

**ŞANLIURFA İL MİLLİ EĞİTİM  
MÜDÜRLÜĞÜ**

**İNFLUENZA(GRİP)**

**İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ  
OKUL SAĞLIĞI HİZMETLERİ**

**İsmail YAPICIER  
İl Milli Eğitim Müdürü**

# GRİP HAKKINDA BİLMEMİZ GEREKENLER

- Gribin nasıl bir hastalık olduğunu,
- Gripten korunmak için neler yapmamız gerektiğini,
- Grip aşısını ve ne zaman aşı olmamız gerektiğini öğreneceğiz.

# GRİP

Özellikle;

**sonbahar,**

**kış ve**

**ilkbahar başında**

daha sık görülmektedir.



# GRİP (İNFLUENZA)

Grip, influenza virüsünün solunum yolundan girerek vücutta oluşturduğu bir hastalıktır.



# BELİRTİLER

- Ateş (39°C üzerinde),
- Üşüme, titreme,
- Baş ağrısı,
- Eklem ve kas ağrısı, halsizlik,
- Kuru öksürük,



# Belirtiler

- Nadiren hapşırma ve burun akıntısı,
- Gözlerin akması ve kanlanması,
- Bazen boğaz ağrısı,
- Bazı hastalarda karın ağrısı, bulantı, kusmadır.



# BELİRTİLER

Yaklaşık bir hafta içinde hastalığın belirtileri azalarak kaybolur. Ancak halsizlik, belirtilerin kaybolmasından sonra da devam edebilir, hatta 2 hafta kadar sürebilir.





Ateşin 39°C nin üzerinde olması, şiddetli kas ağrıları ve halsizlik nedeniyle hastalığı ayakta geçirmek olanaksızlaşmakta ve hastaları mutlaka 3-7 gün yatağa mahkum etmektedir.





# BELİRTİLER

Özellikle çocuklarda, yaşlılarda, kalp hastalığı, akciğer hastalığı, böbrek hastalığı, şeker hastalığı gibi sürekli hastalığı olan kişilerde daha ağır seyredebilir.



# GRİP VE SOĞUK ALGINLIĞI ARASINDAKİ FARK

Grip halk arasında sık olarak soğuk alginliğı ile karıştırılmaktadır.

Soğuk alginliğı; ateş yükselmeden, hafif kırınlık, burun akıntısı, hapşırma gibi belirtiler ile kendini gösteren, halsizliğe yol açmadığı için yatak istirahati gerektirmeyen bir hastalıktır ve grip ile kesinlikle karıştırılmamalıdır.

# Grip ve Soğuk Algınlığı Arasındaki Fark

BELİRTİLER	SOĞUK ALGINLIĞI	GRİP
Ateş	Nadir	38°C-39°C
Başığrsı	Nadir	Sürekli
Genel ağrı ve sızı	Az	Genellikle
Yorgunluk	Hafif	2-3 hafta
Tıkalı burun	Genellikle	Bazen
Hapşırma	Genellikle	Bazen
Boğaz ağrsısı	Genellikle	Bazen
Öksürük	Nadir	Genellikle

# BULAŞMA SÜRESİ

Grip mikrobu bulaşanlar, hastalık başlamadan 2 gün öncesinden, belirtiler başladıktan 7 gün sonrasına kadar virüs yayarlar.



# NASIL BULAŞIR?

- ❑ Öksürük ve hapşırıklarla etrafa saçılan damlacıkların hava yoluyla yayılması ile,
- ❑ Hasta kişilerle aynı ortamlarda bulunulması ile,
- ❑ Hasta kişilerin ağız-burun akıntılarıyla temas etmiş eşyalar ile,bulaşabilir.



# NASIL BULAŞIR?

- Hasta kişilerden etrafa saçılan virüs parçacıklarının havada asılı kalabilme yeteneğinde olması; bulaşıcılığı daha da arttırmaktadır.
- Hasta bir kişinin bir ortama girip çıkması bile o ortamda bulunan kişileri hastalığın bulaşması açısından risk altına sokmaktadır.

# NASIL BULAŞIR?

Bu nedenle grip evde, iş yerinde, okullarda, kreŐlerde, toplu taŐıma araçlarında çok kolaylıkla bulaşır.





## ***KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?***

**Öksürük ya da hapşırık sırasında ağız mendille kapatılmalı ve bu mendil çöpe atılmalıdır.**

**Mendile ulaşamadığı durumlarda kol içine hapşırılmalı/öksürülmelidir**

# **KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?**

**Öksürük, hapşırık sonrası, yemekten önce ve sonra, tuvalet kullanılmışsa, kapı kolu, merdivenlerin trabzanlarına dokunulmuşsa eller yıkanmalıdır.**

# KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

**Ellerimizi su ve sabunla yıkayalım.**

Düzenli olarak el yıkanması hastalıklardan korunmak için yapılması gereken en önemli iştir.

- ❖ Mümkün olduğu kadar öğrenciler ellerini, ağızlarına ve gözlerine temas ettirmemelidir.



# KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

## □ Dengeli beslenelim.

Vücutun ihtiyacı olan protein, karbonhidrat, yağ ve vitaminler yeterli olarak alınmazsa, vücut direnci düşer ve solunum organları bu durumdan etkilenir.

Bol sulu gıdalar,  
meyve tüketmeliyiz.



# KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

## □ Yeterli miktarda su içelim.

Özellikle su içme ihtiyacının azaldığı kış mevsimi de dahil olmak üzere, her dönemde günde 8-10 bardak su içilmesi faydalıdır.



# KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

- **Kalabalık yerlerde kendimizi korumaya çalışalım.**

Toplu taşıtlar, sinema, tiyatro gibi kalabalık yerlerde grip olan bir kişinin aksırması ile yayılabilir. Bu nedenle kalabalık yerlerde havalandırmanın iyi olmasına dikkat etmek, temizliğe özen göstermek gibi basit tedbirler ile gripten korunabilirsiniz.

# KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

- ❑ **Hasta kişilerle temas etmeyin.**
- ❑ **Grip olan hastalarla aynı ortamlarda bulunmamaya dikkat ediniz.**
- ❑ Hasta olan kişilerle aynı ortamlarda bulunduğunuzda ise maske takmanız, hastalanmanızı engelleyecektir.



# KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

## □ **Düzenli spor yapalım.**

Sağlıklı yaşamın bir parçası olan spor, gripten korunmak için de çok önemlidir. Yetişkin biri için haftada 3 gün, günde 1 saat olmak üzere spor yapılması faydalıdır.



# KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

- **Stresten uzak durmaya çalışalım.**
- Stres, vücut direncini azaltarak hastalıklara davetiye çıkaran en önemli etkenlerdendir. Bu nedenle, çeşitli yollar ile stresten uzaklaşmak sağlıklı kalmayı da beraberinde getirecektir.

## KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

- Sigara içilen yerlerde durmayalım:
- Sigara da aynı stres gibi vücut direncini azaltır. Ayrıca virüs yüklü damlacıklar, sigara içilen ortamlarda, dumana yapıştıkları için hastalık yapıcı özellikleri artar.



# KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

## **Düzenli uyuyun:**

Bir gece uykusuz kalındığında, virüslere karşı savaşan vücut hücreleri yarı yarıya azalmaktadır.



# KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

- **Aşırı sıcak ortamlardan kaçının:**
- Özellikle kış mevsiminde daha çok kapalı ve sıcak ortamlarda bulunmak , solunum organlarının iç yüzeyindeki hücrelerin kurummasına neden olacağından virüslerin çoğalmasına neden olur.

