

GRİP HASTALIĞININ YAYILMASINA KARŞI ALINACAK ÖNLEMLER

Grip (Influenza) solunum sistemini etkileyen viral bir hastalıktır (burun, boğaz, bronşlar ve bazen akciğer). İnsandan insana doğrudan veya dolaylı temasla geçer. Enfeksiyon bir haftadan fazla sürebilir ve sadece birkaç belirtiyi sınırlı kalabilir. Ama daha ağır komplikasyonlara yol açabilir.

Domuz gribinin belirtileri nelerdir? Ani yüksek ateş, yaygın vücut ağrısı, baş ağrısı ve halsizlik. Diğer belirtiler: yorgunluk hissi, boğaz ağrısı, öksürük, burun akıntısı, göz, burun, boğaz ve kulak tahrişi.

Ana risk grupları : yaşlılar ve kronik hastalığı olan kişiler.

- **Ellerinizi sık sık yıkayınız**

Ellerimizi su ve sabunla sık sık yıkamak, mikroplardan korunmamıza yardımcı olur. Doğrudan temaslarda dikkatli olun: tokalaşmak, hapşırma.. Dolaylı temaslar: kapı tokmağı, musluk veya kullanılmış mendil.

- **Hapşırırken ağzınızı ve burnunuzu kağıt mendil ile kapatınız**

Böylece yakınızdaki bulunan kişilere (1 metreden az uzaklıkta olanlar) hastalığın bulaşmasını önlemiş olursunuz.

- **Kullanılmış mendillerinizi hemen çöpe atınız**

Grip virüsü insan bedeni dışında geçici bir süre yaşayabilir. Dolayısıyla virüsün bulaştığı bir eşyaya dokunulması halinde, hastalığın bulaşması mümkündür. Bu yüzden kullanılmış mendilinizi hemen çöpe atmanızı öneririz. (tercihen ağız kapaklı çöp kutusu).

- **Mendiliniz yoksa, ağzınızı ve burnunuzu elinizle kapatınız**

Eğer mendiliniz yoksa, hapşırır veya öksürürken ağzınızı ve burnunuzu elinizle kapatınız. Böylece virüsün yayılmasını engellemiş olursunuz.

- **Hastaysanız evde kalınız ve istirahat ediniz**

Semptomların görülmeye başladığı günler hastalığın en bulaşıcı olduğu zamandır. Evde kalmanızı tavsiye ederiz. Eğer durumunuz daha kötüye giderse, hemen doktora gitmenizi öneririz.

