



impfen-info.de

Wissen, was schützt.

Grip aşısı

Kendinizi koruyun.
60 yaş üstü için yıllık aşı.





Grip soğuk algınlığı değildir

Mevsimsel grip nedir ve soğuk algınlığı nedir? İlk başta semptomlar benzer gibi görünse de ve halk dilinde burnunuz aktığında bile “grip” dense de: Grip (influenza) ve soğuk algınlığı (nezle, gribal enfeksiyon) çok farklı hastalıklardır.

**BİLİNMESİ
GEREKİR**

Grip, soğuk algınlığına göre çok daha ciddi bir hastalıktır. İnfluenza virüslerinin yol açtığı grip komplike olmayan vakalarda beş ile yedi gün arasında sürmekte ve özellikle ağır klinik belirtileri ihtiva etmektedir.



Tipik grip semptomları:

- ▶ Aniden ortaya çıkan ateşli hastalık başlangıcı ($\geq 38,5$ °C)
- ▶ Kuru öksürük
- ▶ Şiddetli baş, kas ve eklem ağrıları
- ▶ Halsizlik ve bazen bulantı/kusma

Akciğer ve kalp kası iltihabı gibi grip hastalığı komplikasyonları da görülebilir. Bu tür şikayetler ortaya çıkarsa, derhal doktorunuza başvurmanız gerekir.



Aşılı olsanız da bu kural geçerlidir, çünkü örneğin bağışıklık sisteminin zayıf düşmesi nedeniyle aşı sınırlı bir etkiye sahip olabilir.

Grip sezonuna hazırlıklı olmak

Artan yaşla birlikte bağışıklı sisteminin performansı düşer. Ayrıca diyabet ya da kalp dolaşım hastalıkları gibi önceden var olan hastalıklar enfeksiyon hastalıklarının seyrini olumsuz etkileyebilir.

Bu, yaşı bir insanın savunma sisteminin çoğu zaman patojenlerle çok iyi mücadele edemediği anlamına gelmektedir. Bunun sonucunda bu kişilerde sezonluk grip (influenza) daha şiddetli geçer, daha uzun sürer ya da ağır ve kısmen hayati tehlike yaratan, zatürre gibi komplikasyonlarla birlikte ilerleyebilir.

Bu nedenle özellikle yaşı ya da kronik hastalığı olan insanlar her yıl mevsimsel gribe karşı aşı yaptırmalıdır.



Aşı zararsız soğuk algınlıklarına karşı koruma sağlamasa da duruma göre ağır seyreden grip hastalıklarını engelleyebilir.

**BİLİNMESİ
GEREKİR**

Bu kişiler, grip aşısı ile birlikte pnömokoklara karşı aşı korumasını kontrol ettirmelidirler: Pnömokoklar, akciğere neden olan yoğun bakteriyel patojenlerdir.



Hem etkisi kanıtlanmış hem de güncel: Aşı

Mevsimsel gribe karşı yapılan aşılar uzun yıllardan beri var. Bunlar çok sayıda araştırmalarda test edilmiş ve uygulamada etkinlikleri milyonlarca kez kanıtlanmıştır. Grip virüsleri kolayca değişim geçirebildiği için mümkün olan en iyi korumayı sağlamak amacıyla aşılar her yıl uyarlanmaktadır.

Trivalan aşısı, muhtemelen bir sonraki grip sezonunda en yaygın olacak üç grip virüs çeşidine karşı korur.

2013/2014 sezonundan itibaren dört grip virüs çeşidine karşı koruyan kuadrivalan aşısı da mevcuttur.



Önemli! Bir grip aşısı gribe yakalanmanıza yol açmaz. Aşı üreyebilen patojenler içermez.



Yan etkiler? Yok sayılır!

Grip aşısı genelde iyi tolere edilir. Arada bir vücuda ait savunma sisteminin uyarılması nedeniyle iğnenin giriş noktasında kızarmalar ya da şişlikler olabilir, bu biraz da ağrı yapabilir.

Olası yan etkiler ayrıca vücut sıcaklığının artması ve örneğin keyifsizlik gibi hafif genel şikayetlerdir. Ancak bu tür şikayetler genelde bir ya da iki gün sonra tekrar kaybolur.

**BİLİNMESİ
GEREKİR**

Döküntü veya anında alerjik reaksiyon gibi çok ağır yan etkiler ancak nadir vakalarda görülür.

Aşı yaptırın

Ne zaman?

