

IMPORTANT INFORMATION ABOUT SWINE FLU – TURKISH

DOMUZ GRİBİ HAKKINDA ÖNEMLİ BİLGİLER – TÜRKÇE

0800 1 513 513

www.nhs.uk

www.direct.gov.uk/swineflu

**Bu broşürde size ve ailenize yardımcı olacak önemli bilgiler bulunmaktadır –
GÜVENLİ BİR YERDE SAKLAYIN**

Yararlı bilgi kaynakları

Domuz gribi hakkında en son bilgileri edinmek için **0800 1 513 513** numaralı telefonu arayın.

İngiltere:

www.nhs.uk

www.direct.gov.uk/swineflu

İskoçya:

www.nhs24.com

Galler:

www.nhsdirect.wales.nhs.uk

www.wales.gov.uk/health

Kuzey İrlanda:

www.dhsspsni.gov.uk

www.nidirect.gov.uk

Başka bir ülkeye seyahat etmeyi planlıyorsanız, en son bilgileri almak için internette Yabancı Ülkeler ve İngiliz Uluslar Topluluğu Ülkeleri Ofisi'nin (Foreign and Commonwealth Office) www.fco.gov.uk/travel adresinde bulunan seyahatle ilgili tavsiyelere bakın veya 0845 850 2829 numaralı telefonu arayın.

Seyahat, okullar ve kolejler ve işyerleriyle ilgili gerekli bilgiler internette www.direct.gov.uk adresinde yayımlanacaktır.

BU BROŞÜRÜN AMACI NEDİR?

Bu broşür Birleşik Krallık hükümetleri tarafından sizlere domuz gribi hakkında bilgi vermek amacıyla çıkarılmıştır. Broşürde şu konularda bilgi verilmektedir:

- **Domuz gribinin ne olduğu ve nasıl yayılabileceği.**
- **Birleşik Krallık hükümetlerinin daha geniş bir grip salgınına hazırlanmak üzere neler yaptıkları.**
- **Kendinizi ve başkalarını gribe karşı korumak için sizin neler yapabileceğiniz.**
- **Domuz gribinin daha çok yayılması durumunda alabileceğiniz başka önlemler.**
- **Sizde grip belirtileri olduğunu düşünüyorsanız yapmanız gerekenler.**
- **Domuz gribi hakkında en son bilgileri nasıl edinebileceğiniz.**

Lütfen bu bilgileri güvenli bir yerde saklayın. Domuz gribi daha çok yayılacak olursa tekrar bakmanız gerekebilir.

DOMUZ GRİBİ NEDİR VE NORMAL GRİPTEN FARKI NEDİR?

Domuz gribi bir solunum yolu hastalığıdır ve domuzlarda görülen bir virüsün bazı özelliklerini taşımaktadır. Bu hastalığın Birleşik Krallık'taki domuzlar arasında yayıldığını gösteren herhangi bir kanıt bulunmamaktadır ve bilim adamları kaynağını araştırmaktadırlar.

Domuz gribinin çeşitli ülkelerde görüldüğü teyit edilmiştir ve insandan insana geçmektedir. Bu da pandemik grip salgını olarak bilinen salgına yol açabilir.

Pandemik grip, insanlarda görülen yeni bir grip virüsü olması ve dünya çapında hızlı bir şekilde insandan insana geçmesi nedeniyle normal gripten farklıdır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) bu virüsün bir pandemiğe dönüşüp dönüşmediğini belirlemek için dünya çapında domuz gribi vakalarını yakından izlemektedir.

Yeni bir virüs olduğu için hiç kimsede bağışıklık söz konusu değildir ve herkese bulaşma tehlikesi bulunmaktadır. Buna, sağlıklı yetişkinlere ek olarak yaşlılar, genç çocuklar ve halen sağlık sorunları bulunan kişiler dahildir.

DOMUZ GRİBİ NASIL YAYILIR?

Grip virüsleri, öksürdüğünüzde veya hapşırdığınızda burnunuzdan ve ağızınızdan çıkan damlacıklar aracılığıyla yayılabilen küçük parçacıklardan oluşur.

Ağızınızı ve burnunuzu bir kağıt mendille kapatmadan öksürdüğünüzde veya hapşırdığınızda bu damlacıklar yayılabilir ve nefes alırken başkaları bunları içlerine çekme tehlikesiyle karşı karşıya kalır.

