



GRİP

**PENDİK SAĞLIK GRUP
BAŞKANLIĞI**

2014

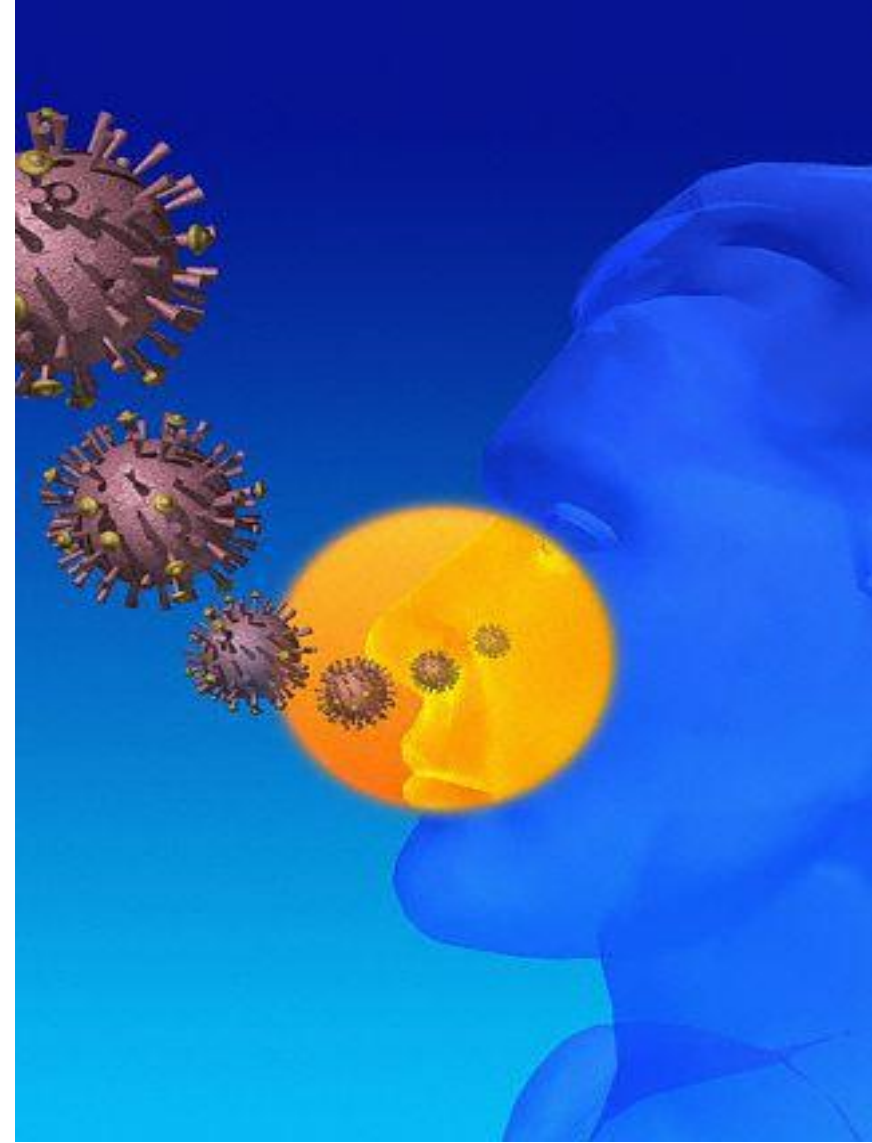


NELER ÖĞRENECEĞİZ:

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

GRİP NEDİR?

- Influenza da denilen, vücudumuza solunum yolu ile giren mikroplar tarafından oluşturulan bir hastalıktır.



- Özellikle Sonbahar-Kış aylarında çok sık görülür

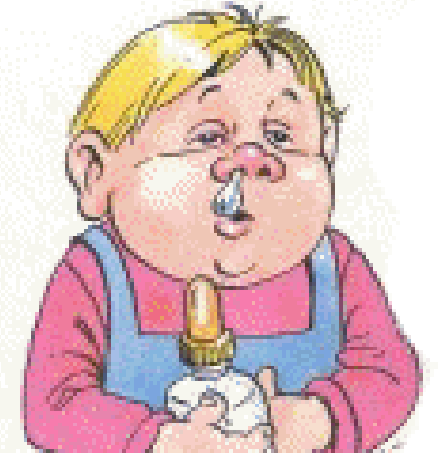


BELİRTİLERİ :

- 39°C üzerinde ateş
- Halsizlik, bitkinlik
- Titreme
- Baş ağrısı
- Kuru öksürük



BELİRTİLERİ :



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



BELİRTİLERİ :

- Ateşimiz çok yüksek olduğu için, halsiz kalırız ve yataktan kalkamayız.



