



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu

Bulaşıcı Hastalıklar Daire Başkanlığı

Haftalık İnfluenza (Grip) Sürveyans Raporu

Nisan 2017

16. Hafta (17 – 23 Nisan 2017)

ÖZET

Ülkemizde 2017 yılı 16. hafta itibariyle çalışılan Sentinel Grip Benzeri Hastalık (GBH/ILI) sürveyans numunelerindeki influenza pozitifliği artış göstererek % 16,7 olarak saptanmıştır. Çalışılan 60 sentinel numunenin 10'unda İnfluenza B virüsü tespit edilmiştir.

Sentinel Ağır Akut Solunum Yolu Enfeksiyonları (SARI) sürveyans numunelerindeki İnfluenza pozitiflik yüzdesi düşüş göstererek % 9,7 olarak saptanmıştır. Çalışılan 31 sentinel numuneden 2'sinde İnfluenza B, 1'inde İnfluenza A virüsü tespit edilmiştir, ayrıca diğer solunum yolu virüsleri arasında en fazla saptanan virüs RSV olmuştur.

Avrupa'da, 2016-2017 influenza sezonunun 15. haftasında düşük yoğunlukta influenza aktivitesi bildirilen 43 ülkenin 41'inde bölgesel influenza aktivitesi azalmıştır. Sentinel örneklerde virüs saptanma oranı önceki hafta (%17) ile karşılaştırıldığında %14 ile daha düşük seyretmiştir. Önceki haftalarla benzer bir şekilde 15. hafta İnfluenza B virüs yüzdesi İnfluenza A virüs yüzdesini aşmıştır. Bununla birlikte sezonda tespit edilen İnfluenza tip B virüslerinin oranı düşük kalmıştır.

Kuzey yarım kürede ılıman bölgede influenza aktivitesi azalmaya devam etmiştir. Güney yarım kürede ılıman bölgede İnfluenza aktivitesi düşük kalmıştır. Geçtiğimiz haftalarda dünya genelinde tespit edilen İnfluenza B virüslerinin yüzdesinde artış olmuştur. İnfluenza A (H3N2) ve İnfluenza B virüsleri baskın virüs olmuştur.

Kuzey Amerika'da Kanada ve ABD'de influenza aktivitesi hafif düşmüştür. Tespit edilen İnfluenza B virüslerindeki hafif artışla influenza A (H3N2) virüsü baskın virüs olmuştur. Meksika'da influenza aktivitesi tespit edilen tüm mevsimsel influenza alt tipleri ile birlikte azalmıştır.

Avrupa'da, Kuzey ve Doğu Avrupa'da İnfluenza B virüs baskınlığı ile influenza aktivitesi düşük düzeylerde azalmaya devam etmiştir. Grip benzeri hastalık (ILI) ve ağır akut solunum yolu enfeksiyonu(SARI) göstergeleri genellikle düşük, bazal değerinin altında saptanmıştır.

Orta Asya'da ILI ve SARI aktiviteleri azalmıştır. Ancak tespit edilen İnfluenza virüsleri ile ilgili bir güncelleme mevcut değildir.

Doğu Asya'da influenza aktivitesi tespit edilen tüm mevsimsel influenza alt tipleri ile bildirilmeye devam etmiştir.

Batı Asya'da İnfluenza B virüs baskınlığı ile influenza aktivitesi azalmaya devam etmiştir.

Güney Asya'da influenza aktivitesinde düşüş olmasına rağmen bildirilmeye devam etmiştir. Butan'da ILI düzeyleri ve influenza aktivitesi dolaşımdaki İnfluenza A (H3N2) ve İnfluenza B virüsleri ile son haftalarda artmıştır.

Güneydoğu Asya'da influenza aktivitesi düşük kalmıştır.

Kuzey Afrika'da Tunus'ta İnfluenza A (H3N2) ve İnfluenza B virüs baskınlığı ile düşük influenza aktivitesi bildirilmiştir.

Doğu ve Batı Afrika'da son haftalarda düşük influenza aktivitei bildirilmiştir. Dolaşımdaki virüsler İnfluenza A (H1N1), İnfluenza A (H3N2) ve İnfluenza B virüsleri olmuştur.

Karayip ve Orta Amerika ülkelerinde solunum yolu virüsleri aktivitesi düşük kalmıştır.

Tropikal Güney Amerika'da influenza ve diğer solunum yolu virüsleri aktivitesi düşük kalırken, Kolombiya'da RSV aktivitesi yüksek kalmıştır.

Güney yarım kürenin ılıman bölgesinde influenza aktivitesi mevsimsel düzeyde kalmıştır. Şili'de ILI aktivitesi geçmiş mevsimsel eğilimle tutarlı bir şekilde son haftaların mevsimsel eşik değerine yükselmiştir.

DSÖ GISRS (Global İnfluenza Surveillance and Response System) laboratuvarlarında 20 Mart – 2 Nisan 2017 tarihleri arasında 118 962'den fazla numune değerlendirilmiştir. İnfluenza virüsü, 34 376 numunede tespit edilmiş olup, numunelerin % 49,8'inde İnfluenza A, % 50,2'sinde İnfluenza B virüsü saptanmıştır. İnfluenza A tespit edilenlerin % 26,2'si İnfluenza A (H1N1), % 73,8'i ise İnfluenza A(H3N2) alt tipidir. İnfluenza B tespit edilenlerin % 65,0'inin B/Yamagata soyundan, % 35,0'inin ise B/Victoria soyundan olduğu bildirilmiştir.

HAFTALIK İNFLUENZA (GRİP) SÜRVEYANS RAPORU**Sentinel İnfluenza Sürveyansı:****Neden Yapılıyor?**

Mevsimsel Grip ülkemizde ve dünyada her yıl milyonlarca insanı etkilemekte, genel olarak bilindiğinden çok daha fazla sayıda hastane yatışlarına ve ölümlere neden olmaktadır. Ülkemizde grip hastalığını izlemek, sezon başlangıcını ve bitişini saptamak, olası salgınları önceden fark etmek, grip virüsünün alt tiplerini tespit etmek, ağır/şiddetli influenza vakalarını değerlendirmek, influenza nedeniyle hastaneye yatan ağır vakaların risk faktörlerini takip etmek ve değerlendirmek, hastalığın şiddeti ve mortalite açısından yüksek risk gruplarını saptamak, izlemek ve virüs suşları ile olan ilişkisini değerlendirmek, virüs suşları ile hastalık şiddeti arasındaki ilişkiyi belirlemek ve elde edilen bilgilerle ülkemizi dünya genelindeki bilgiler ile birlikte değerlendirmek ve sonuç olarak vatandaşlarımızı gripten korumak amaçları ile Sağlık Bakanlığımız bünyesinde yürütülen çalışmaya “Sentinel İnfluenza Sürveyansı” denir. Haftalık İnfluenza Sürveyans Raporu, bu sürveyansın haftalık sonuçları ile birlikte ülkemiz ve dünyadaki son durumu özetleyen bir rapordur.

Nasıl Yapılıyor?

Gribin takibi dünya genelindeki ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de bölgesel olarak yapılmakta ve bu sayede grip yakından ve güvenli olarak izlenmektedir. İnfluenza hastalığının takibine yönelik sentinel sürveyans çalışması; aile hekimlerine ayaktan başvuran hastalar üzerinden “İnfluenza (Grip) Benzeri Hastalık” sürveyansı olarak, hastaneye yatan hastalar üzerinden “Sentinel Ağır Akut Solunum Yolu Enfeksiyonları (SARI) Sürveyansı” olarak değerlendirilmektedir.

İnfluenza (Grip) Benzeri Hastalık sürveyansı kapsamında ülkemizin farklı bölgelerinden seçilmiş 17 ilimizde çalışan toplam 180 Aile hekimimiz görev almaktadır. Aile hekimleri her hafta kendilerine başvuran kişiler içerisinde “Grip Benzeri Hastalık” geçiren hasta sayılarını ve bu hastaların en az birinden aldıkları numuneleri değerlendirilmek üzere göndermektedir.

SARI sürveyansı kapsamında ise ülkemizin farklı bölgelerinden seçilmiş 5 ilde seçilmiş hastaneler görev almaktadır. Hekimler hastanede yatan ve SARI vaka tanımına uyan tüm hastalardan aldıkları numuneleri ve hastaneye yatan hasta sayılarını değerlendirilmek üzere göndermektedir.

Numuneler Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Viroloji Laboratuvarı, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Viroloji Laboratuvarı, Samsun Halk Sağlığı Laboratuvarı, Erzurum Halk Sağlığı Laboratuvarı, Adana Halk Sağlığı Laboratuvarı, İzmir Halk Sağlığı Laboratuvarı ve İstanbul Halk Sağlığı Laboratuvarı'nda çalışılmaktadır.

Aile hekimleri tarafından bildirilen “Grip Benzeri Hastalık” ve belirlenmiş hastanelerden bildirilen “Ağır Akut Solunum Yolu Enfeksiyonları” sayıları ile her hafta salı günü akşamı itibarıyla laboratuvarlardan alınan numune sonuçları ile birlikte

değerlendirilmekte ve Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Bulaşıcı Hastalıklar Daire Başkanlığı tarafından analizi yapılmaktadır. Analiz sonuçları ile bu raporda yer alan tablolar, grafikler ve değerlendirmeler yayınlanmaktadır.

Tablo ve Grafiklerin Açıklamaları:

Tablo-1: Bu tabloda, Sentinel Grip Benzeri Hastalık Sürveyansı kapsamında raporda yer alan hafta içerisinde çalışılan numunelerin sonuçlarına ait bilgiler yer almaktadır.

Tablo-2: Bu tabloda, 40. haftadan (03 Ekim 2016 tarihinden) itibaren raporda yer alan hafta da dahil olmak üzere tüm sezonun Sentinel Grip Benzeri Hastalık Sürveyans toplam sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3: Bu tabloda, Sentinel Ağır Akut Solunum Yolu Enfeksiyonları Sürveyansı kapsamında, raporda yer alan hafta içerisinde çalışılan numunelerin sonuçlarına ait bilgiler yer almaktadır.

Tablo 4: Bu tabloda, 40. haftadan (03 Ekim 2016 tarihinden) itibaren raporda yer alan hafta da dahil olmak üzere tüm sezonun Sentinel Ağır Akut Solunum Yolu Enfeksiyonları Sürveyansı toplam sonuçları yer almaktadır.

Grafik-1: Bu grafikte, Sentinel Grip Benzeri Hastalık Sürveyansı kapsamında haftalık çalışılan Grip Benzeri Hastalık (GBH/ILI) numune sayısı ve poliklinik başvuruları içerisinde Grip Benzeri Hastalık yüzdesi yer almaktadır. Her hafta tespit edilen Grip Benzeri Hastalık sayısının, o haftaki sentinel sürveyans kapsamında saptanan poliklinik sayısına oranı esas alınmaktadır.

Grafik-2: Bu grafikte ise, Sentinel Grip Benzeri Hastalık Sürveyansı kapsamında haftalık tespit edilen İnfluenza virüslerinin, alt tiplerine göre sayıları ve çalışılan tüm numuneler içerisindeki İnfluenza pozitiflik yüzdeleri yer almaktadır.

Grafik-3: Bu grafikte, Sentinel Ağır Akut Solunum Yolu Enfeksiyonları Sürveyansı kapsamında haftalık çalışılan Sentinel Ağır Akut Solunum Yolu Enfeksiyonları (SARI) numune sayısı ve hastaneye yatan hastalar içinde Ağır Akut Solunum Yolu Enfeksiyonları yüzdesi yer almaktadır. Her hafta tespit edilen Ağır Akut Solunum Yolu Enfeksiyonları sayısının, o haftaki sentinel sürveyans kapsamında hastaneye yatan hasta sayısına oranı esas alınmaktadır.

Grafik-4: Bu grafikte, Sentinel Ağır Akut Solunum Yolu Enfeksiyonları Sürveyansı kapsamında haftalık tespit edilen İnfluenza virüslerinin, alt tiplerine göre sayıları ve çalışılan tüm numuneler içerisindeki İnfluenza pozitiflik yüzdeleri yer almaktadır.

Grafik -5: Bu grafikte, Sentinel Ağır Akut Solunum Yolu Enfeksiyonları Sürveyansı kapsamında haftalık tespit edilen Diğer Solunum Yolu Virüsleri alt tipleri sayısı ve dağılımı yer almaktadır.

Not: Sütunlarda laboratuvarlara ait sonuçlar ayrı ayrı ve Türkiye toplamı yer alırken, satırlarda tespit edilen virüs tipleri yer almaktadır.

TABLO-1
2016-2017 GRİP SEZONU
SENTİNEL GBH/ILI SÜRVEYANSI (16. Hafta)

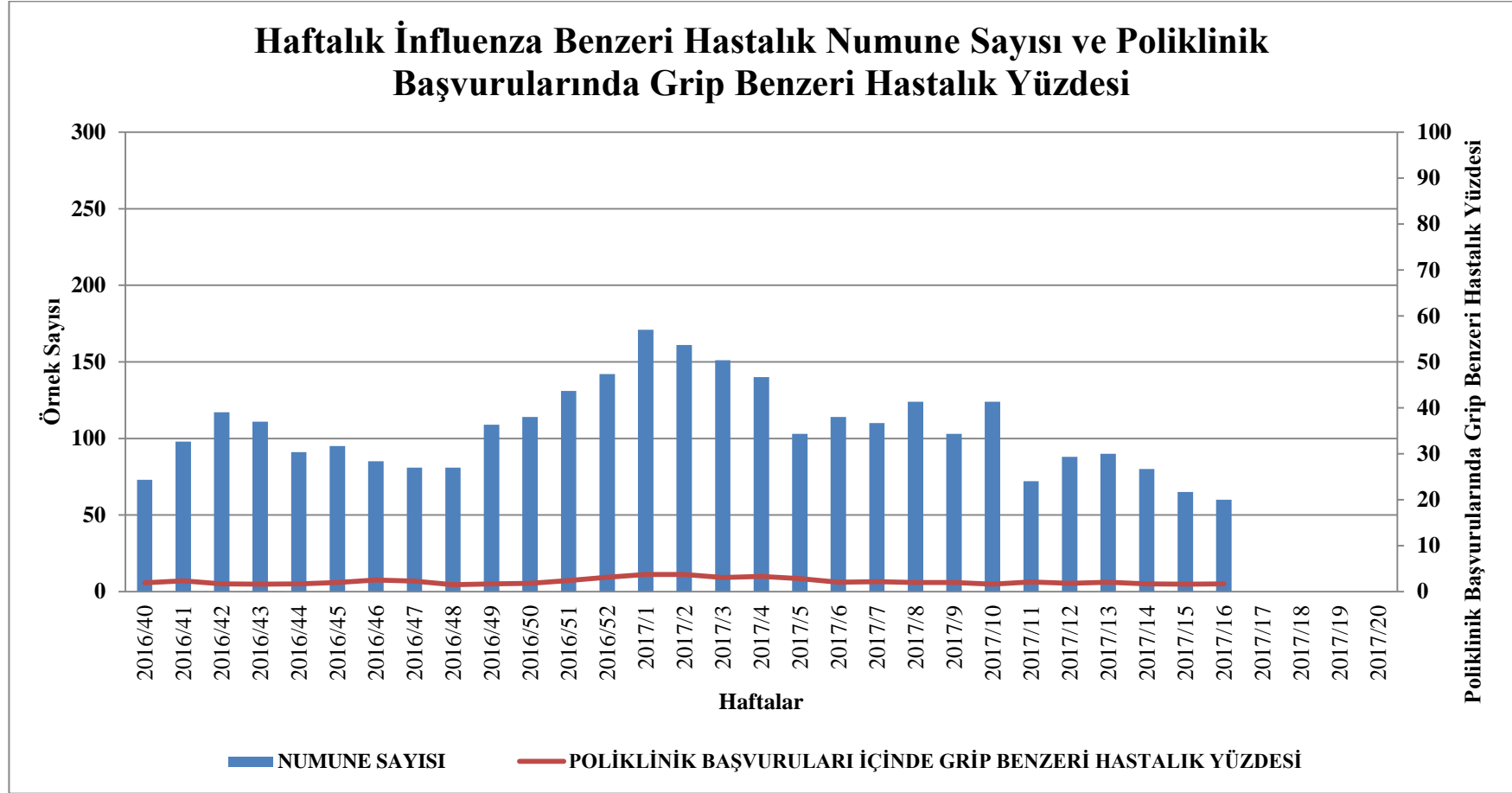
| | T.H.S.K. VİROLOJİ LAB. | | İSTANBUL ÜNİ. | | İSTANBUL H.S.L. | | ADANA H.S.L. | | SAMSUN H.S.L. | | ERZURUM H.S.L. | | İZMİR H.S.L. | | TOPLAM | |
|--------------------|---------------------------|----------|---------------|----------|-----------------|----------|--------------|----------|---------------|----------|-------------------|----------|--------------|----------|--------|-----------|
| | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % |
| Gelen Numune | 16 | | 4 | | 18 | | 2 | | 10 | | 8 | | 2 | | 60 | |
| Çalışılan Numune | 16 | | 4 | | 18 | | 2 | | 10 | | 8 | | 2 | | 60 | |
| Toplam Pozitiflik* | 2 | 12.5 | 1 | 25.0 | 4 | 22.2 | 0 | 0.0 | 2 | 20.0 | 1 | 12.5 | 0 | 0.0 | 10 | 16.7 |
| İnf A | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 |
| İnf A H1N1 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 |
| İnf A/H3 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 |
| İnf B | | 2 | | 1 | | 4 | | 0 | | 2 | | 1 | | 0 | | 10 |
| TOPLAM | | 2 | | 1 | | 4 | | 0 | | 2 | | 1 | | 0 | | 10 |

Toplam pozitiflik laboratuvarında incelenmeye uygun olan numune sayısı üzerinden ve İnfluenza A ve İnfluenza B için hesaplanmaktadır.

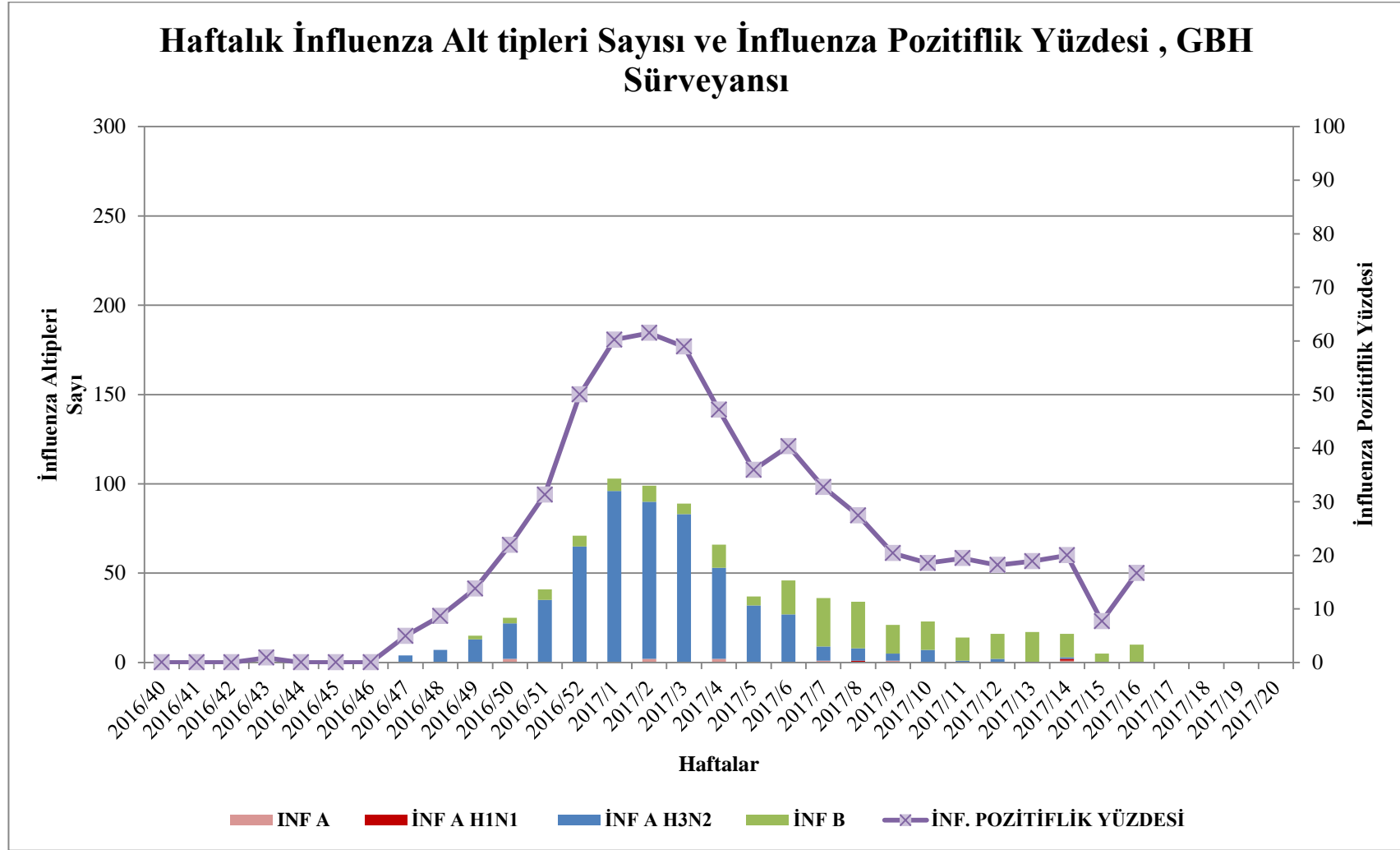
TABLO-2
2016-2017 GRİP SEZONU
SENTİNEL GBH/ILI SÜRVEYANSI (40 - 16. Hafta)

| | T.H.S.K. VİROLOJİ LAB. | | İSTANBUL ÜNİ. | | İSTANBUL H.S.L. | | ADANA H.S.L. | | SAMSUN H.S.L. | | ERZURUM H.S.L. | | İZMİR H.S.L. | | TOPLAM | |
|--------------------|---------------------------|------|---------------|------|--------------------|------|--------------|------|---------------|------|-------------------|------|--------------|------|------------|------|
| | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % |
| Gelen Numune | 709 | | 122 | | 1005 | | 433 | | 435 | | 308 | | 122 | | 3134 | |
| Çalışılan Numune | 709 | | 122 | | 1001 | | 433 | | 435 | | 308 | | 122 | | 3130 | |
| Toplam Pozitiflik* | 170 | 24.0 | 39 | 32.0 | 261 | 26.1 | 113 | 26.1 | 106 | 24.4 | 67 | 21.8 | 51 | 41.8 | 807 | 25.8 |
| İnf A | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 2 | | 2 | |
| İnf A H1N1 | 1 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 1 | | 0 | | 2 | |
| İnf A/H3 | 116 | | 32 | | 183 | | 60 | | 92 | | 48 | | 37 | | 568 | |
| İnf B | 53 | | 7 | | 78 | | 53 | | 14 | | 18 | | 12 | | 235 | |
| TOPLAM | 170 | | 39 | | 261 | | 113 | | 106 | | 67 | | 51 | | 807 | |

*Toplam pozitiflik laboratuvarında incelenmeye uygun olan numune sayısı üzerinden ve İnfluenza A ve İnfluenza B için hesaplanmaktadır.



Grafik-1: Ülkemizde Sentinel Grip Benzeri Hastalık Sürveyansı kapsamında haftalık çalışılan Grip Benzeri Hastalık (GBH/ILI) numune sayısı ve poliklinik başvuruları içerisinde Grip Benzeri Hastalık yüzdesi.



Grafik-2: Ülkemizde Sentinel Grip Benzeri Hastalık Sürveyansı kapsamında haftalık tespit edilen İnfluenza alt tipleri sayısı ve İnfluenza pozitiflik yüzdesi.

TABLO-3
2016-2017 GRİP SEZONU
SENTİNEL SARI SÜRVEYANSI (16. Hafta)

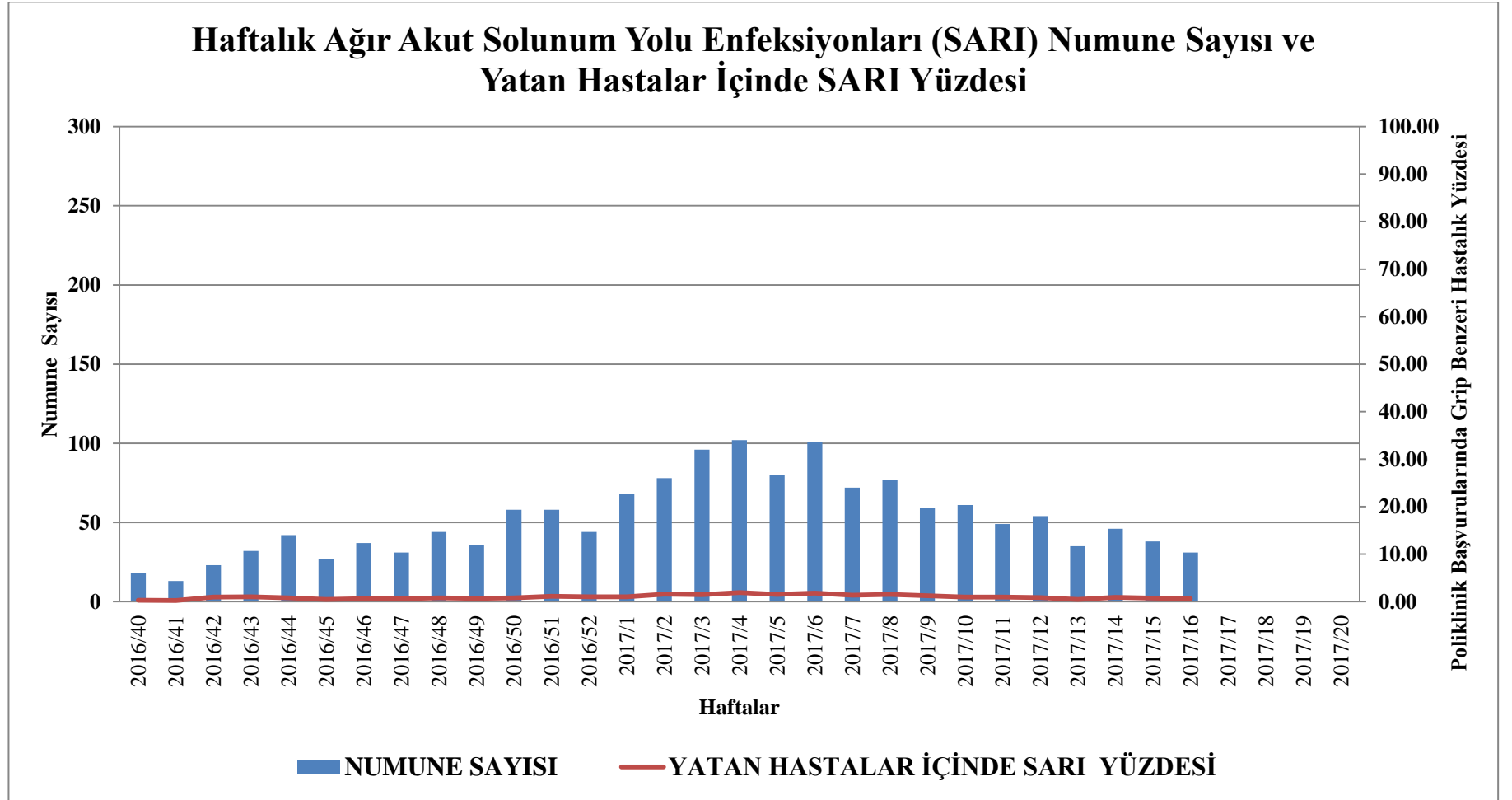
| | T.H.S.K. VİROLOJİ LAB. | | İSTANBUL ÜNİ. | | İSTANBUL H.S.L. | | ADANA H.S.L. | | SAMSUN H.S.L. | | ERZURUM H.S.L. | | TOPLAM | |
|----------------------|---------------------------|-----------|---------------|----------|-----------------|----------|--------------|----------|---------------|----------|-------------------|----------|--------|-----------|
| | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % |
| Gelen Numune | 18 | | 4 | | 3 | | 1 | | 3 | | 2 | | 31 | |
| Çalışılan Numune | 18 | | 4 | | 3 | | 1 | | 3 | | 2 | | 31 | |
| Toplam Pozitiflik* | 1 | 5.6 | 1 | 25.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 1 | 33.3 | 0 | 0.0 | 3 | 9.7 |
| İnf A | | 1 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 1 |
| İnf A H1N1 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 |
| İnf A/H3 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 |
| İnf B | | 0 | | 1 | | 0 | | 0 | | 1 | | 0 | | 2 |
| Adenovirus | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 |
| Birden fazla etken | | 2 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 2 |
| Coronavirüs | | 2 | | 0 | | 0 | | 0 | | 2 | | 0 | | 4 |
| Enterovirüs | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 |
| Hum. Metapneumovirüs | | 1 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 1 |
| Human Bocavirüs | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 |
| Parechovirüs | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 |
| Parainfluenza | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 |
| Rhinovirüs | | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | | 0 | | 0 | | 2 |
| RSV | | 6 | | 0 | | 1 | | 0 | | 0 | | 0 | | 7 |
| Diğer | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 |
| TOPLAM | | 13 | | 1 | | 2 | | 0 | | 3 | | 0 | | 19 |

*Toplam pozitiflik laboratuvarında incelenmeye uygun olan numune sayısı üzerinden ve İnfluenza A ve İnfluenza B için hesaplanmaktadır.

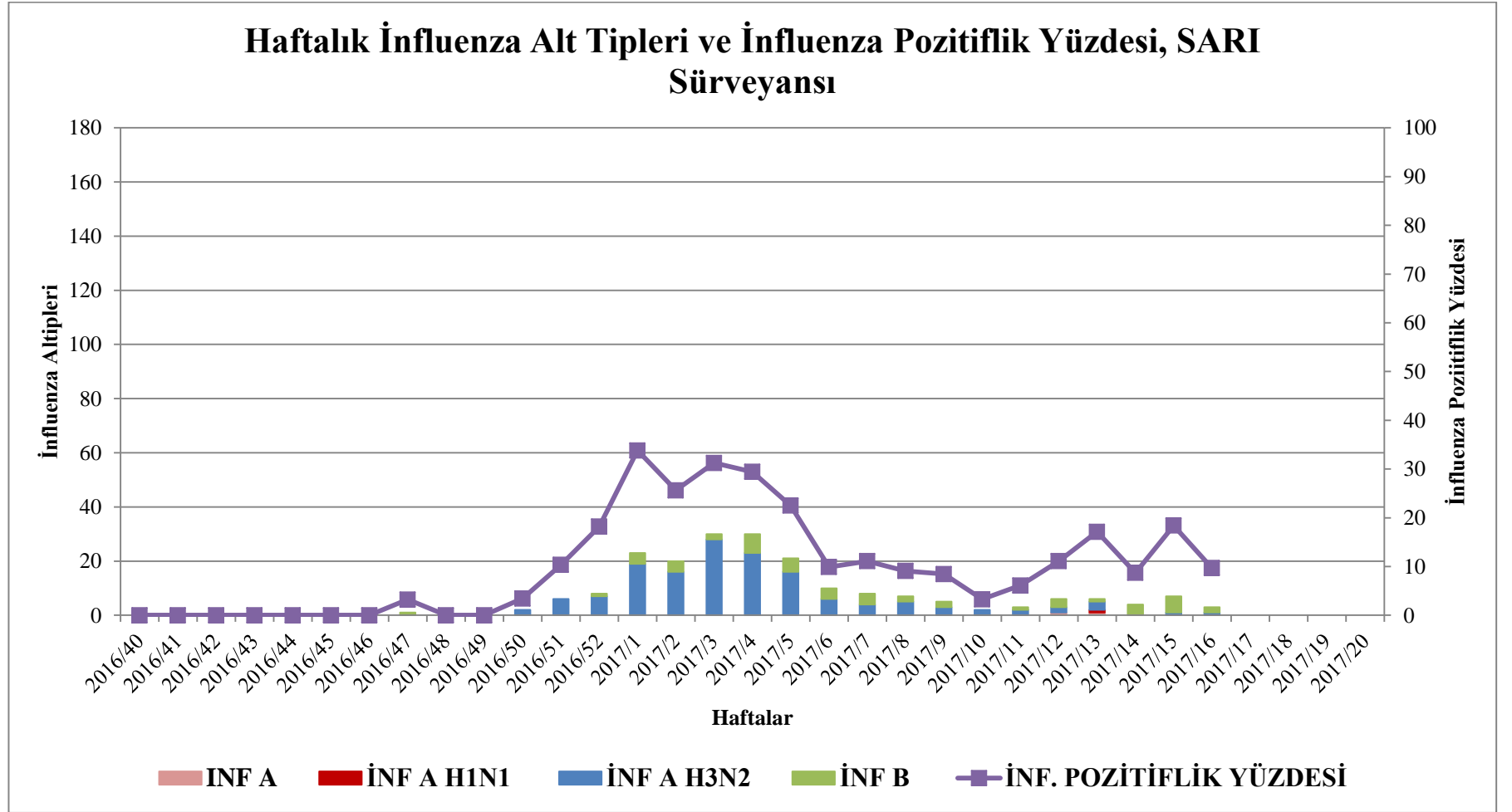
TABLO-4
2016-2017 GRİP SEZONU
SENTİNEL SARI SÜRVEYANSI (40 - 16. Hafta)

| | T.H.S.K. VİROLOJİ LAB. | | İSTANBUL ÜNİ. | | İSTANBUL H.S.L. | | ADANA H.S.L. | | SAMSUN H.S.L. | | ERZURUM H.S.L. | | TOPLAM | |
|---------------------|---------------------------|-----|---------------|------|--------------------|-----|--------------|------|---------------|------|-------------------|------|------------|------|
| | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % |
| Gelen Numune | 543 | | 113 | | 283 | | 74 | | 432 | | 89 | | 1534 | |
| Çalışılan Numune | 543 | | 113 | | 282 | | 74 | | 432 | | 89 | | 1533 | |
| Toplam Pozitiflik* | 43 | 7.9 | 17 | 15.0 | 25 | 8.9 | 13 | 17.6 | 73 | 16.9 | 32 | 36.0 | 203 | 13.2 |
| İnf A | 1 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 1 | |
| İnf A H1N1 | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 1 | | 0 | | 1 | |
| İnf A/H3 | 28 | | 15 | | 19 | | 10 | | 50 | | 25 | | 147 | |
| İnf B | 14 | | 2 | | 6 | | 3 | | 22 | | 7 | | 54 | |
| Adenovirus | 6 | | 1 | | 0 | | 2 | | 6 | | 0 | | 15 | |
| Birden fazla etken | 45 | | 5 | | 23 | | 4 | | 26 | | 4 | | 107 | |
| Coronavirüs | 22 | | 4 | | 7 | | 7 | | 18 | | 4 | | 62 | |
| Enterovirüs | 1 | | 0 | | 0 | | 0 | | 3 | | 0 | | 4 | |
| Hum.Metapneumovirüs | 15 | | 6 | | 18 | | 0 | | 13 | | 2 | | 54 | |
| Human Bocavirüs | 5 | | 3 | | 6 | | 0 | | 2 | | 1 | | 17 | |
| Parechovirüs | 0 | | 0 | | 1 | | 0 | | 0 | | 0 | | 1 | |
| Parainfluenza | 20 | | 0 | | 17 | | 5 | | 6 | | 3 | | 51 | |
| Rhinovirüs | 56 | | 5 | | 36 | | 2 | | 23 | | 5 | | 127 | |
| RSV | 108 | | 12 | | 69 | | 4 | | 39 | | 1 | | 233 | |
| Diğer | 0 | | 1 | | 0 | | 0 | | 1 | | 0 | | 2 | |
| TOPLAM | 321 | | 54 | | 202 | | 37 | | 210 | | 52 | | 876 | |

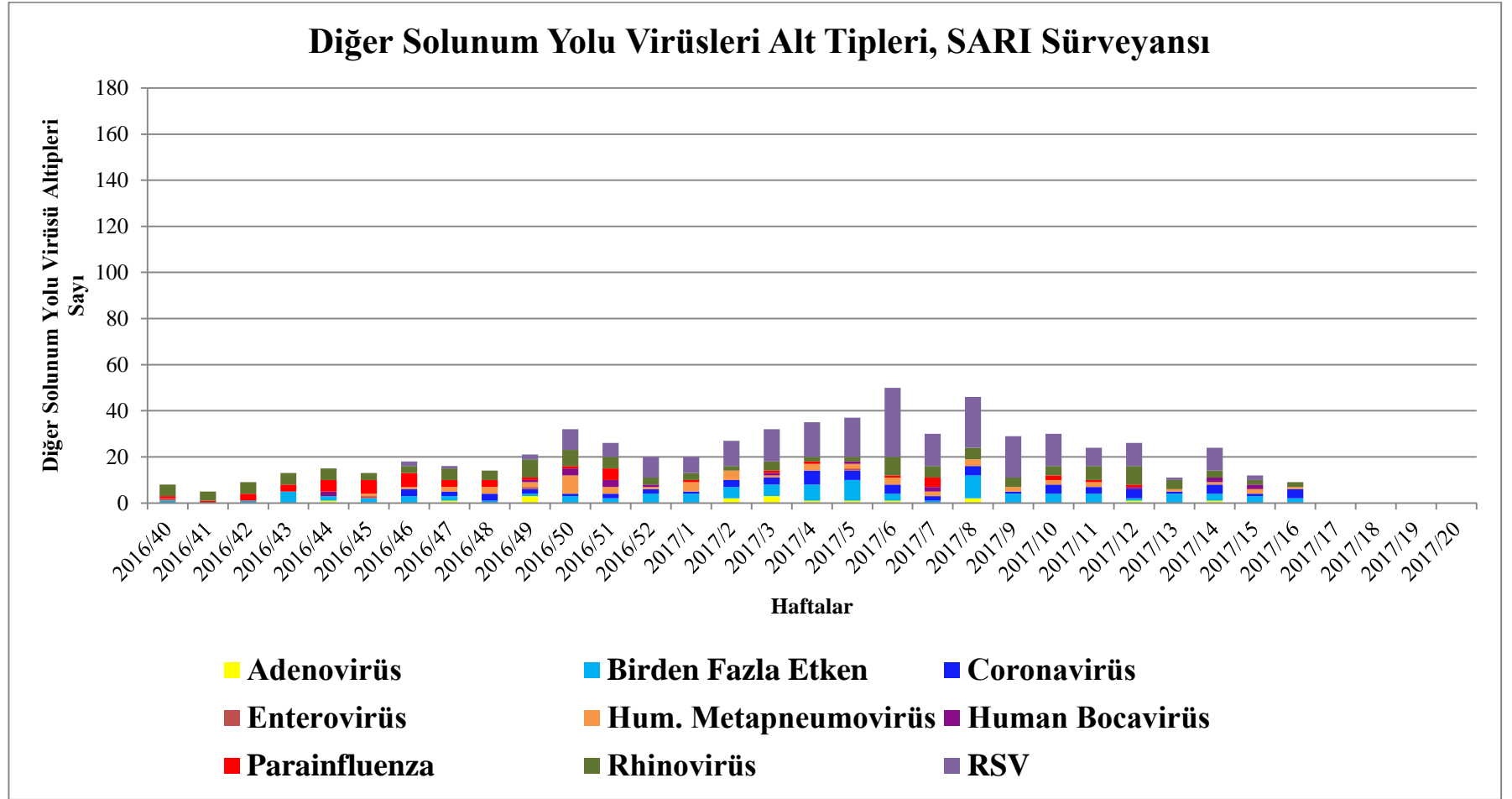
*Toplam pozitiflik laboratuvarında incelenmeye uygun olan numune sayısı üzerinden ve İnfluenza A ve İnfluenza B için hesaplanmaktadır.



Grafik-3: Sentinel Ağır Akut Solunum Yolu Enfeksiyonları (SARI) Sürveyansı kapsamında haftalık çalışılan Ağır Akut Solunum Yolu Enfeksiyonları (SARI) numune sayısı ve yatan hastalar içinde SARI yüzdesi.



Grafik – 4: Ülkemizde Sentinel Ağır Akut Solunum Yolu Enfeksiyonları (SARI) Sürveyansı kapsamında haftalık tespit edilen İnfluenza alt tipleri sayısı ve İnfluenza pozitiflik yüzdesi.



Grafik – 5: Ülkemizde Sentinel Ağır Akut Solunum Yolu Enfeksiyonları (SARI) Sürveyansı kapsamında haftalık tespit edilen diğer solunum yolu virüsleri alt tipleri sayısı ve dağılımı

GRİBE KARŞI ALINACAK ÖNLEMLER

1- Kişisel Korunma Önlemleri

- Hasta kişiler ile yakın temastan kaçınmalıdır.
- Grip benzeri bir hastalık geçirildiğinde evde istirahat etmelidir.
- Hastayken, hastalığı bulaştırmamak için mümkün olduğunca diğer insanlarla temas sınırlandırılmalıdır.
- Aksırma ve öksürme esnasında burun ve ağız kağıt mendille kapatılmalı ve kullanılan kağıt mendil çöp kutusuna atılmalıdır.
- Sabun ve su ile eller sık sık yıkanmalıdır.
- Bulaşma yollarından olan ağız, burun ve gözlere kirli ellerle temas etmekten kaçınmalıdır.
- Yüzeyler sık sık temizlenmelidir.

2- Grip Aşısı

Grip nedeniyle ciddi hastalık riski taşıyan belirli gruplar mevcuttur ve bu gruplar için korunma büyük önem taşır. Bu sebeple, 65 yaş ve üzerindeki kişiler ile yaşlı bakımevi ve huzurevinde kalan kişilerin bu durumlarını belgelendirmeleri halinde sağlık raporu aranmaksızın; astım dahil kronik akciğer ve kalp-damar sistemi hastalığı olan erişkin ve çocuklar, şeker hastalığı dahil herhangi bir kronik metabolik hastalığı, kronik böbrek yetmezliği, kan hastalığı veya bağışıklık sistemi baskılanmış olan erişkin ve çocuklar ile 6 ay- 18 yaş arasında olup uzun süreli aspirin tedavisi alan çocuk ve gençlerin hastalıklarını belirten sağlık raporuna dayanılarak, hekim tarafından reçete edildiğinde, yılda bir defaya mahsus olmak üzere grip aşısı bedelleri, Sosyal Güvenlik Kurumu tarafından Sağlık Uygulama Tebliği kapsamında karşılanmaktadır. Bu kişiler hekime başvurarak reçete ile eczanelerden aşılarını alabilirler.

Diğer önemli bir risk grubu da sağlık çalışanlarıdır. Sağlık çalışanları, hem kendileri birçok hastayla karşılaştıkları için risk altındadırlar, hem de kendileri hasta olduklarında başka insanlara hastalık bulaştırma riski taşırlar. Sağlık çalışanları için her yıl grip aşısı temin edilmekte ve ücretsiz uygulanması yapılmaktadır.

Bazı kişiler için ise grip aşısı uygulanması tıbbi açıdan sakıncalı olacağı için yasaktır. Bunlar yumurta alerjisi olanlar (yumurta yediğinde ciddi allerjik reaksiyon geçirenler), geçmişte grip aşısı uygulanmasıyla ciddi allerjik reaksiyon gelişmiş olanlar ve 6 aydan küçük bebeklerdir. Orta dereceli ya da ciddi ateşli bir hastalık geçirmekte olan kişilerin geçirdiği hastalığın belirtileri azaldıktan sonra aşılanmaları daha uygun olacaktır.

Yukarıda sayılan risk gruplarındaysanız grip geçirdiğinizde hekime müracaat ediniz. Ayrıca, grip geçirdiğinizde belirtileriniz ağırlaşrsa (nefes darlığı, göğüs ağrısı, bilinç bulanıklığı, yüksek ateş, öksürük gibi belirtilerin ortaya çıkması) bir hekime başvurun ve tavsiyelerine göre gerekli ilaçları kullanın. Antibiyotikler gribi tedavi etmezler, bu nedenle hekim tavsiyesi dışında antibiyotik kullanmayın.