Elinize öksürecek veya hapşırarak olursanız, ellerinizdeki bu damlacıklar kolaylıkla dokunduğunuz sert yüzeylere geçer ve bu yüzeylerde bir süre yaşayabilir. Kapı kolları, bilgisayar klavyeleri, cep telefonları veya normal telefonlar ve TV'lerin uzaktan kumanda aletleri gibi günlük kullanılan eşyalar, grip virüslerinin yaygın bulunabileceği yüzeylerdir.

Başka kişiler bu yüzeylere ve ardından da yüzlerine dokunacak olurlarsa, mikroplar sistemlerine girebilir ve hastalık bulaşabilir. Domuz gribi dahil bütün nezle ve gripier bir insandan diğerine bu şekilde geçer.

BİRLEŞİK KRALLIK HÜKÜMETLERİ HAZIRLIK OLARAK NELER YAPMAKTADIR?

Bir kaç yıldır bir grip pandemiği için planlama yapmaktayız ve Birleşik Krallık'taki plan Dünya Sağlık Örgütü tarafından en iyi planlardan birisi olarak belirlenmiştir.

Şu anda durum ciddi olmakla birlikte, bu durumla başa çıkabileceğimiz konusunda kendimize güvenmemizi gerektiren iyi nedenler bulunmaktadır. Daha önceki pandemikleri incelemiş olan bilim adamlarının çalışmaları sayesinde, halihazırda tedaviler ve virüsün yayılmasının nasıl durdurulabileceği konularında geçmişe göre daha çok bilgiye sahip bulunmaktayız.

Virüs önleyici ilaç stoğumuz iyidir (buna Tamiflu® ve Relenza® da dahildir) – bu stok 33 milyondan fazla kişiyi (Birleşik Krallık nüfusunun yarısı) tedavi etmeye yeterlidir ve bunu artırmayı planlamaktayız.

Virüs önleyici ilaçlar hastalığa çare değildir. Ancak belirtilerin görülmesinden sonraki 48 saat içinde kullanılması halinde aşağıdaki şekillerde, iyileşmenize yardımcı olurlar.

- **Belirtilerin bazılarını hafifletmek suretiyle.**
- **Hastalığınızın süresini yaklaşık bir gün azaltmak suretiyle.**
- **Zatürree gibi ciddi komplikasyonlar görülmesi tehlikesini azaltmak suretiyle.**

YAPTIRABİLECEĞİNİZ BİR AŞI VAR MI?

Şu aşamada yoktur. Bu tür grip, mevsimsel griple aynı değildir: tümüyle yeni bir virüs söz konusudur. Aşı ancak virüsün türü belirlendiğinde geliştirilebilir ve bu da türün belirlenmesinden sonra bir kaç ay alabilir.

Birleşik Krallık hükümetleri, bir aşının geliştirilmesinden sonra mümkün olan en kısa zamanda stok edinebilmek üzere ilaç üreticileriyle anlaşmalar yapmıştır.

KENDİNİZİ VE BAŞKALARINI GRİBE KARŞI KORUMAK İÇİN NE YAPABİLİRSİNİZ?

Kendinizi korumak için yapabileceğiniz en iyi şey hijyene dikkat etmektir. Bu, virüsün yayılmasının yavaşlatılmasına yardımcı olur ve kendinizi ve başkalarını hastalıktan korumak için yapabileceğiniz en etkili şeydir.

Öksürdüğünüzde veya hapşırdığınızda hijyen kurallarına uymak, mikropların yayılmasını önlemek için özellikle önemlidir:

- Yanınızda her zaman kağıt mendil bulundurun.
- Öksürdüğünüzde ve hapşırdığınızda ağızınızı ve burnunuzu kapatmak için temiz kağıt mendil kullanın.
- Kağıt mendilleri kullandıktan sonra çöpe atın.
- Ellerinizi sık sık sabun ve sıcak suyla ya da dezenfekte edici bir jelle yıkayın.

Bunu hatırlamanın kolay bir yolu bulunmaktadır:

CATCH IT, BIN IT, KILL IT (YAKALA, ÇÖPE AT, ÖLDÜR)

MASKE TAKMANIZA GEREK VAR MI?

