

Kış 2021-2022

grip aşısı

Kimler, neden aşı olmalı?

Çocuklar ve hamile kadınlar için bilgiler içerir

**Flu**  **mmunisation**

Helping to protect people, every winter

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



Grip nedir? Grip, sadece şiddetli bir soğuk algınlığı değil midir?

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 2-7 gün içerisinde iyileşir, ancak hastalık bazı hastalar için hastaneye yatırılma, kalıcı sakatlık 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 hapşırduğunda, 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 önleyebilirsiniz ve virüse yakalanma riskini azaltmak için sık sık ellerinizi yıkamalı veya el jelleri kullanmalısınız.

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



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 aşılar mümkün olduğu kadar bunlarla yakından eşleşecek şekilde üretilir. Aşılar, grip yayılmaya başlamadan önce, ideal olarak sonbaharda yapılır.

Grip, ne tür bir zarara yol açabilir?

İnsanlar bazen gribin 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 gribin 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 ölümlle sonuçlanabilir.

Gribin etkilerinden dolayı yüksek risk altında mıyım?

Grip herkesi etkileyebilir, ancak uzun süredir devam eden bir sağlık sorununuz varsa, söz konusu sağlık sorunu iyi yönetiliyor ve normalde kendinizi iyi hissediyor olsanız dahi gripin etkileri bunu daha da kötüleştirebilir. Aşağıdaki durumlarda ücretsiz grip aşısını olmalısınız:

- hamileyseniz

ya da aşağıda belirtilenler gibi uzun süreli sağlık sorunlarından birine sahipseniz:

- 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) geçirdiyerseniz
- diyabet
- nörolojik bir sağlık sorunu; örn. multipl skleroz (MS), serebral palsi
- öğrenme güçlüğü
- 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 değerlendirip karar verilecek bir husustur. Aile hekiminiz, gripin, sahip olabileceğiniz herhangi bir altta yatan hastalığı kötüleştirme ve aynı zamanda grip sebebiyle ciddi bir hastalığa yakalanma riskinizi göz önünde bulundurmak için sizi bir değerlendirmeye tabi tutabilir.

Daha fazla bilgi için: www.nhs.uk/child-flu adresini ziyaret edin

Kimler grip aşısı yaptırmayı düşünmelidir?

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

- 65 yaşında veya üzerindekiiler
- bir bakımevi veya huzurevinde yaşayanlar
- yaşlı veya engelli bir kişinin asli bakıcısı
- halk ile birebir temas içerisinde görev yapan bir sağlık veya sosyal hizmet görevlisi
- hamile (bir sonraki bölüme bakınız)
- belirli yaştaki çocuklar (7-8. sayfalara bakınız)

Bu sene 50-64 yaş arasındakilere de grip aşısı sunulacaktır.



Hamile kadınlar için grip aşısı



Hamileyim. Bu yıl grip aşısı olmam gerekiyor mu?

Evet. Hamilelik, vücudun grip gibi enfeksiyonlarla baş etme şeklini değiştirir. Grip enfeksiyonu, hamile kadınlar ve bebeklerinin yoğun bakım tedavisine ihtiyaç duyma risklerini artırır.

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

Grip aşısı hamile kadınlar için yararlıdır; çünkü aşı:

- özellikle hamileliğin ilerleyen dönemlerinde olmak üzere zatürre gibi ciddi komplikasyon riskini azaltır
- düşük yapma, bebeğin ölü doğma ya da erken doğma risklerini azaltır
- hayatlarının 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 aşı eczacınıza veya ebeniz tarafından da yapılabilir.

Peki ya çocuklarım? Onların da aşısı olması gerekir mi?

4. sayfada listelenen sağlık sorunlarından birisine sahip 6 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 6 aylıktan küçük çocuklarda pek etkili olmadığından 6 aylıktan küçük çocuklar için tavsiye edilmez. Bu sebeple hamile kadınların aşısı yaptırması son derece önemlidir - bebeklerine, yaşamlarının ilk aylarında onları koruyacak olan bir miktar bağışıklık kazandıracaklardır.

Aşı, diğer bazı çocuk gruplarına ve gençlere de sunulmaktadır. Bunun sebebi, onların hastalığa karşı korunmasına ve 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 şunlardır:

- 31 Ağustos 2021 tarihinde 2 ve 3 yaşında olan tüm çocuklar
- ilkokul çağındaki tüm çocuklar
- ortaöğretim 7-11. sınıf çağındaki tüm çocuklar
- gripten dolayı daha da kötüleşebilecek olan bir sağlık sorununa sahip çocuklar

2 ve 3 yaşındaki çocuklara aşıları genellikle sağlık ocaklarında görevli pratisyen hemşire tarafından yapılır. Grip aşısı, okul çağındaki çocuklara ve gençlere okullarında 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:

- 2-17 yaş arasındaki çocuklara canlı aşı burun spreyi olarak sunulur. Canlı virüsler zayıflatılmış olduklarından size grip bulaştıramazlar
- 18-64 yaş arasındaki yetişkinlere enjeksiyon şeklindeki aşı sunulur. Herhangi bir canlı virüs içermeyen, etkisiz hale getirilmiş bir aşıdır ve size grip bulaştıramaz. Nasıl üretildiklerine bağlı olarak farklı tipte grip aşıları mevcuttur
- 65 yaş ve üstü yetişkinlere enjeksiyon şeklindeki aşı sunulur. Herhangi bir canlı virüs içermeyen, etkisiz hale getirilmiş bir aşıdır ve size grip bulaştıramaz. Genellikle size, bağışıklık sisteminin aşuya karşı daha güçlü bir yanıt vermesine yardımcı olan, adjuvant içeren aşı sunulacaktır. Aşının bu yaş grubundaki insanlara sunulmasının sebebi insanlar yaşlandıkça bağışıklık sistemlerinin aşılara karşı vermesi beklenen yanıtı daha az vermesidir

