



Public Health
England

NHS

KIŞ 2020/21

Grip aşısı

Kimler, neden aşı olmalı?

Çocuklar veya hamile kadınlar için
bilgiler içerir



**HELP US
HELP YOU**

PROTECT AGAINST FLU

Flu **i**mmunisation

Helping to protect people,
every winter

Bu broşür, önümüzdeki kış kendinizi ve çocuklarınızı gribe karşı koruma konusunda neler yapabileceğinizi ve gribe yakalanma riski yüksek 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 iki ila yedi 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 hapşırıldığında, 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 yıkamalısınız veya el jelleri kullanmalısınız.

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

Grip aşısı, dolaşımdaki başlıca grip virüsü türlerine karşı korunmaya yardımcı olur

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. Aşı, geçtiğimiz son on yıl içerisinde dolaşımdaki suşlar için genellikle iyi bir eşleşme sağlamıştır.

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 ölümlerle sonuçlanabilir.

Gribin etkilerine karşı yüksek risk altında mıyım?

Grip herkesi etkileyebilir, ancak uzun süredir devam eden bir sağlık durumunuz söz konusuysa, söz konusu sağlık durumu iyi yönetiliyor ve normalde kendinizi iyi hissediyor olsanız dahi gripin etkileri bunu daha da kötüleştirebilir.

- hamileyseniz

ya da aşağıdaki uzun süreli sağlık durumlarından birine sahipseniz ücretsiz grip aşısını yaptırmalısınız:

- 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) geçirdiyseniz
- diyabet
- nörolojik bir sağlık durumu; 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 BMI)

COVID-19 için NHS Korunan Hasta Listesinde yer alan herkes ücretsiz grip aşısı olma hakkına sahiptir ve bu yıl aşığı olmaları çok büyük önem taşımaktadır.

Bu sağlık durumları listesi, kesin bir liste değildir. Bu, daima klinik uzmanlarca değerlendirilip 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.

COVID-19'a karşı savunmasız olan kişilerin gribe yakalanma riskini azaltmak istiyoruz.

Kimler grip aşısı yaptırmayı düşünmelidir?

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

- 65 yaşında veya üzerinde olanlar
- bir bakımevi veya huzurevinde yaşayanlar
- yaşlı veya engelli bir kişinin asli bakıcısı
- NHS Korunan Hasta Listesinde yer alan bir kimsenin hane halkı ferdi
- halk ile birebir temas içerisinde görev yapan sağlık veya sosyal hizmet görevlisi
- hamile olanlar (bir sonraki bölüme bakınız)
- belirli yaştaki çocuklar (7-8. sayfalara bakınız)

Grip aşısı bu yıl sonbahar mevsiminde daha fazla sayıda kişiye sunulacak. Kimlerin dahil olduğunu öğrenmek için kontrol edin [nhs.uk/flu vaccine](https://www.nhs.uk/flu vaccine).

NHS Korunan Hasta Listesinde yer alan bir kimsenin hane halkı fertlerine neden bu sene grip aşısı sunulmaktadır?

Bu kış COVID-19 virüsüne karşı en savunmasız olan insanları korumak istiyoruz ve onların gribe yakalanmalarını istemiyoruz. Altta yatan bir sağlık sorunu olan birisine aynı evde yaşadığı kişilerden grip bulaşma riskini azaltmak için kendilerine grip aşısını sunacağız. NHS Korunan Hasta Listesinde yer alan birisiyle yaşıyorsanız ya da kışın büyük bir bölümünü onlarla aynı yerde kalarak geçirecekseniz, bu durumda yakın temastan kaçınmak mümkün olmayacağından ücretsiz grip aşısı yaptırmalısınız.

Korunan kişiyle aynı evde yaşayan hane halkı fertleri, grip aşısını yaptırmak suretiyle gribe yakalanma ve birlikte yaşadıkları ve daha savunmasız olan kişilere grip bulaştırma risklerini azaltabilirler.

Grip aşısı beni COVID-19'a karşı koruyacak mı?

Grip aşısı sizi COVID-19'a karşı korumaz. Ancak aşı, hastaneye yatırılmayla sonuçlanacak komplikasyonlara yol açabilecek, hoş olmayan ve potansiyel olarak ciddi bir enfeksiyon olan gribe karşı sizi korumaya yardımcı olacaktır. COVID-19'a karşı savunmasız olan insanlar aynı zamanda grip enfeksiyonunun komplikasyonlarına karşı da risk altında olduklarından COVID-19 salgınının devam ettiği bu süreçte gribe karşı koruma sağlamaya yardımcı olmak özellikle önem taşımaktadır.

Hamile kadınlar için grip aşısı



Hamileyim. Bu yıl grip aşısı olmam gerekiyor mu?

Evet. 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.

Hamile kadınlar grip aşısından faydalanır, çünkü aşı:

- özellikle hamileliğin ilerleyen dönemlerinde olmak üzere zatürre gibi ciddi komplikasyon riskini azaltır
- düşük yapma veya prematüre ya da doğum ağırlığı düşük bir bebek sahibi olma 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 eczacınız veya ebeniz tarafından da yapılabilir.

Geçen yıl grip aşısı oldum. Bu sene de aşı olmam gerekiyor mu?

Evet; her kış olunacak grip aşısı, bir önceki yıl dolaşımda olanlardan farklı olabilecek mevcut muhtemel grip suşlarına karşı koruma sağlar. Bu sebepten dolayı, geçen yıl aşı yaptırmış olsanız dahi bu yıl tekrar aşı yaptırmanızı şiddetle tavsiye ediyoruz. Ayrıca, grip aşısının sağladığı koruma sadece altı ay kadar sürebileceğinden, her grip sezonunda grip aşısı yaptırmalısınız.

COVID-19 salgını halen devam ediyorsa, grip aşısı yaptırmaya gittiğimde güvende olacak mıyım?

Grip aşısı sağlayıcıları, COVID-19 salgını devam ettiği sürece güvende olmanızı sağlayacak birtakım önlemler almaya devam edeceklerdir. Aşığı sağlayan personel hem sizi hem de kendilerini virüsten korumak amacıyla koruyucu ekipman kullanıyor olacaktır. Bekleme bölümünde bekleyen insan sayısını azaltmak amacıyla randevular buna göre düzenlenebilir ya da randevunuza erkenden gelmemeniz istenebilir.

Sanırım halihazırda grip oldum, halen aşıya ihtiyacım var mı?

Evet; diğer virüsler de grip belirtilerine benzer belirtilere yol açabilir veya birden fazla grip virüsü türü bulunduğu için grip olmuş olabilirsiniz, ancak halihazırda grip olduğunuzu düşünüyorsanız dahi aşı yaptırmalısınız.

Peki ya çocuklarım? Onların da aşı olması gerekir mi?

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

Aşı, diğer bazı çocuk gruplarına da sunulmaktadır. Bunun sebebi, onların hastalığa karşı korunmasına yardımcı olmak 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:

- 31 Ağustos 2020 tarihinde iki ya da üç yaşında olan çocuklar
- ilkokul çağındaki çocuklar
- ortaöğretim 7. sınıf çağındaki çocuklar

İki ve üç yaşındaki çocuklara aşıları genellikle sağlık ocaklarında görevli pratisyen hemşire tarafından yapılır. Okul çağındaki çocukların hemen hemen hepsine okullarında grip aşısı 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 ila 17 yaş arasındaki çocuklara canlı aşı burun spreyi olarak sunulur. Canlı virüsler zayıflatılmış olduklarından size grip bulaştıramazlar.
- 18 ila 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 üzerindeki yetişkinlere enjeksiyon şeklindeki aşı sunulur. Herhangi bir canlı virüs içermeyen, etkisiz hale getirilmiş bir aşıdır ve size grip bulaştıramaz. Genellikle size, bağışıklık sisteminin aşırıya karşı daha güçlü bir yanıt vermesine yardımcı olan, adjuvant içeren aşı sunulacaktır. Aşının bu yaş grubundaki insanlara sunulmasının sebebi insanlar yaşlandıkça bağışıklık sistemlerinin aşılarla karşı vermesi beklenen yanıtı daha az vermesidir.

