

Haftalık İnfluenza (Grip) Sürveyans Raporu

Mayıs - Eylül 2018

ÖZET

2018/21-39. Hafta (21 Mayıs – 30 Eylül 2018)

Ülkemizde 2018 yılı 21-39. hafta çalışılan Sentinel Grip Benzeri Hastalık (GBH/ILI) sürveyans numunelerinde (242 numune) influenza pozitifliği saptanmamıştır.

Çalışılan Sentinel Ağır Akut Solunum Yolu Enfeksiyonları (SARI) sürveyans numunelerinde influenza pozitifliği % 0,7 saptanmıştır. Çalışılan 451 sentinel numunede 2 influenza B, 1 influenza A(H1N1) virüsü tespit edilmiştir. Pozitif numuneler 23. ve 26. haftalara aittir. Çalışılan numunelerin 446'sında diğer solunum yolu virüsleri pozitiflik yüzdesi % 45,5 saptanmıştır. Diğer solunum yolu virüsleri arasında en çok saptanan rhinovirüs olmuştur.

Çeşitli merkezlerden alınan non-sentinel influenza sürveyans numunelerinde influenza pozitifliği % 1,5 saptanmıştır. Çalışılan 397 non-sentinel numunede 2 influenza B, 2 influenza A(H3N2), 2 influenza A(H1N1) virüsü tespit edilmiştir. Pozitif numuneler 27, 35, 36, 37 ve 38. haftalara aittir. Çalışılan numunelerin 329'unda diğer solunum yolu virüsleri pozitiflik yüzdesi % 48,3 saptanmıştır. Diğer solunum yolu virüsleri arasında en çok saptanan rhinovirüs olmuştur.

Genetik Karekterizasyon

Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Viroloji Laboratuvarında yapılan sekans analizlerine göre, bu sene dolaşımda olan influenza A(H1N1)pdm09 virüsleri aşısı suşu A/Michigan/45/2015 ile antijenik olarak benzerdir. Filogenetik analizlerine göre 6B.1 genetik grubunda yer almaktadırlar. A(H3N2) virüsleri 3C.2a genetik grubunda yer almaktadır. Aşısı suşu A/Hong Kong/4801/2014 ile antijenik olarak benzerdirler.

Influenza B virüsleri Yamagata alt tipi baskın suş olarak tespit edilmiştir ve genetik olarak grup 3'te yer almaktadır. Aşısı suşu B/Phuket/3073/2013 ile antijenik olarak benzer tespit edilmiştir. Her üç virüs grubu da Oseltamivir ve zanamivire karşı duyarlıdır.

AVRUPA**2018/ 36- 39. Hafta (25 Haziran – 29 Temmuz 2018)**

İnfluenza aktivitesi tüm ülkelerde sezonlar arası düzeyde seyretmiştir. Birinci basamak sağlık kuruluşlarına başvuran bireylerden alınan 65 örnekte influenza pozitifliği saptanmamıştır.

2017/18 Sezonuna Genel Bakış

2017/52. ve 2018/12. haftaları arasında influenza virüsleri bölgede yüksek düzeyde dolaşımda yer almıştır (sentinel numunelerdeki influenza pozitiflik yüzdesi % 40 ve üzerinde saptanmıştır). Önceki sezonlardan daha uzun olduğu ve sezonun ağır seyrettiği söylenebilir.

Bölge genelinde tespit edilen influenza virüslerinin çoğu influenza B virüsleridir ve önceki sezonlarla kıyaslandığında dolaşımdaki influenza B virüsleri daha yüksek düzeydedir. B/Yamagata soyundan virüsler B/Victoria soyundan virüslerden daha yüksektir.

Bölgedeki ülkelerde baskın influenza virüsü ve influeza A virüsü alt tiplerinde farklılıklar gözlenmiştir.

Sentinel kaynaklarda tespit edilen influenza A(H1N1) pdm09 virüsleri influenza A(H3N2) virüslerinden daha yüksek iken, non-sentinel kaynaklarda tespit edilen influenza A(H3N2) virüsleri influenza A(H1N1) pdm09 virüslerinin oranları benzerdir.

Düşük oranda olan A(H3N2) virüsleri 3C.2a (%57) ve 3C.2a1 (%42) genetik grubunda yer almaktadır. Viktoria soyundan virüslerin % 45'i 2017-18 sezonu trivalan aşısı içeriğinden farklılık gösteren 1A genetik grubunda bulunmaktadır.

Bu sezon bildirilen ağır vakaların çoğunluğu influenza B virüsü nedeniyle ve çoğunluğunu 15 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır.

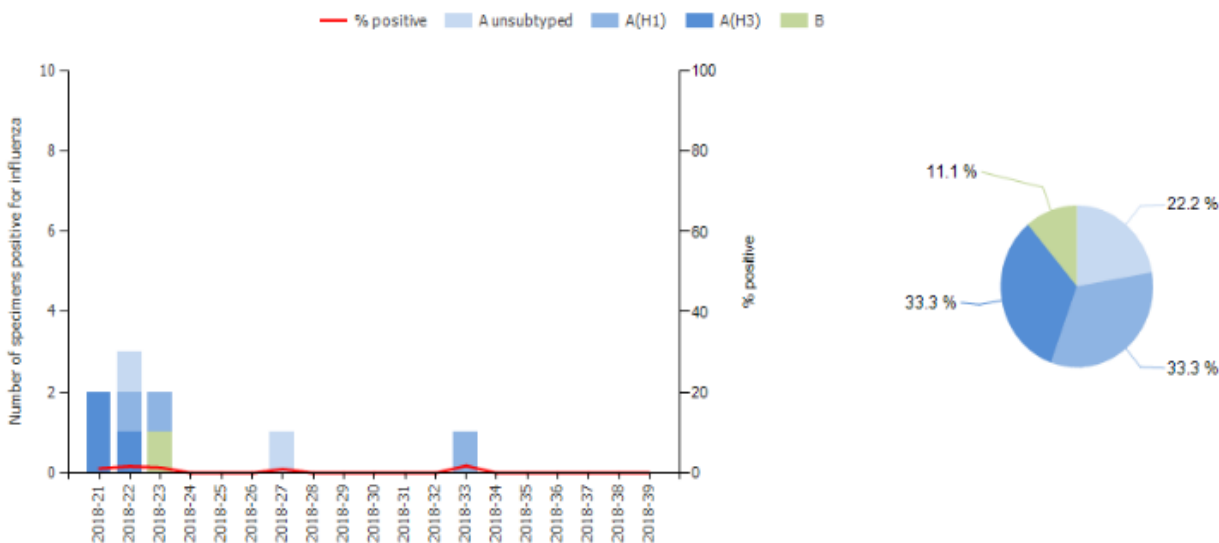
Tüm nedenlere bağlı mortalite Aralık 2017 - Mart 2018 tarihleri arasında artmıştır ve 65 yaş ve üstü bireyler arasında daha belirgin olsa da 15-64 yaş grubundaki bireylerde de artış görülmüştür.

İnsan mevsimsel A (H1N1) pdm09 influenza virüsünün HA ve NS genlerinden ve insan mevsimsel A (H3N2) influenza virüsünün M, NA, NP, PA, PB1 ve PB2 genlerinden oluşan bir mevsimsel reasortant A (H1N2) influenza virüsü Hollanda’da 20 Mart 2018’de tespit edilmiştir

EuroMOMO’ya veri sağlayan 24 Avrupa Birliği ülkesinin ve bölgesinin verileri tüm nedenlere bağlı ölümlerin beklenen düzeyde olduğunu göstermektedir.