Çocuğunuz 6 aylık ila 2 yaş arasındaysa ve grip için yüksek risk grubunda yer alıyorsa, burun spreyi, 2 yaş altı çocuklar için lisanslı olmadığından kendilerine enjeksiyon şeklinde bir grip aşısı sunulacaktır. Yüksek risk grubunda yer alan, 2 yaş üstü bazı çocukların, burun spreyi aşısı kendileri için uygun değilse, enjeksiyon şeklindeki aşığı olmaları gerekecektir.

Grip aşısı çocuğuma diğer aşılarla 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 yaptıırabilir, 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 yaptıırmayabilirsiniz - bunun hakkında aile hekiminize danışın. Ateşiniz varsa, aşının yapılması siz iyileşinceye kadar ertelenebilir.

Peki ya çocuklarım?

Çocuklara, aşağıdaki durumlarda burundan uygulanan grip aşısı yapılamayabilir:

- şu anda hışıltılı olan veya son 72 saatte hışıltılı olmuş olan çocuklara korumanın gecikmesini önlemek için uygun bir enjeksiyon şeklinde grip aşısı sunulmalıdır
- aşağıdaki sebeplerden dolayı yoğun bakıma ihtiyaç duymuş olan çocuklar:
 - astım veya
 - yumurta alerjik anafilaksi(Bu iki gruptaki çocuklar için uzman doktorlarının tavsiyelerine başvurulması önerilir ve hastanede burundan uygulanan grip aşısı yaptıırmaları gerekebilir)
- bağışıklık sistemlerini ciddi şekilde zayıflatan bir hastalıkları 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 çocuklar¹
- salisilat tedavisi gerektiren bir rahatsızlığı olan çocuklar

Grip aşılarının hepsi çocuklar için uygun değildir. Lütfen bu konu hakkında hemşireniz, aile hekiminiz veya okulunuzun aşılama ekibiyle önceden görüşün.

Ayrıca, burun spreyi ile aşılanan çocuklar aşılamayı takiben yaklaşık 2 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.

[1] Aşı bileşenlerinin bir listesi için aşağıdaki web sitesini ziyaret edin: www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil

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.

Çocuklara burundan uygulanan aşının sunulmasının nedeni, bunun, programda bulunan enjeksiyon şeklindeki aşıdan daha etkili olmasıdır. Bunun sebebi, uygulanmasının daha kolay olması ve gripin komplikasyonlarına karşı daha savunmasız olabilecek kişilere gripin bulaşmasını azaltmada daha etkin olduğu düşünüldüğündendir.

Bununla birlikte, çocuğunuz bir ya da daha fazla sağlık sorununa sahipse ya da tedavi nedeniyle gripten dolayı yüksek risk altındaysa ve kendilerine burundan uygulanan grip aşısı yapılamıyorsa, enjeksiyon şeklindeki grip aşısını yaptırmaları gerekir.

Sağlık ürünlerinde domuz jelatini kullanımını kabul etmeyenler için bu yıl alternatif, enjekte edilebilir bir aşı mevcuttur. Seçenekleriniz hakkında hemşire ya da doktorunuzla görüşmelisiniz.

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 aşılardan 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 10 yıl içerisinde dolaşımdaki suşlar için genellikle iyi bir eşleşme sağlamıştır.

Ne kadar bir süre boyunca korunacağım?

Aşı, mevcut grip sezonu boyunca koruma sağlamalıdır.

Şimdi ne yapmalıyım?

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

Aşı için randevu almak ve mümkün olan en iyi korumaya sahip olmak için aile hekiminizle veya sağlık ocağı hemşiresinizle ya da alternatif olarak yerel eczacınızla konuşun. Hamile kadınlar için aşı, annelik hizmetleri yoluyla da sağlanabilir. Grip aşısı ücretsizdir. Aşiyı 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 üstündeki herkes
- 6 aylıktan büyük bebekler ve çocuklar da dahil olmak üzere 4. sayfada listelenen tıbbi durumlardan herhangi birisine sahip, 65 yaşın altındaki herkes
- hamileliklerinin herhangi bir aşamasındaki tüm hamile kadınlar
- 2 ve 3 yaşındaki tüm çocuklar (mevcut grip sezonunda, 31 Ağustos tarihinde 2 ya da 3 yaşında olmaları kaydıyla)
- ilkokula giden tüm çocuklar
- ortaöğretim 7-11. sınıf çağındaki tüm çocuklar
- bir bakımevi veya huzurevinde yaşayan herkes
- yaşlı veya engelli bir kişiye bakan herkes
- halk ile birebir temas içerisinde görev yapan tüm sağlık veya sosyal hizmet görevlileri

Bu sene 50-64 yaş arasındakilere de grip aşısı sunulacaktır.

Grip aşısı hakkında tavsiye ve bilgi için aile hekiminizle, hemşireniz, eczacınız ya da okulunuzun aşılama ekibiyle görüşün.

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

Aşı yaptırmaya hakkınız olup olmadığını kontrol etmek için şu adresi ziyaret edin:

[nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab)