Haberlerde başka ülkelerde halka maske dağıtıldığını görmüş olabilirsiniz. Ancak mevcut bilimsel kanıtlar, bu basit maskelerin hastalığın insanlara bulaşmasını önlemediğini göstermektedir.

Kendinizi korumanın ve grip virüsünün yayılmasını önlemenin en iyi yolu, bir önceki sayfada açıklandığı şekilde kağıt mendiller kullanmak, kullandıktan sonra atmak ve ellerinizi yıkamaktır.

YAKALAMAYI, ÇÖPE ATMAYI, ÖLDÜRMEYİ unutmayın.

BAŞKA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Domuz gribinin daha fazla yayılması tehlikesin karşı hazırlanmak üzere şu anda alabileceğiniz başka yararlı önlemler bulunmaktadır:

Bir 'grip dostları' ağı oluşturun.

Grip dostları, hastalanacak olursanız size yardımcı olabilecek komşularınız, dostlarınız ve akrabalarınızdan oluşur. Örneğin hasta olduğunuzda evden çıkmak zorunda kalmamanız için ilaçlarınızı, yiyeceklerinizi ve diğer ihtiyaçlarınızı alabilirler.

Domuz gribiyle ilgili en son bilgileri izleyin ve halka yönelik sağlık tavsiyelerine ve talimatlarına uyun.

Domuz gribi yayılırsa, kendinizi ve ailenizi korumak için başka neler yapabileceğinizi bilmeniz için sürekli bilgilendirilmeniz gerekir. Durumda değişiklik olduğunda TV izlemek, radyo dinlemek, interneti kontrol etmek ve basındaki duyuruları izlemek suretiyle bilgilerinizi güncel tutmanız gerekir.

Bu broşürün ön kapağının iç sayfasında, en son bilgileri almak için kullanabileceğiniz web siteleri ve telefon numaraları hakkında ayrıntılı bilgi verilmektedir.

MEKSİKA'DAN VEYA HASTALIKTAN ETKİLENMİŞ BAŞKA BİR ÜLKEDEN YENİ DÖNMÜŞSENİZ VE DOMUZ GRİBİNE YAKALANMIŞ OLABİLECEĞİNİZİ DÜŞÜNÜYORSANIZ NE YAPMANIZ GEREKİR?

- Evde kalın.
- Mümkünse sizdeki belirtileri internette www.nhs.uk adresinden kontrol edin.
- En son tavsiyeleri dinlemek için 0800 1 513 513 numaralı telefondan Domuz Gribi Bilgi Hattı'nı (Swine Flu Information Line) arayın.
- Bunları yaptıktan sonra hâlâ kaygılıysanız, mahalle doktorunuzu (GP) arayın. Ayrıca İngiltere'de 0845 4647'den 'NHS Direct', İskoçya'da 08454 24 24 24'den 'NHS 24', Galler'de 0845 4647'den 'NHS Direct Wales' hatlarını ya da Kuzey İrlanda'da 0800 0514 142 numaralı telefonu arayabilirsiniz. Buralardan size belirtiler ve ne yapmanız gerektiği konularında tavsiyelerde bulunulacaktır.
- Hastalığı başkalarına da geçirebileceğiniz için, size tavsiye edilmedikçe mahalle doktorunuzun muayenehanesine veya yörenizdeki hastanenin acil bölümüne gitmeyin. Grip dostlarınızın birisinden sizin için dışarı çıkmasını isteyin.

BELİRTİLER NELERDİR?

Belirtilerden bazıları, ani görülen **yüksek ateş, öksürük** veya **nefes darlığıdır**. Başka belirtiler, baş ağrısı, boğaz ağrısı, yorgunluk, kaslarda ağrı, üşüme, hapşırma, burun akıntısı veya iştahsızlık olabilir.

Size en son bilgileri verebilmemiz önemlidir. Buna virüsün Birleşik Krallık'ta daha da yaygınlaşması durumunda virüs önleyici ilaçları nasıl edinebileceğiniz konusundaki başka bilgiler de dahildir. **0800 1 513 513 numaralı Domuz Gribi Bilgi Hattı'nda (Swine Flu Information Line) verilen bilgiler düzenli olarak güncellenecektir.**