Çocuğunuz 6 aylık ila 2 yaş arasında ve grip için yüksek risk grubundaysa, burun spreyi iki yaşın altındaki çocuklar için lisanslı olmadığından kendilerine enjeksiyon şeklinde bir grip aşısı sunulacaktır.

Yüksek risk grubunda yer alan, iki yaşın üzerindeki 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 yaptırabilir, ancak daha önce bir aşıya 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 yaptıramayabilirsiniz - bunun hakkında aile hekiminize danışın. Ateşiniz varsa, aşının yapılması siz iyileşinceye kadar ertelenebilir.

Grip aşılarının hepsi çocuklar için uygun değildir. Lütfen bunu hemşireniz, doktorunuz veya eczacınızla önceden tartıştığınızdan emin olun.



Peki ya çocuklarım?

Çocuklara, aşağıdaki durumlarda burundan uygulanan grip aşısı yapılamayabilir:

- şu anda hışılıtlı olan veya son 72 saatte hışılıtlı 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 yaptırılmaları 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

Ayrıca, burun spreyi ile aşılanan çocuklar aşılamayı takiben yaklaşık iki hafta boyunca bağışıklık sistemleri ileri derecede zayıflamış olan insanlarla yakın temastan kaçınılmalıdır, çünkü aşı virüsünün kendilerine bulaşma olasılığına dair son derece uzak bir ihtimal mevcuttur.

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 sunulması, programdaki 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 durumu ya da tedavi nedeniyle gribe karşı yüksek risk altındaysa ve kendilerine burundan uygulanan grip aşısı yapılamıyorsa, enjeksiyon şeklindeki grip aşısını yaptırılmaları gerekir. Bazı insanlar tıbbi ürünlerde domuz jelatininin kullanımını kabul etmeyebilir. Seçenekleriniz hakkında hemşireniz ya da doktorunuzla görüşmelisiniz.

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

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 aşılamadan bir veya iki gün sonra kas ağrısı gibi yan etkiler yaşayabilir. Her iki aşından 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 on yıl içerisinde dolaşımdaki suşlar için genellikle iyi bir eşleşme olmuştur.

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 hemşirenizle ya da alternatif olarak yerel eczacınızla konuşun. Hamile kadınlar için aşı, annelik hizmetleri yoluyla da sağlanabilir. Grip aşısı ücretsizdir. Aşığı 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 üzerindeki herkes
- altı aylıktan büyük bebekler ve çocuklar da dahil olmak üzere 4. sayfada listelenen tıbbi durumlardan herhangi birisine sahip olan, 65 yaşın altındaki herkes
- hamileliklerinin herhangi bir aşamasındaki tüm hamile kadınlar
- iki ya da üç yaşındaki tüm çocuklar (mevcut grip sezonunda, 31 Ağustos tarihinde iki ya da üç yaşında olmaları şartıyla)
- ilkokula giden tüm çocuklar
- ortaöğretim 7. sınıf çağındaki tüm çocuklar
- bir bakımevi veya huzurevinde yaşayan herkes
- yaşlı veya engelli bir kişiye bakan herkes
- NHS Korunan Hasta Listesinde yer alan herkesin hane halkı fertleri
- halk ile birebir temas içerisinde görev yapan tüm sağlık veya sosyal hizmet görevlileri

Grip aşısı hakkında tavsiye ve bilgi için aile hekiminizle, hemşireniz veya eczacıyla görüşün.

Grip aşısı bu yıl sonbahar mevsiminde daha fazla sayıda kişiye sunulacaktır. Aşı yaptırmaya hakkınız olup olmadığını kontrol etmek için şu adresi ziyaret edin: [nhs.uk/flu vaccine](https://nhs.uk/flu-vaccine).

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

