



impfen-info.de

Wissen, was schützt.

Grip aşı

Kendinizi koruyun.

Kronik hastalar için her yıl aşı.





Biz gripten önce davranıyoruz

Özellikle kronik hastalıklı yetişkinler ve çocuklar için bir sonraki grip sezonu gelmeden önce erkenden bir grip aşısıyla korunmak önemlidir. Çünkü bu kişilerde ağır ya da hatta hayati tehlike oluşturan bir grip seyir riski çok daha yüksektir, özellikle temeldeki hastalık solunumu ya da bağışıklık sistemini olumsuz etkiliyorsa. Bu, hem geç hem de yaşlı insanlar için geçerlidir.

Grip soğuk algınlığı değildir!

İlk bakışta klinik buluntular benzer gibi görünse ve halk dilinde burnunuz aktığında bile 'grip' dense de: Grip, soğuk algınlığından çok daha ciddi bir hastalıktır. Gribe influenza denilen virüsler yol açar ve komplike olmayan vakalarda minimum beş ila yedi gün arasında sürer, fakat ağır klinik belirtiler, komplikasyonlar ve ayrıca uzun vadeli sonuçlar görülebilir.

Tipik grip semptomları:

- Aniden ortaya çıkan ateşli hastalık başlangıcı ($\geq 38,5$ °C)
- Kuru öksürük
- Baş, boyun, kas ve eklem ağrısı
- Halsizlik ve bazen bulantı/kusma
- Terleme seansları

Tipik semptomlar soğuk algınlığı vakalarının yaklaşık üçte birinde görülür.

Grip vücutta iltihaplanmalara yol açar. Bu durumun farklı risk faktörleri mevcut olduğunda kalp krizi veya felçlerin meydana gelmesini kolaylaştırabileceğine dair tespitler mevcuttur. Grip sonucunda oluşabilecek bu risk grip aşısı aracılığıyla azaltılabilir.

Grip şüphesi varsa ne yapılmalıdır?

Bir grip hastalığının ağır seyredeceğine dair şüphe olduğu zaman ya da ağır bir seyir riski yüksekse, örneğin başka hastalıklar varsa bir anti virüs tedavisi düşünülebilir. Antiviral ilaçlarla yapılan bir tedavi mümkün olduğu kadar erken, yani ideal olarak ilk semptomların ortaya çıkışından itibaren 48 saat içerisinde başlatılmalıdır. Kuşkulandığınız durumlarda lütfen hemen doktorunuza başvurun.

Kimler grip aşısı yaptırmalıdır?

Sürekli Aşı Komisyonu (STIKO), özellikle gribe yakalandıklarında ağır sonuçlar yaşama riski yüksek olan kişilere grip aşısı yaptırmalarını öneriyor.

Bunlara çocuklar, gençler ve örneğin aşağıdaki gibi bir kronik hastalık nedeniyle sağlık riski yüksek olan yetişkinler dahildir:

- Kronik solunum organları hastalıkları (Astım ve COPD dahil)
- Kalp ya da dolaşım bozukluğu 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

Bunun dışında aşağıdaki risk gruplarının her yıl grip aşısı yaptırmaları tavsiye ediliyor:

- 60 yaş ve üstü insanlar
- Huzurevi ya da bakımevi sakinleri
- Hamileler
- Geniş ziyaretçi akışının bulunduğu kurumlardaki çalışanlar
- Tıbbi personel
- Aynı evde yaşayan ya da bakımını üstlendikleri kişiler için olası bir enfeksiyon kaynağı olabilecek kişiler

Güncel ve daha detaylı bilgileri

www.impfen-info.de/grippeimpfung adresinde bulabilirsiniz.

Hepimiz birimiz, birimiz hepimiz için:

Gribe karşı birlikte korunalım!

Kronik hastalığı olan kişilerin aile üyeleri ya da yakın ilişkide buldukları kişiler de bu insanlara gribin bulaşmasını önlemek için aşı yaptırmalıdır.

Hem etkisi kanıtlanmış hem de güncel: aşı

Mevsimsel grip aşısı uzun yıllardır vardır. 2012 yılından bu yana Almanya'da, etkisizleştirilmiş grip aşısının yanı sıra iki ile 17 yaş (dahil) arası çocuklar için de burun spreyi olarak verilen canlı aşıya izin verilmektedir. Aşılar çok sayıda araştırmada test edilmiştir. Yan etkileri azdır ve milyonlarca uygulamada kendilerini kanıtlamıştır.

2021/2022 sezonundan itibaren STIKO, 60 yaş ve üstü kişilerin aşılınması için yüksek dozlu bir aşı önermektedir. Bu, yaşlılarda yüksek doz aşılarına kıyasla hafif ama önemli ölçüde daha yüksek bir etkinliğe sahiptir.

Grip virüsü kolayca değişim geçirebildiği için mümkün olan en iyi korumayı sağlamak amacıyla aşıların her yıl uyarlanması gerekmektedir. Bunlar, dört valanlı denem tahmininin önümüzde-





ki grip mevsiminde en yaygın olacağı tahmin edilen dört grip virüs çeşidine karşı koruyan aşılardır. Daimi Aşı Komisyonu (STIKO) dört valanlı aşılardan gribe karşı kullanımını 2018 yılından beri tavsiye etmektedir.

İyi tolere ediliyor – yan etkisi az

Grip aşısı genelde iyi tolere ediliyor. Aşı esnasında arada bir vücuda ait savunma sisteminin uyarılması nedeniyle iğnenin giriş noktasında kızarmalar ya da şişlikler oluşabilir. Ender durumlarda birkaç gün içinde sorunsuz biçimde kaybolacak olan, bir soğuk algınlığındaki genel genel bir hastalık hissi (ateş, üşüme veya terleme, yorgunluk, baş, kaslar veya uzuvlarda ağrı) da görülebilir. Fakat aktif olmayan aşı maddeleriyle grip hastalığına yakalanılması mümkün değildir.

Aktif olmayan aşı maddeleri çoğalma kapasitesine sahip mikroplar içermez. Bu nedenle bağışıklık sistemi zayıf olan insanların aşılanmasında da bu maddeler kullanılabilir. Fakat bağışıklık sisteminin zayıflığı nedeniyle bağışıklık sisteminin verdiği cevabın daha zayıf olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Canlı aşı maddeleri ile aşı esnasında (çocuklar için iki yaştan 17 yaşına kadar) en yoğun gözlemlenen etki burun tıkanıklığı veya burnun akmasıdır. Bu aşıda da aşı olduktan sonra birkaç gün sonraya kadar bir soğuk algınlığında olduğu gibi genel bir hastalık hissi görülebilir. en yoğun gözlemlenen yan etki burun tıkanıklığıdır. Genel olarak halsizlik, ateş, iştahsızlık ve baş ve kas ağrıları da görülebilir. Bu tür şikayetler genellikle birkaç gün içerisinde geçmektedir.

60 yaş ve üstü insanlar için yüksek doz aşısı ile, enjeksiyon bölgesinde lokal yan etkiler (ağrı, kızarıklık, şişme) daha sık ortaya çıkabilir.

Aşıya karar verirken bilgilendirme görüşmelerinin yardımı oluyor

Özellikle kronik bir hastalıkta ya da zayıflayan bir bağışıklık sisteminde tedavi eden doktorla aşı hakkında görüşmek önemlidir. Örneğin kanser nedeniyle yapılan bir kemoterapide grip aşısının yapılması doğru zamanın seçimi optimum korumanın oluşturulması açısından belirleyici olabilir. Aşıdan sonra hastalıkla ilişkili bağışıklık yetmezliği durumunda da kötü bir bağışıklık yanıtına neden olabilir.

Bunu doktorunuzla görüşün!





Neye dikkat edilmelidir?

38,5 °C'nin altında ateşli basit bir enfeksiyon, grip aşısı için kesinlikle engel değildir. Akut tedavi gerektiren hastalıklı kişiler iyileştikten en erken iki hafta sonra aşı yaptırmalıdır.