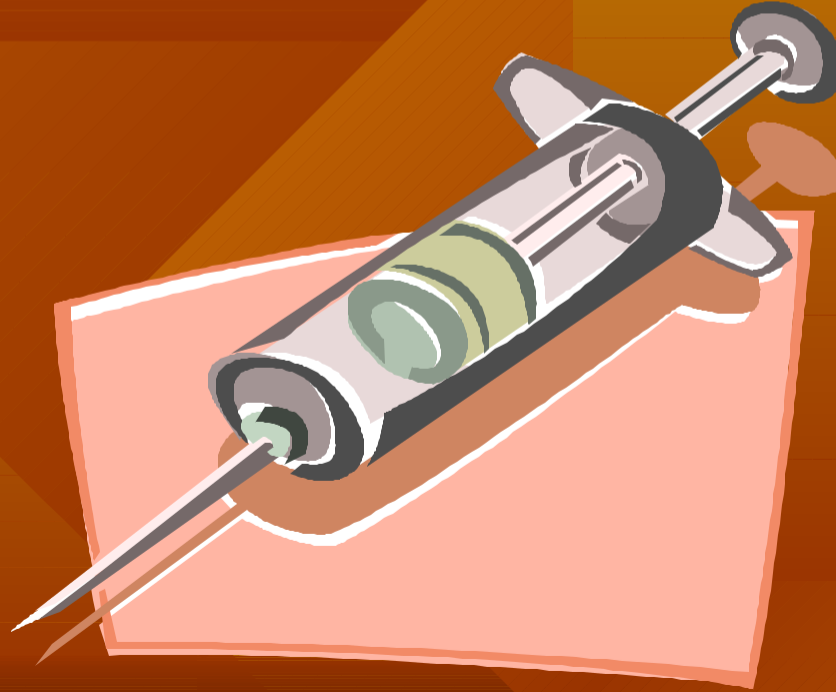
# KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

- **Sonbahar-kış aylarına uygun giyinmeye dikkat edin**



# KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

**Aşı;** Kendimizi korumanın bir diğer yoludur.





# KİMLER AŞI OLMALIDIR?

- Çocuklar ve yaşlılar,
- Vücut direnci düşük olan insanlar ,
- Huzurevi, bakımevi vb kalabalık ortamlarda yaşayanlar,



# KİMLER AŞI OLMALIDIR?

- Kronik hastalığı olanlar  
(diyabet, kalp, tansiyon, astım hastaları vb)
- BađıŐıklık sistemi baskılanmıŐ kiŐiler ,
- Toplum hizmetinde çalıŐanlar gibi riskli gruplar aşı olmalıdır.



# GRİP AŞISI OLMAMASI GEREKENLER

- 6 aydan küçük bebekler,
- Yumurtaya karşı allerjisi olanlar,
- Hamileliğin ilk 3 ayı içinde olan bayanlar  
(ancak doktor tarafından kesin gerekli olduğu tespit edilirse grip aşısı olabilirler)

# AŞI NE ZAMAN YAPILMALIDIR?

**Eylül, Ekim, Kasım;**

AŞı için en uygun aylardır.Ancak kiŐi grip geçirmediyse tüm sezon boyunca aşı yaptırabilir.

# TEDAVİ NASIL OLMALIDIR?



Mutlaka istirahat edilmeli,  
Antibiyotiklerin grip  
tedavisinde anlamıyoktur!

Doktorunuzun yazmış  
olduğu ilaçlar dışında  
başka ilaç kullanmayınız!

# Grip, başka hastalıklara neden olabilir mi?

- Zatürre,
- Bronşit,
- Farenjit,
- Sinüzit,
- Kulak iltihabı,
- Bademcik iltihabı,

Grip beraberinde veya sonrasında gelişebilir.  
Bu yüzden doktorunuzun tavsiyelerine  
mutlaka uyunuz!

# SAĞLIKLI GÜNLER DİLERİZ...

İş Yeri Sağlık Ve Güvenlik Birimi  
Mahmut MİRZAOĞLU  
Abdi SEYARCI  
Aslı ALMAS