Tam korumanın oluşması iki hafta sürdüğünden, ekim veya kasım aylarında grip sezonu başlamadan önce aşı olmanız önerilir. Bu zamanı kaçırdıysanız, daha sonra yapılacak bir aşı da yararlı olabilir.

Yılda bir kez aşı olun!

Bir kerelik aşı grip sezonunun tamamı için yeterli bir koruma sağlar. Aşının her yıl tekrar yapılmalıdır, böylece içinde bulunduğunuz grip sezonunda korunmuş olursunuz.



38,5 °C'nin altında ateşli basit bir enfeksiyon, grip aşısı için kesinlikle engel değildir.



Akut tedavi gerektiren hastalıktan iyileştikten en erken iki hafta sonra aşı yapılmalıdır.

Nerede?

Bir grip aşısı genelde pratisyen hekim, dahiliye, jinekoloji muayenehanelerinde yaptırılır. Ancak bazı sağlık müdürlükleri ya da işverenler de bu aşı yaptırma olanağını sunarlar.

Ücretler nelerdir?

60 yaş üstü tüm insanlarda grip aşısı masrafları sağlık sigorta kurumları tarafından karşılanır.

Her zaman yararlı: Hijyenik davranış

Grip virüsleri çok bulaşıcıdır. Grip aşısı en etkili korumayı sağlar. Tamamlayıcı olarak bazı basit önlemlerle bulaşma riskini azaltabilirsiniz. Bu sayede kendinizi ve çevrenizdeki insanları yalnızca gripin değil, diğer enfeksiyon hastalıklarının bulaşmasına karşı da korursunuz (örneğin mide-bağırsak enfeksiyonları).



Hijyen için t yolar

- ▶ Ellerinizi her gün birkaç kez, özellikle tuvalete gittikten sonra, dıŐarıdan geldiğinizde ve yemek yapmadan ve yemeden önce mutlaka sabunla yıkayın.
- ▶ Elinize değil, dirseğinizin iğine ya da kağıt mendile hapŐırın veya  ks r n.
- ▶ Kağıt mendil kullanın ve bir kez kullandıktan sonra atın.
- ▶ Gripe yakalanan kişiler, risk altındaki kiŐilerle yakın temastan mümkün olduğunca kaŐmalıdır.

Kimler grip aşısı yaptırmalıdır?

Sürekli Aşı Komisyonu (STIKO), özellikle aşağıdaki kişilere grip aşısı yaptırmalarını öneriyor:

- ▶ 60 yaş ve üstü insanlar
- ▶ Huzurevi ya da bakımevi sakinleri
- ▶ Çocuklar, gençler ve örneğin aşağıdaki gibi temel bir hastalığı olan, yüksek sağlık riski bulunan yetişkinler:
 - ▶ Kronik solunum organları hastalıkları
 - ▶ Kalp ya da tansiyon hastalıkları
 - ▶ Karaciğer ya da böbrek hastalıkları
 - ▶ Diyabet gibi metabolizma hastalıkları
 - ▶ kronik nörolojik hastalıklar ör. Multipl Skleroz
 - ▶ Doğuştan ya da sonradan gelişen bağışıklık sistemi bozuklukları
 - ▶ HIV enfeksiyonu

- ▶ Tıbbi personel
- ▶ Geniş ziyaretçi akışının bulunduğu kurumlardaki çalışanlar
- ▶ Hamileler
- ▶ Bakımını üstlendikleri, risk altındaki kişiler için olası bir enfeksiyon kaynağı olabilecek kişiler



Diğer Bilgiler

Aşağıdaki internet sayfasından bulabilirsiniz:

- ▶ www.impfen-info.de/grippe
- ▶ www.infektionsschutz.de
- ▶ www.rki.de/impfen

Künye

Yayıncı: Federal Sağlık Bilgilendirme Merkezi (BZgA), 50819 Köln
Tüm hakkı saklıdır.

Robert Koch Enstitüsü ile iş birliği çerçevesince hazırlanmıştır.

Tasarım: dotfly GmbH, Köln

Güncelleme: Mayıs 2017

Baskı: 3.20.07.17

Sipariş No: 62000001

Resimler: iStock, Fotolia, Boris Breuer Fotografie

Sipariş adresleri: Bu broşür BZgA, 50819 Köln adresinde ücretsiz olup, www.bzga.de sayfasından internetten indirilebilir ya da bir e-posta ile order@bzga.de adresinden sipariş edilebilir. Alıcı veya üçüncü taraflarca satılması yasaktır.



impfen-info.de
Wissen, was schützt.



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung