



impfen-info.de

Wissen, was schützt.

Grip aşısı

Kendinizi koruyun.

60 yaş üstü için yıllık aşı.





Grip soğuk algınlığı değildir

İlk başta hastalık belirtileri (semptomlar) benzer gibi gözüксе de ve halk dilinde burnunuz aktığında bile 'grip' dense de: Grip soğuk algınlığına kıyasla çok daha ciddi bir hastalıktır.

**BİLİNMESİ
GEREKİR**

Gribe influenza virüsü adı verilen virüsler yol açar, hastalık

beş ila yedi gün arasında sürmekte fakat ağır klinik belirtilere, komplikasyonlara ve ayrıca ikincil hastalıklara yol açabilmektedir.

İleri yaşlarda şiddetli grip riski önemli ölçüde artmaktadır.



Tipik grip semptomları:

- Aniden ortaya çıkan ateşli hastalık başlangıcı ($\geq 38,5$ °C)
- Kuru öksürük
- Şiddetli baş, boyun, kas ve eklem ağrıları
- Halsizlik ve bazen bulantı/kusma
- Terleme seansları

Tipik semptomlar hastalık vakalarının yaklaşık üçte birinde ortaya çıkmaktadır.

Zatürre ve kalp kası iltihabı gibi grip hastalığı komplikasyonları da görülebilir. Bu tür şikayetler ortaya çıkarsa, derhal doktorunuza başvurmanız gerekir.



Aşılı olsanız ve bu klinik belirtileri fark eterseniz de doktorunuzla görüşmeniz gerekmektedir. Çünkü örneğin bağışıklık sisteminin zayıf düşmesi nedeniyle aşı sınırlı bir etkiye sahip olabilir.

Grip sezonuna hazırlıklı olmak

Artan yaşla birlikte bağışıklık sisteminin performansı düşer. Ayrıca, önceden var olan solunum yolu hastalıkları (ör. astım), metabolik hastalıklar (ör. diyabet) ve diğerleri bulaşıcı hastalıkların seyri olumsuz etkileyebilir.

Yaşlı insanların savunma sistemi, patojenlerle çoğunlukla çok iyi savaşamaz. Bu nedenle sezonluk grip (influenza) genelde daha ağır seyreder, daha uzun sürer ve zatürre gibi ağır, bazen hayati tehlikeye taşıyan komplikasyonlarla birlikte görülebilir ve bazen ölümcül olabilir.

Grip vücutta inflamatuvar süreçlere yol açar. Başka risk faktörleri varsa, bunun kalp krizlerini veya felçleri teşvik edebileceğine dair kanıtlar vardır. Grip-ten kaynaklanan bu risk grip aşısı ile azaltılabilir.

Bu nedenle özellikle yaşlı ve kronik hastalığı olan insanlar her yıl sonbaharda mevsimsel gribe karşı aşı yaptırmalıdır.

Aşı grip hastalığına ve özellikle ağır seyri olan hastalıklara karşı koruma sağlayabilir. Zararsız soğuk algınlıklarına karşı koruma sağlamaz.

60 yaş üstü kişilerde COVID-19'un ağır seyretme riski daha yüksektir. Bu nedenle son korona koruyucu aşısının veya enfeksiyonun üzerinden en az 12 ay geçtiyse bu kişiler sonbaharda COVID-19'a karşı aşı korumalarını yenilemelidir.

**BİLİNMESİ
GEREKİR**

Son korona koruyucu korona koruyucu aşısının veya enfeksiyonun üzerinden en az 12 ay geçtiyse 60 yaş üstü kişiler sonbaharda COVID-19'a karşı aşı korumasını yenilemelidir.

Ayrıca 60 yaş üstü kişiler için zatürrenin yaygın bir nedeni olan pnömokok aşısının yanı sıra zoster aşı da önerilmektedir.

Hem etkisi kanıtlanmış hem de güncel: aşı

Mevsimsel gribe karşı yapılan aşılar uzun yıllardan beri var. Bunlar çok sayıda araştırmalarda test edilmiş ve uygulamada etkinlikleri milyonlarca kez kanıtlanmıştır. Grip virüsleri kolay değiştiği için mümkün olan en iyi korumayı sağlamak amacıyla aşılar her yıl uyarlanmaktadır.

Daimi Aşı Komisyonu (STİKO), dört valanlı denen aşılarda kullanımı tavsiye etmektedir. Bu aşılar, dört farklı grip virüsü türüne karşı koruma sağlamaktadır. Aşılar her yıl yenilenmekte ve en sık görülen grip virüs türlerine karşı uyumlu hale getirilmektedir.

Yaşlılarda, bağışıklık sistemi genellikle daha zayıf tepki verir, bu nedenle grip aşısının etkisi azalabilir. Etkinliği artırmak için STİKO, 60 yaş ve üstü insanlar için yüksek dozlu bir aşı ile aşılamayı önerir. Ek

olarak, yaşlılar için adjuvan (glendirilmiş) bir aşı onaylanmıştır.

Grip yaygın ve potansiyel olarak ciddi seyreden bir hastalık olduğundan, biraz daha etkin bir etki ile çok sayıda grip hastalığı ve ciddi olay da nlenebilir.

**BİLİNMESİ
GEREKİR**

Grip aşısı grip hastalığına neden olamaz. Aşı üreyebilen patojenler içermez.

Grip aşısı, başka soğuk algınlığı hastalıklarına karşı koruma sağlamaz.



Yan etkiler? Yok sayılır!

Grip aşısı genelde iyi tolere edilir. Arada bir vücutta ait savunma sisteminin uyarılması nedeniyle iğnenin giriş noktasında kızarmalar ya da şişlikler olabilir, bu biraz da ağrı yapabilir. Bu lokal reaksiyonlar, yüksek doz ve adjuvan (güçlendirilmiş) aşılarında standart aşılarından biraz daha sık görülür.

Olası yan etkiler ayrıca vücut sıcaklığının artması ve örneğin keyifsizlik gibi hafif genel şikayetlerdir. Ancak bu tür şikayetler genelde birkaç gün sonra sonuçsuz bir şekilde tekrar kaybolur.

**BİLİNMESİ
GEREKİR**

Ani alerjik reaksiyon gibi çok ağır yan etkiler yalnızca çok nadir durumlarda ortaya çıkar.

Aşı yaptırın:

Ne zaman?

Tam korumanın oluşması iki hafta kadar sürdüğünden, grip sezonu başlamadan önce, yani ekim ile aralık ayı ortasına kadar aşı olmanız önerilir. Bu zamanı kaçırdıysanız, daha sonra yapılacak bir aşı da yararlı olabilir.

Yılda bir kez aşı olun!

Bir kerelik aşı grip sezonu için yeterli bir koruma sağlar. Ancak aşının her yıl en sık görülmesi beklenen yeni grip virüsü türlerine karşı koruyucu olan yeni bir aşı ile yapılması gerekir. Böylece içinde bulunduğu grip sezonunda korunmuş olursunuz.



38,5 °C'nin altında ateşli basit bir enfeksiyon, grip aşısı için bir engel değildir. Akut tedavi gerektiren

hastalıkta aşı, ancak iyileşme sürecinden sonra yapılmalıdır.

İnfluenza aşısı, koruyucu korona aşısıyla birlikte yapılabilir. Bu durumda, aşı reaksiyonları, ayrı ayrı yapılan uygulamaya göre biraz daha sık meydana gelebilir.

Nerede?

Bir grip aşısı genelde pratisyen hekim, dahiliye, jinekoloji muayenehanelerinde yaptırılır. Ancak bazı sağlık müdürlükleri, eczaneler veya işverenler de bu aşı yaptıрма olanağını sunarlar.

Ücretler nelerdir?

60 yaş üstü tüm insanlarda ve aşağıda belirtilen risk gruplarında grip aşısı masrafları sağlık sigorta kurumları tarafından karşılanır. Ayrıca pek çok sağlık sigortası aşının gerekli görülmesi durumunda aşı masraflarını da (yasal yardım) karşılamaktadır.

Her zaman yararlı: Hijyenik davranış

Grip virüsleri çok bulaşıcıdır. Her yıl yapılan grip aşısı en etkili korumayı sağlar. Bunun yanı sıra tamamlayıcı olarak bazı basit önlemlerle bulaşma riskini azaltabilirsiniz. Bu sayede kendinizi ve çevrenizdeki insanları yalnızca gribin değil, diğer enfeksiyon hastalıklarının bulaşmasına karşı da korursunuz (örneğin mide-bağırsak enfeksiyonları).



Hijyen için t yolar

- Ellerinizi her g n birkaç kez sabunla ( rn. dışarıdan geldiğinizde, tuvalete gittikten sonra ve yemek hazırlamadan ve yemek yemeden  nce) yıkayın.
- Elinize değil, dirseğinizin i ine ya da kağıt mendile hapşırın veya  ks r n.
- Kağıt mendil kullanın ve bir kez kullandıktan sonra atın.
- Gribe yakalanan kişiler, risk altındaki kişilere en az iki metrelik bir mesafeyi korumalıdır.
- Maskeler buna ek olarak etkili bir koruma sunar.

Kimler grip aşısı yaptırmalıdır?

Daimi Aşı Komisyonu (STIKO), özellikle aşağıdaki kişilere grip aşısı yaptırmalarını öneriyor:

- 60 yaş ve üstü insanlar
- Huzurevi ya da bakımevi sakinleri
- Sağlık riski yüksek olan altta yatan bir hastalığı olan çocuklar, ergenler ve yetişkinler:
 - Kronik solunum organları hastalıkları
 - Kalp ya da tansiyon hastalıkları
 - Karaciğer ya da böbrek hastalıkları
 - Diyabet gibi metabolizma hastalıkları
 - Kronik nörolojik hastalıklar ör. Multipl Skleroz
 - Doğuştan ya da sonradan gelişen bağışıklık sistemi bozuklukları
 - HIV enfeksiyonu

- Hamileler
- Tıbbi personel
- Geniş ziyaretçi akışının bulunduğu kurumlardaki çalışanlar
- Aynı evde yaşayan ya da bakımını üstlendikleri kişiler için olası bir enfeksiyon kaynağı olabilecek kişiler.



Diğer Bilgiler

Aşağıdaki internet sayfasından bulabilirsiniz:

- www.impfen-info.de/grippeimpfung
- www.infektionsschutz.de
- www.rki.de/influenza-impfung

Künye

Yayıncı: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln
Tüm hakkı saklıdır.

Robert Koch-Institut ile iş birliği kapsamında hazırlanmıştır.

Tasarım: dotfly GmbH, Köln

Güncelleme: Haziran 2023

Sipariş No: 62000002

Resimler: iStock, Fotolia, Geber 86/E+ via Getty Images,
jordi – stock.adobe.com, fizkes – stock.adobe.com

Sipariş adresleri: Bu broşür BZgA, 50819 Köln adresinde ücretsiz olup, www.bzga.de sayfasından internetten indirilebilir ya da bir e-posta ile bestellung@bzga.de adresinden sipariş edilebilir. Alıcı veya üçüncü taraflarca satılması yasaktır.

Broşür altı dilde indirilebilir.



impfen-info.de
Wissen, was schützt.



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung