



Public Health
England

NHS

KIŞ 2019/20

grip aşısı

Kimler, neden aşı olmalı?

Çocuklar ve hamile kadınlar için bilgiler içerir



**HELP US
HELP YOU**

STAY WELL THIS WINTER

Flu **i**mmunisation

Kış aylarında sağlığınıza
korumaya yardımcı olur

Bu broşür, önümüzdeki kış kendinizi ve çocuklarınızı gribe karşı koruma konusunda neler yapabileceğinizi ve gribe yakalanma riski yüksek olan kişilerin her yıl ücretsiz aşıdan faydalanmalarının neden çok önemli olduğunu açıklamaktadır.

Grip nedir? Sadece şiddetli bir soğuk algınlığı değil mi?

Grip, genellikle kış aylarında olmak üzere her yıl görülen bir hastalıktır ve bu yüzden bazen mevsimsel grip olarak da adlandırılır. Belirtilerinin çok çabuk ortaya çıktığı son derece bulaşıcı bir hastalıktır. Soğuk algınlığı çok daha az şiddetli bir hastalıktır ve genellikle aşamalı bir şekilde, tıkalı burun veya burun akıntısı ve boğaz ağrısı ile birlikte başlar. Kötü bir grip nöbeti şiddetli bir soğuk algınlığından çok daha kötü olabilir.

En sık görülen grip belirtileri ateş, titreme, baş ağrısı, eklem ve kas ağrıları ve aşırı yorgunluktur. Sağlıklı bireyler genellikle iki ila yedi gün içerisinde iyileşir, ancak hastalık bazı hastalar için hastaneye yatırılmaya, kalıcı sakatlığa ve hatta ölüme sebep olabilir.



Gribe ne sebep olur?

Gribe, soluk borusu ve akciğerleri enfekte eden influenza virüsleri sebep olur. Gribe bakteriler değil virüsler sebep olduğundan antibiyotikler gribi tedavi etmez. Ancak, gripten kaynaklı komplikasyonlar olması durumunda antibiyotik tedavisi gerekebilir.

Gribe nasıl yakalanırsınız?

Enfekte bir kişi öksürdüğünde ya da hapşırıldığında, grip virüsünü küçük tükürük damlacıklarıyla geniş bir alana yayar. Bu damlacıklar daha sonra başkaları tarafından solunabilir veya damlacıklarla bunların indiği yüzeylere dokunmak suretiyle temas edilebilir. Öksürürken veya hapşırırken ağızınızı ve burnunuzu kapatarak virüsün yayılmasını önleyebilir ve virüse yakalanma riskini azaltmak için sık sık ellerinizi yıkayabilir veya el jelleri kullanabilirsiniz.

Ancak gribe yakalanmayı ve yayılmasını önlemenin en iyi yolu grip sezonu başlamadan önce grip aşısı olmandır.

Grip aşısı,
dolaşımdaki başlıca
grip virüsü türlerine karşı
korunmaya yardımcı
olur

Kendimizi gribe karşı nasıl koruruz?

Gribe yakalanıp yakalanmayacağımızı önceden tahmin edemeyiz. Aşı, ağır hastalığa neden olabilecek bir virüse karşı mevcut en iyi korumayı sağlamaktadır. Gribe sebep olma ihtimali en yüksek olan virüsler grip sezonu öncesinde belirlenir ve aşılardan mümkün olduğu kadar bunlarla yakından eşleşecek şekilde üretilir.

Aşılar, grip yayılmaya başlamadan önce, ideal olarak sonbaharda yapılır. Aşı, geçtiğimiz son on yıl içerisinde dolaşımdaki suşlar için genellikle iyi bir eşleşme olmuştur.

Grip, ne tür bir zarara yol açabilir?

İnsanlar bazen gripin şiddetli bir soğuk algınlığı olduğunu düşünürler, ancak grip olmak genellikle soğuk algınlığından çok daha kötü olabilir ve birkaç gün boyunca yatakta kalmanız gerekebilir.

Bazı insanlar gripin etkilerine karşı daha duyarlıdır. Bu durum, onlar için bronşit ve zatürre gibi daha ciddi hastalıkların ortaya çıkma riskini artırabilir veya mevcut koşulları daha da kötüleştirebilir. Grip, en kötü vakalarda hastanın hastaneye yatırılması veya hatta ölümlü sonuçlanabilir.

Gribin etkilerine karşı yüksek risk altında mıyım?

Grip herkesi etkileyebilir, ancak uzun süredir devam eden bir sağlık durumunuz söz konusuysa, söz konusu sağlık durumu iyi yönetiliyor ve normalde kendinizi iyi hissediyor olsanız dahi gripin etkileri bunu daha da kötüleştirebilir.

- hamileyseniz

ya da aşağıdaki uzun süreli sağlık durumlarından birine sahipseniz ücretsiz grip aşısını yaptırmalısınız:

- bir kalp sorunu
- bronşit, amfizem veya şiddetli astım dahil göğüs şikayeti veya solunum güçlüğü
- bir böbrek hastalığı
- bir hastalık veya tedavi (steroid ilacı veya kanser tedavisi gibi) nedeniyle zayıflamış bağışıklık sistemi
- karaciğer hastalığı
- inme veya geçici iskemik atak (TIA) geçirdiyeniz
- diyabet
- nörolojik bir sağlık durumu; örn. multipl skleroz (MS), serebral palsi veya öğrenme bozukluğu
- dalağınızla ilgili bir sorun; örn. orak hücre hastalığı veya dalağınızın alınmış olması
- aşırı kiloluysanız (40 ve üzeri VKİ (Vücut Kitle İndeksi))

Bu sağlık durumları listesi, kesin bir liste değildir. Bu, daima klinik uzmanlarca değerlendirilip karar verilecek bir husustur. Aile hekiminiz, gripin, sahip olabileceğiniz herhangi bir altta yatan hastalığı kötüleştirme ve aynı zamanda grip sebebiyle ciddi bir hastalığa yakalanma riskini göz önünde bulundurmanız için sizi bir değerlendirmeye tabi tutabilir.

Kimler grip aşısı yaptırmayı düşünmelidir?

Sayfa 4'te listelenen sağlık sorunlarından herhangi birine sahip olanlar veya:

- 65 yaşında veya üzerinde olanlar
- bir bakım evi veya huzurevinde yaşayanlar
- yaşlı veya engelli bir kişinin asli bakıcısı
- bağışıklık yetmezliği olan bir kişiyle temas içerisindeki bir aile ferdi
- halk ile birebir temas içerisinde görev yapan sağlık veya sosyal hizmet görevlisi
- hamile (bir sonraki bölüme bakınız)
- belirli yaştaki çocuklar (7-8. sayfalara bakınız)

Ücretli ve ücretsiz bakıcılar, aşığı yaptırmak grip olma ve virüsü, bakımını üstlendikleri kişilere bulaştırma ihtimallerini azaltacaktır.

Bunun sonrasında bakımını üstlendikleri kişilere yardımcı olmaya devam edebilirler.



Hamile kadınlar için grip aşısı



Hamileyim. Bu yıl grip aşısı olmam gerekiyor mu?

Evet. Tüm hamile kadınların kendilerini ve bebeklerini korumak için grip aşısı yaptırmaları gerekir. Grip aşısı, hamile kalınmasından itibaren hamileliğin herhangi bir aşamasında güvenli bir şekilde uygulanabilir.

Hamile kadınlar grip aşısından faydalanır, çünkü aşı:

- özellikle hamileliğin ilerleyen dönemlerinde olmak üzere zatürre gibi ciddi komplikasyon riskini azaltır
- düşük yapma veya prematüre ya da doğum ağırlığı düşük bir bebek sahibi olma risklerini azaltır
- hayatının ilk birkaç ayında gribe karşı bir miktar bağışıklık sahibi olmaya devam edecek bebeklerinin korunmasına yardımcı olur
- Annenin yeni bebeğine enfeksiyon geçirme ihtimalini azaltır

Hamileyim ve grip olduğumu düşünüyorum. Ne yapmalıyım?

Grip belirtileriniz varsa, acil olarak doktorunuzla konuşmalısınız, çünkü grip olursanız, bunun için yardımcı olabilecek (veya komplikasyon riskini azaltabilecek) reçeteli bir ilaç vardır, ancak bu ilacın belirtiler ortaya çıktıktan sonra mümkün olan en kısa sürede alınması gerekir.

Ücretsiz grip aşısını aile hekiminize yaptırabilirsiniz ya da eczacınız veya ebeniz tarafından da yapılabilir.

Geçen yıl grip aşısı oldum. Bu sene de olmam gerekiyor mu?

Evet; her kış olunacak grip aşısı, bir önceki yıl dolaşımında olanlardan farklı olabilecek mevcut muhtemel grip suşlarına karşı koruma sağlar.

Bu sebepten dolayı, geçen yıl aşı yaptırmış olsanız dahi bu yıl tekrar aşı yaptırmanızı şiddetle tavsiye ediyoruz. Ayrıca, grip aşısının sağladığı koruma sadece altı ay kadar sürebileceğinden, her grip sezonunda grip aşısı yaptırmalısınız.

Sanırım halihazırda grip oldum, halen aşıya ihtiyacım var mı?

Evet; diğer virüsler de grip belirtilerine benzer belirtilere yol açabilir veya birden fazla grip virüsü türü bulunduğu için grip olmuş olabilirsiniz, ancak halihazırda grip olduğunuzu düşünüyorsanız dahi aşı yaptırmalısınız.

Peki ya çocuklarım? Onların da aşı olması gerekir mi?

4. sayfada listelenen sağlık sorunlarından birisine sahip altı aylıktan büyük bir çocuğunuz varsa, çocuğunuz da grip aşısı olmalıdır. Bu çocukların hepsinin gribe yakalanmaları durumunda şiddetli şekilde hastalanma ihtimalleri daha yüksektir ve bu durum, mevcut sağlık sorunlarını daha da kötüleştirebilir. Çocuğunuzun grip aşısı olması konusunda grip sezonu başlamadan önce aile hekiminizle görüşün.

Grip aşısı altı aylıktan küçük çocuklarda pek etkili olmadığından altı aylıktan küçük çocuklar için tavsiye edilmez. Bu sebeple hamile kadınların aşığı yaptırmayı son derece önemlidir - bebeklerine, yaşamlarının ilk aylarında onları koruyacak olan bir miktar bağışıklık kazandıracaklardır.

Grip aşısı, diğer bazı çocuk gruplarına da sunulmaktadır. Bunun sebebi, onların hastalığa karşı korunmasına yardımcı olmak ve hastalığın kendi kardeşleri dahil diğer çocuklara ve tabii ki ebeveynleri ile büyükanne ve büyükbabalarına bulaşmasını önlemeye yardımcı olmaktır. Bu, grip nedeniyle işinizden izin almaya gerek duymanızı veya grip olan çocuklarınıza bakmak zorunda kalmanızı önleyecektir.

Bu yıl kendilerine aşı sunulan çocuklar:

- 31 Ağustos 2019 tarihinde iki veya üç yaşındadır¹
- hepsi ilkököl çağındaki çocuklardır²

İki ve üç yaşındaki çocuklara aşıları genellikle sağlık ocaklarında görevli pratisyen hemşire tarafından yapılır. İlkokul çağındaki çocukların hemen hemen hepsine okullarında grip aşısı sunulacaktır. Çocukların çoğuna aşı, her bir burun deliğine bir sprey olarak uygulanacaktır. Bu, son derece hızlı ve ağrısız bir prosedürdür.

Çocuklar ve grip aşısı hakkında daha fazla bilgi için [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu) adresindeki NHS web sitesini ziyaret edin.

Hangi tür grip aşısını yaptırmalıyım?

Çeşitli türden grip aşısı mevcuttur. Yaşınıza bağlı olarak, sizin için en etkili olan aşı aşağıdaki mevcut türler arasından sunulacaktır:

- uygun bir gruba dahil olan 2 ila 17 yaşları arasındaki çocuklara, burun spreyi olarak uygulanan, canlı, azaltılmış, dört değerlikli bir aşı (LAIV) sunulur
- hamile veya uzun süreli sağlık durumu sebebiyle gribe yakalanma riski yüksek olan 18 ila 64 yaşları arasındaki yetişkinlere, dört değerlikli bir aşı enjeksiyon olarak sunulur. Sunulan aşı, her ikisinin de eşit derecede etkili olduğu düşünülen, yumurtalarda veya hücrelerde (QIVe veya QIVc) yetiştirilmiş bir aşı olacaktır
- 65 yaş ve üstü yetişkinlere, ya yumurtada (aTIV) yetiştirilmiş adjuvantlı üç değerlikli bir aşı enjeksiyon olarak veya bir hücre içinde yetiştirilen dördümlü bir aşı (QIVc) enjeksiyon olarak sunulacaktır. Her iki aşının da eşit derecede etkili olduğu kabul edilir

Çocuğunuz 6 aylık ila 2 yaş arasındaysa ve grip için yüksek risk grubundaydıysa, burun spreyi iki yaşın altındaki çocuklar için lisanslı olmadığından kendilerine enjeksiyon şeklinde bir grip aşısı sunulacaktır. Yüksek risk grubunda yer alan, iki yaşın üzerindeki bazı çocukların, canlı, azaltılmış dört değerlikli aşı kendileri için uygun değilse, enjeksiyon şeklinde bir aşı olmaları gerekecektir.

[1] yani, 1 Eylül 2015 - 31 Ağustos 2017 tarihleri arasında doğmuş

[2] yani, 1 Eylül 2008 - 31 Ağustos 2015 tarihleri arasında doğmuş

Grip aşısı çocuğuma diğer aşılarda aynı anda verilebilir mi?

Evet. Grip aşısı tüm diğer rutin çocukluk çağı aşılarıyla aynı anda verilebilir. Çocuğunuzun soğuk algınlığı gibi ciddi olmayan bir hastalığı olması durumunda aşı halen yapılabilir, ancak çocuğunuzun ateşinin çıkmasına sebep olan bir hastalığı varsa aşının yapılması ertelenebilir.

Aşı yaptırmaması gereken birisi var mı?

Hemen hemen herkes aşığı yaptırmayı, ancak daha önce bir aşığı ya da herhangi bir içeriğine karşı ciddi bir alerjik reaksiyon gösterdiyseniz aşı yaptırmamalısınız. Yumurtalara karşı alerjiniz veya bağışıklık sisteminizi zayıflatan bir rahatsızlığınız varsa, bazı grip aşısı türlerini yaptırmayabilirsiniz - bunun hakkında aile hekiminize danışın. Ateşiniz varsa, aşının yapılması siz iyileşinceye kadar ertelenebilir.

Grip aşılarının hepsi çocuklar için uygun değildir. Lütfen bu konuyu hemşireniz, doktorunuz veya eczacınızla önceden görüştüğünüzden emin olun.

Peki ya çocuklarım?

Çocuklara, aşağıdaki durumlarda burundan uygulanan grip aşısı yapılamaz:

- mevcut durumda hisli olan veya son 72 saatte hisli olmuş olan çocuklara korumanın gecikmesini önlemek için uygun bir enjeksiyon şeklinde grip aşısı sunulmalıdır
- aşağıdaki sebeplerden dolayı yoğun bakıma ihtiyaç duymuş olan çocuklar:
 - astım veya³
 - yumurta alerjik anafilaksi³
- bağışıklık sistemlerini ciddi şekilde zayıflatan bir hastalığı olan veya bir tedavi gören ya da evlerinde bağışıklık sistemleri ciddi şekilde baskılanmış olduğundan karantina altında tutulması gereken birisi olan çocuklar
- aşının başka herhangi bir bileşenine karşı alerjisi olan çocuklar⁴

[3] Bu iki gruptaki çocukların, uzman doktorlarının tavsiyelerine başvurmaları önerilir ve hastanede burundan uygulanan grip aşısı yaptırmaları gerekebilir

[4] <http://xpil.medicines.org.uk> adresindeki web sitesini ziyaret edin ve aşı bileşenlerinin bir listesi için arama kutusuna Fluenz Tetra'yı girin.

Ayrıca, burun spreyi ile aşılanan çocuklar aşılamayı takiben yaklaşık iki hafta boyunca bağışıklık sistemleri ileri derecede zayıflamış olan insanlarla yakın temastan kaçınmalıdır, çünkü aşı virüsünün kendilerine bulaşma olasılığına dair son derece uzak bir ihtimal mevcuttur.

Burundan uygulanan grip aşısı domuzlardan türetilmiş jelatin (domuz jelatini) içeriyor mu?

Evet. Burundan uygulanan grip aşısı çok sayıda temel ilaçta kullanılan, yüksek derecede işlenmiş bir jelatin (domuz jelatini) formunu içerir. Jelatin, aşı virüslerinin stabil şekilde kalmasına yardımcı olur ve böylece aşı gribe karşı en iyi korumayı sağlar.

Çocuğum jelatin içermeyen enjeksiyon şeklindeki aşığı alamaz mı?

Burundan uygulanan grip aşısı, özellikle küçük çocuklarda gribe karşı iyi koruma sağlar. Aynı zamanda, örneğin, aşı yapılamayacak kadar küçük olan bir bebek kardeş ve gripten kaynaklanan komplikasyonlara karşı daha savunmasız olabilecek diğer aile fertlerine (örn. büyükanne ve büyükbabalar) karşı riski azaltır.

