

**Kendimizi
koruyoruz.**



Mevsimsel grip (influenza) hakkında en önemli bilgiler

Grip nedir?

«Gerçek» grip (influenza) solunum yollarının enfektöz bir hastalığıdır. Çoğu zaman Aralık ile Mart arasındaki soğuk aylar boyunca sirkülasyonda olan grip virüsleri (influenza virüsleri) tarafından tetiklenir. Kış aylarında epidemi olarak, yani yerel ve zamansal olarak yoğun olarak görülmesi (grip dalgası) grip için tipik bir şeydir. Grip, daha yumuşak viral soğuk algınlığı hastalıklarından farklı olarak hayati tehlike oluşturacak şekilde seyredebilir.

Grip kendini nasıl belli eder?

Grip sık sık bir soğuk algınlığı ile karıştırılır. Bir Covid-19 hastalığı ile karıştırılması da mümkün olabilir.

Grip için tipik olan semptomlar:

- Semptomlar çoğu zaman ani ve sert bir şekilde yoğun bir halsizlik ve titreme ile ortaya çıkar;
- 38 °C üzerinde ateş;
- Öksürük (başlangıçta kuru);
- Baş ağrısı;
- Kas ve eklem ağrısı;
- Yorgunluk, baş dönmesi;
- arada bir nezle, boğaz ağrısı ve yutkunma sırasında ağrı.

Az semptom görülen hafif bir grip seyri de mümkündür.

Üşütme kaynaklı hastalıklar ve Covid-19 ile arasındaki farklar

Pek çok üşütme hastalığının semptomları gripten (influenza) farklıdır. Üşütmede tipik olan nezle, boğaz ağrısı ve yutkunma sırasında ağrı, gözlerde kızarıklık ve çocuklarda genelde ateştir.

Covid-19'da da griptekine benzeyen semptomlar görülebilir. Her şksşinde de kısmen ağır, bazen hayati tehlikeye neden olabilecek komplikasyonlara neden olabilir. Bir üşütme ise buna sadece istisnai durumlarda neden olur.

Gribe karşı kendimi nasıl koruyabilirim?

Bir aşı ile kış aylarında bir grip hastalığına karşı korunmak mümkündür. Grip aşısı sadece «gerçek» gribe (influenza) karşı koruma sağlar, ancak Covid-19'a ve kış boyunca görülen diğer üşütme hastalıklarına karşı korumaz. Covid-19 aşısı gribe karşı korumaz.

Grip aşısı Covid-19 aşısı ile eşzamanlı, ondan önce ya da onunla birlikte yapılabilir. Doktorunuzdan veya eczacınızdan bilgi edinebilirsiniz.

Genel hijyen ve davranış önerileri grip virüsü ya da diğer virüslerin bulaşma riskini azaltır.

Grip şüphesi söz konusu olduğunda ne yapılmalıdır?

Kendinizde üşütme veya grip belirtileri hissederseniz evde kalın veya iş yerinden, okuldan vb. mümkün olan en kısa sürede evinize gidin. Böylece hastalığın başkalarına bulaştırılmasını da önlemiş olursunuz.

Başka kişilerle teması olabildiğince önleyin, özellikle de yüksek grip komplikasyon riski taşıyan kişilerle. Yeterli miktarda sıvı alın ve bolca dinlenin.

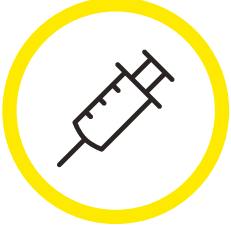
Ağrı kesici ve ateş düşürücü ilaçlar semptomların hafiflemesini sağlayabilir: bu konu hakkında doktorunuzdan veya eczacınızdan bilgi edinebilirsiniz.

65 yaş ve üzerindeki kişiler, hamile kadınlar ve bir kronik hastalığa tan mustarip olan insanlar, grip seyrini dikkatle takip etmeli ve problemler olması halinde derhal doktorları ile iletişime geçmelidir.

**Kendimizi
koruyoruz.** ✓

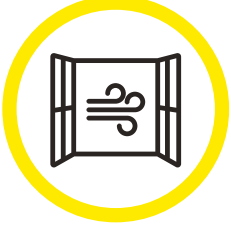
Burada yer alan
tavsiyeler başka
hastalık mikroplarına
karşı da koruma
sağlar.

