



**impfen-info.de**

Wissen, was schützt.

# Grip aşısı

Kendinizi koruyun.  
60 yaş üstü için yıllık aşı.





## Grip soğuk algınlığı değildir

İlk başta hastalık belirtileri (semptomlar) benzer gibi gözükse de ve halk dilinde burnunuz aktığında bile 'grip' dense de: Grip soğuk algınlığına kıyasla çok daha ciddi bir hastalıktır.

**BİLİNMESİ  
GEREKİR**

Gribe influenza virüsü adı verilen virüsler yol açar, hastalık komplike olmayan vakalarda beş ila yedi gün arasında sürmekte fakat ağır klinik belirtilere, komplikasyonlara ve ayrıca ikincil hastalıklara yol açabilmektedir. **İleri yaşlarda şiddetli grip riski önemli ölçüde artmaktadır.**



### **Tipik grip semptomları:**

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

Tipik semptomlar hastalık vakalarının yaklaşık üçte birinde ortaya çıkmaktadır.

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



Aşılı olsanız ve bu klinik belirtileri fark etseniz de doktorunuzla görüşmeniz gerekmektedir. Çünkü örneğin bağışıklık sisteminin zayıf düşmesi nedeniyle aşı sınırlı bir etkiye sahip olabilir.

## **Grip sezonuna hazırlıklı olmak**

Artan yaşla birlikte bağışıklık sisteminin performansı düşer.

Bu, yaşılı bir insanın savunma sisteminin çoğu zaman patojenlerle çok iyi m¼cadele edemediği anlamına gelmektedir. Bunun sonucunda bu kişilerde sezonluk grip (influenza) daha şiddetli geğer, daha uzun s¼rer ve ağır ve kısmen hayati tehlike yaratan, zat¼rre gibi komplikasyonlarla birlikte ilerleyebilir ve bunun yanı sıra ¼l¼mc¼l de olabilir.

Grip v¼cutta inflamatuvar s¼reçlere yol açar. Başka risk fakt¼rleri varsa, bunun kalp krizlerini veya felçleri teşvik edebileceğine dair kanıtlar vardır. Gripten kaynaklanan bu risk grip aşısı ile azaltılabilir.

Bu nedenle ¼zellikle yaşılı ve kronik hastalığı olan insanlar her yıl mevsimsel gribe karşı aşı yaptırmalıdır.

Aşı grip hastalığına ve özellikle ağır seyri olan hastalıklara karşı koruma sağlayabilir. Zararsız soğuk algınlıklarına karşı koruma sağlamaz.

**BİLİNMESİ  
GEREKİR**

60 yaş ve üstü kişiler, grip aşısı ile birlikte pnömokoklara karşı aşı korumasını kontrol ettirmelidirler: Pnömokoklar, zatürreye neden olan yoğun bakteriyel patojenlerdir.

Sürekli Aşı Komisyonu (STIKO) 2018 yılından beri, 60 yaş ve üstü olan kişilerin zona hastalığına karşı da aşı olmasını öneriyor.



INTERNATIONALE BESCHEINIGUNGEN  
ÜBER IMPFUNGEN  
UND IMPFBUCH  
INTERNATIONAL CERTIFICATES  
OF VACCINATION

## Hem etkisi kanıtlanmış hem de güncel: aşı

Mevsimsel gribe karşı yapılan aşilar 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 aşilar her yıl uyarlanmaktadır.

Dört valantı aşilar dört farklı alt grip türüne karşı koruma sağlamaktadır; aşilar her yıl yenilenmekte ve en sık görülen grip virüs türlerine karşı uyumlu hale getirilmektedir. Gribe karşı dört valanlı aşiların kullanılması 2018 yılından beri Sürekli Aşı Komisyonu (STİKO) tarafından tavsiye edilmektedir.

Yaşlılarda, bağışıklık sistemi genellikle daha zayıf tepki verir, bu nedenle grip aşısının etkisi azaltılabilir. Etkinliği artırmak için STİKO, 60 yaş ve üstü insanlar için yüksek dozlu bir aşı ile aşılamaı

önerir. Ek olarak, yaşlılar için adjuvan (güçlendirilmiş) bir aşı onaylanmıştır.

Grip yaygın ve potansiyel olarak ciddi bir hastalık olduğundan, biraz daha etkin bir etki ile büyük sayıdaki grip hastalığı ve ciddi olay da önlenabilir.

**BİLİNMESİ  
GEREKİR**

Grip aşısı grip hastalığına neden olamaz. Aşı üremeyen patojenler içermez.

Grip aşısı, başka soğuk algınlığı hastalıklarına karşı koruma sağlamaz.





## Yan etkiler? Yok sayılır!

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

Bu lokal reaksiyonlar, yüksek doz ve adjuvan aşılarında geleneksel aşılarından biraz daha sık görülür.

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**

Ani alerjik reaksiyon gibi çok ağır yan etkiler yalnızca çok nadir durumlarda ortaya çıkar.

## Aşı yaptırın:

### Ne zaman?

Tam korumanın oluşması iki hafta kadar 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 o yıl en sık görülen grip virüsü türlerine karşı koruyucu olan tekrarı yapılmalıdır. Böylece içinde bulunduğunuz grip sezonunda korunmuş olursunuz.



38,5 °C'nin altında ateşli basit bir enfeksiyon, grip aşısı için bir 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 yaptıрма olanağını sunarlar.

## Ücretler nelerdir?

60 yaş üstü tüm insanlarda ve aşağıda belirtilen risk gruplarında grip aşısı masrafları sağlık sigorta kurumları tarafından karşılanır.

## Her zaman yararlı: Hijyenik davranış

Grip virüsleri çok bulaşıcıdır. Her yıl yapılan grip aşısı en etkili korumayı sağlar. Bunun yanı sıra tamamlayıcı olarak bazı basit önlemlerle bulaşma riskini azaltabilirsiniz. Bu sayede kendinizi ve çevrenizdeki insanları yalnızca gribin değil, diğer enfeksiyon hastalıklarının bulaşmasına karşı da korursunuz (örneğin mide-bağırsak enfeksiyonları).



## Hijyen için t yolar

- Ellerinizi her g n birkaç kez sabunla (dışarıdan geldiğinizde, tuvalete gittikten sonra ve yemek hazırlamadan ve yemek yemeden  nce) yıkayın.
- Elinize değil, dirseğinizin içine ya da kağıt mendile hapşıрын veya  ks r n.
- Kağıt mendil kullanın ve bir kez kullandıktan sonra atın.
- Gribe yakalanan kişiler, risk altındaki kişilere m mk n olduğunca iki metrelik bir mesafeyi korumalıdır.

## 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
- Sağlık riski yüksek olan altta yatan bir hastalığı olan çocuklar, ergenler ve 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

- Hamileler
- Tıbbi personel
- Geniş ziyaretçi akışının bulunduğu kurumlardaki çalışanlar
- Aynı evde yaşayan ya da bakımını üstlendikleri kişiler için olası bir enfeksiyon kaynağı olabilecek kişiler.



## Diğer Bilgiler

Aşağıdaki internet sayfasından bulabilirsiniz:

- [www.impfen-info.de/grippe](http://www.impfen-info.de/grippe)
- [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)
- [www.rki.de/impfen](http://www.rki.de/impfen)

## Künye

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

Robert Koch-Institut ile iş birliği kapsamında hazırlanmıştır.

Tasarım: dotfly GmbH, Köln

Güncelleme: Haziran 2021

Sipariş No: 62000001

Resimler: iStock, Fotolia, Boris Breuer Fotografie, Thomas Barwik/Digital Vision via Getty Images

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



Broşür beş dilde indirilebilir.



**impfen-info.de**  
Wissen, was schützt.



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung