

## **A(H1N1) – DOMUZ GRİBİ**

### **Domuz gribi nedir?**

Domuz gribi, A (H1N1) tipi virüsten kaynaklanan, insanlarda hastalığa yol açan viral bir hastalıktır. Hastalık ilk kez Meksika ve ABD’de görülmüş ve daha sonra birçok ülkeye yayılmıştır.

### **Bu yeni H1N1 virüsü neden” domuz gribi olarak adlandırılmaktadır?**

Bu virüse “ domuz gribi” denmesinin sebebi, domuzlar arasında görülen grip virüslerine çok benzediğinin gösterilmiş olmasıdır. Bu yeni virüs insan, domuz ve kuş virüslerinin bir karışımıdır.

### **Domuz gribi (A/H1N1) virüsü bulaşıcı mıdır?**

Domuz gribi A(H1N1) virüsü bulaşıcıdır ve insandan insana geçmektedir.

### **Domuz gribinin (A/H1N1) belirtileri nelerdir?**

Domuz gribinin belirtileri, insanlarda görülen grip belirtilerine benzerdir. Bunlar:

Ateş,

Öksürük,

Boğaz ağrısı,

Yaygın vücut ağrısı,

Baş ağrısı,

Üşüme ve

Yorgunluk

gibi belirtileri içermektedir. Bazı vakalarda kusma ve ishal de görülebilmektedir.

### **Domuz gribi (A/H1N1) nasıl bulaşmaktadır?**

Domuz gribinin de yine mevsimsel griple aynı şekilde yayıldığı düşünülmektedir. Grip virüsleri insandan insana öksürük ve hapşırma yoluyla bulaşmaktadır. Grip virüsü bulaşan bir yere dokunulduktan sonra, eller ağız ya da buruna götürüldüğünde de hastalık bulaşabilir.

### **Sulardan domuz gribi (A/H1N1) virüsü bulaşabilir mi?**

İçme, kullanma ve havuz sularıyla bulaşma gösterilmemiştir.

### **Domuz gribini tedavi eden ilaçlar var mıdır?**

Evet. Domuz gribinin tedavisi veya bu hastalıktan korunmak için doktor kontrolünde kullanılacak ilaçlar mevcuttur. Bu ilaçlar doktor tarafından önerilmedikçe, reçetesiz olarak kesinlikle kullanılmamalıdır.

### **Hastalığa yakalanan kişiler ne kadar süreyle bulaştırıcıdır?**

Kişiler, belirtilerin başlamasından bir gün öncesi ve 7 gün sonrasına kadar bulaştırıcıdırlar.

### **Daha çok hangi yüzeyler bulaşma kaynağıdır?**

Öksürük ve hapşırma yoluyla, hasta kişinin tükürük zerrecikleri havaya yayılarak sandalye, masa gibi yüzeylere bulaşabilir. Kişi virüsün bulaştığı bir yere dokunduktan sonra ellerini ağızına, gözlerine veya burnuna sürerse virüs bulaşabilir. Bu yüzeylerde virüsün ne kadar süreyle canlı kalabileceğini etkileyen ısı, nem oranı, yüzey niteliği gibi pek çok faktör söz konusudur. Hasta kişinin temasının olduğu bu yüzeylere dokunulmamalı, herhangi bir sebeple dokunulduysa eller yıkanmalıdır.

### **Ev ve eşyaların temizliğinde nelere dikkat etmek gerekir?**

Grip virüsünün yayılmasını önlemek için, yüzeylerin (masalar, kapı kolları, banyo yüzeyleri, mutfak tezgâhı, oyuncaklar vb) günlük temizlikte kullanılan deterjanlarla temizlenmesi yeterlidir. Günlük kullandığımız temizlik maddeleri dışında klor, hidrojen peroksit, iyotlu antiseptikler ve alkol gibi bazı kimyasal maddeler de etkilidir. Hastalara ait çarşaf, çamaşır, havlu ve kap kaçağın ayrı olarak yıkanmasına gerek yoktur. Ancak, bu eşyalar yıkanmadan başkası tarafından kullanılmamalıdır. Bu çarşaflar mümkün olduğunca elle temas edilmeden taşınmalı ve yıkanmalıdır. Hastanın çarşafları, çamaşırları değiştirildikten sonra eller mutlaka sabunlu suyla yıkanmalıdır. Hastaya ait kap kacak ya bulaşık makinesinde ya da elde deterjan kullanılarak yıkanmalıdır.

### **Domuz gribinden kendimi nasıl koruyabilirim?**

Halen domuz gribinden koruyucu bir aşı bulunmamaktadır.

