

Sağlık Tercümanlığı Servisi
Health Care Interpreter Service

Telefon Numaraları

Sydney (02):

Kuzey 438-7560

Merkez, Doğu

ve Güney 515-3222

Batı 840 3456

Wentworth 840 3456

Güney Batı 757 1800

Newcastle (049) 26-3533

Illawarra (042) 74-4211

Griffith (069) 62-3900

Hunter (049) 246 285

İş saatleri dışında (049) 61 5353

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez.

Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.


multicultural health
communication

Turkish
[BHC-3100]

GRİP Mİ, NEZLE Mİ?

Is It the Flu - Or Just a Bad Cold?

NSW Multicultural Health Communication Service
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>
Email: mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au
Tel: (02) 9816 0347


NSW
GOVERNMENT | Health

GRİP Mİ NEZLE Mİ? (Is It the Flu - Or Just a Bad Cold?)

Grip mi yoksa nezle mi olduğunuzu nasıl anlarsınız? İki hastalık arasındaki farklar ve korunma yolları aşağıda belirtilmiştir:

Grip

Grip ve nezle aynı yollardan kişiden kişiye geçer. Hastaların öksürük aksırmasından havaya mikroplu su damlacıkları dağılır ve bunlar diğer kişilere solunum yoluyla geçer. Ancak grip nezleden daha ağırdır. Bazı kişilerde, özellikle 65 yaşının üstünde olan kimselerde zatürrie gibi ciddi sorunlara yol açabilir. Kalp hastalarında ölüme neden olabilir.

Belirtileri

Grip ateş, titreme, kaslarda ağrı, ağızda ve boğazda kuruluk, baş ağrısı, öksürük ve yataktan kalkamayacak kadar bitkinlik ve uyuma hissi ile kendisini gösterir. Bazı kişilerde kusma görülebilir. Genellikle 7 ilâ 10 gün sürer.

Korunma Yolları

Grip birçoğumuzu ciddi olarak etkilemese bile bazı kişiler için hastalık tehlikelidir ve bu kişilerin her yıl gribe karşı aşı olmaları gereklidir. Bunlar arasında 65 yaşının üstünde olan kimseleri, astım dahil kronik akciğer hastalarını, kalp veya böbrek hastalarını, şeker hastalarını, bağışıklık sistemini zayıflatan ilaçları kullanan kişileri sayabiliriz. Her zaman kendinizi gayet sağlıklı hissetseniz bile risk grubu içinde olan bir kişiyse en kısa zamanda doktorunuzdan size aşı yapmasını rica ediniz. Aşı, size grip mevsimi başlamadan önce bağışıklık sisteminizi takviye etmek için olanak verecektir. Doktorunuza zatürrieyi önleyecek aşı hakkında da sorabilirsiniz. Huzur evinde kalıyorsanız hemşirelere buradaki kişilere grip ve zatürrie aşısı yapıp yapılmayacağını sorunuz. Grip aşısı, yaşlı kişilerle veya bağışıklık sistemi zayıflamış kişilerle ilgilenen sağlık görevlileri için de tavsiye edilir. Aşı burada sağlık görevlilerinden daha çok, bakım altındaki hastaları korumak bakımından önemlidir. Grip aşısı, gebe kadınlar ve yumurtaya karşı alerjisi olan kişiler için uygun değildir.

Gribi önlemenin diğer yolları arasında gripli kişilerden uzak durmak, öksürenlerin ve aksıranların bulunduğu kalabalık yerlere girmemek bulunmaktadır. Bazen mikroplar vücudumuza ellerimizden geçtiğinden, elleri sık sık yıkamak yararlı olabilir. Olabildiğiniz kadar sağlıklı olmaya çalışın, sigara içmeyin (sigara içenler nezle ve gribe daha çok yakalanırlar), yeterince dinlenin ve bol bol sebze ve meyve yiyin.

Grip Olunca

Grip olunca ateşiniz tercihen, 48 saat kadar normalde kalıncaya kadar, yataktan çıkmayın. Yatak istirahatı vücudunuzun virüslerle savaşımında yardımcı olur. Bol bol sıvı şeyler için. Ağrı ve ateş için aspirin veya paresitemol kullanabilirsiniz ama çocuklar için aspirin uygun olmadığından onlara paresitemol verin. Belirtiler kötüleşirse, örneğin nefes almakta güçlük çekiyorsanız veya öksürürken sarımsı veya yeşilimsi renkte balgam çıkarıyorsanız, şiddetli baş ağrısı çekiyorsanız, vücudunuz susuz kalmışsa veya yüksek risk grupları içindeki kişilerden biriyseniz, doktora gidin.

Nezle

Çocuklar her yıl ortalama 10 kez, büyükler ise iki üç kez nezleye yakalanırlar. Hastalığın en kötü belirtileri bir iki gün sürer. Belirtiler arasında hafif ateş, baş ağrısı, burnun akması ve aksırma sayılabilir. Önlem ve tedavi gripte olduğu gibidir ancak nezlenin aşısı yoktur ve hastaların çoğunun yatakta yatması gerekmez. Gripte olduğu gibi, nezleye tutulduğunuz zaman başkalarından uzak kalarak hastalığın onlara da bulaşmasını önleyebilirsiniz.