

# GRİP

*Zararsız görünen basit bir grip vakası bile, bazı hallerde ciddi rahatsızlıklara yol açabilmektedir. Kendinizi ve başkalarını bulaşmaya karşı koruyun!*

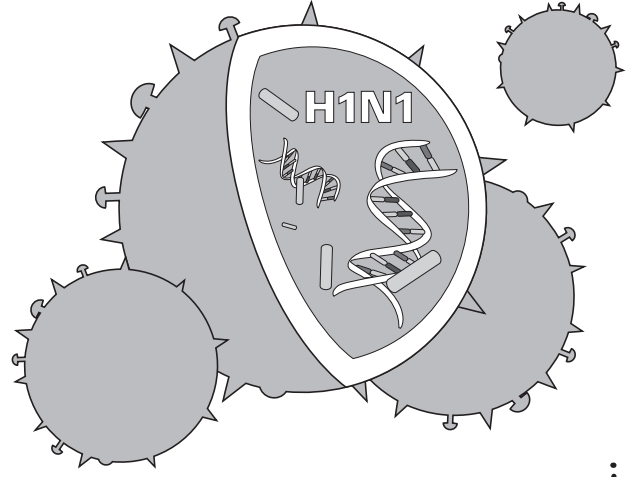


Foto: maconga (Fotolia)

## PANDEMI VAKALARI İÇİN TEMEL HIJYEN ÖNERİLERİ

- ▶ **Hastalık belirtileri görüldükten sonra asla evden dışarı çıkmayın!** Tipik hastalık belirtileri şunlardır: Aniden ortaya çıkan yorgunluk hali, ateş, adale, eklem ve baş ağrısı; aksırık, öksürük, solunum güçlüğü gibi üst solunum yolları rahatsızlıkları; bazı hallerde ishal ve kusma görülebilmektedir. Ateş düşürücü ilaçların yardımı olmadan en az 24 saat boyunca ateş görülmeyinceye dek evde tedavi edilmelidir. Hastalık süresi beş ile yedi gün arasındadır.
- ▶ **Eller düzenli olarak iyice yıkanmalıdır!** Mümkün olduğunca sıcak su ve sabun (sıvı sabun dispenseri) kullanılmalı – eller yemeklerden önce (atıştırma da olsa), tuvalet kullanımı ve hasta kişilerle temas sonrasında yıkanmalıdır.
- ▶ **Tuvaletlerde yasal düzenlemelere uygun donanım ve temizlik!** Sıvı sabun dispenseri, tek kullanımlık kağıt mendil, dezenfektan.
- ▶ **Kişilerle temasa dikkat!** Başkalarına doğru öksürmekten ve aksırmaktan, tokalaşmaktan veya sarılmaktan kaçınılmalıdır.
- ▶ **Hastalarla Mesafe** Toplantılardan veya çok sayıda kişinin katıldığı eğlence ve dinlenme etkinliklerinden uzak durulmalıdır.
- ▶ **El dezenfektanları** – başka şekilde el yıkama imkanı bulunmuyorsa, dezenfektan kullanılmalıdır.
- ▶ **Musluktan su içmeyin!** Sadece uygun bir kap kullanarak su için.
- ▶ **Karşılıklı Havalandırma!** Ders aralarında, en az üç mümkünse on dakikaya varan sürelerle havalandırma yapılmalıdır.
- ▶ **Kağıt mendil** aksırma öksürme ve hapşırma sırasında, muhakkak kullanılmalı ve bir plastik poşet içerisine konularak veya çöpe atılarak hemen ortadan kaldırılmalıdır. Kağıt mendil bulunmaması halinde, aksırma sırasında diğer insanlardan kaçınarak, ağızınıza ellerinizi değil, giysinizin kollarını siper ediniz.
- ▶ **Bu konuda gerekli bilgiler, Resmi Sağlık Makamı** (HYPERLINK „<http://www.bmg.gv.at>“[www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at)) tarafından güncellenmekte olup, dikkate alınmalıdır.
- ▶ **Okulda hastalanan çocuklar**, okuldan alınana dek ayrı bir mekanda tutulmalıdır. Hasta kişilere en az bir metre uzaklıkta durulması önerilir.
- ▶ **Hastalık belirtisi göstermeyen çocuklar** velileri hasta olsa da bu sırada okula devam edebilirler.
- ▶ **Koruyucu maske kullanılması için** henüz genel bir ihtiyaç yoktur. Sağlık personeli için, bunların yönergeler doğrultusunda kullanımı yararlı olabilir.