnunuzu kapatınız.**  
Mendili veya kağıt mendili yalnızca 1 kez kullanınız ve kullandıktan hemen sonra çöp kutusuna atınız. Aynı şeyi burnunuzu sildiğiniz zaman da yapınız. Ondan sonra da ellerinizi su ve sabunla yıkayınız.
- **Ellerinizi sıkça su ve sabunla yıkayınız.**  
Grip virüsünü örneğin bir kapının kulpu vasıtasıyla başlarına bulaştırabilirsiniz. Dolayısıyla ellerinizi sıkça yıkayınız ve bir kağıt mendil veya mutfak peçetesiyle kurulayınız. Bundan sonra da kağıdı derhal çöp kutusuna atınız.
- **Evinizi temiz tutunuz.**  
Sert yüzeyleri ve mutfak aletleri, kapı kulpları ve benzeri nesnelere düzenli olarak temizleyiniz. Bunu normal bir temizlik ürünüyle yapınız.
- **Radio dinleyiniz, TV yayınlarını izleyiniz ve gazeteleri okuyunuz.**  
Radio ve TV yayınlarından ve gazeteler vasıtasıyla virüsün size bulaşmasına engel olabilmeniz için neler yapmanız gerektiği ve neler yapabileceğiniz konuları hakkında bilgiler verilir.

## **Daha fazla bilgiler**

### **Web sitesi**

[www.postbus51.nl](http://www.postbus51.nl)

### **Telefon numarası**

Daha fazla bilgiler veya sorular için çalışma günlerinde saat 08.00 ve 20.00 arası Postbus 51 kuruluşunun çalışanlarını arayabilirsiniz. Ücretsiz telefon: 0800 – 8051. Yurt dışından aramalar için: +31 – 70 – 308 1985.

VWS, Sağlık, Refah ve Spor Bakanlığı

# **rivm**

## **NHG, Hollanda Ev Doktorları Cemiyeti**

Bu bir Sağlık, Refah ve Spor Bakanlığı ve Halk Sağlığı ve Çevre Devlet Kurumu'na bağlı Bulaşıcı Hastalıklara Karşı Savaş Merkezinin yayımıdır.  
Metin Hollanda Ev Doktorları Cemiyetinin işbirliğiyle hazırlanmıştır.

Aralık 2007