



Yeni Grip («Domuz Gribi») hakkında bilmek zorunda olduğunuz

www.neuegrippe.bund.de

Yeni Grip: Nedir bu?

Yeni grip, domuz gribi veya yeni enflüenza olarak isimlendirilen bu hastalık, **salgın grip virüsü A(H1N1)** tarafından meydana getirilir. Burada söz konusu olan, grip mikrobu-
nun yeni bir varyantı/çeşididir. Bu virüs kolaylıkla insandan insana geçmekte olup, insanların çoğunluğu henüz bu hastalığa karşı etkili bir vücut direnci geliştirememiştir. Virüs dünya çapında birçok insana bulaşarak hastalandırılmış bulunmaktadır. Bu nedenle bir salgın söz konusudur.

Yeni grip ne kadar tehlikelidir?

Hastalığın Almanya'da seyri şimdiye kadar çoğu vakada nispeten ılımlı olmuştur. Fakat, hastalıktan ağır bir şekilde etkilenen ülkelerde bir çok ağır ve hatta ölüm vakaları bildirilmiştir. Hastalık vakalarının artmasıyla birlikte, Almanya'da da hastalığın seyrinin ağırlaşma ihtimali artmaktadır. Ayrıca virüsün hastalık yapıcı etkisi, genlerindeki değişim nedeniyle kuvvetlenmektedir.

Yeni grip nasıl tanınır?

Yeni gribin **belirtileri**, her yıl kış aylarında Almanya'da görülen sezonluk gribin belirtileriyle benzerlik göstermektedir: Hastalarda, ateş, öksürük, baş ve uzuv ağrıları, yorgunluk, iştahsızlık, bulantı, kusma ve ishal görülebilir.

Bulaşma, insandan insana ve bilhassa damlacık enfeksiyonu yoluyla olur. Yani virüsler, hapşırma, öksürme, konuşma ve öpüşme esnasında doğrudan bulaşır.

Virüs barındıran damlacıklar, aynı zamanda kapı kolu ve benzeri yüzeylerde yapışılı kalırlar ve oradan da eller yoluyla ağız, burun veya göz mukozasına ulaşırlar.

Hastaların bir hafta boyunca etrafa virüs saçacağı öngörülmekte olup, bu demektir ki, hastalığa yakalanmış olanlar bir hafta boyunca diğer insanlara bu hastalığı bulaştırabilirler. Hatta, yeni gribe yakalanan bazı kişilerin, hastalığın belirtileri ortaya çıkmadan da virüsleri etrafa yayacağı kabul edilmektedir.

Virüsün **kuluçka dönemi**, virüsün bulaşmasından hastalığın ortaya çıkmasına kadar geçen süre olup, genelde bir veya iki gündür. Fakat kuluçka dönemi sezonluk grip te olduğu gibi 4 güne kadar da uzayabilir.

Kimler Riziko grubundadır?

Hastalığın ağır geçme rizikosunu, astım, diyabet mellitus (şeker hastalığı) gibi kronik hastalığı olanlar, bağışıklık sistemi zayıf insanlar ve hamilelerde bilhassa yüksektir.

Hastalık halinde ne yapmalıyız?

Şayet, yeni grip hastalığına yakalandığınızda dair şüphenez varsa, aşağıdaki kurallara dikkat etmelisiniz:

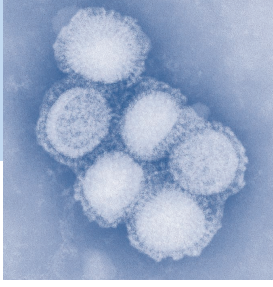
- Hastalığı mümkün olduğunca başka insanlara bulaştırmamak için evde kalınız. Şayet, çocuk yuvası veya okul gibi toplulukların bulunduğu kurumlarda çalışıyor veya yaşlılar ve huzur evlerinde ağır hasta ve bağımsızlık sistemi zayıf insanlara refakat ediyorsanız bu kural özellikle geçerlidir.
- **Doktorunuzu arayarak**, hastalığınızın belirtileri hakkında kendisini tam olarak bilgilendiriniz. **Diğer yapmanız gerekenleri telefonda doktorunuzla kararlaştırınız.**
- Doktorunuzun muayenehanesine giderken yolda başkalarıyla **yakın temastan kaçınınız.**

Kendinizi ve başkalarını korumak için ne yapabilirsiniz?

Birkaç basit tedbirle hastalığa yakalanma riskini azaltabilirsiniz:

1. Ellerinizi günde birçok kez yıkayınız ve yüzünüzden uzak tutunuz.
2. Hapşırma ve öksürmeyi doğru yapınız, yani bu esnada başka insanlarla aranıza mesafe koyunuz ve bu eylemi elinize değil, dirseğinizin içine veya tek kullanımlık mendille yapınız.
3. Hastalığın ilk belirtilerine dikkat ediniz.
4. Hastalık durumunda evde kalınız.
5. Kendinize zaman ayırınız ve hastalığı tedavi ediniz.
6. Hastalık halinde, öpüşmek, kucaklaşmak gibi vücut kontaklarından kaçınınız.
7. Havadaki virüs sayısını azaltmak için, kapalı alanları düzenli olarak havalandırınız.
8. Ev içersindeki üst yüzeyleri düzenli olarak temizleyiniz.

Bu tedbirlere ilişkin daha detaylı bilgiyi www.wir-gegen-viren.de internet adresinde bulabilirsiniz.



Yeni Grip virüsü A(H1N1)'in elektron mikroskopuyla çekilmiş resmi



Almanya yeni gribe karşı nasıl hazırlanmıştır?

Almanya yıllardan beri bir grip salgınına karşı hazırlanmakta olup, buna uygun planlar ve eylemsel öneriler geliştirmiştir. Yeni gribe karşı aşılama, toplum için bir korunma tedbidir.

Bir salgın halinde, tıbbi bakım ve kamu güvenliği sağlanmalı ve toplumdaki hastalık yükü azaltılmalıdır. Bu sebepten dolayı, hastalığın seyrinin ağır olması rizikosu bulunanlara ve mesleki nedenlerle tehlike altındaki insanlarla yakın kontağı olanlara, herşeyden önce bir aşı yaptırmaları önerilmektedir. Daha detaylı bilgiler, Davimi Aşı Komisyonu'nun ve yetkili eyalet sağlık müdürlüklerinin tavsiyelerinde verilmiştir.

Aşılama, kamusal ilanlarla duyurularak yapılacaktır.

Yeni gripin **tedavisine** yönelik antivirüs ilaçları mevcuttur. Eyaletler ve Federal Hükümet antivirüs ilaçları stoklamıştır. Bu ilaçlar ancak doktorlar tarafından yazıldığı anda alınabilirler.

Hastalığın Almanya'da yayılması halinde ne yapılabilir?

Yalnız yaşamanız veya bütün aile fertlerinin hasta olması halinde arkadaş ve komşularınızın Size yardımcı olmasını sağlayınız veya bu durumda olanlara destek olunuz.

Hastalığı başkalarına bulaştırmamak için sosyal kontaklarınızı oldukça azaltınız. Birçok insan ise, başkalarının günlük desteğine muhtaç durumdadır. Böyle bir tedbir durumunda, çevrenizde kimlerin zor duruma düşebileceğine dikkat ediniz ve bu insanlara nasıl yardımcı olabileceğinizi düşününüz.

Bir salgın halinde, okul kapatmaları yararlı olabilir. Böyle bir durumda çocuklarınızın, bir grup içinde bulunmanızın nasıl bakılabileceğini şimdiden düşününüz.

Diğer Bilgilendirmeler

Yeni gripin Almanya'da yayılımı ve seyri yoğun bir şekilde izlenmektedir. Federal Hükümet, aktüel durum, bireysel korunma imkanları üzerine bütün önemli sorular, hastalık halinde nasıl davranılacağı, seyahatlar, aşı ve aşılama hakkında internette detaylı bir şekilde insanları bilgilendirmektedir. Bu konudaki bütün bilgileri

www.neuegrippe.bund.de

internet adresinde topluca bulabilirsiniz.

Federal Sağlık Bakanlığının

030 346465100

numaralı telefonundan da Pazartesi – Cuma günleri arasında, saat 8.00 – 18.00 arası yeni grip („domuz gribi“) hakkında genel bilgiler alabilirsiniz.

Yerel sağlık müdürlükleri de aşılama hakkında bilgilendirme yapmakta olup, birçok eyalet bu konuda bilgilendirme için merkezi telefon hattı hizmeti de sunmaktadır:

Bayern	089-31 56 01 01
Hamburg	040-4 28 37 37 95
Niedersachsen	0511-4 50 55 55
Nordrhein-Westfalen	0180-3 10 02 10*
Rheinland-Pfalz	06131-16 52 00
Saarland	(genel) 0681-5 01 36 94 (Aşılanma) 0681-5 01 36 95
Sachsen-Anhalt	0391-5 37 71 11
Schleswig-Holstein	0431-1 60 66 66
Thüringen	0361-37 74 30 99

*Ücrete tabi olup, Alman sabit hatlarından aramada dakikası 9 Centtir. Cep telefonlarından aramada ücret farklılıklar olabilir.

Künye

Yayınlayan:

Bundesministerium für Gesundheit, Referat Öffentlichkeitsarbeit
(Federal Sağlık Bakanlığı, Kamu Hizmeti Bölümü)
11055 Berlin

Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration
(Federal Hükümet Göç, Mülteci ve Uyum Görevlisi)
11012 Berlin

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln
(Sağlık Açıklamaları için Federal Merkez (BZgA)), Köln

Robert Koch-Institut, Berlin

Paul-Ehrlich-Institut, Langen

Tercüme: Ethno-Medizinisches Zentrum e. V. (Etno-Tıp Merkezi Derneği)

Bütün yayın hakları saklıdır.

Grafik: co/zwo.design, Düsseldorf

Fotoğraflar: Fotolia, photocase, RKI / Bannert & Holland

Konum: Ekim 2009

İşbu broşür yayınlayan kurum tarafından ücretsiz olarak dağıtılır. Alıcıların bunları üçüncü kişilere satması yasaktır. Bu broşür, kamu hizmeti çerçevesinde yayımcı kuruluş tarafından yayınlanmaktadır. Ne partiler, ne de seçim adayları veya yardımcıları tarafından seçim mücadeleleri esnasında seçim için reklam aracı olarak kullanılamaz. Bu, Avrupa, Federal Parlamento, Eyalet Parlamentoları ve Belediye Seçimleri için geçerlidir. Bilhassa, seçim etkinliklerinde, parti bilgilendirme veya reklam malzemesi olarak dağıtılması, partilerin bilgilendirme standartlarına konulması, yazılı olarak basılması veya yapılandırılması bu kuralın ihlali olarak değerlendirilecektir. Seçim malzemesi olarak üçüncü şahıslara verilmesi de yasaktır. Alıcı bu yazıyı, ne zaman, hangi yolla, hangi sayıda almış olursa olsun, zamana da bağlı olmaksızın yakın zamandaki bir seçimde, Federal hükümeti, politik grupların yararına olarak, bir partinin yandaşı gibi anlaşılacak şekilde kullanamaz.