

# Grip aşısı

## Kim neden aşı olmalı?

Ebeveynler ve hamile kadınlar için bilgiler içerir



Flu **i**mmunisation

Her kış insanların korunmasına yardımcı oluyoruz

**Bu broşür, önümüzdeki kış kendinizi ve çocuklarınızı gribe karşı nasıl koruyabileceğinizi ve grip riski yüksek olan kişilerin her yıl ücretsiz aşı yaptırmalarının neden çok önemli olduğunu açıklamaktadır.**



**Grip nedir? Sonuçta sadece ağır bir soğuk algınlığı değil mi?**

Grip her yıl, genellikle kış aylarında görülür ve bu nedenle bazen mevsimsel grip olarak da adlandırılır. Çok çabuk ortaya çıkan semptomları olan oldukça bulaşıcı bir hastalıktır. Soğuk algınlığı çok daha az ciddi seyrederek ve genellikle burun tıkanıklığı veya burun akıntısı ve boğaz ağrısı ile yavaş yavaş ortaya çıkar. Kötü bir grip nöbeti, ağır bir soğuk algınlığından çok daha kötü olabilir.

Grip; ateş, aşırı yorgunluk, kas ve eklem ağrıları, burun tıkanıklığı, kuru öksürük ve boğaz ağrısına neden olabilir. Sağlıklı bireyler genellikle iki ila yedi gün içinde iyileşir, ancak hastalık bazı kişilerde hastaneye yatış, kalıcı engellilik ve hatta ölüme yol açabilir.



**Grip aşıları, dolaşımda olan başlıca grip virüsü türlerine karşı korunmaya yardımcı olur**

## Gribe ne sebep olur?

Grip, nefes borusu ve akciğerleri enfekte eden influenza virüslerinden kaynaklanır. Bakterilerden değil virüslerden kaynaklandığı için antibiyotikler gripi tedavi etmez. Ancak gripten kaynaklanan komplikasyonlar varsa antibiyotik gerekebilir.

## Gribe nasıl yakalanırsınız?

Enfekte bir kişi öksürdüğünde veya hapşırdığında, grip virüsleri diğer insanlar tarafından solunabilir veya virüslerin bulunduğu yüzeylere dokunulduğunda bulaşabilir. Öksürürken veya hapşırdığında ağzınızı ve burnunuzu kapatarak (ideal olarak bir mendille veya dirseğinizin iç kısmıyla) virüsün yayılmasını önleyebilir ve ellerinizi sık sık yıkayarak veya el dezenfektanları kullanarak virüs kapma riskini azaltabilirsiniz.

Ancak gribe yakalanmamak ve hastalığı yaymamak için yapılabilecek en iyi şey, grip sezonu başlamadan önce aşı yaptırmaktır.

## Gribe karşı nasıl korunuruz?

Grip öngörülemez bir hastalıktır. Grip aşısı en iyi korumayı sağlar. Farklı grip virüsü türleri vardır. Hastalığa yol açma olasılığı en yüksek olan türler grip sezonu öncesinde belirlenir. Daha sonra aşılar bu türlere mümkün olduğunca yakın olacak şekilde yapılır. Aşı bir virüs türüne tam olarak uymasa bile genellikle ona karşı belirli miktarda bir koruma sağlar.

Aşılar sonbaharda, ideal olarak grip yayılmaya başlamadan önce yapılır.

## Grip ne gibi zararlar verebilir?

İnsanlar bazen soğuk algınlığının grip olduğunu düşünürler, ancak grip olmak genellikle soğuk algınlığından çok daha kötü olabilir ve birkaç gün yatakta kalmanız gerekebilir. En kötü senaryoda grip, hastaneye yatışa ve hatta ölüme neden olabilir.

Bazı insanlar gribin etkilerine karşı daha hassastır. Bu kişiler için grip, bronşit ve zatürre gibi daha ciddi hastalıklara yakalanma riskini artırabilir veya mevcut hastalıkları daha da kötüleştirebilir.

