



National Institute for Public Health
and the Environment
Ministry of Health, Welfare and Sport

Grip Aşısı 2017



(Aile) Hekiminiz sizi grip aşısı için davet edecektir.
Bu broşür size grip aşısı hakkında bilgi vermektedir.

Grip nedir?

- Grip olduğunuzda genellikle yüksek ateş, soğuk titremeler, boğaz ağrısı, baş ağrısı ve tüm vücudunuzda kas ağrısı oluşur.
- Grip sonucu zatürreye veya kalp rahatsızlıklarına yakalanabilirsiniz.
- Akciğer hastalıkları veya diyabet (şeker hastalığı) gibi bir hastalığınız mı var? Grip, bu durumda bu hastalıklarınızı ağırlaştırabilir.
- Grip, ağır soğuk algınlığı ile aynı değildir. Grip nedeniyle kendinizi çok hasta hissedebilirsiniz.

Grip, grip virüsü nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Gripe yakalanmış birinin öksürmesi, hapşırması veya konuşması sonucu grip virüsü size bulaşabilir. Veya gribe yakalanmış biriyle tokalaşmanız sonucu.

Her kış insanların ortalama 10'da 1'i grip olmaktadır.

Önemli Bilgiler:

- Grip aşısı, gribe yakalanma riskinizi azaltmaktadır.
- Grip, ağır hasta olma riskinizi artırmaktadır.
- Grip aşısını aile hekiminizden ücretsiz temin edebilirsiniz.
- Grip aşısını yaptırmanın en iyi zamanı Ekim ayının ortasıyla Kasım ayının ortası arasındaki dönemdir.
- Grip aşısı sizi ortalama 6 ay korumaktadır.
- Her şeye rağmen yine de grip mi oluyorsunuz? Grip aşısı bu durumda hastalığı daha hafif atlatmanızı sağlar,
- Mümkün olduğunca iyi korunmanız için her yıl yeni bir grip aşısı gerekmektedir.
- Grip aşısının içeriğinde her yıl farklı maddeler bulunmaktadır. Çünkü her yıl farklı grip virüsleri aktif olmaktadır.

Neden grip aşısı için davet ediliyorsunuz?

Bazı insanlar grip yüzünden ağır hastalanabilmektedir. Bu insanlar grip aşısı için hedef kitledir. Siz de hedef kitle içindesiniz.



Grip aşısı, grip olma riskini azaltmaktadır.

Ücretsiz grip aşısı kimler içindir?

Ücretsiz grip aşısı hedef kitleye dâhil olan insanlar içindir. Aşağıdaki hususlardan bir tanesinin sizin için geçerli olması halinde siz de bu hedef kitle içindesiniz demektir:

- 60 yaşını doldurmuşsanız,
- Uzun süreli bir kalp- ve damar hastalığınız varsa,
- Uzun süreli bir akciğer hastalığınız varsa,
- Diyabet (şeker) hastalığınız varsa,
- Böbrek rahatsızlığınız varsa,
- (Bağışıklık sisteminin zayıflamasına yol açan herhangi bir hastalık, kemoterapi gibi tıbbi bir tedavi ya da ilaçlar sonucu) bağışıklık sisteminiz zayıfsa,

Aile hekiminiz sizin hedef kitlede olup olmadığınızı bilmektedir ve bu nedenle sizi davet edecektir.

Neden 60 yaşından itibaren grip aşısı yaptırılmalı?

Bağışıklık sisteminiz yaşlandıkça daha az aktif olmaktadır. Bu nedenle grip yüzünden daha hızlı ve daha ağır derecede hastalanabilirsiniz. Ve örneğin zatürreye yakalanabilirsiniz. Grip aşısı, grip nedeniyle ortaya çıkan hastalıkları daha hafif atlatmanızı sağlar.

Hamile misiniz?

Hamile ve hedef kitle içinde misiniz? Grip aşısı bu durumda da normal olarak uygulanabilmektedir. Grip aşısı sizin ve doğmamış çocuğunuz için güvenlidir.

Grip aşısını yaptırmanın en iyi zamanı ne zamandır?

Grip aşısı yaptırmanın en iyi zamanı her yıl Ekim ayının ortasıyla Kasım ayının ortası arasındaki dönemdir. Aile hekiminiz sizi bunun için davet eder. Aşı olmak için birçok insanın gribe yakalanmasını beklemeyin. Çünkü grip aşısı ancak 2 hafta sonra etkisini göstermektedir.

Ateşiniz varsa grip aşısını ertelemeniz yararlı olacaktır. Ateşiniz tamamen geçene kadar bekleyiniz.



Grip aşısını her yıl yaptırmanız önemlidir.

Kendiniz karar verirsiniz

Grip aşısı olup olmama hususundaki karar size aittir.

Grip aşısının faydaları

- Grip aşısı, gribe yakalanma riskinizi azaltmaktadır.
- Grip aşısı, gribe yakalansanız dahi hastalığı daha hafif atlatmanızı sağlar:
 - Grip şikâyetleri genelde daha hafiftir.
 - Zatürreye yakalanma ve diğer sağlık problemleri yaşama riskiniz daha düşüktür.
 - Akciğer hastalığı veya diyabet gibi hastalıkların grip nedeniyle ağırlaşma riski daha düşüktür.
 - Grip veya gribin sonuçları yüzünden vefat etme riskiniz daha düşüktür.

Grip aşısının zararları var mıdır?

- Grip aşısı yapıldıktan sonra kolunuz bir gün boyunca hassaslaşabilir. Grip aşısının kolunuzda uygulandığı bölge acıyabilir, kızarabilir ya da şişebilir.
- Grip aşısından sonra kendinizi birkaç gün hafif rahatsız hissedebilirsiniz. Bu grip değildir. Grip aşısından dolayı gribe yakalanmazsınız.
- Tavuk yumurtası proteinine, neomisine veya gentamisine karşı alerjiniz mi var? Bu durumda grip aşısına karşı da alerjik reaksiyon gösterebilirsiniz.

*Grip aşısı yapıldıktan sonra yan etki şikâyetiniz mi var?
Bu durumu lütfen aile hekiminize veya www.lareb.nl internet adresine bildiriniz. Bu internet adresi Hollanda Yan Etkiler Merkezinin internet sitesidir.*

Grip aşısı nasıl etki yapmaktadır?

Grip aşısı, bağışıklık sisteminizin grip virüsüne karşı daha dirençli olmasını sağlamaktadır. Vücudunuz, grip aşısının içindeki maddeler sayesinde grip virüsüne karşı antikor üretir.

Grip aşısı yapıldıktan 2 hafta sonra yeterli sayıda antikora sahip olursunuz. Grip aşısı yapıldıktan 2 hafta sonra size grip virüsü mü bulaştı? Bu durumda antikorlar bu grip virüsünü zararsız hale getirirler. Yani antikorlar bu virüs yüzünden hastalanmamanızı veya hastalığı daha hafif geçirmenizi sağlamaktadır.

Grip aşısı sizi yalnızca grip virüsüne karşı korumaktadır. Yani sizi örneğin soğuk algınlığı virüsü gibi diğer virüslere karşı korumaz.

Grip aşısının nasıl etkili olduğu ile ilgili daha fazla bilgiyi www.rivm.nl/griep prik ve www.thuisarts.nl/griep adresinden bulabilirsiniz.

Neden her yıl grip aşısı?

Grip aşısı yaklaşık 6 ay boyunca koruma sağlamaktadır. Yani bir önceki yıl uygulanmış olan grip aşısının etkisi geçmiş demektir. Ayrıca grip virüsü de sürekli değişmektedir. Bu yüzden her yıl yeniden gribe yakalanabilirsiniz. Bu nedenle her yıl yeni bir grip aşısı yaptırmanız gerekmektedir. Vücudunuz bu şekilde her yıl yeni antikorlar üretebilecektir.

Uzmanlar gelecek kış en sık hangi grip virüslerinin görülebileceğini öngörmektedir. Grip aşısına da bu virüslere karşı uygun maddeler katılmaktadır. Yıllık grip aşısı sizi, o kış en sık görülen grip virüslerine karşı korumaktadır.

Grip aşısı yaptıracak mısınız?

Grip aşısı yaptıracaksanız aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:

- Üst kolunuzu rahatça açabileceğiniz bir kıyafet giyiniz. Çünkü grip aşısı üst kol bölgenize uygulanmaktadır.
- Örneğin tavuk yumurtası proteinine, neomisine veya gentamisine karşı alerjiniz mi var? Öyleyse bu durumu aile hekiminize bildirin.
- Grip aşısının neler içerdiğini öğrenmek için www.rivm.nl/grieprik/bijsluiter internet sitesini ziyaret edebilirsiniz.

Daha fazla bilgi edinmek için?

Daha fazla bilgi için www.rivm.nl/grieprik ve www.thuisarts.nl/griep

adreslerini ziyaret edebilirsiniz.

Veya Aile Sağlığı Merkezinizle ya da bağlı olduğunuz sağlık kurumunun doktoruyla iletişime geçiniz.



Hollanda Halk Sağlığı ve evre Enstitüsü (kısaca RIVM), Sağlık Bakanlığının verdiği yetkiyle ülke çapında Ulusal Grip nleme Programının düzenlemesinden sorumludur.

Hollanda Aile Hekimleri Birliği, aile hekimlerinin bilimsel derneğidir.

Bu yayın, aşağıdaki kurum tarafından hazırlanmıştır:

Hollanda Halk Sağlığı ve evre Enstitüsü

www.rivm.nl



nederlands huisartsen
genootschap

Ağustos 2017

RIVM. *Yarının bakımı* bugün başlar