Hijyen ve davranış önerileri



Grip aşısı yaptırın.

Kendinizi gripten korumanın en etkili ve kolay yolu, her yıl sonbaharda yapılan aşıdır. Bu aşığı olmanız size bir grip hastalığında yüksek komplikasyon riskiniz olması durumunda özellikle tavsiye edilir. Veya, özel veya mesleki nedenlerle yüksek komplikasyon riski olan kişilerle doğrudan temasınız varsa tavsiye edilir.



Günde birden fazla defa havalandırın.

Havalandırma koronavirüsün iç mekanlardaki yoğunluğunun incelmelerini sağlar ve bulaştırma riskini azaltır. Bu nedenle, farklı hanelerden olan insanların bulunduğu odaların özellikle iyi havalandırılmasını öneriyoruz. Isının izin verdiği ölçüde pencereleri daha da uzun süre açık tutmak anlamlı olacaktır.



Maske takın.

Isterseniz maske takmaya devam edebilirsiniz. Mesafeyi korumak ve maske takmak grip virüslerinin ve diğer mikropların (örn. koronavirüsü) bulaşma riskini azaltmaya yardımcı olur. Yüksek risk altında bulunan kişiler ile irtibatınız varsa maske takmanız anlamlı olabilir. astalık semptomları hissediyorsanız lütfen mesafeyi koruyun ve maske takın. Daha da iyisi şu: Mümkünse evde kalın.



Mendil kullanarak veya dirseğinizin iç kısmına doğru öksürün ve hapşırın.

Öksürürken ve hapşırırken ağızınızı mendille kapatın. Kullandıktan sonra mendili çöp kutusuna atın. Sonrasında ellerinizi su ve sabun ile yıkayın. Eğer bir mendiliniz yoksa dirseğinizin içine doğru öksürün ve hapşırın.



Ellerinizi iyice yıkayın veya dezenfekte edin.

Ellerinizi düzenli olarak iyice su ve sabunla yıkayınız. Ya da ellerinizi dezenfekte ediniz. Örneğin; eve gittiğinizde, burnunuzu temizledikten, hapşırdıktan veya öksürdükten sonra, yemekten veya yemek hazırlamadan önce ellerinizi iyice yıkayın.

Daha fazla bilgiyi bu web sitesinde bulabilirsiniz:

[«Hem kendinizi hem de diğer kişileri koruyun.»](#)

**Kendimizi
koruyoruz.**



Bir kronik hastalığı olan ve 65 yaş ve üzerinde olan kişiler için bilgi formu

komplikasyonlarından kaçının – Grip aşısı yaptırın

Kronik bir hastalığınız var mı? Ve/veya 65 yaşında ya da üzeri bir yaşta mısınız?

Cevabınız evetse, grip komplikasyonu açısından yüksek risk taşımanız sebebiyle, mevsimsel gribe karşı aşı olmanızı tavsiye ediyoruz. Sağlığınız için, çevrenizde bulunan insanlar, yani akrabalarınız ve yakın temas kurduğunuz kişiler için de aşı öneriyoruz.

Grip her zaman hafif atlatılamayabilir. Aksine, bazen ciddi komplikasyonlara yol açar. Bunlar, grip virüsünden ya da bakteriyel enfeksiyondan kaynaklanabilir.

Gribe bağlı sıkça görülen komplikasyonlar şunlardır: Üst solunum yolu iltihabı, orta kulak iltihabı, zatürre.

Diğer komplikasyonlar daha az görülür: Akciğer zarı iltihabı, kalp kası iltihabı, ensefalit dahil olmak üzere sinir sistemi hastalıkları. Grip hastalığı ayrıca kalp krizi ya da beyin kanaması meydana gelmesini daha kolay hale getirebilir.

Ağır komplikasyonlarınız varsa hastaneye gitmeniz gerekir. Yeniden iyi olmanız uzun sürebilir. Grip hayati tehlike yaratacak şekilde geçebilir.

Grip, kronik hastalığı olan kişilerde, altta yatan hastalığın belirtilerini güçlendirebilir.

Gripten korunmanın en etkin yolu aşıdır. Grip virüsü yapısının sürekli değişim halinde olması ve bu nedenle aşı içeriğinin yıldan yıla değişiklik göstermesi sebebiyle, aşının her yıl yenilenmesi gerekmektedir. Bir grip aşısı aynı zamanda Covid-19 aşısından önce veya sonra da yapılabilir. Doktorunuzdan veya eczacınızdan bilgi edinebilirsiniz.

Grip aşısı, hangi kronik hastalıklarda yapılmalıdır?

Grip aşısı, 65 yaş ve üzeridekiler ile birlikte özellikle altı ay ve üzeri çocuklar, gençler ve aşağıda belirtilen kronik hastalıkları olan yetişkinler için önerilir:

- Kronik solunum sistemi hastalıkları (Astım ve kronik obstrüktif akciğer hastalığı [KOA]);
- Kalp veya dolaşım sistemi hastalıkları;
- Karaciğer veya böbrek hastalıkları;
- Diyabet gibi metabolizma hastalıkları;
- Parkinson gibi kronik nörolojik hastalıklar;
- Doğuştan veya edinsel bağışıklık bozuklukları;
- HIV enfeksiyonu.

Kanser hastalarında ne uygulanır?

Grip, kanser hastaları için özellikle tehlikeli olabilir. Çoğu durumda aşı yoluyla grip önlenemez veya etkileri azaltılabilir. En doğrusu ise hastanın, aşı gerekli olup olmadığını ya da aşıya engel tıbbi nedenlerin bulunup bulunmadığını doktoruna danışması olacaktır.

Masrafları kim tarafından karşılanır?

Aşı masrafları, Franchise (muafiyet) tutarı aşıldığı takdirde zorunlu sağlık sigortası tarafından karşılanır.

**Kendimizi
koruyoruz.**



Hamile kadınlar için broşür

Hamilelik döneminde gripten korunma hakkında bilmeniz gereken her şey

Hamilelikte grip ne kadar tehlikelidir?

Hamile olmayan kadınlara kıyasla, hamile kadınlarda grip sebebiyle zatürre gibi komplikasyonların görülme sıklığı daha yüksektir. Bu, özellikle hamilelik sürecinin ikinci yarısında geçerlidir. Annedeki bir grip, hamilelik ve doğum komplikasyonlarının artmasına, erken doğuma ve çocukta büyüme geriliğine yol açar. Ayrıca, bebeklerin ilk altı ayında ağır seyirli grip geçirme riskleri yüksektir.

Kendimi nasıl ve ne zaman koruyacağım?

Federal Sağlık Dairesi BAG, tüm hamile ve son dört hafta içinde doğum yapmış tüm kadınlar için grip aşısı yapılmasını önermektedir. Aşı zamanı, Ekim ayının ortasından grip dalgasının başlangıcına kadar sürmektedir. İsviçre'de grip dalgası çoğunlukla Ocak ayında başlamaktadır. Bir grip aşısı aynı zamanda Covid-19 aşısından önce veya sonra da yapılabilmektedir. Doktorunuzdan bilgi edinebilirsiniz.

Neden aşı yaptırmalıyım?

Çocuğumu bu şekilde de koruyabilir miyim?

Aşı, özellikle hamilelikte daha sık görülen grip ve komplikasyonlarını önler. Hamile kadının grip aşısı yalnızca kendi korumasını artırmaz: Anneden geçen antikorlar, yeni doğan bebeği doğumdan sonraki haftalarda gripten koruyabilir. Hamilelik döneminde aşı yaptırmış annelerden doğan bebeklerin hastalanma riski ve doğum sonrası ilk birkaç ayında grip nedeniyle hastaneye gitme olasılığı daha düşüktür. Bebeklerde altı aydan önce aşı yapılamaması ve gribe yakalanma riskinin yüksek olması sebebiyle bu durum özellikle önemlidir.

Hamilelik döneminde aşı ne kadar güvenlidir?

