

Kendimizi Gripten Koruyabiliriz

Son günlerde gazete ve televizyonlarda çeşitli ülkelerde ortaya çıkan domuz gribiyle ilgili haberler duyuyoruz. Domuz gribi, virüslerle taşınan ve solunum yoluna yerleşen bir hastalık. Grip, öksürme ya da hapsirna sırasında, virüs içeren damlacıkların çevreye saçılmasıyla bulaşır. Bu damlacıklarda bulunan virüsler solunum yoluyla ya da eller aracılığıyla eşyalar üzerinden alınabilir. Tokalaşma ve öpüşmeyle de insandan insana bulaşabiliyorlar. Domuz gribine yakalananlar uygun tedavi yapıldığında iyileşebilir. Ancak bu hastalığın yaygınlaşmaması biraz da bizim kendimizi korumaya yönelik önlemler almamıza bağlı. İşte bu önlemlerden bazıları!



Grip benzeri hastalıklara yol açan virüsler özellikle ellerde ağıza, gözlere ya da buruna bulaşır. Bu nedenle ellerinizi sık sık yıkayın. Su ve sabun hastalık etkenlerinin yayılmasını önler.



Öksürdüğünüzde ya da hapsirdiğinizde ağızınızı kağıt mendille kapayın.



Aniden hapsirdiğinizde ağızınızı ellerinizle değil dirseğinizin iç bölümüyle kapatın.



Grip salgını olduğunda öpüşme ya da tokalaşmaktan kaçınin.



Ellerinizi alfabeyi bir kez sayabileceğiniz kadar sürede yıkayın. Çünkü ancak bu kadar süre virüslerin yok olması için yeterli olur.



Ateş, öksürük, boğaz ağrısı, vücutta ağrı, baş ağrısı, üşüme ve yorgunluk benzeri belirtilerin ortaya çıkması halinde zaman kaybetmeden doktora başvurun.

Hastaların bulunduğu ortamlardan uzak durun ve bulunduğunuz ortamı sık sık havalandırın.

Daha fazla bilgi için:
<http://www.grip.saglik.gov.tr>

Zuhal Özer
Çizimler: Gökçe Akgül