Aşı içerik maddelerine karşı duyarlılık, aşı için gerçek bir engel teşkil edebilir. Doktor tarafından teşhis edilen ve çok nadir rastlanan ağır yumurta akı alerjisinde, aşının ardından klinik gözetimin ve tedavisinin mümkün olacağı bir çevrede aşı yapılmalıdır. Lütfen doktorunuzla görüşün.

Bağışıklığı zayıflamış kişiler canlı aşığı kabul etmezler. Belirli primer hastalıklarda (örneğin şiddetli astım) ve bazı ilaç terapilerinde çocuklar ve gençlere canlı aşı maddesi ile aşı yapılmasına dikkat edilmelidir.

Ayrıca canlı aşı maddesi ile aşı olan kişiler, bağışıklı çok zayıf kişilerden aşidan sonraki ilk bir ila iki hafta uzak durmalıdır. Bağışıklığı fazla zayıflamış kişilerde virüs bulaşımıyla ilgili teorik bir risk bulunmaktadır. Ancak şimdiye kadar bu tür bulaşma raporları bilimsel literatürde bulunmamaktadır.

Bulaştırmaktan kaçının

Bulaşıcı hastalıklarda enfeksiyon riskini mümkün olduğunca düşük tutmak gerekir. Şayet ilgili bulaşma yolları biliniyorsa bulaşma halkası daha kolay durdurulabilir. Bir evde ya da iş yerinde grip hastalıkları ortaya çıkarsa, özellikle tehlike altındaki kişilere (örneğin bebeklere, yaşlı insanlara, bağışıklık sistemi zayıf olan hastalara ve kronik hastalara) influenza virüslerinin bulaşmasını önlemek için hasta insanlarla mümkün olduğu kadar az temas etmesi sağlanmalıdır.

**HER
ZAMAN**

Hijyenik davranış

Grip virüsleri çok bulaşıcıdır. Grip aşısı en etkili korumayı sağlar. Tamamlayıcı olarak bazı hijyenik önlemler ile bulaşma riskini azaltabilirsiniz.

Hijyen korur

Basit hijyen kuralları ile kendinizi ve çevrenizdeki insanları yalnızca gribin değil, diğer enfeksiyon hastalıklarının bulaşmasına karşı da korursunuz (örneğin mide-bağırsak enfeksiyonları).

Ellerinizi her gün birkaç kez, özellikle dışarıdan geldikten, tuvalete gittikten sonra ve yemek hazırlamadan ve yemeden önce, mutlaka sabunla yıkayın. Elinize değil, dirseğinizin içine ya da bir kez kullandıktan sonra atacağınız kağıt mendile hapşırın veya öksürün.

Elinizle yüzünüze mümkün olduğunca az bir şekilde dokunmanız da önemlidir. Zira patojenler ellerde bulunuyorsa, ağız, burun veya göz mukozalarına ulaşabilir ve bu şekilde vücuda nüfuz edebilir.



Aşı yaptırın:

Ne zaman?

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

Nerede?

Bir grip aşısı genelde pratisyen hekim, dahiliye, jinekoloji ya da çocuk doktoru muayenehanelerinde yaptırılır. Ancak bazı sağlık müdürlükleri ya da işverenler de bir aşı yaptırma olanağı sunuyor.

Ücretler nelerdir?

STIKO tarafından aşı olmaları tavsiye edilen kişilerin aşı masrafları sağlık sigorta kurumları tarafından karşılanır.

Yılda bir kez aşı olun!

Aşı, grip sezonunun tamamı için yeterli bir koruma sağlar. Aşının her yıl tekrar yapılması gerekir, böylece içinde bulunduğunuz grip sezonunda korunmuş olursunuz.



Diğer Bilgiler

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

Künye

Yayıncı: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln
Tüm hakkı saklıdır.

Robert Koch-Institut ile iş birliği çerçevesince hazırlanmıştır.

Tasarım: dotfly GmbH, Köln

Güncelleme: Haziran 2021

Sipariş No: 62006003

Resimler: iStock, Fotolia, Boris Breuer Fotografie, Westend61 / Marco Govel

Bulabileceğiniz adresler: 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.

Broşür beş dilde indirilebilir.