Enjeksiyon şeklindeki aşı, bu programın bir parçası olarak sağlıklı çocuklara sunulmamaktadır. Bununla birlikte, çocuğunuz bir ya da daha fazla sağlık durumu ya da tedavi nedeniyle gribe karşı yüksek risk altındaysa ve kendilerine burundan uygulanan grip aşısı yapılamıyorsa, enjeksiyon şeklindeki grip aşısını yaptırmaları gerekir.

Bazı inanç grupları tıbbi ürünlerde domuz jelatini kullanımını kabul eder – bu konuda karar, tabii ki, size kalmıştır. Domuz jelatini ve burundan uygulanan grip aşısı hakkında daha fazla bilgi için, bkz. [nhs.uk/child-flu-FAQ](https://www.nhs.uk/child-flu-FAQ).



Herhangi bir yan etkisi olacak mı?

Burundan uygulanan grip aşısının yan etkilerine genellikle burun akıntısı veya tıkalı burun, baş ağrısı, yorgunluk ve iştahsızlık dahildir. Enjeksiyon şeklindeki aşıyı yaptıranlar, enjeksiyonun yapıldığı koldaki enjeksiyon yerinde ağrı, düşük dereceli bir ateş ve aşılamadan bir veya iki gün sonra kas ağrısı gibi yan etkiler yaşayabilir. Her iki aşıdan kaynaklı ciddi yan etkiler nadirdir.

Grip aşısı beni tamamen koruyacak mı?

Grip virüsü her yıl değişebildiği için, aşının dolaşımdaki virüsle eşleşmemesi riski her zaman mevcuttur. Aşı, geçtiğimiz son on yıl içerisinde dolaşımdaki suşlar için genellikle iyi bir eşleşme olmuştur.

Ne kadar bir süre boyunca korunacağım?

Aşı, 2019/20 grip sezonu boyunca koruma sağlamalıdır.

Şimdi ne yapmalıyım?

Bu broşürde belirtilen gruplardan birine aitseniz, grip aşısı yaptırmanız önemlidir.

Aşı için randevu almak ve mümkün olan en iyi korumaya sahip olmak için aile hekiminizle veya sağlık ocağı hemşirenizle ya da alternatif olarak yerel eczacınızla konuşun. Hamile kadınlar için aşı, annelik hizmetleri (maternity services) yoluyla da sağlanabilir. Grip aşısı ücretsizdir. Aşığı yaptırmak için randevu alın.

Çalışanlarını gribe karşı korumak isteyen kuruluşların (risk altında olmadıkları sürece) aşı yapılması için gerekli düzenlemeleri iş sağlığı departmanları aracılığıyla yapmaları gerekecektir. Bu aşılar NHS tarafından yapılmamaktadır ve ücretlerinin işveren tarafından ödenmesi gerekecektir.

Halk ile birebir temas içerisinde görev yapan bir sağlık veya sosyal hizmet görevlisiyseniz, çalışanlara grip aşısı sağlanması için işyerinizde ne tür düzenlemelerin yapılmış olduğunu öğrenin. Korunmanız önemlidir.

Grip aşısı yaptırmaları önerilenlerin özeti

- 65 yaş ve üzerindeki herkes
- altı aylıktan büyük çocuklar ve bebekler de dahil olmak üzere 4. sayfada listelenen tıbbi durumlardan herhangi birisine sahip olan, 65 yaşın altındaki herkes
- hamileliklerinin herhangi bir aşamasındaki tüm hamile kadınlar
- iki ya da üç yaşındaki tüm çocuklar (mevcut grip sezonunda, 31 Ağustos tarihinde iki ya da üç yaşında olmaları şartıyla)
- ilkokula giden tüm çocuklar
- bir bakım evi veya huzurevinde yaşayan herkes
- yaşlı veya engelli bir kişiye bakan herkes
- bağışıklık sistemleri baskılanmış olan kişilerle temas halindeki aile fertleri
- halk ile birebir temas içerisinde görev yapan tüm sağlık veya sosyal hizmet görevlileri

Grip aşısı hakkında tavsiye ve bilgi için aile hekiminizle, hemşireniz veya eczacınızla görüşün.

Grip aşısını, herhangi bir grip salgınından önce, sonbaharda yaptırmak en iyi seçenektir. Grip aşısını her yıl yaptırmanız gerektiğini unutmayın; geçen yıl aşı yaptırdığınız için halihazırda korunduğunuzu varsaymayın.



www.nhs.uk/flujab

