

## Domuz gribi

Domuz gribi yeni bir grip türüdür. Bu nedenle de birçok kişi bu gribe karşı bağışık değildir. Hastalığın belirtileri ateş, öksürük, boğaz ağrısı, vücut ağrısı, baş ağrısı ve halsizliktir. Belirti olarak ishal ve kusma da görülebilir. Eğer sizde grip belirtileri varsa ateşinizin düştüğü günden bir gün sonrasına kadar evde kalmalısınız. Stockholm İli, il sınırları içinde yaşayan ya da uzun süreden beri burada bulunanlara domuz gribine karşı ücretsiz aşı olabilmek olanağı sunulmaktadır.

Genelde Domuz Gribi denilen yeni grip A(H1N1) öncelikle gençlere ve 30 yaşından küçük yetişkinlere daha çok bulaşmaktadır. Buna rağmen her yaştaki kişi bu hastalığa yakalanabilir. Hastalığa yakalananların çoğu bunu hafif atlatmıştır. İsveç'te domuz gribine yakalananların yüzde 5'ine hastanede bakım gerekli olurken bunlardan bir kaçını için yoğun bakım gerekmiştir. Hastalığa yakalanan çok küçük bir grup ise hayatını kaybetmiştir.

## Normal gribe benzer

Yeni gribin belirtileri normal gribe anımsatmaktadır. Ateşiniz çıkıyor, öksürüyorsunuz, boğazınız ağrıyor, vücudunuz ve başınız ağrıyor ve kendinizi halsiz hissediyorsunuz. Domuz gribi, ishale ve kusmaya da neden olabiliyor.

Grip normal olarak beş ila yedi gün süreyle devam ediyor ama siz iki ila üç hafta daha kendinizi yorgun hissedebilirsiniz. Normal gripte olduğu gibi bu grip nedeniyle bireyde akciğer iltihaplanması, sinüzit ya da başka enfeksiyonlar da görülebilir.

## Hastalığın bulaşmasını şöyle önleyebilirsiniz

Domuz Gribi aynen normal gripte olduğu gibi bulaşıcıdır. Hasta olan birisi öksürürken ya da hapşırırken havaya karışan virüs diğer insanlara bulaşır. Kapalı ortamlarda çok insanla yüz yüze ve yakın ilişki içindeyseniz, hastalık size kolayca bulaşır. Açık yerlerde hastalığın bulaşması o kadar kolay değildir. Hastalık domuz eti ya da başka bir yiyecek maddesi yoluyla bulaşmaz.

Bulaşma tehlikesini şöyle azaltabilirsiniz:

- başka kişilerle yanak yanağa öpüşmek ya da el sıkışmaktan kaçınin
- ellerinizi sık sık yıkayın. Ayrıca alkol içeren el yıkama antiseptiklerini kullanın
- gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza dokunmadan önce ellerinizi yıkayın
- hasta olduğunuzu bildiğiniz kişilerle yakın ilişkiden kaçınin
- ya dirsek içine ya da kağıt mendile öksürün ve hapşırın
- Açık havada daha fazla bulunmaya çalışın.

## Eğer hasta olursanız

Grip bir virüs nedeniyle oluştuğu için antibiyotik ile tedavi edilemez. Genelde grip dışında başka bir hastalığınız yoksa o zaman gribin yarattığı rahatsızlık hafifletilebilir.

- Belirtilerin geçtiği ve ateşinizin olmadığı günden bir gün sonrasına kadar evde istirahat edin ve işinize ya da okulunuza gitmeyin. Bu süre çoğu kez beş ila yedi gündür.
- Eğer mecbur değilseniz işinizi yapmaktan ya da insanlarla karşılaşmaktan kaçınin. Hastalığın başkalarına bulaştırılmaması çok önemlidir.
- Çok su için.

- Sakin olun, istirahat edin.
- Çok uyuyun.
- Gerekirse ateş düşürücü ya da ağrı kesici ilaçları alın.

## Tedavi olmak için başvurun

### Riskli olarak kabul edilenler grubuna giriyorsanız

Bazı bireylerin bu yeni gribe yakalanarak daha ağır hasta olma riskleri vardır. Bunlar

- kronik kalp ve damar hastalıkları olanlar
- kronik akciğer hastalığı olanlar (Örneğin astım, KOAH "Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı" gibi)
- kronik karaciğer ya da böbrek yetmezliği olanlar
- diyabet - şeker hastası olanlar
- bağışıklık sistemi düşük olanlar (Örneğin kalıtsal bağışıklık eksikliği, halen gördüğü tedavi nedeniyle bağışıklık sisteminde düşme olanlar, lösemililer, hiv hastalığı olanlar )
- nefes almayı etkileyen nörolojik ve nöromuskuler hastalıkları olanlar (örneğin ALS, MS, Parkinson hastalığı gibi)
- aşırı şişman olanlar (BMI'si 40'ın üstünde olanlar)

ve ayrıca:

- gebe olanlar
- cerebral pares (beyin felci) veya çok sayıda işlev yetmezliği bulunan engelli olan çocuklar

Sizde bu riskli kabul edilenler grubuna giriyor ve grip belirtileri taşıyorsanız ya da gebe iseniz derhal sağlık bakımı ile ilişkiye geçin. Belirtilen risk grubuna giren ve grip olmuş olan bir kişiye bakıyorsanız sizinde derhal sağlık bakımı ile ilişkiye geçmeniz gerekir. Tüm gün, yirmi dört saat boyunca telefon numarası 08-320 100 olan Vårdguiden'e telefon edip 0 tuşuna basarak İsveççe ya da İngilizce dillerinde gerekli yardımı alabilirsiniz.

### Diğerleri

Eğer grip, bir hafta geçmiş olmasına rağmen hala devam ediyorsa ya da belirtiler çok ağırsa o zaman sağlık bakımı ile ilişki kurun. Bu durum, ya başka bir hastalığın işareti ya da gribin daha ağır bir hastalık haline dönüştüğünün işaretidir. Tüm gün, yirmi dört saat boyunca telefon numarası 08-320 100 olan Vårdguiden'e telefon edip 0 tuşuna basarak İsveççe ya da İngilizce dillerinde gerekli yardımı alabilirsiniz. Bu belirtiler örneğin:

- üç günden daha fazla süreyle yüksek ateşiniz (38,5 dereceden yüksek) varsa
- nefes almakta zorlanıyorsanız
- göğsünüzde sıkışma olup ağrı varsa
- genel durumunuz etkilenmişse v.b. durumlar olabilir.

Sağlık ocağına (vårdcentralen) ya da ev doktorunuzun muayenehanesine (husläkarmottagningen) telefon etmeden gitmeyin. Hastalığın başkalarına bulaşmasını önlemek önemlidir.

## Tercüman yardımı alma hakkı

İsveççe bilmiyorsanız, sağlık bakımına ya da diş bakımına yapacağınız ziyarette dilinizi konuşan bir tercümandan yardım alma hakkınız bulunmaktadır. Tercüman sizin için ücretsizdir. Sizin ya da sizin yerinize vekilinizin adınıza alacağı randevu sırasında tercümana ihtiyaç olduğunun da söylenmesi gereklidir. Tercüman yapacağınız ziyarette ya şahsen orada olur ya da telefon ile size tercümanlık hizmeti sunar.

Bu metnin güncellendiđi tarih: 2009-10-27  
[www.vardguiden.se](http://www.vardguiden.se)