

# Salgın gribini tedavi etmek

## Toplum bilgileri

Bu bilgilendirme belgesi, salgın gribi tedavi etmeye ilişkin bilgiler sağlar.

### Grip hastalığım mı var?

Gribin en önde gelen özellikleri aniden yüksek ateşin (38 derece veya daha yüksek) başlaması, kuru öksürük ve özellikle başta, belde ve bacaklarda olmak üzere beden ağrılarıdır. Genellikle kendinizi çok halsiz ve yorgun hissedersiniz ve yataktan çıkamazsınız.

Diğer belirtiler ürpertiler, gözlerin arkasında ağrı, iştah kaybı, boğaz ağrısı ve burun akıntısı veya geniz tıkanması olabilir. Gripe yakalanma olasılığı grip hastası olan biriyle temasınız olmuşsa veya yurt dışında grip salgınlarının sürmekte olduğu bir yere seyahat etmek gibi maruz kalmalar olmuşsa, daha fazladır.

### Gripten neler beklenmelidir:

- Gün 1–3: Ani ateş, baş ağrısı, kas ağrısı ve halsizlik, kuru öksürük, boğaz ağrısı ve bazen geniz tıkanması.
- Gün 4: Ateş ve kas ağrısı azalır. Boğuk ses, kuru veya ağrılı boğaz, öksürük ve göğüste olası hafif rahatsızlık daha fazla fark edilir. Kendinizi yorgun veya hareketsiz hissedebilirsiniz.
- Gün 8: Belirtiler azalır. Öksürük ve yorgunluk bir-iki hafta veya daha uzun sürebilir.

Bir salgın durumunda, grip belirtileri normalden daha şiddetli olabilir ve beklenmeyen komplikasyonlar gelişebilir. Bir salgının başlarında tıbbi tavsiye almak gerekli olabilir.

### Hangi ilaçları almalıyım?

Salgın sırasında, virüs önleyici grip ilacı ilaç temini sınırlı olabilir. Avustralya Hükümeti, bir salgın sırasında bu ilaçların mevcudiyeti konusunda bilgi ve onlara en çok ihtiyaç duyanların bu ilaçlara erişimini sağlayacaktır. Bu ilaçlar, onları hastalığın ilk 24-48 saati içinde almaya başlarsanız etkili olur. Hastalığın başlangıcında tıbbi yardım almak önemlidir, böylece virüs önleyicilere derhal başlanabilir.

### Reçetesiz ilaç almak için ipuçları:

- Sadece bir belirtiyi tedavi eden bir ilaç almak daha iyidir, böylece ihtiyacınız olmayan veya bir ters etki tetikleyen maddeleri almıyor olursunuz.
- İçeriğin sizin belirtilerinizi tedavi ettiğinden emin olmak için etiketi okuyun.
- Uzun süreli etkisi olan ilaçlar kısa süreli olanlardan daha çok yan etkiye neden olma eğilimindedir.
- Etiketini okuyun ve olası yan etkilere veya diğer ilaçlarla ya da sağlık koşullarıyla karşılıklı etkileşimlere dikkat edin.
- Müzmin bir hastalığınız varsa ve reçeteli ilaçlar alıyorsanız, doktor veya eczacıdan sizin için güvenli olacak bir ilaç tavsiye etmesini isteyin.
- Yaşlılar ilaçlara karşı genel olarak çok daha fazla hassastır ve özellikle sinir sisteminde, kafa karışıklığı gibi daha fazla yan etki yaşayabilir.
- İlaçlar hakkında herhangi bir sorunuz varsa, doktorunuz veya eczacınızla konuşun.

## Kendime bakmak için yapabileceğim en iyi şeyler nelerdir?

- Dinlenin – Ateşiniz normale dönene kadar (yaklaşık üç gün) kendinizi çok halsiz ve yorgun hissedebilirsiniz ve dinlenme, rahatlık sağlar ve bedeninize, enfeksiyonla savaştığınız enerjiyi kullanma olanağı tanır.
- Evde kalın – İşten/okuldan uzak durmalı ve enfeksiyon bulaşıcı olduğu sürece başkalarıyla temastan kaçınmalısınız. 12 yaşından büyüklerin enfeksiyonu yayılma süresi, ilk belirtilerin başlamasından sonraki yaklaşık yedi gündür.
- Bol sıvı için – Ateş nedeniyle (terleme yoluyla) yitirilen sıvının yerine geçmesi için fazladan sıvıya ihtiyaç vardır. İdrarınız koyu ise, daha fazla içmelisiniz. Uyanık olduğunuzda, her saat bir bardak sıvı, örneğin su için.

## Gripten iyileşmeniz için diğer yararlı ipuçları:

- Kas ağrılarını azaltmak ve ateşinizi düşürmek için (doktorunuz başka türlüünü söylememişse) parasetamol veya ibuprofen gibi basit analjezik ilaçları paketin üstünde belirtildiği gibi alın.
- 18 yaşından küçük çocuklar, aspirin içeren ilaçlar almamalıdır. Çocuklarda grip ve aspirinin birlikteliğinin, sinir sistemi ve karaciğeri etkileyen çok ciddi bir sorun olan Reye sendromuna neden olduğu bilinmektedir.
- Antibiyotikler, grip bir virüs olduğu ve antibiyotikler bakterilerle savaştığı için, gribe karşı etkili değildir. Ancak, gribin yanı sıra bakteriyel bir enfeksiyon da geliştirirseniz, doktorunuz size antibiyotik reçetesi verebilir.
- Boğaz ağrısını azaltmak için ılık suyla ağzınızı çalkalayın. Şekersiz lolipoplara ve pastillere de yararlı olur.
- Bir sıcak su şişesi veya ısıtıcı yastık da kas ağrısını geçirebilir. Ilık su banyosu rahatlatıcı olabilir.
- Tıkalı bir burunu yumuşatmak veya açmak için tuzlu burun damlası veya spreyi kullanın. Dekonjestanlar burundaki şişmiş kan damarlarının şişkinliğini geçirmede yararlı olur. Sizin için hangi ilacın en iyisi olduğu konusunda doktorunuz veya eczacınızla konuşun.
- Sigara içmeyin – bu, hasarlı nefes yollarınızı tahriş eder.
- Balgamın giderilmesine yardımcı oluyorsa bir öksürük yararlı olabilir.
- Ilık nemli havayı içinize çekmeyi deneyin. Bir su ısıtıcısını kaynatın ve suyu bir tasın içinde masanın üzerine koyun. Başınızı bir havlu ile kapatarak tasın üzerine eğilin ve ılık havayı 20 dakika kadar içinize çekin. Suyun içine herhangi bir şey koymayın.
- Yalnız yaşıyorsanız, tek bir ebeveynseniz veya kırılgan ve engelli bir kişinin bakımından sorumlusanız, yardım isteyin. Kendinizi daha iyi hissedene kadar size yardımcı olacak birisini çağırmanız gerekebilir.
- Unutmayın, belirtilerinizi tedavi etmek için eczaneden ilaç (reçetesiz ilaç) alırsanız, sizin için en iyisi olup olmadığını eczacıdan kontrol edin. Müzmin bir hastalığınız varsa veya başka ilaçlar alıyorsanız, bunu belirtin.

## Further information

### Better Health Channel

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

### Department of Health and Human Services:

[www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza](http://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.