



## Ebeveynler için Bilgiler

# Grip H1N1 Salgını: Çocuğumu nasıl koruyabilirim?

Yeni „Enflüanza (H1N1) 2009 grip virüsü“ daha fazla „domuz gribi“ olarak bilinmektedir. Son derece bulaşıcı olduğundan çok çabuk yayılan yeni bir grip virüsüdür. Diğer virüslerden farklı olarak bu yeni virüse önceden çocuk, genç ve yaşlılarda görülmediğinden onların virüsü kapma olasılığı daha yüksektir. Şans eseri H1N1 gribi çoğu zaman birkaç gün içinde iyileşen hafif bir hastalıktır.

### Ne Yapılmalı? Öneri çocuğunuzu korumada size yardımcı olabilir

**Öneri No. 1: Sık sık ellerinizi yıkayın.** Virüs kolayca eller yoluyla bulaşmaktadır. Çocuklarınıza ellerini sık sık su ve sabunla (veya bir dezenfektan ile) yıkamayı öğretin. Çocuğunuz henüz küçük ise, ellerini (gün içinde sıklıkla) yıkamalısınız. Havlularınızı günlük olarak değiştirin veya kullandıktan sonra derhal kapalı bir çöp kutusuna atacağınız kâğıt havlu kullanın.

**Öneri No. 2: H1N1 Gribinin belirtilerini tanıyın!** Çocuğunuzun **ateşi, öksürüğü** varsa ve **boğazı ağrıyorsa**, gribe yakalanmış olabilir. Çok yüksek ateşte titreme nöbetine tutulabilir veya **başı ağrır** ve çok yorgun olabilir. Bazı çocuklar **kusabilir** ve **iştahsızdır** veya **ishal** olur.

Çocuğunuz bu tip hastalık belirtileri gösterdiğinde onu **evde tutun ve çocuk doktorunuza arayın**. Hekime gitmenize gerek olup olmadığını anlamak için size birkaç soru soracaktır. **Temel bir hastalığı olan çocuklar veya çok küçük çocuklar daha ziyade Tamiflu® ile tedavi edilmektedir.** Çocuk doktorunuz sizinle birlikte böyle bir tedaviye karar verecek olursa, reçetenin yazılması için doktorunuza gitmelisiniz. Çoğu zaman çocuğunuz dışarı çıkması hem gerekli değildir, hem de çocuğunuz için en iyisidir.

**Öneri No. 3: Evde çocuğunuza nasıl bakabilirsiniz?** Çocuğunuz grip ise kendini daha iyi hissedip virüsü de başkalarına bulaştırmaması için bir hafta evde kalmalıdır. Yetişkin biri çocukla ilgilenmelidir.

**Ateş ölçmek:** Derece 38°C ise, çocuğun **ateşi** var demektir. Ateşten muzdaripse, **kıyafetlerini çıkarın**, banyo yaptırın (suyun derecesi bedeninin derecesinden 3°C daha az olmalı) ve **yeterince sıvı verin**; en iyisi sevdiklerini. Ateş bu şekilde yeterince düşmüyorsa ve çocuğunuz da kendini iyi hissetmiyorsa ona **ateş düşürücü** ilaç verin. Öncelikle **Parasetamol** kullanın (örn. Ben-U-Ron®, Panadon®, Tylenol®, Dafalgan®, Acetalgin®, Becetamol® vs.). Bunun yeterli olmaması halinde 3 saat sonra ateşe karşı **farklı bir ilaç** (örn. Algifor®, Voltaren®, Mefenacid®, Mefenaminasit® veya Ponstan®) verebilirsiniz. Ateşin 38.5°C'nin üstünde kalması durumunda değiştirerek iki ilacı verebilirsiniz. Gribi olan çocuklara **Aspirin vermeyiniz**.

**Çocuğunuz aşırı öksürüyorsa**, gece rahat uyuması için bir öksürük şurubu verebilirsiniz. Balgam sökmesi için yeterince sıvı alması çok önemlidir.

## Ebeveynler için Bilgiler

**Çocuğun burnu tıkanıkrsa**, rahat nefes almasını sağlamak için **burun damlası** (deniz tuzu  z ltisi veya yatıştırıcı damlalar).

**Boğaz ağrısına** aynı ateş düşürücü ilaçlar iyi gelmektedir.

**Size Tamiflu® için bir reçete yazılmışsa**, bu çocuğunuzda ağır bir grip seyrinden veya komplikasyondan şüphelenilmiş olduğundandır. Tamiflu® virüs üretimini azaltmakta ve iyileşmeyi hızlandırmaktadır. **Tedaviye erken başlanmalıdır; yani ilk hastalık belirtilerinin görülmeye başlanmasından sonraki ilk iki günde.** Tamiflu® **5 gün boyunca, günde iki kez**, sabah ve akşam olmak üzere biraz gıda ile birlikte verilmelidir. 5 günlük tedaviyi tamamlayın. Bazı  ocuklarda Tamiflu® karın ağrısı, ishal veya kusmaya yol açabilir; bu belirtiler genelde iki günden az görülür. Çocuğunuz Tamiflu® 'ya dayanamıyorsa hekiminize haber verin.

**+** ** neri No. Hangi koşullarda derhal hekim kontrolü gereklidir?** H1N1 gribi genelde iyi huylu seyretmektedir. Komplikasyonlar nadiren ortaya çıkmaktadır. Bu komplikasyonlar daha çok bebeklerde, astımlı, akciğer veya kalp rahatsızlığı olan veya kronik hastalığı veya bağışıklık sistemi zayıf olan çocuklarda ortaya çıkmaktadır.

**Çocuğunuzda eskiden kalan bir temel hastalık varsa** ve şimdi de grip belirtileri gösteriyorsa, vakit kaybetmeksizin telefonla hekiminizi veya bir acil servisi arayın. Bu, Tamiflu® tedavisine bir an önce başlamak bakımından ve bazı çocukların solunum zorluğundan oksijen desteğine ihtiyaç duydukları için çok önemlidir.

**Çocuğun durumunun acil olarak kontrol edilmesi, aşağıdaki durumlarda zorunludur:**

-  ocuk **ağır nefes alıyorsa**, nefes alırken inliyorsa, çok hızlı soluk alıp veriyorsa /12 aylıktan küçük çocukta dakikada 50 kereden fazla, küçük çocukta dakikada 30 kereden fazla ve okul çağında dakikada 20 kereden fazla), dudakları morarmışsa veya soluk alıp verirken derisi kaburgalarının arasına çekiliyor.
-  ocuk sıvı almıyorsa, > 8 saat  iş yapmadıysa, ağlarken gözyaşı d km yorsa, dudakları çok kuruyorsa, gözleri çukur ve halkalıysa, çok bitkinse.
- Boşluğa bakıyorsa, g l msemiyorsa, oynamıyorsa, bağıramayacak kadar g cşs zse, uyanmakta zorlanıyorsa.
- Anormal hassas ve gergin ise, her dokunuşta ağlıyorsa, kollarınızda bile ağlıyorsa, uyuyamıyorsa.

**Hekim kontrolü gerekli ise, diğer hastaları korumak ve başkalarına da hastalığı bulaştırmamak için çocuğunuza maske takın. Hekiminize ulaşamıyorsanız, acil  ocuk servisini arayın.**

**+** ** neri No. 6: Çocuğunuz ne zaman tekrar başka çocuklarla oynayabilir?** H1N1 gribi çoğu durumda hızla iyileşmektedir. Ama  ocuklar hastalığın başlamasından itibaren bir hafta boyunca hastalığı bulaştırabilirler. Bu süre zarfında çocuğu diğer çocuklardan ( zellikle beş yaşından küçük olanlardan), hamilelerden ve sağlık sorunları olan diğer insanlardan uzak tutunuz.