

INFLUENZADAN KORUNMA YOLLARI



İnfluenza Nedir?

İnfluenza, genellikle grip olarak da adlandırılan bulaşıcı bir üst solunum yolu enfeksiyonudur. Genellikle mevsimsel olarak ortaya çıkar. Ateş, titreme, kas ağrıları, baş ağrısı, öksürük, boğaz ağrısı, burun akıntısı, halsizlik ve genel vücut ağrıları gibi belirtilerle kendini gösterir.

Nasıl Bulaşır?

- Öksürük ve hapşırık ile etrafa saçılan damlacıkların hava yolu ile bulaşması,
- Hasta kişiler ile doğrudan temas edilmesi,
- Hasta kişilerin ağız-burun akıntıları ile temas etmiş eşyalar yoluyla,
- Eline aksıran bir hastanın başka bir kimse ile tokalaşması ve o kimsenin elini ağızına götürmesi ile bulaşır.



İnfluenza Belirtileri Nelerdir?

- **Ani başlayan ateş:** Yüksek ateş, influenza belirtilerinin en yaygın olanıdır. Ateş, 38°C ve üzerinde olabilir ve ani bir şekilde başlayabilir.
- **Baş Ağrısı:** Şiddetli ve sürekli baş ağrıları, influenza belirtileri arasında sıkça görülür.
- **Kas ve Eklem Ağrıları:** Vücut genelinde yaygın ağrılar, özellikle sırt, kaslar ve eklem bölgelerinde hissedilebilir.
- **Öksürük:** Kuru veya balgamla birlikte olabilen şiddetli bir öksürük meydana gelebilir. Bu öksürük genellikle uzun bir süre devam edebilir.



İnfluenza Belirtileri Nelerdir?

- Boğaz Ağrısı: Boğazda rahatsızlık hissi, ağrı veya hassasiyet meydana gelebilir. Yutkunma zorluğu da eşlik edebilir.
- Burun Akıntısı ve Tıkanıklık: Burun tıkanıklığı ve daha az görülen burun akıntısı veya geniz akıntısı gibi üst solunum yolu semptomları ortaya çıkabilir.
- Halsizlik ve Yorgunluk: İnfluenza, kişinin enerji seviyelerini düşürebilir. Şiddetli yorgunluk ve halsizlik hissi yaygındır.
- Bulantı ve Kusma: Özellikle çocuklarda, nadir durumlarda mide bulantısı ve kusma görülebilir.

Nasıl Korunmalıyız?

Hasta biriyle temas ettikten veya kapı kolları ve ışık anahtarları gibi yüksek temas yüzeylerine dokunduktan sonra ellerinizi sık sık en az 20 saniye sabun ve suyla yıkanmalı.

Su ve sabuna erişim olmadığı hallerde el antiseptiği gibi temizleyicilerle sıklıkla temizlenmelidir.



Nasıl Korunmalıyız?



Hasta olma riskimizin yüksek olduğunu düşündüğümüz ya da hastalık belirtisi göstermeye başladığımız durumlarda **maske** kullanımına özen gösterilmelidir. Bağışıklık sistemini güçlendirmek için sağlıklı ve dengeli beslenmeye dikkat edilmeli,

Nasıl Korunmalıyız?

Hapşırırken veya öksürürken ağız ve burun mendille, mendil yoksa dirseğin iç kısmı ile kapatılmalı, Mümkün olduğunca kalabalık alanlardan kaçınılmalı ve hastalığın yayılmasını engellemek adına ofisler, tuvaletler ve toplantı odaları vb. alanlar sıkça havalandırılmalı.



Nasıl Korunmalıyız?

Hastalık belirtisi gösteren kişilerle aranızda en az 3-4 adım mesafe koyulmalı, Çevremizdekilerle fiziki temasımızı en aza indirmeli, Çalışma arkadaşlarımızla veya müşterilerimizle tokalaşma, sarılma benzeri eylemlerde bulunmaktan mümkün olduğunca kaçınılmalı,

Asansöre binmemiz gereken durumlarda kabin içerisindeki insanlarla aramızdaki fiziki mesafe korunmaya çalışılmalıdır.