**Kışın Sık Görülen Çocuk Hastalıkları**

**1) Nezle ve Grip**

**2) Boğaz Enfeksiyonları**

**3) Nefes Yolları Enfeksiyonları**

**4) Kulak İltihapları**

Sağlıklı ve mutlu çocuklar bizim de sağlığımız ve mutluluğumuzdur.

Gripten Nasıl Korunurum

Hastalıktan korunmada en etkili yöntem grip aşısıdır. Etkin ve güvenli aşılar tüm dünyada 60 yıldan uzun süredir kullanılmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü virüsün değişikliklerini yakından takip edip, aşı içeriği için yıllık önerilerde bulunur. Her yıl aşı içeriği Dünya Sağlık Örgütü’nün tavsiyeleri dikkate alınarak hazırlanır.

Son yıllarda kullanılan aşılarda influenza A’nın iki alt tipi ve influenza B’nin de bir alt tipi yer almaktadır. Hazırlanan aşı ile dolaşımda saptanan virüslerle antijenik benzerlik varsa aşı %50-80 korunma sağlayabilir. Sağlıklı erişkinlerde aşı ile sağlanan koruyucu antikor düzeyi influenza A için %80’in üzerinde bildirilmiştir. Yaşlılarda koruyuculuk daha düşük olmakla birlikte komplikasyonları ve ölümleri azalttığı bilimsel yayınlarla gösterilmiştir.

* Grip aşısı grip mevsimi boyunca (ekim-mart ayları arasında) yaptırılabilir.
* Gripten korunmanın en önemli yollarından biri de kişisel hijyen kurallarına dikkat etmek ve ellerin bol su ve sabun ile yıkanmasıdır.
* Kalabalık ortamlarda uzun süre bulunmak grip bulaşmasında etkili olduğundan, gerekli olmadıkça bu gibi ortamlardan uzak durulması önerilmektedir.
* Hasta kişiler ile yakın temastan kaçınılmalıdır.
* Ağız, burun ve gözlere kirli eller ile temas edilmemelidir.
* Hastanın temas ettiği veya virüsün bulaşmış olabileceği sık kullanılan ve dokunulan yüzeyler sık sık temizlenmelidir. Bu yüzeylerin sık sık temizlenmesi ve ellerin sık sık yıkanması, bulaşma riskini de en aza indirecektir.
* Grip virüsünün yayılmasını önlemek için, yüzeylerin (masalar, kapı kolları, banyo yüzeyleri, mutfak tezgâhı, oyuncaklar, vb.) günlük temizlikte kullanılan deterjanlar ve çamaşır suyu ile temizlenmesi yeterlidir.
* Hastalara ait çarşaf, çamaşır, havlu ve kap kacağın ayrı olarak yıkanmasına gerek yoktur. Ancak hastaya ait eşyalar yıkanmadan başkası tarafından kullanılmamalıdır.

Kaynak: <https://grip.saglik.gov.tr/tr/nasil-korunurum>

https://grip.saglik.gov.tr/tr/