

## Hasta Kişiler İçin Öneriler

- İstirahat ediniz.
- Bol sıvı tüketmeye özen gösteriniz.
- Beslenmenize dikkat ediniz, yeterli ve dengeli besleniniz.
- Ellerinizi sık sık yıkayınız.



## Kendinizi ve Çevrenizdekileri Korumak İçin;

- Hasta kişiler ile yakın temastan kaçınınız.
- Aksırma ve öksürme esnasında ağız ve burnunuzu kağıt mendille kapatınız.
- Kullanılan kağıt mendili çöpe atınız.
- Mendil yok ise kolun iç yüzüne aksırıp ve öksürünüz.
- Ağız, burun ve gözlere kirli eller ile temas etmeyiniz.
- Ellerinizi su ve sabun ile yıkayınız.
- Yüzeyleri sık sık temizleyiniz.
- Kalabalık ortamlardan uzak durmaya çalışınız.



T.C. Sağlık Bakanlığı

# MEVSİMSEL GRİP HASTALIĞI



## MEVSİMSEL GRİP HASTALIĞI

**Grip;** İnfluenza virüsünün neden olduğu mevsimsel (özellikle Kasım – Aralık aylarından Nisan – Mayıs ayları arası dönemde görülen), yaygın ve bulaşıcı bir solunum yolu hastalığıdır. Çok sayıda kişiyi etkilemesi ve hayati sonuçlar doğurması nedeniyle ciddi bir hastalıktır.

Soğuk algınlığı ile karıştırılmamalıdır. Soğuk algınlığı, influenza virüsü dışında; iki yüze yakın virüsün sebep olduğu, çok daha hafif seyirli, burun akıntısı, boğaz ağrısı ve halsizlik ile seyreden üst solunum yolu enfeksiyonuna verilen isimdir. Soğuk algınlığında şikayetler, daha çok burun akıntısı ve burun tıkanıklığı şeklindedir; gripde görülen, çok yüksek ateş, kas ağrısı gibi daha şiddetli tüm vücudu etkileyen şikayetler görülmez ve genel olarak ciddi sağlık sorunları oluşturmaz.

### Grip Belirtileri:

Aşağıdaki belirtilerden biri ya da birkaçı hastalığa eşlik edebilir;

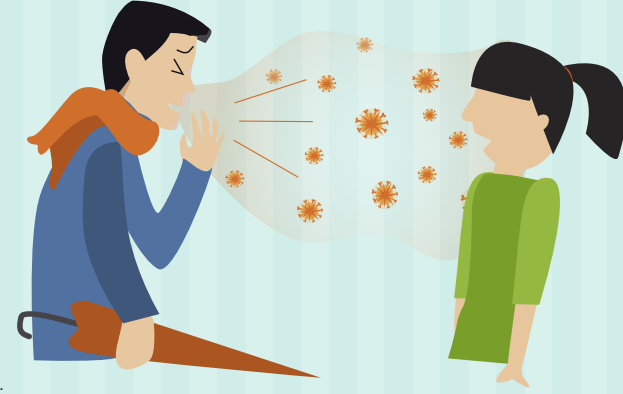
- Ateş (koltuk altından ölçülen 38°C ve üzeri)
- Öksürük
- Boğaz ağrısı
- Burun akıntısı ve tıkanıklığı
- Baş ağrısı
- Vücut ağrıları
- Titreme
- Nadiren kusma ve ishal



Gripde; genellikle şikayetler 7 gün sürer, ilk 2-3 gün içerisinde semptomlar şiddetlenir ve sonrasında düzelme başlar, ancak iyileşme süresi 1-2 haftaya kadar da uzayabilir.

### Bulaşma Şekli;

- Konuşma, öksürme ve hapşırma esnasında etrafa yayılan damlacıklarla
- Hasta olmuş kişiyle temas ( tokalaşma, yakın konuşma,öpüşme vs.) veya bu kişinin dokunduğu eşyalara yakın süre içerisinde temas etmekle bulaşabilir.



Özellikle risk gruplarında (hamilelerde, akciğer hastalığı, astım, şeker hastalığı ve kalp hastalıkları gibi kronik hastalıkları olanlarda) daha ağır seyredebilir ya da zatürre, bronşit ve kulak enfeksiyonları gibi ikincil bakteriyel enfeksiyonlar meydana gelebilir.



Grip, genellikle bahar ve kış aylarında görülür; Bu şekilde belirli dönemde hastalığın görülmesi nedeni ile her yıl görülen grip, mevsimsel grip hastalığı olarak adlandırılmaktadır.

Ortaya çıkan bu durum hafif seyredebileceği gibi hayati tehlike oluşturabilir, hatta ölümlü sonuçlanacak kadar şiddetli olabilir.

### Hastalığın Tedavisi

- Gribin genellikle belirtilerine yönelik, hastanın konforunu sağlayıcı tedavi verilmektedir.
- Hekim tavsiyesi dışında ilaç kullanılmamalıdır.
- Antibiyotikler, gribi tedavi etmezler.
- Risk grubundakiler, hamileler, kronik hastalığı bulunanlar ve belirtilerin ağır seyrettiği hastalar (nefes darlığı, göğüs ağrısı, bilinç bulanıklığı, yüksek ateş, öksürük) kesinlikle hekime başvurulmalıdır.