

# H1N1

(Domuz Gribi Virüsü)

## SIK SORULAN SORULAR VE YANITLARI

*Bu Broşür Ankara Tabip Odası  
Tarafından Hazırlanmıştır.*



ANKARA ŞUBELERİ

Kasım 2009 - ANKARA

**Tasarım** : Cafer ASLAN

**Baskı** : Mattek Matbaacılık  
Bas. yay. Tan. San. Tic. Ltd. Şti.  
GMK Bulvarı 83/23 Maltepe / Ankara  
Tel: 0312 229 15 02  
[www.mattekmatbaa.com.tr](http://www.mattekmatbaa.com.tr)

1. Baskı: Kasım 2009

Bilindiđi gibi H1N1 (Domuz Gribi Virüsü) toplumda son zamanlarda oldukça merak edilen bir konudur. ÖNLEMLER BULAŞICI HASTALIKLARDAN KORUNMAYA İLİŞKİN GENEL YAKLAŞIMLAR OLMALIDIR. Bu konuda toplumda daha sağduyulu ve akılcı yaklaşabilmek için aşağıda sık sorulan bazı sorulara yanıt aranmıştır.

## 1. Kimlerin riski daha yüksektir?

Sağlıklı kişiler dahil herhangi bir insan grip olabilir ve her yaşıta ciddi sorunlar ortaya çıkabilir. Ancak, 5 yaşından küçük çocuklar, gebe kadınlar, süregen sağlık sorunu olanlar (akciğer hastalığı, astım, şeker hastalığı, kalp hastalığı gibi) ve 65 yaş ve üstünde olanlar.

## 2. Aileler, öğrenciler ve okul personeli grip olmamak ve gribin yayılmasını önlemek için neler yapabilirler?

- a. Öğrenciler ve okul personeli ellerini, özellikle öksürdükten ve hapşırıdıktan sonra su ve sabunla (en az 20 saniye) ya da içinde alkol bulunan el dezenfektanı ile yıkamalıdır.

b. Gribin kişiden kişiye bulaşmasının esas yolu öksürürken ya da hapşırırken yayılan damlacıklardır. Öğrenciler ve personel öksürürken ya da hapşırırken ağız ve burunlarını bir kağıt mendille kapatmalıdır. Eğer kağıt mendil yoksa ağız ve burunlarını elleriyle değil dirseğin iç tarafıyla kapatmaları gerekmektedir.



- c. Temas edilen yüzeyler ve eşyalar, bu alanlarda her zaman kullanılmakta olan su ve sabun ya da deterjanla temizlenmelidir.
- d. Öğretmen öğrencilerini her gün grip belirtileri yönünden izlemelidir. Bu belirtiler yüksek ateş, öksürük, boğaz ağrısı, yaygın vücut ağrısı, baş ağrısı, üşüme, yorgunluk, kusma, ishal şeklinde olabilir. Belirtilerden herhangi birisi saptandığı takdirde öğrencinin velisine haber verilerek eve gönderilmesi uygun olacaktır. Öğrenci eve gönderilene kadar, sakın bir şekilde ortamda bulunan diğer kişilerden ayrı bir yerde bekletilmelidir. Bekleme süresi çok uzun olursa kişisel koruyucu ekipman (maske gibi) sağlanmalıdır.

- e. Öğrencilere, öğretmenlere ve personele aktif ateş ve belirti/bulgu açısından eğitim verilmesi uygun bir yaklaşımdır.
- f. Okullarda sosyal mesafeleri artıracak yöntemler önemlidir. Sınıfta kişiler arasında mesafeyi artırmanın yolları bulunmalıdır. Örneğin sıralar, öğrenciler arası uzaklığı artıracak şekilde yeniden düzenlenebilir. Sınıfların havalandırılması uygun olur. Sınıflar daha geniş alanlara taşınabilir. Sınıf gezileri iptal edilmelidir. Okul servisi ve toplu taşımacılık kullanımı cesaretlendirilmemelidir.
- g. Öğrenci ve personelin, hastalandıklarında doktora erken başvurmaları ve tedaviye erken başlamalarının sağlanması uygun olur. Bu sayede hastalığın istenmeyen etkileri azaltılabilir.

### 3. Gebe bir öğretmen ya da okul personeli için neler önerilmektedir?

Gebelikle ilgi alınması gereken sağlık önlemleri, gripten korunmak için de geçerlidir. Genel korunma önerileri yeterlidir. Grip olunursa mutlaka hekime başvuru gerekmektedir. Erken tedavi, gribin istenmeyen etkilerini önleme konusunda yararlıdır. Gebeler aşılama için öncelikli gruplar arasındadır.

## Ateş düşürücü ilaçların çocuklar için kullanılmasına nasıl karar verilmelidir?

Hasta olan çocuklar hastalık belirtileri geçene kadar ve kendilerini iyi hissedene kadar okula gönderilmemelidir. Kırıklık ve ateş olduğu takdirde ateş düşürücü verilmesi önerilir. Aspirin **VERİLMEMELİDİR.**



## 5. Gripe neden olan mikrop (virüs) cansız yüzeylerde (sıra, bilgisayar klavyesi, vb) canlı kalabilir mi?

EVET, grip mikropu kişiden kişiye öksürürken ve hapşırırken sert yüzeylere ya da cisimlere (sıra, musluk başı, kapı kolu, oyuncak, klavye, kalem, vb.) yayılmak yoluyla buralara temas edilmesi ve daha sonra ellerin ağız ya da buruna götürülmesiyle bulaşabilir. Sert yüzeylerin ve cisimlerin temizliğinde her zaman kullanılan su ve sabun ya da deterjan kullanılmalıdır.

## Gribin yayılmasını yalnız salgın durumunda değil; HER ZAMAN ÖNLEMEK için okul idaresi ve öğretmenlerin yapması gerekenler

- ✓ Öğrencilere öksürürken veya hapşırırken ağız ve burunlarını bir kağıt mendille kapatmak konusunda eğitim vermek ve teşvik etmek, ayrıca onların kolaylıkla kağıt mendile ulaşmalarını sağlamak, eğer kağıt mendil yoksa ağız ve burunlarını elleriyle değil dirseklerinin iç tarafıyla kapatmaları gerektiğini öğrenmelerini sağlamak gerekir.



- ✓ Öğrencilere iyi el hijyeni uygulamalarını anımsatmak ve ellerini yıkamak için yeterli zaman ve olanak sağlamak uygun olur (musluk suyuna ve sabuna veya alkol-bazlı el temizleyicilere kolay ulaşım).
- ✓ Öğretmenlerin de öksürürken veya hapşırırken ağız ve burunlarını bir kağıt mendille kapatmaları öğrencilere örnek olmaları açısından uygun olur.
- ✓ Öğrencilerin hasta olup olmadıklarını izlemek ve hasta olanları sağlık kurumuna yönlendirmek gerekir.
- ✓ Hasta olan öğrenciler hastalık belirtileri geçene kadar ve kendilerini iyi hissedene kadar okula gönderilmemelidir. Kırıklık ve ateş olduğu takdirde ateş düşürücü verilebilir Aspirin **VERİLMEMELİDİR**. Bol sulu gıdalarla beslenilmesi ve dinlenme önemlidir.

- ✓ Sıralar, kapı kolları, bilgisayar ve hesap makinesi klavyesi ya da kalemler gibi ellerin sıklıkla temas ettiği eşyalar ve yüzeyleri, her zaman kullanılan her zaman kullanılan su ve sabun ya da deterjanla temizlenmelidir..
- ✓ Öğretmenler hasta olduklarında hastalıklarını evde geçirmeleri önerilmektedir.
- ✓ Eğer öğretmen gebeyse ya da riski yüksek olan astım, diyabet gibi bir hastalığı varsa grip-benzeri belirti/bulguları olmaz, sağlık kurumuna başvurmalıdır. Bu gibi durumlarda tedaviye erken başlamanın yararı olabilir.

## Gribin daha şiddetli hale gelme olasılığına yönelik hazırlık için ipuçları

- ✓ Eğer okul kapatılırsa eğitimin evde nasıl devam edebileceğine ilişkin fikirler geliştirilmelidir (ev ödevi paketleri, Web' e-dayalı dersler, telefon görüşmesi vb.).
- ✓ Hasta öğrencilerin ya da okul personelinin evlerinde en az 7 gün kalabileceklerine hazırlıklı olunmalıdır.
- ✓ Yüksek-riskli öğrencilerin, öğretmenlerin ve okul personelinin evde kalması için izin verilmelidir. Karar sağlık personeline (hekime) danışarak verilmelidir.
- ✓ Okulda öğrencilerin, öğretmenlerin ve personelin ateş ve belirti/bulgu konusunda farkında olmaları sağlanmalıdır. Hasta olmaları durumunda öğrenci, öğretmen ve okul personeli eve gönderilmelidir.



## Okulların kapatılması durumunda ya da çocuklar evde hastalandığında/evde kalınması durumlarında anne-babalar için öneriler

- ✓ Evde öğrenme etkinlikleri desteklenmelidir.
- ✓ Çocuk evde kaldığında yapacağı etkinlikler (oyunlar, kitaplar, DVD'ler, vb) planlanmalı ve sağlanmalıdır.
- ✓ Okul kapatıldığında yeniden ne zaman açılacağına ilişkin internet sitesi, bölgesel haberler ve öbür bilgi kaynakları izlenmelidir.

## Grip olan çocuklara ve aile bireylerine bakım konusunda ipuçları

- ✓ Eğer çocuklar hastaysa, ateş düşürücü almadan en az 24 saat ateşsiz kalana kadar evde bulunması gereklidir. Hasta öğrencileri evde tutmanın anlamı, mikrobi diğer kişilere yaymamasının sağlanmasıdır. İlaç alanlar da evde kalmalıdır.



- ✓ Herkes öksürürken ya da hapşırırken ağız ve burnunu kapatmalıdır. Eller sık sık, özellikle öksürdükten veya hapşırdıktan sonra su ve sabunla ya da alkol-bazlı el dezenfektanı ile yıkamalıdır.

- ✓ Hasta olmayan ev bireyleri ile teması mümkün olduğu kadar kısıtlamak için, hasta ev bireylerinin ayrı bir odada (hasta odası) tutulması uygundur. Hasta kişiye bakan kişi için de ayrı bir odanın düzenlenmesi düşünülmelidir.
- ✓ Hasta çocuk ya da öbür ev bireylerinin tamamı ateş ve diğer grip belirti/bulgu yönünden izlenmelidir. Ateş, termometre ile ölçülen vücut ısısının 38 °C ve üstü olmasıdır. Eğer ateş ölçme olanağı yoksa, kişinin kendini sıcak hissetmesi, kızarmış gözükmesi, terlemesi ya da titremesi ateşli olduğunu gösterebilir.
- ✓ **Acil tıbbi bakım gerektiren uyarıcı belirtiler izlenmelidir.**  
**Bu uyarıcı belirtiler:**
  - Hızlı ya da zorlu solunum
  - Uyanmama ya da iletişime geçmeme



- Yeterince sıvı içmeme
  - İdrar yapmama ya da ağlarken gözlerin yaşarmaması
  - Şiddetli ya da sürekli kusma
  - Çok huzursuzlanma ya da kucağa gelmeme
  - Göğüs ya da karın üstünde bası hissi veya ağrı
  - Ani baş dönmesi
  - Havale geçirmesi
  - Grip-benzeri belirtilerin iyileşmesi, fakat ateş ve öksürüğün kötüleşmesi ile geri dönmesi
- ✓ Evde gribe bağlı istenmeyen durumların olma riski daha yüksek 5 yaş altında çocuk, gebe, herhangi bir yaşta süregen hastalığı olan (astım, diyabet, kalp hastalığı, vb.), ve 65



yaşından büyük olan bireyler varsa hekimlerle özel bakım konusunda ilişkiye geçilmesi gereklidir.

- ✓ Mikrobun (virüsün) başkalarına yayılmasını önlemeye yardımcı olmak için, hasta kişi öbür ev bireyleriyle ortak alanları paylaştığı zaman, eğer varsa ve hasta kullanabiliyorsa maske takması sağlanmalıdır.
- ✓ Hasta ev bireylerinin yeterince sıvı aldığı ve dinlendiğinden emin olunmalıdır.

### **Hangi hastalığı olan çocuklar gribe yakalandıklarında daha ağır seyir gösterir?**

Astım, kalp hastalığı, şeker hastalığı, böbrek hastalığı, sinir sistemi ve kas hastalıkları gibi süregelen sağlık sorunu olan çocukların ya da gebelerin gribe bağlı sağlık riskleri daha yüksektir. Buna ek olarak 5 yaşından küçük çocuklar, yaşça daha büyük çocuklara göre daha çok risk altındadır.

Bu gibi çocuklara yönelik öneriler şunlardır:

- Çocuğun ellerini özellikle öksürdükten veya hapşırdıktan sonra su ve sabunla ya da alkol-bazlı el dezenfektanı ile yıkadığından emin olunmalıdır.
- Çocuğun öksürürken veya hapşırırken ağız ve burnunu bir kağıt mendille kapattığından, eğer kağıt mendil yoksa ağız ve burunlarını elleriyle değil dirseklerinin içi tarafıyla kapattığından emin olunmalıdır.
- Çocuk, hasta kişilerden uzak tutulmalıdır.
- Çocuğun sıklıkla temas ettiği yüzeyler ve cisimler, her zaman kullanılan temizlik malzemeleri ile temizlenmelidir.
- Sosyal toplantı ve ortamlardan uzak kalmalıdır.

- Mevsimsel grip ve 2009 H1N1 (domuz gribi virüsü) aşısı yapılmalıdır.

Çocuğun hastalandığına ilişkin ipuçları:

- Kimi çocuklar belirtilerini söyleyemeyebilir ve bu tanı ve tedavide bir gecikmeyle sonuçlanabilir. Belirti ve bulguları veya çocuğun hasta olduğunun bir belirtisi olabilecek alışılmamış davranışların dikkatele izlenmesi gereklidir.

### Grip belirti/bulguları:

- Ateş, öksürük, boğaz ağrısı, yaygın vücut ağrısı, baş ağrısı, üşüme, yorgunluk, kusma, ishal
- Ateş, termometre ile ölçülen vücut ısısının 38 °C ve üstü olmasıdır. Eğer ateş ölçme olanağı yok ise, kişinin kendini sıcak hissetmesi, kızarmış gözükmesi, terlemesi ya da titremesi ateşli olduğunu gösterebilir.
- Acil tıbbi bakım gerektiren uyarıcı belirtiler izlenmelidir. Bu uyarıcı belirtiler:
  - Hızlı veya zorlu solunum
  - Uyanmama ya da iletişime geçmeme
  - Yeterince sıvı içmeme
  - İdrar yapmama ya da ağlarken gözlerin yaşarmaması
  - Şiddetli ya da sürekli kusma
  - Çok huzursuzlanma ya da kucağa gelmeme



- Göğüs ya da karın üstünde bası hissi ya da ağrı
- Ani baş dönmesi
- Havale geçirilmesi
- Grip-benzeri belirtilerin iyileşmesi, fakat ateş ve öksürüğün kötüleşmesi ile geri dönmesi
- Bu bilgilerin çocuğun öğretmeni ve bakıcılarıyla paylaşılması gereklidir.

## Grip olan çocuklara ve aile bireylerine ek bilgiler

- ✓ Eğer çocuklar hastaysa, ateş düşürücü almadan en az 24 saat ateşsiz kalana kadar evde bulunması gereklidir. Hasta öğrencileri evde tutmanın anlamı, mikrobu diğer kişilere yaymamasının sağlanmasıdır. İlaç alanlar da evde kalmalıdır.
- ✓ Tedavi için ilaç alanlar da evde kalmalıdır. Hekime başvurma gereksinimi dışında çocuklar evde tutulmalıdır.
- ✓ Öksürürken ya da hapşırırken ağız ve burunlarını kapatmalıdır. Eller sık sık, özellikle öksürükten ve hapşırdıktan sonra ellerini su ve sabunla ya da alkol-bazlı el dezenfektanı ile yıkamalıdır.
- ✓ Hasta olmayan ev bireyleri ile teması mümkün olduğu kadar kısıtlamak için, hasta ev bireylerinin ayrı bir odada (hasta odası) tutulması uygundur. Hasta kişiye bakan kişi için de ayrı bir odanın düzenlenmesi düşünülmelidir.
- ✓ Mikrobun (virüsün) öbür kişilere yayılmasını önlemeye yardımcı olmak için, hasta kişi öbür ev bireyleriyle ortak alanları paylaştığı zaman, eğer varsa ve hasta kullanabiliyorsa maske takması sağlanmalıdır.
- ✓ Hasta ev bireylerinin gerektiği kadar sıvı aldığı ve dinlendiğinden emin olunmalıdır.

## Yararlanılan Başlıca Kaynaklar

1-[www.cdc.gov/h1n1flu/schools/toolkit/pdf/schoolflutookit.pdf](http://www.cdc.gov/h1n1flu/schools/toolkit/pdf/schoolflutookit.pdf).

Erişim: 1 Kasım 2009.

2-[www.saglik.gov.tr/TR/Genel/BelgeGoster.aspx?F6E10F8892433CFFA91171E62F0FF15323BE6F87556AA8A4](http://www.saglik.gov.tr/TR/Genel/BelgeGoster.aspx?F6E10F8892433CFFA91171E62F0FF15323BE6F87556AA8A4). Erişim tarihi: 4 Kasım 2009.

3- [www.who.int/csr/disease/swineflu/vaccines/en/index.html](http://www.who.int/csr/disease/swineflu/vaccines/en/index.html).

Erişim: 2 Kasım 2009.

4-[http://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions/vaccine\\_preparedness/safety\\_approval/en/index.html](http://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/vaccine_preparedness/safety_approval/en/index.html).

Erişim : 2 Kasım 2009.

*Bu broşür 6 Kasım 2009 tarihinde basılmıştır.  
İçerikte yer alan bilgiler basım tarihine kadar olan kanıta dayalı verileri kapsamaktadır.*



---

## ANKARA TABİP ODASI

Mithatpaşa Cad. 62/18 Kızılay - Ankara

Tel: (0312) 418 87 00

Fax: (0312) 418 77 94

[www.ato.org.tr](http://www.ato.org.tr) - [ato@ato.org.tr](mailto:ato@ato.org.tr)