Avrupa bölgesinde yapılan 5 çalışmadan elde edilen ara sonuçlar herhangi bir influenza virüsüne karşı aşı etkinliğinin % 25-52 arasında değiştiğini göstermektedir.

2018 Sezon Dışı Sentinel Numunelerdeki İnfluenza Pozitiflik Yüzdesi ve İnfluenza Alt tipleri, Avrupa



DÜNYA

(16 Eylül 2018 tarihine kadar olan verilere dayalı 1 Ekim 2018’de güncellenmiş bilgi)

Güney yarım kürenin ılıman bölgesinde Güney Amerika ve Güney Afrika’da ainfluenza aktivitesi azalmış görünmektedir. Avustralya ve Yeni Zelenda’da influenza aktivitesi düşük düzeyde kalmıştır. Kuzey yarım kürenin ılıman bölgesinde sezonlar arası düzeyde seyretmiştir. Güney ve Güneydoğu Asya’nın bazı ülkelerinde artmış influenza tespitleri bildirilmiştir. Dünya genelinde tespit edilen influenza virüslerinin çoğunluğunu influenza A virüsleri oluşturmuştur.

Ulusal İnfluenza Merkezleri (NICs; National Influenza Centres) ve diğer ulusal influenza laboratuvarlarından 3 – 16 Eylül 2018 tarihleri arasında FluNet’e 85 ülke, bölge veya alandan veri bildirilmiştir. DSÖ GISRS (Global Influenza Surveillance and Response System) laboratuvarlarında 68731’den fazla numune değerlendirilmiştir. İnfluenza virüsü, 1387 numunede tespit edilmiş olup, numunelerin % 84,4’ünde influenza A, % 15,6’sında influenza B virüsü saptanmıştır. İnfluenza A tespit edilenlerin % 65,3’ü influenza A (H1N1) pdm09, % 34,7’si ise influenza A(H3N2) alt tipidir. İnfluenza B tespit edilenlerin % 55,1’inin B/Yamagata soyundan, % 44,9’unun ise B/Victoria soyundan olduğu bildirilmiştir.

2018-2019 İNFLUENZA SEZONU ÖNERİLEN GRİP AŞISI İÇERİĞİ

Güney Yarımkürede 2018-2019 grip mevsiminde kullanılacak grip aşılarının bileşimi hakkında DSÖ Danışma ve Bilgilendirme Toplantısı 24-26 Eylül 2018'de ABD’de Atlanta’da yapılmıştır. linkinden detaylı rapora ulaşabilirsiniz.

Güney Yarımkürede 2018-2019 grip mevsiminde önerilen aşı içeriği;

Dörtlü(quadrivalan) aşı içeriği için;

- A/Michigan/45/2015 (H1N1)pdm09 - benzeri virüs,
- A/Switzerland/8060/2017 (H3N2) - benzeri virüs,
- B/Colorado/06/2017-benzeri virüs (B/Victoria/2/87 soyu)
- B/Phuket/3073/2013-benzeri virüs (B/Yamagata/16/88 soyu) virüs önerilmiştir.

Üçlü (trivalan) aşı içeriği için;

- A/Michigan/45/2015 (H1N1)pdm09 - benzeri virüs,
- A/Switzerland/8060/2017 (H3N2) - benzeri virüs,
- B/Colorado/06/2017-benzeri virüs (B/Victoria/2/87 soyu) önerilmiştir.

Kuzey Yarımkürede 2018-2019 grip mevsiminde kullanılacak grip aşılarının bileşimi hakkında DSÖ Danışma ve Bilgilendirme Toplantısı 19-21 Şubat 2018'de yapılmıştır. Rapora http://www.who.int/influenza/vaccines/virus/recommendations/2018_19_north/en linkinden ulaşabilirsiniz;

Kuzey Yarımkürede 2018-2019 grip mevsiminde önerilen aşı içeriği;

Dörtlü(quadrivalan) aşı içeriği için;

- A/Michigan/45/2015 (H1N1)pdm09-benzeri virüs,
- A/Singapore/INFIMH-16-0019/2016 (H3N2)- benzeri virüs,
- B/Colorado/06/2017- benzeri virüs (B/Victoria/2/87 soyu),
- B/Phuket/3073/2013- benzeri virüs (B/Yamagata/16/88 soyu) önerilmiştir.

Üçlü (trivalan) aşı içeriği için;

- A/Michigan/45/2015 (H1N1)pdm09-benzeri virüs,
- A/Singapore/INFIMH-16-0019/2016 (H3N2)- benzeri virüs,
- B/Colorado/06/2017- benzeri virüs (B/Victoria/2/87 soyu) önerilmiştir.

HAFTALIK İNFLUENZA (GRİP) SÜRVEYANS RAPORU

Mevsimsel grip ülkemizde ve dünyada her yıl milyonlarca insanı etkilemekte, genel olarak bilindiğinden çok daha fazla sayıda hastane yatışlarına ve ölümlere neden olmaktadır. İnfluenza (grip), influenza virüsünün neden olduğu bir akut solunum yolu hastalığıdır ve dünyada yaygın olarak görülmektedir. İnfluenza klinik olarak, diğer etkenlerin neden olduğu akut solunum yolu enfeksiyonlarından ayırt edilememektedir. Grip genellikle 1-2 haftalık bir sürede tamamen iyileşmekte, ancak yaşlılar, çocuklar ve diğer riskli gruplarda ağır komplikasyonlarla seyredebilmektedir. Bunun yanı sıra ölümlere, ciddi iş gücü kayıplarına ve ekonomik kayıplara neden olabilmekte, epidemi ve pandemilerle seyredebilmektedir. Bu nedenlerle influenza hastalığının takip edilmesi önemlidir.

Sentinel sürveyans, belirlenmiş noktalardan sınırlı sayıda rutin olarak sistematik veri toplanmasını içerir. Bu sürveyans türü ile gerçek zamanlı ve etkin bir biçimde yüksek kalitede veri toplanabilmektedir.

Sentinel İnfluenza Sürveyansı:

Neden Yapılıyor?

İnfluenza sürveyansı kapsamında tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de sentinel sürveyans, ‘İnfluenza Benzeri Hastalık Sürveyansı’ biçiminde 2005 yılından bu yana sürdürülmektedir. Ancak ülkemizde sürdürülen influenza benzeri hastalık sürveyansının ağır/şiddetli influenza vakalarının takip edilmesi ve influenza nedeniyle hastaneye yatan ağır vakaların risk faktörleri ile ilgili bilgilerin toplanması açısından yetersiz olması nedeniyle Aralık 2015 tarihinden itibaren ‘Ağır Akut Solunum Yolu Enfeksiyonları Sürveyansı’ uygulanmaya başlanmıştır.

Genel olarak influenza sürveyansının amacı

- İnfluenza sezonunun başlangıç ve bitiş zamanını tespit etmek ve bunları izlemek,
- Dolaşımdaki virüs suşlarını tespit etmek,
- İnfluenza virüslerinin yapısında meydana gelebilecek değişiklikleri saptamak,
- Dolaşımda farklı bir virüs tipi var ise bu virüs tipini mümkün olduğu kadar erken tespit etmek,
- İnfluenza tedavisinde kullanılan antiviral ilaçlara karşı virüs direncini değerlendirmek,
- Mevsimsel grip için üretilen aşılarda kullanılacak olan virüs tiplerini belirlemek, etkili aşının zamanında güncellenmesini sağlamak için virüsün alt tiplerini veya yeni varyantlarını tanımlamak ve erken dönemde saptamak,
- Ağır/şiddetli influenza vakalarını değerlendirmek,
- İnfluenza nedeniyle hastaneye yatan ağır vakaların risk faktörlerini tespit ve takip etmek ve değerlendirmek
- Hastalığın şiddetini ve virüs suşları ile hastalık şiddeti arasındaki ilişkiyi belirlemek
- Mortalite açısından yüksek risk gruplarını saptamak, izlemek ve virüs suşları ile olan ilişkisini değerlendirmek,

- İnfluenza sezonu dışında ortaya çıkan beklenmedik influenza vakalarını ya da salgınlarını önceden saptamak,
- Yıl boyunca hastalığın seyrini takip etmektir.

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 “İnfluenza (Grip) Benzeri Hastalık Sürveyansı” ve “Sentinel Ağır Akut Solunum Yolu Enfeksiyonları (SARI) Sürveyansı” şeklinde yürütülmektedir.

‘Sentinel İnfluenza Benzeri Hastalık (ILI/IBH/GBH) Sürveyansı’ kapsamında ülkemizin farklı bölgelerinden seçilmiş 17 ilimizde (Adana, Ankara, Antalya, Bursa, Diyarbakır, Edirne, Erzurum, İstanbul, İzmir, Kocaeli, Konya, Malatya, Muğla, Samsun, Tekirdağ, Trabzon, Van) İstanbul’da 20, diğer illerde 10 aile hekimi olmak üzere toplam 180 aile hekimi 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. Bu örneklerde influenza virüsleri çalışılmaktadır.

‘Sentinel Ağır Akut Solunum Yolu Enfeksiyonları (SARI) Sürveyansı’ kapsamında ise ülkemizin farklı bölgelerinden seçilmiş 5 ilde (Adana, Ankara, Erzurum, İstanbul, Samsun) seçilmiş hastaneler görev almaktadır. Hekimler hastanede yatan ve SARI vaka tanımına uyan tüm hastalardan aldıkları numuneleri ve hastaneye yatan hasta sayılarını değerlendirilmek üzere göndermektedir. Bu örneklerde influenza ve diğer solunum yolu virüsleri çalışılmaktadır.

Numuneler Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Viroloji Laboratuvarı, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Viroloji Laboratuvarı, Samsun Halk Sağlığı Laboratuvarı, Erzurum Halk Sağlığı Laboratuvarı, Adana Halk Sağlığı Laboratuvarı, İzmir Halk Sağlığı Laboratuvarı İstanbul Halk Sağlığı Laboratuvarı ve Antalya Halk Sağlığı Laboratuvarı’nda çalışılmaktadır.

Aile hekimleri tarafından haftalık bildirilen “grip benzeri hastalık” ve belirlenmiş hastanelerden bildirilen “ağır akut solunum yolu enfeksiyonları” sayıları ve laboratuvarlardan alınan numune sonuçları birlikte değerlendirilmekte ve Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Bulaşıcı Hastalıklar Daire Başkanlığı tarafından haftalık olarak analizi yapılmaktadır. Analiz sonuçları ile bu raporda yer alan tablolar, grafikler ve değerlendirmeler yayınlanmaktadır.

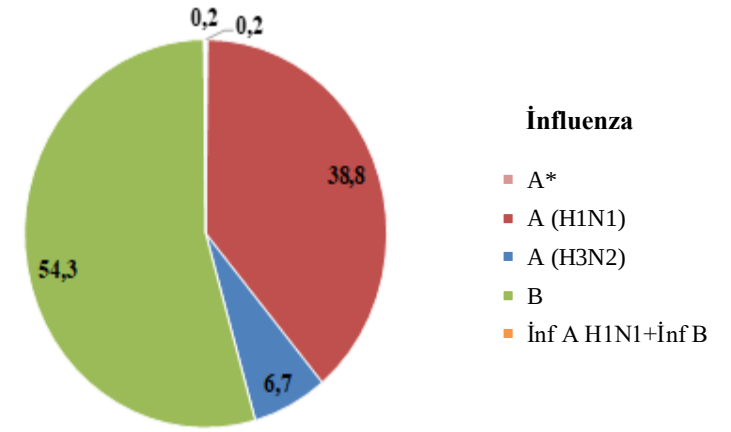
Sentinel Dışı (Non-Sentinel) İnfluenza Sürveyansı

Türkiye genelinde belirlenen merkezler dışında kalan sağlık kurum ve kuruluşlarında vaka tanımına uyan kişilerden gönderilen örnekler ve vaka bilgi formları değerlendirmeye alınmaktadır. Bu örneklerde influenza ve diğer solunum yolu virüsleri çalışılmaktadır.

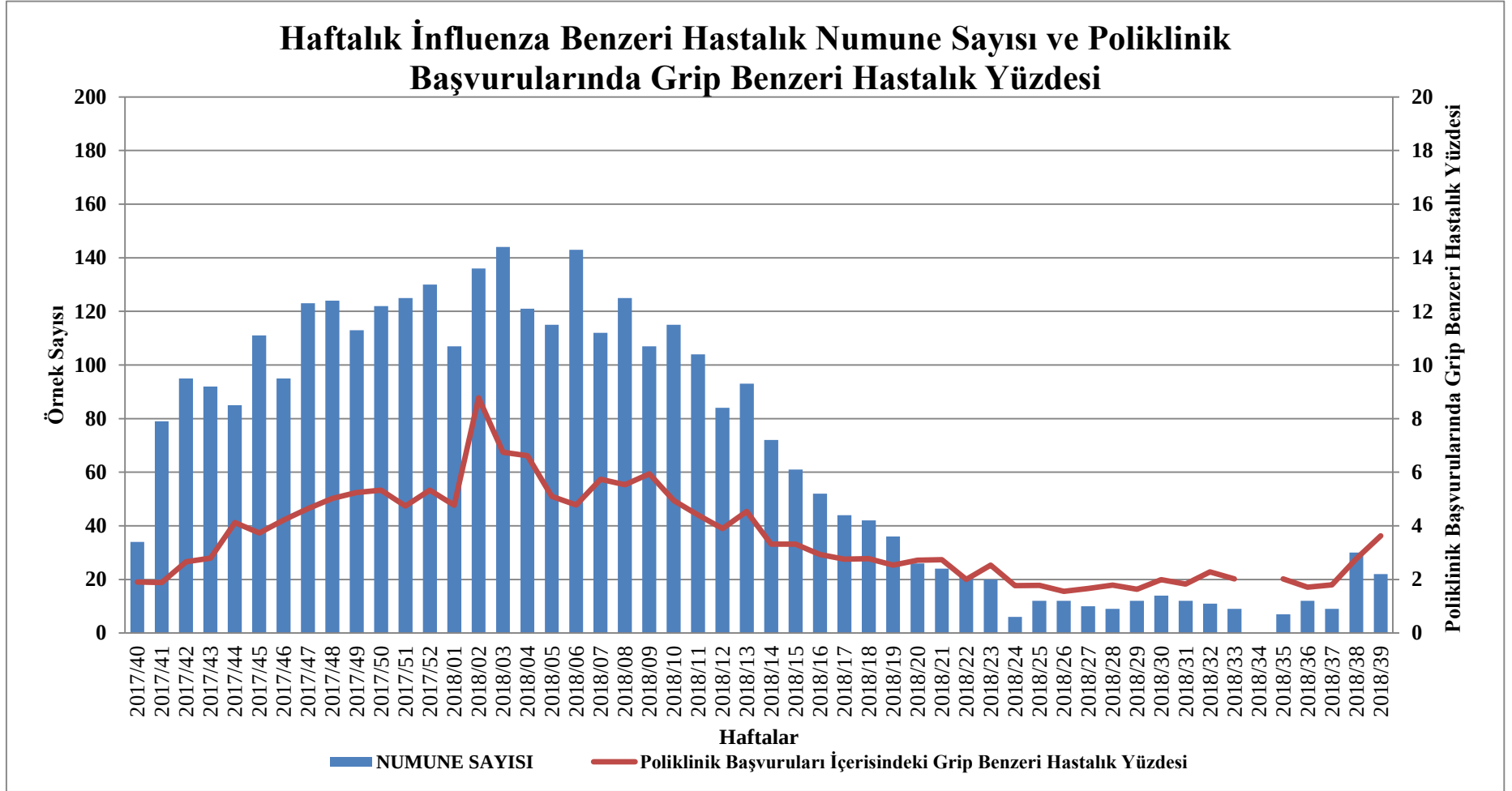
Tablo 1. 2018 (21-39. Hafta) ve 2017/18 Grip Sezonu Kümülatif İnfluenza Alt Tipleri, Sentinel GBH/ILI Sürveyansı.

Virüs tipi ve alt tipi	Sezon Dışı (21-39. Hafta)		2017/18 Sezonu (40-20. Hafta)	
	Sayı	%	Sayı	%
İnfluenza A	0		300	45,6
İnf A H1N1	0		255	85,0
İnf A H3N2	0		44	14,7
İnf A*	0		1	0,3
İnfluenza B	0		357	54,3
İnf A H1N1+İnf B	0		1	0,2
Toplam pozitif (çalışılan numune)	0 (242)	0,0	658 (3167)	20,8

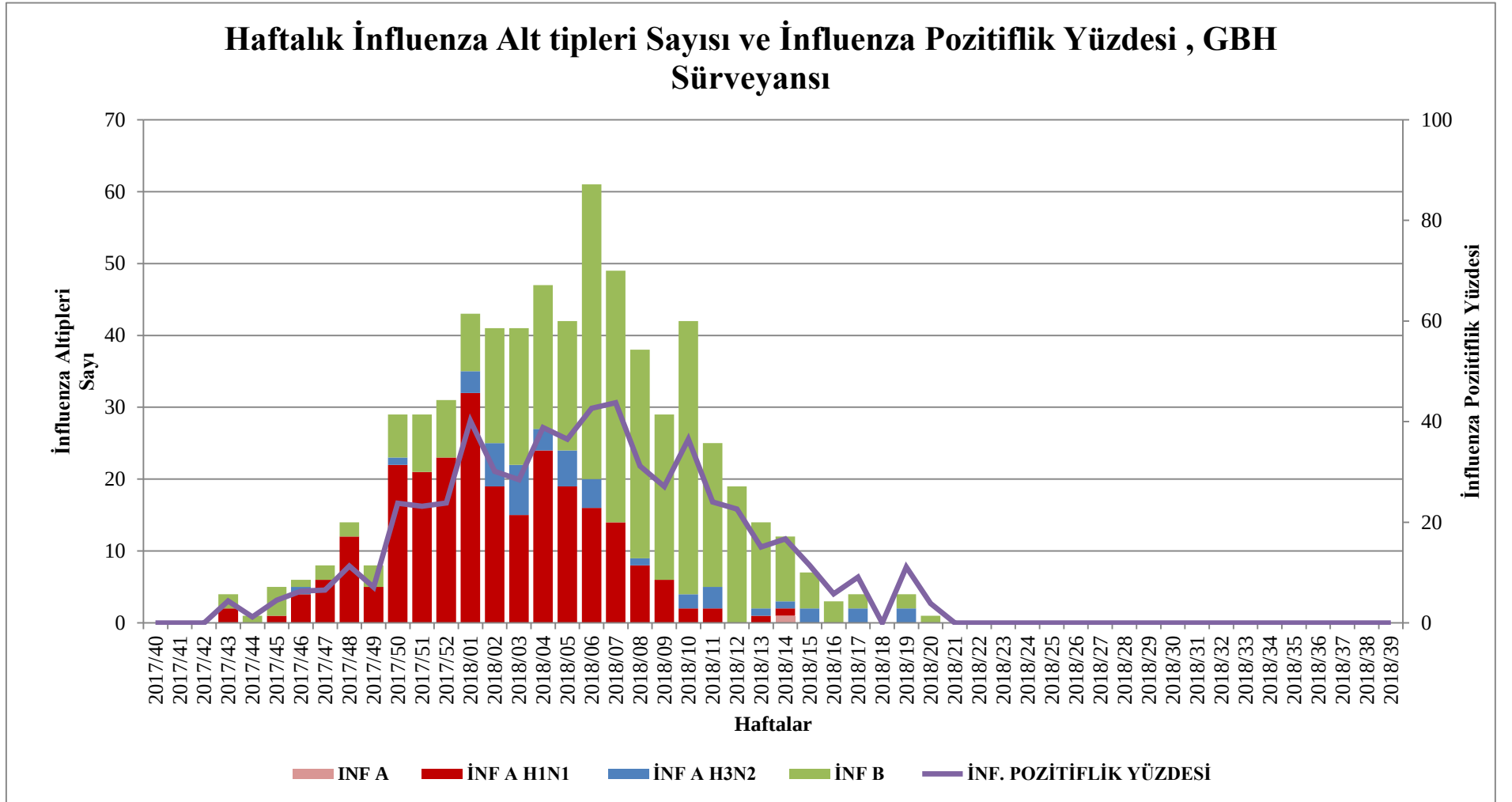
Grafik 1. 2017/18 Grip Sezonu (40-20. Hafta) İnfluenza Virüsleri Pozitiflik Dağılımı (%), Sentinel GBH/ILI Sürveyansı.



*: tiplendirilemeyen



Grafik-2: Ülkemizde Sentinel Grip Benzeri Hastalık Sürveyansı kapsamında haftalık çalışılan Grip Benzeri Hastalık (GBH/ILI) numune sayısı ve poliklinik başvuruları içerisinde Grip Benzeri Hastalık yüzdesi.



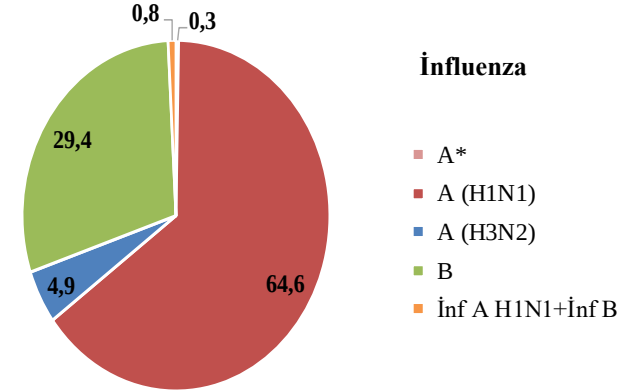
Grafik-3: Ülkemizde Sentinel Grip Benzeri Hastalık Sürveyansı kapsamında haftalık tespit edilen İnfluenza alt tipleri sayısı ve İnfluenza pozitiflik yüzdesi.

Tablo 2. 2018 (21-39. Hafta) ve 2017/18 Grip Sezonu Kümülatif İnfluenza Alt Tipleri ve Diğer Solunum Yolu Virüsleri, Sentinel SARI Sürveyansı.

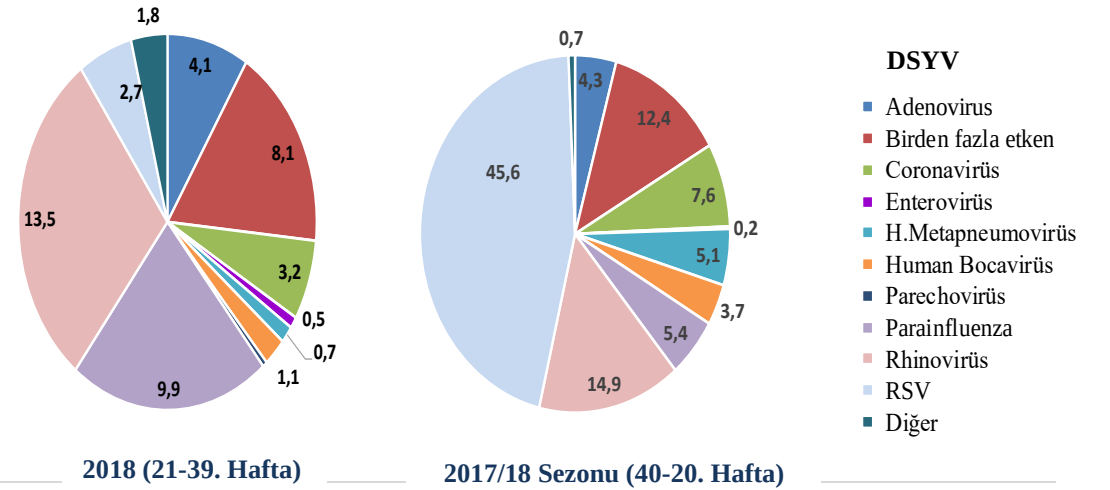
Virüs tipi ve alt tipi	Sezon Dışı (21-39. Hafta)		2017/18 Sezonu (40-20. Hafta)	
	Sayı	%	Sayı	%
İnfluenza A	1		300	45,6
InfA/H1N1	1		255	85,0
InfA/H3N2	0		44	14,7
InfA*	0		1	0,3
İnfluenza B	2		357	54,3
InfA/H1N1+InfB	0		1	0,2
Toplampozitif (çalışılan numune)	3(451)	0,7	658(3167)	20,8
Diğer Solunum Yolu Virüsleri	2018 (21-39. Hafta)		2017/18 Sezonu (40-20. Hafta)	
	Sayı	%	Sayı	%
Adenovirus	18	4,1	38	4,3
Birden fazla etken	36	8,1	110	12,4
Coronavirüs	14	3,2	67	7,6
Enterovirüs	2	0,5	2	0,2
HumMetapneumovirüs	3	0,7	45	5,1
Human Bocavirüs	5	1,1	33	3,7
Parechovirüs	1	0,2	0	0,0
Parainfluenza	44	9,9	48	5,4
Rhinovirüs	60	13,5	132	14,9
RSV	12	2,7	403	45,6
Diğer	8	1,8	6	0,7
Toplampozitif (çalışılan numune)	203(446)	45,5	884(1875)	47,1

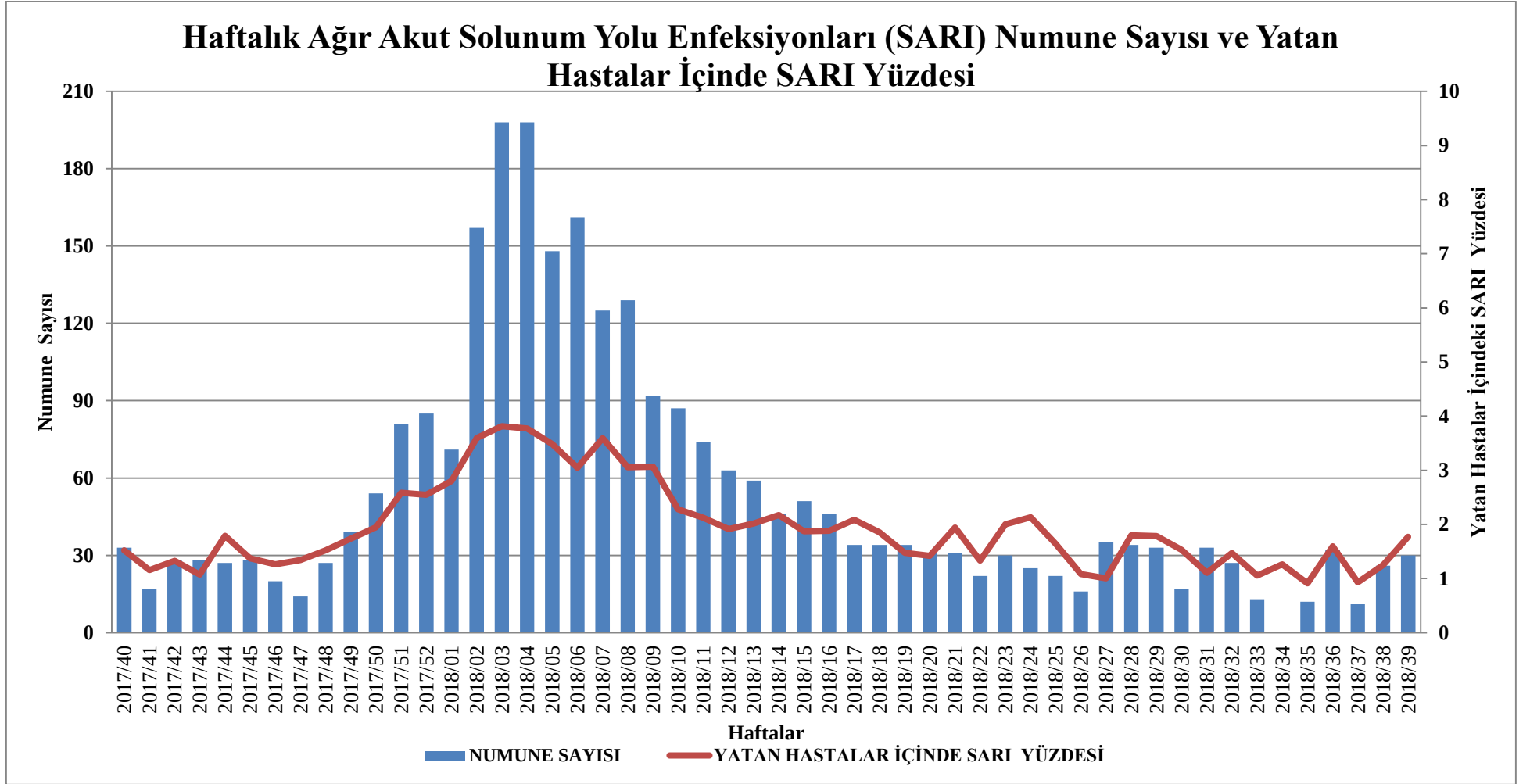
*: tiplendirilemeyen

Grafik 4. 2017/18 Grip Sezonu (40-20. Hafta) İnfluenza Virüsleri Pozitiflik Dağılımı (%), Sentinel SARI Sürveyansı.

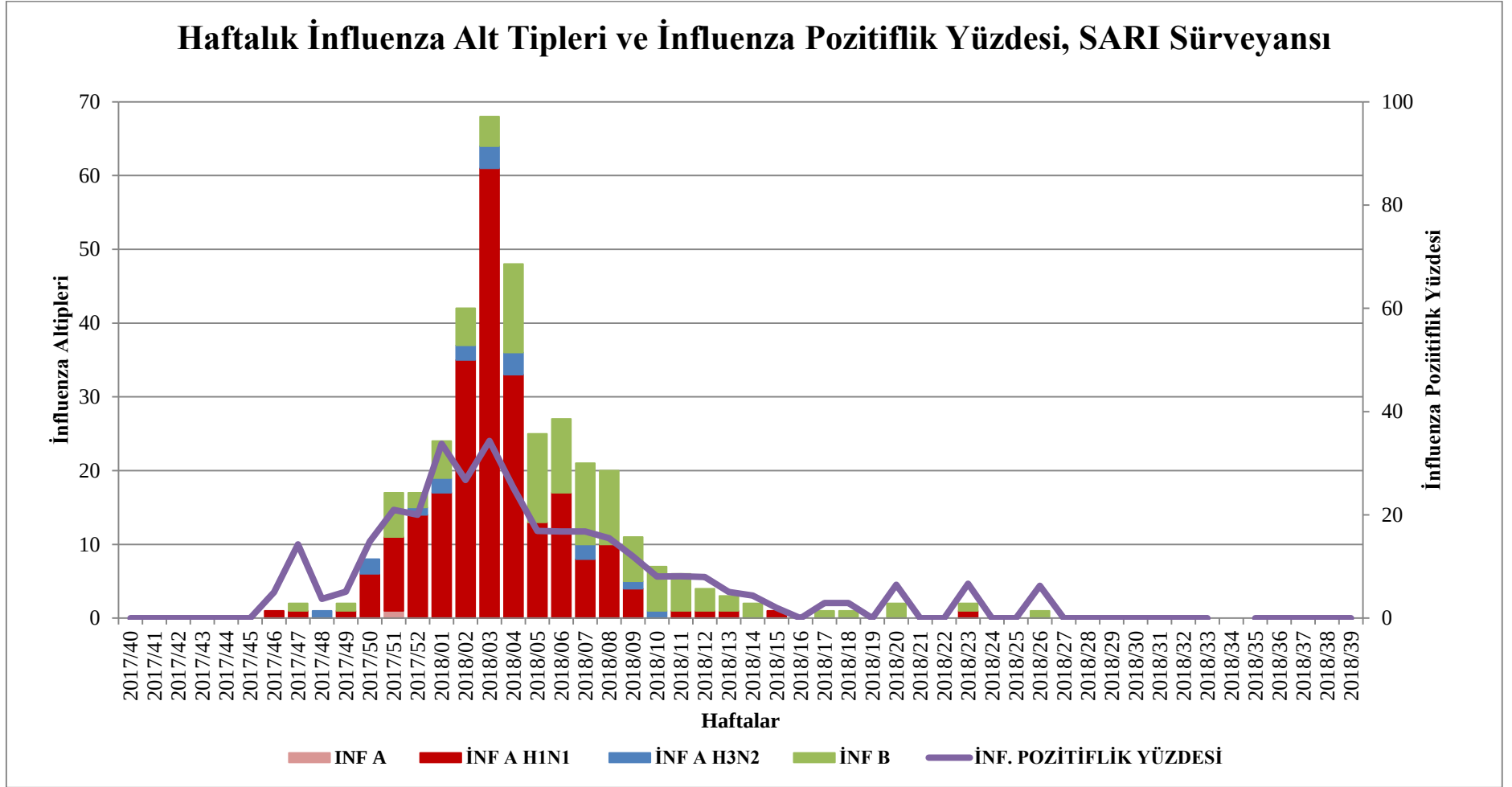


Grafik 5. 2018 (21-39. Hafta) ve 2017/18 Grip Sezonu Diğer Solunum Yolu Virüsleri Pozitiflik Dağılımı (%), Sentinel SARI Sürveyansı.

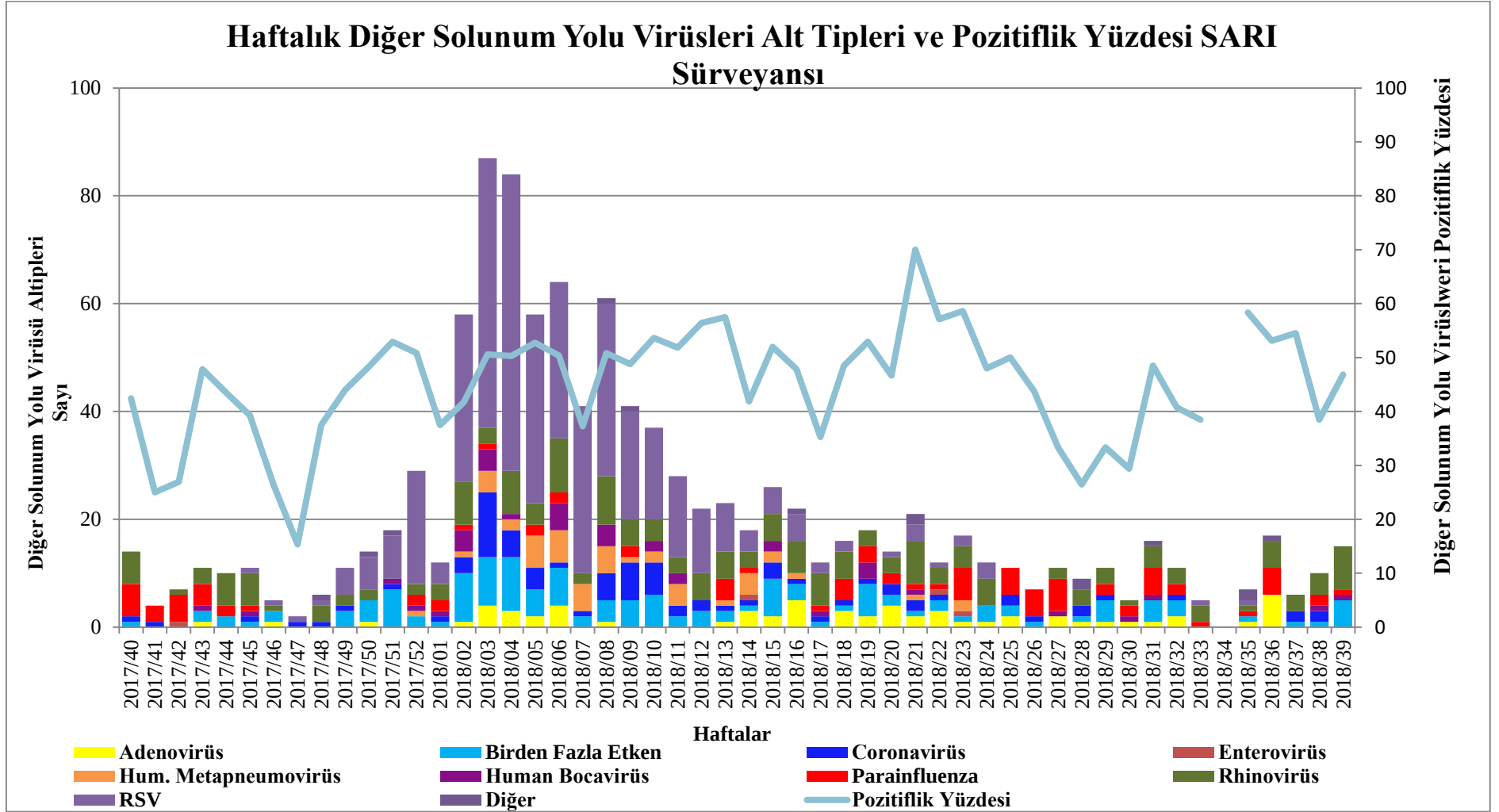




Grafik -6: Sentinel Ağır Akut Solunum Yolu Enfeksiyonları (SARI) Sürveyansı kapsamında haftalık çalışılan Ağır Akut Solunum Yolu Enfeksiyonları (SARI) numune sayısı ve yatan hastalar içinde SARI yüzdesi.



Grafik –7: Ülkemizde Sentinel Ağır Akut Solunum Yolu Enfeksiyonları (SARI) Sürveyansı kapsamında haftalık tespit edilen İnfluenza alt tipleri sayısı ve İnfluenza pozitiflik yüzdesi.



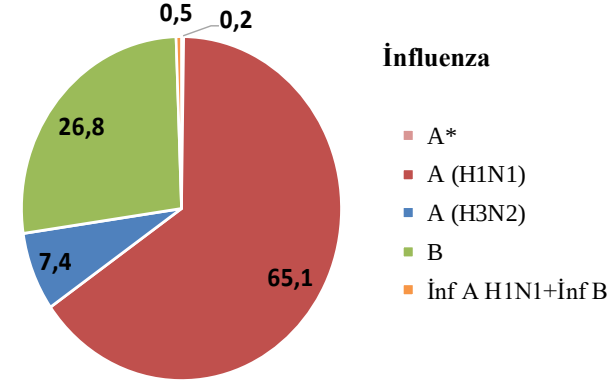
Grafik – 8: Ülkemizde Sentinel Ağır Akut Solunum Yolu Enfeksiyonları (SARI) Sürveyansı kapsamında haftalık tespit edilen diğer solunum yolu virüsleri alt tipleri sayısı ve pozitiflik yüzdesinin dağılımı.

Tablo 3. 2018 (21-39. Hafta) ve 2017/18 Grip Sezonu Kümülatif İnfluenza Alt Tipleri ve Diğer Solunum Yolu Virüsleri, Non - Sentinel İnfluenza Sürveyansı.

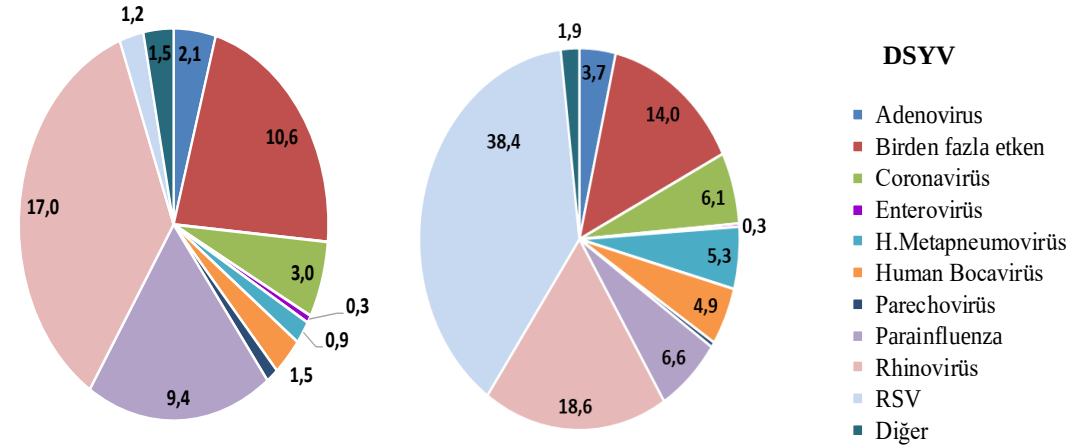
Virüs tipi ve alt tipi	Sezon Dışı (21-39. Hafta)		2017/18 Sezonu (40-20. Hafta)	
	Sayı	%	Sayı	%
İnfluenza A	4		668	72,7
Inf A H1N1	2		598	89,5
Inf A H2N2	2		68	11,4
Inf A*	0		2	0,3
İnfluenza B	2		246	26,8
Inf A H1N1+Inf B	0		5	0,5
Toplam pozitif (çalışılan numune)	6 (397)	1,5	919 (3818)	24,1
Diğer Solunum Yolu Virüsleri	Sayı	%	Sayı	%
Adenovirüs	7	2,1	41	3,7
Birden fazla etken	35	10,6	157	14,0
Coronavirüs	10	3,0	68	6,1
Enterovirüs	1	0,3	3	0,3
Hum Metapneumovirüs	3	0,9	59	5,3
Human Bocavirüs	5	1,5	55	4,9
Parechovirüs	2	0,6	5	0,4
Parainfluenza	31	9,4	74	6,6
Rhinovirüs	56	17,0	209	18,6
RSV	4	1,2	431	38,4
Diğer	5	1,5	21	1,9
Toplam pozitif (çalışılan numune)	159 (329)	48,3	1123 (2305)	48,7

*: tiplendirilemeyen

Grafik 4. 2017/18 Grip Sezonu (40-20. Hafta) İnfluenza Virüsleri Pozitiflik Dağılımı (%), Non - Sentinel İnfluenza Sürveyansı.

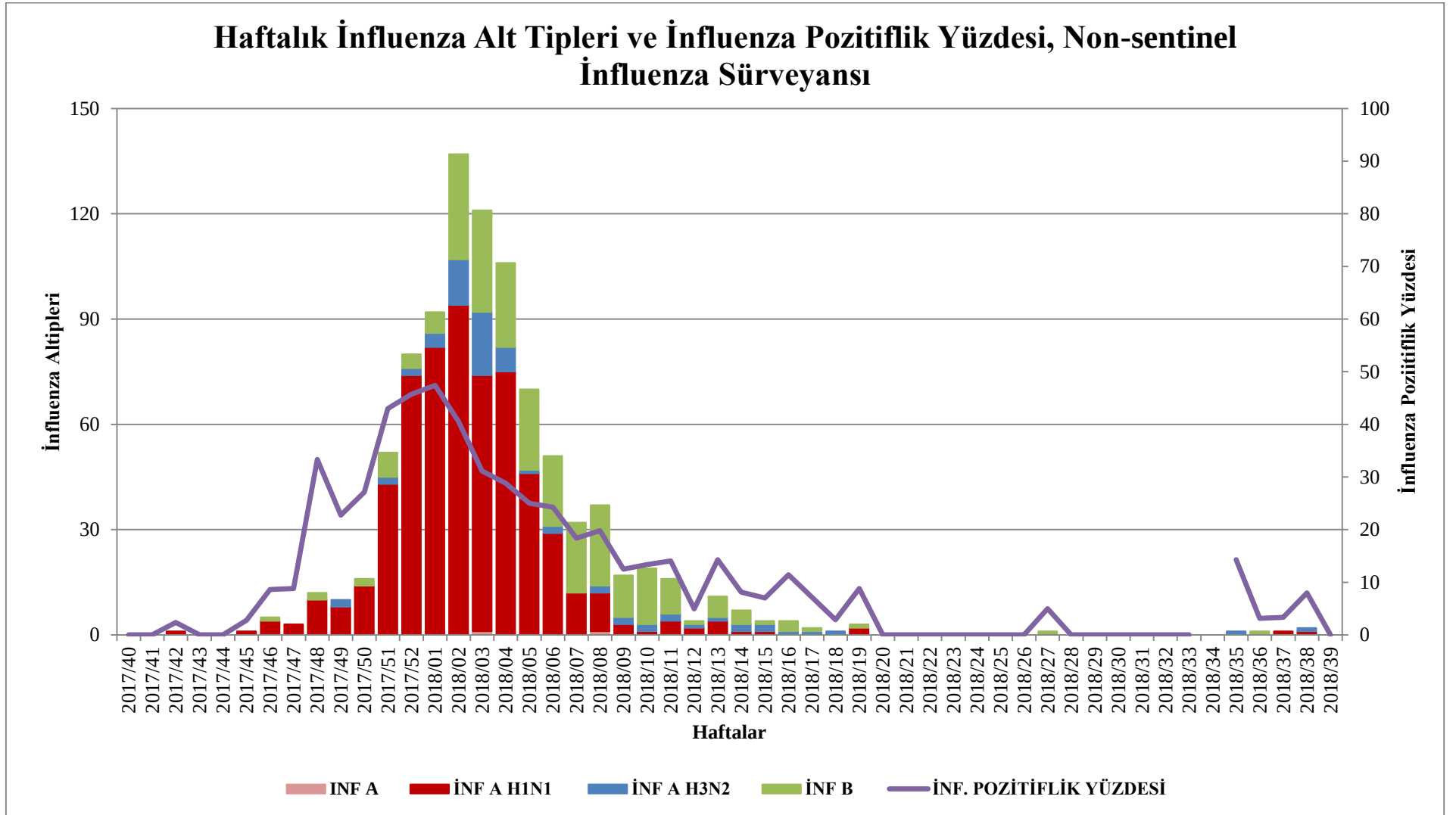


Grafik 5. 2018 (21-39. Hafta) ve 2017/18 Grip Sezonu Diğer Solunum Yolu Virüsleri Pozitiflik Dağılımı (%), Non - Sentinel İnfluenza Sürveyansı.

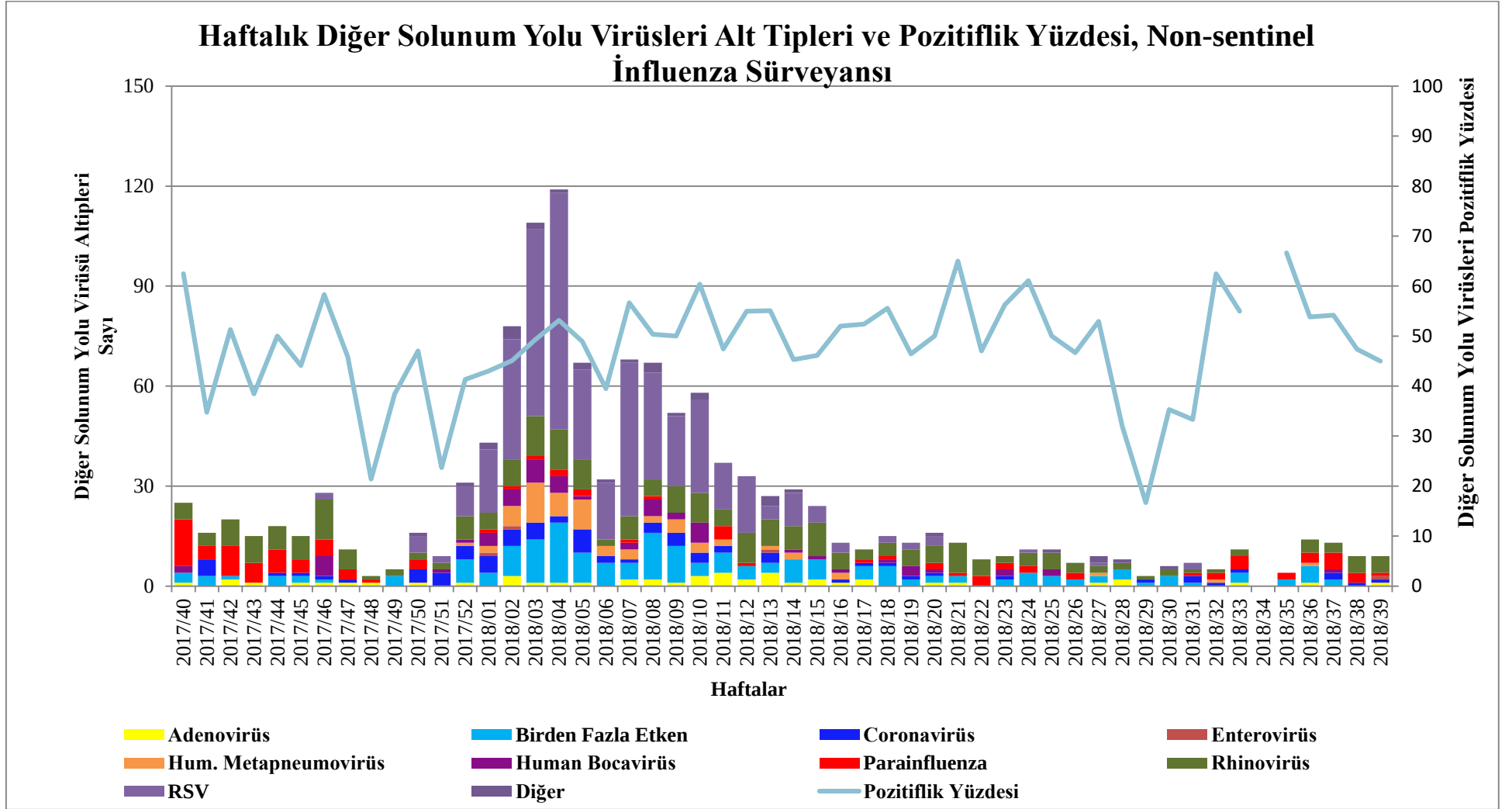


2018 (21-39. Hafta)

2017/18 Sezonu (40-20. Hafta)



Grafik – 9: Ülkemizde Non-sentinel İnfluenza Sürveyansı kapsamında haftalık tespit edilen İnfluenza alt tipleri sayısı ve İnfluenza pozitiflik yüzdesi.



Grafik – 10: Ülkemizde Non-sentinel İnfluenza Sürveyansı kapsamında haftalık tespit edilen diğer solunum yolu virüsleri alt tipleri sayısı ve pozitiflik yüzdesinin 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; gebeler, 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 Sağlık Bakanlığımız tarafından 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 geçirdiğinizi düşündüğünüzde 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.