Aşağıdaki önlemleri alarak sadece gripten değil; grip gibi solunum yoluyla bulaşan tüm hastalıklardan kendinizi koruyabilirsiniz:

- Öksürme ve hapsirme sırasında ağızınızı ve burnunuzu bir mendil ile kapatınız. Mendilinizi kullandıktan sonra çöp sepetine atınız.
- Öksürdükten ve hapsirdikten sonra ellerinizi bol sabun ve suyla yıkayınız. Alkol içeren el yıkama antiseptikleri de etkilidir.
- Kirli ellerinizle gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza dokunmayınız.
- Domuz gribine yakalanırsanız, belirtilerin başlamasından 7 gün sonrasına ya da belirtilerinizin tamamen geçmesinden bir gün sonrasına kadar evde istirahat ediniz.
- Hastalığın bulaşmaması için çevrenizdeki kişilerden uzak durunuz.
- Bulduğunuz mekânı sık sık havalandırınız.

### **Hastalıktan korunmak için ellerimi nasıl yıkamalıyım?**

Ellerinizi 15-20 saniye süreyle su ve sabunla yıkamalısınız. Su ve sabuna ulaşamadığınız yerlerde alkol içeren el antiseptikleri kullanabilirsiniz. Şekillerle el yıkamayı görmek için tıklayınız.

### **Hastalanırsam ne yapmalıyım?**

Domuz gribi şüpheli bir kişi ile temastan sonraki 7 gün içinde kendinizde yukarıda sıralanan hastalık belirtileri olduğunu hissederseniz hemen bir doktora başvurmalısınız. Doktorunuz herhangi bir teste ya da tedaviye ihtiyacınızın olup olmadığına karar verecektir.

Eğer hastalandıysanız veya hastalık belirtilerini gösteriyorsanız evde istirahat ediniz ve çevrenizdeki kişilerden de onlara bulaştırmamak için uzak durunuz.

### **Erişkinlerde acil müdahale gerektiren belirtiler nelerdir?**

Zor nefes almak veya nefes darlığı

Bilinç bulanıklığı

Sık ve uzun süreli kusma

### **Çocuklardaki acil müdahale gerektiren belirtiler nelerdir?**

Hızlı veya zor nefes alma

Vücutta solgunluk ya da morarma

Beslenememe

Uyarılara cevapta azalma ve uykuya meyil

Huzursuzluk

Ateşle beraber döküntü görülmesi

Sağlık Bakanlığı <http://www.grip.saglik.gov.tr/> ve Dünya Sağlık Teşkilatı <http://www.who.int/en/> sitelerinden alınmıştır.

## **SAÇ BİTLENMESİ**

Saç biti insanlarda görülen bir parazittir. Temiz ve sağlıklı çocuklarda olduğu kadar yetişkinlerde de görülebilir.

Bitler insandan insana, bir kafadan diğer kafaya kolayca geçerler. Başında bit bulunan bir kişiyle yakın temas, oyun oynarken veya okulda başların birbirine yaslanması veya yüze düşen saçların hızlı bir şekilde arkaya atılması dahi bitlerin bulaşması için yeterli olabilmektedir. Bere, tarak, saç fırçası, saç tokası, kulaklık veya tüylü küçük oyuncaklar gibi eşyaların ortak kullanımı da bitlerin yayılmasını kolaylaştıran etmenlerdendir. Dolapların içinde yan yana asılmış durumdaki giyim eşyaları (örneğin, kaban, şapka vs.) aracılığıyla da bitler kolayca bu eşyaları kullanan kişilere geçerler. Öğrencilerin bu konuda bilinçlendirilmesi gerekmektedir.

Saç bitleri; küçük kanatsız gri böceklerdir. Saç bitleri, genellikle beslenmek amacıyla yerleştikleri bölgeleri ısırırlar ve ağız salgılarını deri içine bırakarak kaşıntıya neden olurlar. Kaşıntıya bağlı deride aşınma ve enfeksiyona neden olurlar.

Bitler çok sayıda sirke olarak adlandırılan (bit yumurtası) yumurtalar oluştururlar.

Bit yumurtalarının özellikleri; kepeğe benzer ancak yıkamak ve taramakla temizlenmezler.

### **Belirtiler:**

- Sirkeler genellikle kulakların arkasında, ense bölgesine yerleşirler. Bu bölgelerde kaşıntı fazladır.
- Saç teli üzerinde yapışık sirkeler görülür.

### **Tedavi:**

- Tedavi edilebilir.
- Tanısı konduktan sonra eczanede satılan bit şampuanları tarif edilen şekli ile saçın yıkanması sağlanır.
- Bit tedavisi sadece bit şampuanı ile yapılmalıdır.
- Tedavisi bitinceye kadar öğrenci okula gönderilmemelidir.

### **Korunma:**

- Düzenli saç ve vücut banyosu yapılmalı.
- Başkalarının şapka, bere, tarak, atkı gibi eşyaları kullanılmamalı.
- Giysi, çarşaf, yastık kılıfı ve havlular sıcak suyla yıkanmalı.
- Tarak ve fırçalar sıcak suda bekletilmeli.