

TEDAVİ NEDİR?

- Antiviral ilaç almasına izin verilen herkese belli bir süre için bu ilaçtan verilecektir. Gebe iseniz veya ciddi bir böbrek yetmezliğiniz (uzman doktor kontrolü veya tedavi gerektiren böbrek yetmezliği) varsa, başka tür antiviral ilaçlar gerekebileceği için bir sağlık görevlisine durumunuzu bildirmeniz gerekir.
- Antiviral ilaçlar hastalığı yok etmez, ancak belirtilerin görülmesinden sonraki 7 gün içinde alınırsa iyileşmenize şu şekilde yardımcı olur:
 - belirtilerin bazılarını hafifletir
 - gün içinde kendinizi hasta hissettiğiniz süreleri ve zatürre gibi ciddi komplikasyonların oluşma potansiyelini azaltır.
- Kendinizi kötü hissetmenize yol açsa bile antiviral ilacı kullanmanız gereken süreyi tamamlamalısınız.
- Yutmakta zorlanırsanız, kapsülleri açarak içindeki tozu, tek başına tadı çok acı olduğu için kara üzüm suyu, çikolata şurubu gibi tatlı bir içeceğe karıştırarak içebilirsiniz.
- Antiviral ilaç kullanmaktan dolayı sizde veya tanıdığınız birinde ciddi yan etkiler meydana gelirse, lütfen internette www.mhra.gov.uk/swineflu adresine bildirin veya aile doktorunuzu (GP) ya da eczacınızı arayın.



Aniden fenalaşırsanız derhal bir sağlık görevlisine danışmalısınız. 7 gün (çocuklarda 5 gün, 1 yaşın altındaki çocuklarda 3 gün) geçtikten sonra durumunuzda hâlâ düzelme olmazsa sağlık yetkilileri ile görüşmeye çalışmalı, örneğin, www.nhs.uk'den veya 0845 4647'den NHS Direct'i aramalısınız.



Turkish



DOMUZ GRİBİ İÇİN ANTİVİRAL İLAÇ VERİLEN HASTALARA TAVSİYELER

Domuz gribi, gribin yeni bir şeklidir. Grip genelde en az 3–5 gün sürer ve normale dönmeniz için üzerinden birkaç gün daha geçmesi gerekebilir. En önemli belirtiler aniden ateş çıkması ve öksürüktür. Diğer belirtileri arasında halsizlik/yorgunluk, boğaz ağrısı, nezle, uzuv/eklem ağrıları ve baş ağrısı bulunmaktadır. Bazı domuz gribi vakalarında ishal ve kusma da görülmüştür.

Hastalığın en bulaşıcı olduğu dönem ilk belirtiler ortaya çıktıktan sonradır ve hastalar bundan sonraki birkaç gün – yetişkinler genelde 5 güne kadar, çocuklar 7 güne kadar – başkalarına mikrop verebilirler.

NE YAPABİLİRİM?

- Evden çıkmayın ve tercihen yatakta dinlenin.
- Bol sıvı alın – ateş çok sıvı kaybına neden olur.
- Parasetamol, ibuprofen veya aspirin içmek ateş ve kas ağrılarını azaltır. Mutlaka ilacın içindeki prospektüsü okuyun. Gebe kadınların, doktor veya doğum uzmanı önermediği sürece ibuprofen ya da aspirin almaktan kaçınmaları gerektiğini, ancak parasetamol alabileceklerini gözönünde bulundurun. Bulduğunuz yerdeki eczacınız size bu konuda yardımcı olacaktır.
- Sigara ve alkol kullanmayın.
- Belirli bir süre antibiyotik kullanımı grip virüsünü etkilemez, ancak bazen gribi izleyen ya da iyileşmeyi zorlaştıran bakteri enfeksiyonları için antibiyotik verilebilir.



GRİBİN BAŞKALARINA GEÇMESİNİ ÖNLEMELİK İÇİN NE YAPABİLİRİM?

- Başkalarını gribe yakalanmaktan korumak ve virüsün yayılma hızını yavaşlatmak için yapabileceğiniz en etkili şey iyileşene kadar evde kalmanız ve hijyen kurallarını uygulamanızdır.
- Sık dokunulan yüzeyleri normalde kullandığınız deterjan ve su ile temizleyin.
- Öksürürken veya hapşırırken ağızınızı ve burnunuzu kapatmak için temiz kağıt mendiller kullanın.
- Kağıt mendilleri bir kullanımdan sonra çöpe atın.
- Ellerinizi sık sık sabun ve ılık su ile yıkayın veya temizleyici jel kullanın.
- Anımsamanın kolay yolu şu...

**Yakalanın. Çöpe atın.
Yok edin.**



GRİBİN OLASI KOMPLİKASYONLARI NELERDİR?

- Gribin en yaygın komplikasyonu, virüs enfeksiyonuna ek olarak ikincil bir bakteriyel göğüs enfeksiyonu oluşmasıdır. Bu zatürreye dönüşebilir ve ciddi olabilir. Belli bir süre antibiyotik kullanımı genelde bunu iyileştirir.
- Gribin tüm komplikasyonları antibiyotik tedavisine cevap vermeyebilir. Nadiren, grip enfeksiyonu ağır bronşit veya zatürreye neden olabilir ve antibiyotikler işe yaramaz.
- Komplikasyon ve ciddi hastalık riski aşağıdaki gruplara girenler için daha yüksektir:
 - bebekler ve çok küçük çocuklar
 - gebe kadınlar
 - yaşı 65 veya üzerinde olanlar
 - diğer uzun süreli rahatsızlıkları olanlar (örneğin astım, kalp veya böbrek hastalığı ya da diyabet) ve bir tedavi ya da hastalık nedeniyle bağışıklık sistemi zayıf olanlar.