## Gribin etkilerine karşı yüksek risk altında mıyım?

Grip herkesi etkileyebilir ancak uzun süreli bir sağlık sorununuz varsa durumunuz iyi yönetilse ve normalde kendinizi iyi hissetseniz bile gribin etkileri durumu daha da kötüleştirebilir. Aşağıdaki durumlarda ücretsiz grip aşısı yaptırmalısınız:

- Hamileyseniz

Veya aşağıdaki gibi uzun süreli bir rahatsızlığınız varsa:

- Kalp rahatsızlığı
- Bronşit, amfizem veya astım hastaları (steroid inhaler veya tabletlere ihtiyaç duyan) dahil olmak üzere göğüs şikayetleri veya ciddi solunum güçlükleri
- Böbrek hastalığı
- Hastalık veya tedavi (steroid ilaçları veya kanser tedavisi gibi) nedeniyle bağışıklığın azalması
- Karaciğer hastalığı
- İnme veya geçici iskemik atak (GİA) geçirmiş olmak
- Diyabet
- Multipl skleroz (MS) veya serebral palsi gibi bazı nörolojik durumlar
- Öğrenme güçlüğü
- Orak hücre hastalığı gibi dalağınızla ilgili bir sorun veya dalağınızın alınmış olması
- Veya ciddi derecede aşırı kilolu (BMI 40 ve üzeri) olmak

Bu hastalık listesi sınırlayıcı değildir. Her zaman klinik değerlendirme esastır. Doktorunuz, gribin altında yatan herhangi bir hastalığınızı daha da kötüleştirme riskinin yanı sıra gribin kendisinden kaynaklanan ciddi hastalık riskinizi de dikkate alarak sizi değerlendirebilir.

**Daha fazla bilgi için [nhs.uk/flujab](https://nhs.uk/flujab) adresini ziyaret edebilirsiniz.**

## Kimler grip aşısı yaptırmayı düşünmelidir?

Sayfa 4'te listelenen rahatsızlıklardan herhangi birine sahip olan veya aşağıdaki özellikleri taşıyan kişiler aşı olmalıdır:

- 65 yaş ve üzeri
- Huzurevi veya bakımevinde yaşayan
- Yaşlı veya engelli bir kişinin başlıca bakım vereni olan
- Hastalık veya tedavi nedeniyle bağışıklığı azalmış biriyle yaşayan
- Ön saf sağlık veya sosyal bakım çalışanı olan
- Hamile olan (sonraki bölüme bakın)
- Belirli bir yaşı doldurmuş çocuklar (bkz. sayfa 7)



# Hamile kadınlar için grip aşısı

## Hamileyim. Bu yıl grip aşısı yaptırmam gerekir mi?

Evet. Hamilelik, vücudun grip gibi enfeksiyonlarla başa çıkma şeklini değiştirir. Grip enfeksiyonu, hamile kadınların ve bebeklerinin yoğun bakıma ihtiyaç duyma olasılığını artırır. Tüm hamile kadınlar kendilerini ve bebeklerini korumak için grip aşısı yaptırmalıdır. Grip aşısını gebe kaldığınız andan itibaren hamileliğin herhangi bir aşamasında yaptırabilirsiniz.

Hamile kadınlar grip aşısından faydalanabilir; aşı şunları sağlar:

- Özellikle hamileliğin ilerleyen dönemlerinde zatürre gibi ciddi komplikasyon riskini azaltır
- Anne veya bebeğin yoğun bakıma ihtiyaç duyma riskini azaltır
- Bebeğin ölü ya da prematüre doğma riskini azaltır
- Bebeklerini korumaya yardımcı olur; bebekler hayatlarının ilk birkaç ayında gribe karşı bağışıklık kazanmış olur
- Annenin bebeğine enfeksiyon bulaştırma olasılığını azaltır

## Hamileyim ve grip olabileceğimi düşünüyorum. Ne yapmalıyım?

Grip belirtileriniz varsa acilen doktorunuzla konuşmalısınız; grip olmanız durumunda size yardımcı olabilecek (veya komplikasyon riskini azaltabilecek) reçeteli bir ilaç vardır ancak belirtiler ortaya çıktıktan sonra mümkün olan en kısa sürede alınması gerekir.

**Ücretsiz grip aşısını aile hekiminizden alabileceğiniz gibi eczacınızdan veya ebenizden de temin edebilirsiniz.**



## Peki ya çocuklarım? Onların aşı olması gerekiyor mu?

Sayfa 4'te listelenen rahatsızlıklardan birine sahip olan 6 aylıktan büyük bir çocuğunuz varsa grip aşısı olmalıdır. Bu rahatsızlıkları olan çocukların gribe yakalanmaları halinde ciddi şekilde hastalanma olasılıkları daha yüksektir ve grip mevcut rahatsızlıklarını daha da kötüleştirebilir. Grip mevsimi başlamadan önce çocuğunuzun grip aşısı olması konusunda aile hekiminizle konuşun.

Grip aşısı 6 aylıktan küçük bebeklerde iyi sonuç vermediğinden tavsiye edilmez. Bu nedenle hamile kadınların aşı yaptırması çok önemlidir; bu sayede bebeklerine, yaşamlarının ilk aylarında onları koruyacak bir miktar bağışıklık aktarmış olurlar.

Diğer birçok çocuk grubuna da grip aşısı önerilmektedir. Aşı, çocukları hastalığa karşı korumaya ve hastalığın kardeşleri de dahil olmak üzere diğer çocuklara ve elbette ebeveynlerine ve aile büyüklerine yayılmasını azaltmaya yardımcı olacaktır. Bu sayede grip nedeniyle işten izin almak zorunda kalmaz ya da grip olan çocuklarınıza bakmak zorunda kalmazsınız.

Bu yıl aşı önerilen çocuklar aşağıda belirtilmektedir:

- Sonbaharda grip aşısı dönemi başlamadan önce 31 Ağustos'ta 2 ve 3 yaşını doldurmuş tüm çocuklar
- İlkokul çağındaki tüm çocuklar
- Ortaokul çağındaki bazı çocuklar (7 ila 11. sınıflar)

2 ve 3 yaşlarındaki çocuklara aşı, genellikle aile hekimliklerinde, aile hekimliği hemşiresi tarafından yapılacaktır. Okul çağındaki çocuklara grip aşısı çoğunlukla okulda yapılacaktır, okuldaki seansı kaçıranlara ise potansiyel olarak NHS halk kliniklerinde aşı olmaları için başka fırsatlar sunulacaktır. Çoğu çocuğa aşı burun deliklerine birer sprey şeklinde yapılacaktır. Bu son derece hızlı ve acısız bir işlemdir.

**Çocuklar ve grip aşısı hakkında daha fazla bilgi için [nhs.uk/child-flu](https://nhs.uk/child-flu) adresindeki NHS web sitesinde yer alan bilgilere bakın.**

## Geçen yıl grip aşısı oldum. Bu yıl bir tane daha yaptırmam gerekir mi?

Evet; grip virüsleri bir kıştan diğerine değişebilir. Grip aşıları her kış için güncellenir ve bu aşılarda ortalıkta dolaşması muhtemel grip türlerine karşı koruma sağlaması amaçlanır. Bu nedenle, geçen yıl aşı olmuş olsanız bile bu yıl tekrar aşılmanızı şiddetle tavsiye ediyoruz.

Ayrıca, grip aşısının sağladığı koruma zamanla azalır, bu nedenle bazı türler aynı olsa bile her grip sezonunda tekrar grip aşısı yaptırmalısınız.

## Zaten grip geçirdiğimi düşünüyorum, aşı yaptırmama gerek var mı?

Evet; aşı yine de sizi korumaya yardımcı olacaktır. Diğer virüsler grip benzeri semptomlara neden olabilir veya grip geçirmiş olabilirsiniz, ancak birden fazla grip virüsü türü olduğu için grip geçirdiğinizi düşünseniz bile yine de aşı yaptırmalısınız.

## Hangi tür grip aşısı yaptırmalıyım?

Birkaç grip aşısı türü vardır. Sizin için en uygun olan aşı size önerilecektir. Aşı çocukların büyük bölümüne burun spreyi olarak (ayrıca bkz. sayfa 10), yetişkinlere ise enjekte edilebilir aşı olarak sunulmaktadır. Aşıların hiçbiri size grip bulaştırmaz.

Çocuğunuz 6 ay ile 2 yaş arasındaysa ve grip için yüksek risk grubundaysa, 2 yaşın altındaki çocuklar için burun spreyi önerilmediğinden, onlara enjekte edilen grip aşısı önerilecektir. Yüksek risk grubunda yer alan 2 yaşından büyük bazı çocuklara da burun spreyi formunda aşı uygun değilse enjekte aşı yapılması gerekecektir.

## Grip aşısı diğer aşılarla aynı zamanda yapılabilir mi?

Evet. Grip aşısı tüm rutin aşılarla aynı zamanda yapılabilir. Sizin veya çocuğunuzun soğuk algınlığı gibi hafif bir hastalığı varsa aşı yapılabilir ancak ateşli hastalıklarda aşı ertelenebilir.

