

Salgın grip

Sorularınız yanıtlanıyor

Bu bilgilendirme belgesi salgın grip hakkındaki sorularınızı yanıtlar.

Salgın grip nedir?

Salgın grip, insanlarda normal olarak hastalığa neden olmayan bir grip virüsünün halk arasında yayılmasını tanımlar. Virüs, insanları normal olarak etkileyen mevsimsel grip virüsünden farklıdır ve hemen hemen hiç kimse ona karşı bağışık olmadığından birçok kişide enfeksiyona neden olabilir.

Nasıl yayılır?

Salgın grip çok bulaşıcıdır ve kişiden kişiye, solunum salgısı ile üç yolla yayılır:

- bir kişiden diğerine damlacıkların yayılmasıyla (örneğin öksürme veya hapşırma)
- solunum salgısı ile kirlenen şeylere dokunup sonra ağızınıza, gözünüze veya burnunuza dokunarak
- kapalı alanlarda bulunan kalabalıklarda havadaki zerreciklerin yayılmasıyla.

Kendimi ve başkalarını gripten nasıl korurum?

Gribin yayılmasını durdurmak için alabileceğiniz bazı basit ama önemli kişisel temizlik önlemleri vardır:

- Enfeksiyonun yayılmasını önlemek için en önemli önlemlerden biri elleri yıkamaktır. Özellikle solunum enfeksiyonu olan biri kişi ile, bilhassa çocuklarla temasta bulunduktan sonra ellerinizi yıkayın. Bir salgın durumunda, el sıkışmaktan kaçınmanız tavsiye edilir. Herkes yemeklerden önce, tualeti kullandıktan sonra ve öksürdükten, hapşırdıktan veya burnunu çektikten sonra ellerini yıkama alışkanlığı edinmelidir. Kâğıt mendil, kullanıldıktan hemen sonra çöpe atılmalıdır.
- Öksürme/hapşırma kirliliği önemlidir. Öksürdüğünüzde veya hapşırdığınızda, etrafınızdaki kişilerden başka yöne dönün ve ağızınızı veya burnunuzu kâğıt mendille kapatın. Kâğıt mendilleri çöpe atın ve sonra ellerinizi yıkayın.
- Başka kişilerle ve şeylerle temasınızı sınırlayın. Kesinlikle gerekli olmadıkça gripi olan kişileri ziyaret etmeyin. Bir aile üyenizin gripi varsa, havlular gibi kişiler eşyalarını, ailenin geri kalan kişilerinden ayrı tutun. Banyo lavaboları ve musluklarını, mutfak lavaboları ve tezgâhlarını, hasta kişi onlara dokunduktan sonra temizleyin.
- Yeme aygıtlarını, yiyecekleri veya içecekleri paylaşmamayı unutmayın. Ayrıca, hastalardan bir metre veya daha uzak mesafede durun.

Salgın gribine maruz kalmışsam, hasta olmam ne kadar zaman alır?

Maruz kalmak ile rahatsızlanmak arasındaki zaman bir ile yedi gün arasında değişir ama genellikle bir ile üç gün arasındadır.

Grip olmuşsam, bunu ne kadar süreyle bulaştırabilirim?

Başkalarına bulaştırabilme süreniz genellikle (ender de olsa) hastalığın başlamasından bir gün önceden itibaren yaklaşık yedi gündür.

12 yaşında ve daha küçük yaştaki çocuklarda bulaşma süresi daha uzundur – hastalığın başlangıcından itibaren en fazla 21 gün sürer.

Belirtiler nelerdir?

Salgın gribinin belirtileri normal gripinkiler gibidir ve ateşi, baş ağrısını, yorgunluğu, kuru öksürüğü, boğaz ağrısını, burun akıntısını veya geniz tıkanmasını ve kas ağrılarını içerir.

Grip çocuklarda genellikle şu belirtilerin iki veya üçüne neden olur: aniden ateş başlangıcı, ağrı ve sızılar, şiddetli yorgunluk, baş ağrısı, öksürük, boğaz ağrısı, geniz tıkanması veya burun akıntısı, bulantı, kusma, ishal hırıltılı nefes alma (krup) ve yetersiz yeme veya içme.

Öksürük daha uzun sürse de, çoğu belirtiler iki ile yedi gün arasında çözümlenir.

Salgın gribi insanları öldürebilir mi?

Evet, tedaviler ve başta enfeksiyonu önleme yolları mevcuttur. Victoria salgınının halk arasında yayılmasını ve etkisini azaltacak stratejilere sahiptir.

Komplikasyonlar nelerdir?

Gribin neden olduğu komplikasyonlardan bazıları bakteriyel göğüs ağrısını, su kaybını ve kalp hastalıkları, astım veya şeker hastalığı gibi kronik tıbbi sorunların kötüleşmesini içerir. Çocuklar, grip komplikasyonları olarak sinus sorunları ve kulak enfeksiyonları yaşayabilir. 65 yaşında veya daha yaşlı olanlar ve kronik tıbbi sorunları olan her yaşta kişiler, gripin ciddi komplikasyonları için yüksek risk altındadır.

Salgın grip nasıl önlenir ve tedavi edilir?

Grip tedavisi dinlenmeyi, yeterli sıvı ve besin alımını ve ateş ve ağrı için aspirin (çocuklarda değil) ve parasetamol gibi yararlı ilaç alımını içerir.

Antibiyotikler virüslere karşı çalışmadığından grip üzerinde etkileri yoktur. Kimi kişiler, gripin yanı sıra, pnömokoksal pnömoni gibi göğüs enfeksiyonu şeklinde ikincil enfeksiyona sahip oldukları için antibiyotiklere ihtiyaç duyabilir. Çok şiddetli şekilde etkilenmiş olanların hastaneye yatması, tamamlayıcı oksijen tedavisi ve suni havalandırma yoluyla nefes alma desteği alması gerekebilir.

Şu anda, gribe karşı kısa süreli koruma (profilaksi) sağlayan veya hastalığın başlarında verildiğinde enfeksiyonun gidişatını kısaltan (tedavi) virüs önleyici iki ilaç vardır. Bunlar oseltamivir (yaygın adı: Tamiflu) ve zanamivir (yaygın adı Relenza) isimli ilaçlardır ve bunların her ikisi de doktor tarafından reçete ile verilmelidir.

Virüs önleyicilerin salgın gribi tedavi etmedeki etkileri belirsizdir. Salgın gribi için Victoria sağlık denetimi planı, vakaların ve temasların denetimi için bir miktar sınırlı kullanım sağlar. Ancak, bir salgın durumunda bu ilaçlar zor bulunur olabilir. Plan, önce en fazla risk altında olanlara ilaçların sağlanmasına olanak tanır.

Daha fazla bilgi

Better Health Channel

www.betterhealth.vic.gov.au

Department of Health and Human Services:

www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza

Telefon: 1300 651 160

Victoria Hükümeti, 1 Treasury Place, Melbourne tarafından yetkilendirilmiş ve yayınlanmıştır.

© Victoria Eyaleti, Department of Health and Human Services Haziran 2016.