

DOMUZ GRİBİ

(PANDEMİK İNFLUENZA [H1N1] 2009)

Grip nedir?

- Grip, sıklıkla influenzavirus A'nın özellikle solunum yoluyla insan vücuduna girerek sistemik belirti ve bulgularla seyreden ağır bir solunum yolu enfeksiyonudur. Ülkemizin de bulunduğu kuzey yarımkürede Eylül-Ekim ile Nisan-Mayıs aylarını kapsayan zaman aralığında rastlanan grip, **mevsimsel grip** olarak adlandırılmaktadır.

Domuz gribi nedir?

- Esasen domuzlarda hastalık yapan ve domuzlararası bulaşan, domuz influenza virusunun yaptığı hastalıktır. Dünya sağlık örgütü, insanda rastlanan hastalığa domuz gribi denmesini önermemekte, **pandemik influenza H1N1 2009** denmesini doğru bulmaktadır (*ancak bu bilgilendirme metninde kolaylık olması açısından "domuz gribi" terimi kullanılacaktır*).
- Nisan 2009'dan itibaren yaşanan dünyayı saran salgın (pandemi), insan, domuz ve kanatlı grip viruslarının antijenik karışımını içeren domuz influenza viruslarının, insandan insana bulaşma özelliği kazanan bu yeni virusa bağlanmaktadır.

Grip belirtileri nelerdir ? Mevsimsel grip ile domuz gribini ayırt edici belirti var mıdır?

İnsan domuz gribi belirtileri genelde, mevsimsel griptekinden farklı değildir.

- Yüksek ateş (koltuk altı ölçümle 38⁰C ve üzeri),
- öksürük,
- boğaz ağrısı,
- genel vücut ağrısı,
- baş ağrısı,
- kas ağrıları,
- halsizlik ve yorgunluk en dikkat çeken şikayetlerdir.
- Mevsimsel gripten farklı olarak, domuz gribine bağlı nadiren ishal ve kusma gibi barsak şikayetleri ön planda olabilir.

Acil yardım gereken durumlar nelerdir?

Grip belirtileri dışında;

- Erişkinde: Nefes darlığı / bilinç bulanıklığı / sık ve uzun süreli kusma
- Çocukta: Hızlı ve zorlu nefes alma / Vücutta solgunluk veya morarma / beslenememe / uyumaya meyil / huzursuzluk.

Grip nasıl bulaşır?:

- Grip, hapsirme ve öksürme yoluyla direkt veya havada asılı kalan damlacıkların solunmasıyla bulaşır. Virus, yüzeylerde 2 saate yakın canlı kalabilmektedir. Bu nedenle masa, kapı kolu, klavye, telefon ahizesi gibi, virüsle kirlenmiş yüzeylere dokunmakla veya hapsiren kişiyle tokalaşma sonrasında, ellerinin ağıza, gözlere ve buruna dokundurulması sonucu da bulaşma olabilir.

Bulaştırıcılık ne kadar sürer?

- Hastalık belirtileri başlamadan önceki 1 gün ve hastalık süresince (yaklaşık 7 gün daha) hastalığı bulaştırabilir. Çocuklarda hastalık bazen uzun sürebileceğinden bulaştırıcılık 10 güne kadar uzayabilir.

Grip nasıl seyreder? Öldürücü müdür?

- Sağlıklı bireylerde her iki hastalık da çoğu zaman hafif geçer; 1 hafta içerisinde iyileşme gözlenir. Ancak, vücut direnci zayıf durumda olan, kronik hastalığı olanlar, kalp-akciğer hastalığı olanlar, yaşlılar, şeker hastaları, vb. olanlarda pnömoni (zatürre), meningoensefalit (beyin iltihabı), miyokardit (kalp kası iltihabı) gibi ciddi istenmeyen hastalık tabloları- komplikasyonla seyredip ölüm görülebilir.

Neden domuz gribinden endişe edilmektedir?

- Hızla bulaşan ve yapısı değişmiş yeni bir virusla karşışarşıya olunduğundan, toplumda hastalığa karşı bağışıklık yoktur.
- Mevsimsel grip, özellikle yaşlı ve kronik hastalığı olan bireylerde komplikasyonlara ve ölüme yol açar; ciddi ve ölümcül vakaların yaklaşık %90'ı 65 yaş veya üzeridir.
- Domuz gribi ise, daha çok çocuklar ile genç erişkinlerde (25 yaş altı), özellikle genel bağışıklığı güçlü olmayanlarda daha sık görülmekte ve ölüme neden olacak kadar ağır seyredebilmektedir.

Domuz gribinden neden endişe edilmemelidir?

- Bununla birlikte domuz gribinin hastalandırıcılık ve öldürme oranı mevsimsel gripten çok daha azdır. Mevsimsel grip ve komplikasyonlarından yılda 250-300 bin ölüm görülmekte iken, Ekim 2009 verilerine göre, dünyada 400 bin üzerinde vaka saptanmış olmasına karşın, 4700 civarında ölüm görülmüştür, toplam vaka-ölüm oranı %1.2'dir.

Grip tedavisi edilebilir mi?:

- Mevsimsel gripte antiviral tedavi, ağır olgularda, şikayetlerin başlangıcını takiben ilk 48 saatte başlanırsa başarılıdır.
- Sağlık Bakanlığı Bilim Kurulu, hafif domuz gribi olgularına antiviral tedavi verilmesini önermemektedir.
- Domuz gribi tedavisi için DOKTOR kontrolünde kullanılacak ilaçlar mevcut olup, doktor tarafından önerilmedikçe, reçetesiz olarak kesinlikle kullanılmamalıdır
- Tedavi, yatak istirahati, izolasyon ve ortaya çıkan şikayetleri azaltmaya yönelik destekleyici tedavi şeklindedir.

Domuz gribini önlemek için koruyucu antiviral ilaç gerekli midir?

- Önerilmemektedir. Hekimin uygun gördüğü olgularda koruyucu yerine, erken tedavi edici ilaç kullanılabilir.

Grip ve sonrasında oluşabilecek hastalıklardan korunmak mümkün müdür? :

- Evet. Bu amaçla geliştirilmiş ve uzun yıllardır kullanılan mevsimsel grip aşılıarı mevcuttur.
- Domuz gribi için de **aşı** mevcut olup, risk grubundaki kişiler aşılanmalıdır. Öncelik sırası sağlık otoriteleri tarafından belirlenecektir.

Domuz gribinden kendimizi nasıl koruyabiliriz?

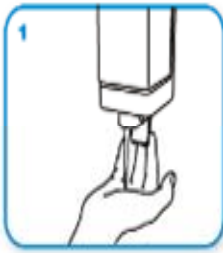
- Öksürme ve hapşırma sırasında ağızınızı ve burnunuzu bir mendil ile kapatınız; kullandıktan sonra çöp sepetinize atınız. Veya üzerinde giysi bulunan kol çukuruna doğru öksürünü/hapşırın.
- Sık sık ve özellikle öksürdükten, hapşırdıktan sonra ellerinizi bol sabun ve suyla yıkayınız. Kağıt havlu tercih ediniz.
- Alkol içeren el yıkama antiseptikleri kullanın.
- Kirli ellerinizle gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza dokunmayınız.
- Domuz gribine yakalanırsanız, belirtilerin başlamasından 7 gün sonrasına ya da belirtilerinizin tamamen geçmesinden bir gün sonrasına kadar evde istirahat ediniz, ziyaretçi kabul etmeyiniz. Maske takınız.
- Kalabalık mekanlardan mümkün olduğunca uzak durunuz.
- Bulduğunuz mekan sık sık havalandırınız.

El yıkama nasıl olmalıdır?

- Ellerimizi yıkarken, akan su altında ellerimizi önce su ile ıslatır , sabun veya temizleyici çözelti ile köpürtürüz. Ellerimiz köpüklü iken yan sayfada tanımlanan hareketleri sırası ile ve en az beşer kez tekrarlamamız gerekir. Böylece elimizin her tarafı temizlenmiş olacaktır.



Ellerinizi su ile yıkayın.



Her iki elinizin bütün yüzeylerini sabunlayın.



Avuç içlerini ovun.



Sağ el ile sol elin sırtını ve parmakların arasını ovun, diğer el için de aynı hareketleri tekrarlayın.



Parmaklarınızın arasını parmaklarınızı birbirine geçirerek ovun.



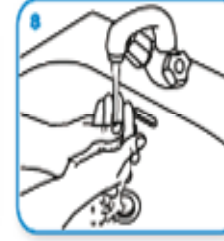
Parmaklarınızın sırtı el ayağınıza gelecek şekilde parmaklarınızı kenetleyin.



Sol el başparmağını sağ el avuç içi ile çevirerek ovun.



Birleştirdiğiniz sağ el parmak uçlarını sol el avuç içinde ileri geri ovuşturun.



Ellerinizi su ile durulayın.



Ellerinizi tek kullanımlık kağıt havlu ile iyice kurulayın.



Kağıt havlu ile musluğu kapatın.



...elleriniz artık güvenli.