## Aşı yaptırmaması gereken kişiler var mı?

Hemen hemen herkes aşı olabilir ancak aşıya veya içeriğindeki maddelerden herhangi birine karşı ciddi bir alerjiniz varsa aşı olmamalısınız. Yumurtaya alerjiniz varsa veya bağışıklık sisteminizi zayıflatan bir rahatsızlığınız varsa belirli grip aşısı türlerini yaptıramabilirsiniz; aile hekiminize danışın. Ateşiniz varsa aşı siz iyileşene kadar ertelenebilir.

## Peki ya burun spreyi? Burun spreyinin uygulanamayacağı çocuklar var mı?

Aşağıdaki çocuklara burun aşısı yapılamaz:

- Ekstra astım rahatlatıcı inhaler dozuna ihtiyaç duyanlar da dahil olmak üzere halihazırda hırıltılı nefes alan veya son 72 saat içinde hırıltılı nefes almış olan. Gecikmeden korunmalarını sağlamak için bu çocuklara uygun bir enjekte grip aşısı önerilmelidir
- – Astım veya  
– yumurta alerjik anafilaksisi  
nedeniyle yoğun bakıma ihtiyaç duymuş olan Bu 2 gruptaki çocukların uzmanlarına danışmaları önerilir ve burun aşısını hastanede yaptırmaları tavsiye edilebilir
- Bağışıklık sisteminin ciddi şekilde zayıflatan bir rahatsızlığı olan veya bu rahatsızlık için tedavi gören ya da evlerinde çok ciddi şekilde bağışıklığı baskılandığı için (kemik iliği nakli gibi) izolasyona ihtiyaç olan biri bulunan
- Aşının başka bileşenlerine karşı alerjisi olan<sup>1</sup>
- Salisilat tedavisi gerektiren bir rahatsızlığı olan

Ayrıca, burun spreyi ile aşılanan çocuklar, aşılamayı takiben yaklaşık iki hafta boyunca bağışıklık sistemi çok zayıflamış kişilerle (örneğin yeni kemik iliği nakli olmuş kişilerle) yakın temastan kaçınmalıdır çünkü çok düşük bir ihtimal de olsa aşı virüsünün bu kişilere geçme ihtimali vardır. Bu kişi ev halkından biriye çocuğa enjekte edilen bir aşı önerilmelidir (yukarıya bakın).

[1] Aşının içerik listesine [www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc](http://www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc) adresinde göz atabilirsiniz

## Burun aşısı domuzdan elde edilen jelatin (domuz jelatini) mi içeriyor?

Evet. Burun aşısı, birçok temel ilaçta kullanılan yüksek oranda işlenmiş bir jelatin (domuz jelatini) içerir. Jelatin, aşının düzgün çalışabilmesi için zayıflatılmış aşı virüslerini stabil tutmaya yardımcı olur.

Burun aşısının uygulanması kolaydır ve ağrısızdır. Burun spreyi aşısı olan her çocuk gribe karşı en iyi korumayı elde eder. Ayrıca bu aşının gripin yayılmasını azaltmada da en etkili yöntem olduğu düşünülmektedir. Bu şekilde çocuklar birbirlerini ve gribe karşı savunmasız olabilecek diğer kişileri korurlar. Domuz jelatininin tıbbi ürünlerde kullanılmasını kabul etmeyenler için alternatif olarak enjekte edilen grip aşısı mevcuttur.

## Herhangi bir yan etkiyle karşılaşır mıyım?

Burun aşısının yan etkileri genellikle burun akıntısı veya tıkanıklığı, baş ağrısı, yorgunluk ve bir miktar iştah kaybı olabilir. Enjeksiyon yoluyla aşı yaptıranlarda ise aşıdan sonra bir veya iki gün boyunca enjeksiyon bölgesinde kol ağrısı, düşük dereceli ateş ve kas ağrısı görülebilir. Her iki aşıda da ciddi yan etkiler nadir görülür.

## Grip aşısı beni tamamen koruyacak mı?

Grip aşısının etkinliği, dolaşımdaki grip türü ile aşılarda içerdiği grip türü arasındaki eşleşmeye bağlı olarak yıldan yıla değişiklik gösterecektir. Grip virüsü yıldan yıla değişebildiğinden, aşının dolaşımdaki virüsle eşleşmemesi riski vardır. Aşı mükemmel bir eşleşme olmasa bile genellikle bir miktar koruma sağlayacaktır. Büyük uyuşmazlıklar çok sık görülmez.