BELİRTİLERİ :

■ Yaklaşık bir hafta içinde iyileşiriz ama yinede halsizliğimiz devam edebilir.

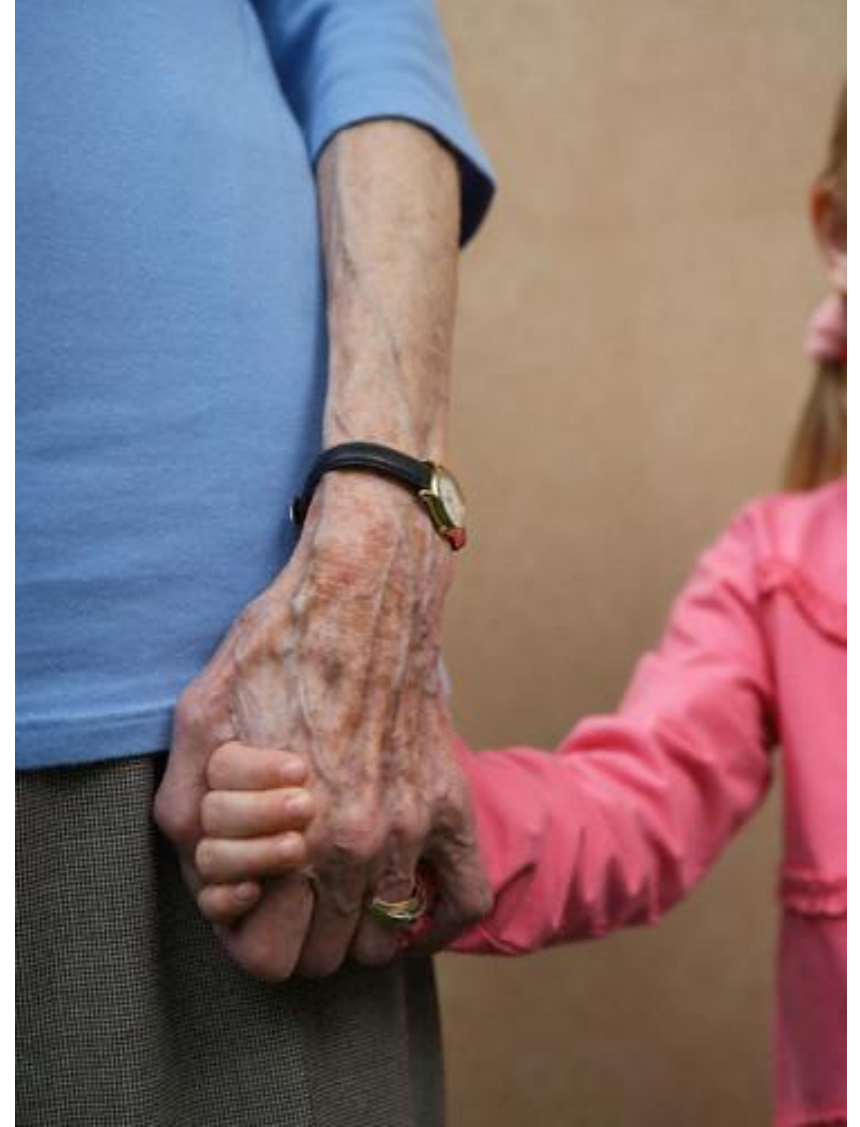




GRİP VE SOĞUK ALGINLIĞI ARASINDAKİ FARK NEDİR?

BELİRTİLER	SOĞUK ALGINLIĞI	GRİP
Ateş	nadir	38-39°
Baş ağrısı	nadir	sürekli
Genel ağrı ve sızı	az	genellikle
Yorgunluk	hafif	2-3 hafta
Tıkalı burun	genellikle	bazen
Hapşırma	genellikle	bazen
Boğaz Ağrısı	genellikle	bazen
Öksürük	nadir	genellikle

- Özellikle **çocuklar** ve **yaşlılar** daha çok Grip olurlar ve hastalığı daha ağır geçirirler.



Grip Nasıl Bulaşır ?

- Öksürürken veya hapşırırken mikrobun havaya yayılması ile



Grip Nasıl Bulaşır ?

- Hasta kişilerle aynı ortamda bulunduğumuzda,
- Hasta kişilerin ağız-burun akıntılarıyla temas etmiş eşyalar yolu ile bulaşır.



Grip Nasıl Bulaşır ?

- Hasta bir kişinin bir ortama girip çıkması bile, o ortamda bulunan kişilerin hastalanması için yeterlidir.



Grip Nasıl Bulaşır ?

- Bu nedenle Grip;
evde, iş yerinde, okullarda,
kreşlerde, toplu taşıma araçlarında
çok kolaylıkla bulaşır.



GRİPTEN KORUNMAK
İÇİN
NELER YAPMALIYIZ?

GRİPTEN KORUNMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

**Ellerimizi sık sık
su ve sabunla
yıkamalıyız !**



El yıkamak hastalıklardan korunmak için yapılması gereken en önemli iştir.



GRİPTEN KORUNMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

- Hasta kişilere temas etmeyelim.
- Grip olan hastalarla aynı ortamlarda bulunmamaya dikkat edelim.



GRİPTEN KORUNMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

**Hasta olan kişilerle aynı
ortamlarda
bulduğumuzda maske
takarsak
hastalanmayız.**





Özellikle sebze ve meyvelerde bulunan vitaminler bizi hastalıklardan korur.

GRİPTEN KORUNMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

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



GRİPTEN KORUNMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?



- **Düzenli spor yapın:** Sağlıklı yaşamın bir parçası olan spor, gripten korunmak için de çok önemlidir.

GRİPTEN KORUNMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?



- **Sigara içilen yerlerde durmayın:**
Mikroplar, sigara dumanına yapışırlar ve daha çabuk hastalanmamıza sebep olurlar.
- **Anne ve babalarımıza sigara içmemelerini söylemeliyiz!!!**

GRİPTEN KORUNMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

- **Kalabalık yerlerde kendinizi korumaya çalışın:**

Kalabalık yerlerde hastalık daha hızlı bulaşır.

Bu nedenle kreş, okul, tiyatro, sinema gibi yerlerin temizliği çok önemlidir.



GRİPTEN KORUNMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

■ Düzenli uyuyun:

Sadece bir gece bile uykusuz kalsak, hastalıklarla savaşılan vücut hücrelerimiz yarı yarıya azalır.



GRİPTEN KORUNMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

Eğer ;

- Vücut direncimiz düşükse,
- Sık sık kalabalık ortamlarda bulunuyorsak,
- Doktorumuz önermiş ise

aşı olmalıyız

NE ZAMAN AŞI OLALIM?

- Grip aŐısı olmak için, en uygun zaman **Eylül - Kasım ayları** arasındaki süredir.
- Ancak kiŐi grip geçirmediyse tüm sezon boyunca aşı yaptırabilir.

NE ZAMAN AŞI OLALIM?

Ocak	Şubat	Mart
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 / / 25 26 27 28 29	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Nisan	Mayıs	Haziran
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Temmuz	Ağustos	Eylül
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 / 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Ekim	Kasım	Aralık
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 / / 25 26 27 28 29	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



**PEKİ, YİNE DE GRİP
OLMUŞSAK NE YAPMAMIZ
LAZIM?**

GRİP OLUNCA NELER YAPMALIYIZ?

- Yatak istirahati yapın!



GRİP OLUNCA NELER YAPILMALIYIZ?

- Bol bol su ve taze sıkılmış meyve suyu için!



GRİP OLUNCA NELER YAPILMALIYIZ?

- Beslenmemize dikkat etmeliyiz, canımız istemese bile her türlü besinden yemeliyiz.



GRİP OLUNCA NELER YAPILMALIDIR?

**Hastalığınız düzelmeye
başladığında,
tam iyileşinceye
kadar yorucu
işler yapmayın!**



**Doktorumuza
sormadan ilaç
kullanmamalıyız!!!**



**HEPİNİZE
SAĞLIKLI GÜNLER
DİLİYORUZ...**