## Ne kadar süreyle korunacağım?

Aşı, içinde bulunduğumuz grip sezonu boyunca koruma sağlayacaktır.

## Şimdi ne yapmam gerekiyor?

Bu broşürde belirtilen gruplardan birine dahilseniz grip aşınızı yaptırmanız önemlidir.

Aşı randevusu almak için aile hekiminiz veya hemşirenizle ya da alternatif olarak bölgenizdeki eczacıyla görüşebilirsiniz. Hamile kadınlar için aşı, doğum servisleri aracılığıyla da temin edilebilir. Grip aşısı ücretsizdir.

Çalışanlarını gribe karşı korumak isteyen kuruluşların (sayfa 4'te listelenen tıbbi bir durumları yoksa) iş sağlığı departmanları aracılığıyla aşılardan yapılması için düzenlemeler yapması gerekecektir. Bu aşılardan NHS kapsamında değildir ve işveren tarafından ödenmesi gerekecektir.

Ön saf sağlık veya sosyal bakım çalışanıysanız grip aşısı sağlamak için iş yerinizde hangi düzenlemelerin yapıldığını öğrenin. Korunuyor olmanız önemlidir. Bir iş sağlığı programı aracılığıyla aşı olamayan bazı sosyal bakım çalışanları, aşığı NHS aracılığıyla aile hekimlerinden veya eczaneden alabilirler.



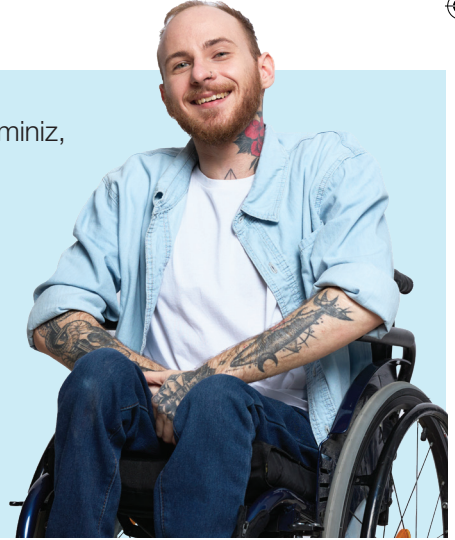
# Grip aşısı yaptırması önerilen kişilerin özeti

- 65 yaş ve üzeri herkes
- 6 aylıktan büyük çocuklar ve bebekler de dahil olmak üzere 4. sayfada listelenen tıbbi bir rahatsızlığı olan 65 yaşın altındaki herkes
- Hamileliğin herhangi bir aşamasındaki tüm hamile kadınlar
- 2 ve 3 yaşındaki tüm çocuklar (sonbaharda grip aşuları başlamadan önce 31 Ağustos tarihinde 2 veya 3 yaşını doldurmuş olmaları şartıyla)
- İlkokul çağındaki tüm çocuklar
- Ortaokul çağındaki bazı çocuklar
- Huzurevi veya bakımevinde yaşayan herkes
- Bakıcı ödeneği alan ya da yaşlı veya engelli bir kişinin başlıca bakım vereni olan herkes
- Tüm ön saf sağlık ve sosyal bakım çalışanları

Grip aşısı hakkında tavsiye ve bilgi için aile hekiminiz, aile hekimliği hemşireniz, eczacınız veya okul bağışıklama ekibi ile görüşebilirsiniz.

Grip aşınızı grip oranları artmadan önce sonbaharda veya kış başında yaptırmak en iyisidir. Aşıya her yıl ihtiyacınız olduğunu unutmayın, bu nedenle geçen yıl yaptırdığınız için korunduğunuzu varsaymayın.

**Uygun olup olmadığını öğrenmek için [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab) adresini ziyaret edin.**



UK Health Security Agency

© Crown copyright 2024. 1p 750k AUG 2024 (APS). Product code FLUMW24TUR Turkish. UK Health Security Agency Gateway number: 2024406. This leaflet is also available in braille, large print, as a BSL video and translated into 32 community languages. Please visit [www.healthpublications.gov.uk](https://www.healthpublications.gov.uk) or call 0300 123 1002