Grip aşısı hamilelik boyunca güvenlidir ve doğmamış çocuklar üzerinde hiçbir olumsuz etkisi yoktur. Hamile kadınlar için önerilen grip aşısının içeriği inaktif hale getirilmiştir, yani çoğalabilen virüs içermez, sadece yüzey proteinleri vardır. Hamilelik süreci, fetüsün gelişimi, doğumun zamanlaması veya seyri ve emzirme üzerine bilinen herhangi bir olumsuz etkisi yoktur. Dünya Sağlık Örgütü WHO ve İsviçre Kadın Hastalıkları ve Jinekoloji Derneği SGGG de hamilelik sırasında tüm kadınlar için grip aşısı yapılmasını önermektedir.

Hangi yan etkiler görülebilir?

Grip aşısından sonra, iğnenin yapıldığı yerde ağrı ve kızarıklık olabilir. Sık görülmemekle birlikte, vücut sıcaklığında artış, kas ağrıları ya da hafif şekilde halsizlik yaşanabilir. Bu yan etkiler genellikle zararsızdır ve bir kaç gün içerisinde kaybolur. Çok nadir durumlarda kızarıklık, ödem ya da alerji durumunda solunum güçlüğü veya ani bir alerjik reaksiyon (anafilaktik şok) meydana gelebilir.

Bununla birlikte kesin olan şu ki: Grip kaynaklı ciddi komplikasyon riski, aşı sonrasında görülebilecek ciddi yan etki olasılığından kat kat daha yüksektir. Grip aşısının yukarıda bahsedilen olası yan etkileri, başka bireylerdeki gibi hamile kadınlar için de aynı sıklıktadır.

Masraflar kim tarafından karşılanır?

Masraflar, Franchise (muafiyet) tutarı aşıldığı takdirde, zorunlu sağlık sigortası tarafından karşılanır.

**Kendimizi
koruyoruz.**



Grip komplikasyon riski yüksek olan kişilerin akrabaları ve yakın temasta bulunduğu kişiler için broşür

Yaptıracağınız aşı aynı zamanda yakınlarınızı da korur

Hangi durumlarda grip aşısı yapılmalıdır?

Aile bireylerinden biri veya yakın temaslı biri olarak kendinizi aşı yoluyla gripten korursanız, aynı zamanda çevrenizde bulunan grip komplikasyon riski yüksek kişileri de dolaylı olarak korumuş olursunuz.

Grip aşısı, grip komplikasyon riski yüksek kişilerle iş gereği veya özel yaşamda düzenli olarak doğrudan temas halinde olan tüm kişilere önerilir.

Grip komplikasyon riski yüksek olan kişiler:

- 65 yaş ve üzerindeki kişiler;
- hamile kadınlar ve son dört hafta içerisinde doğum yapmış olan kadınlar;
- prematüre bebekler (Doğumdan sonraki ilk iki kış boyunca);
- altı aydan küçük bebekler;
- aşağıda belirtilen hastalıkları olan kişiler:
 - kronik solunum sistemi hastalıkları (Astım ve kronik obstrüktif akciğer hastalığı [KOAH]);
 - kalp veya dolaşım sistemi hastalıkları;
 - karaciğer veya böbrek hastalıkları;
 - diyabet gibi metabolizma hastalıkları;
 - parkinson gibi kronik nörolojik hastalıklar;
 - doğuştan veya edinsel bağışıklık bozuklukları;
 - HIV enfeksiyonu;
 - kanser hastalıkları;
- yaşlı bakım evi ve kronik hastalığı bulunan kişilere hizmet veren merkezlerde bulunan hastalar.

«Akrabalar ve yakın temaslı kişiler» kimlerdir?

«Akrabalar ve yakın temaslı kişiler» grip komplikasyonları açısından yüksek risk taşıyan kişilerle birlikte yaşayan, çalışan veya bu kişilerle düzenli olarak temas halinde olan herkesi ifade eder.

Tüm tıbbi personel ve sağlık personeli ve paramedikal alanda çalışanlarla birlikte, çocuk kreşleri, gündüz bakım evleri ve yaşlı bakım evlerinde, engellilere yönelik tesislerde ve kişisel asistanlarla çalışanlar da bu gruba dahildir. Buna ek olarak; grip komplikasyon riski yüksek kişilerle (örneğin; ebeveynleri, kardeşleri veya büyükanne-babalarıyla) düzenli temas halinde olan altı aydan büyük çocuklar ve gençleri de kapsar.

Gündelik hayatta gerçekleşen rastgele temaslara (toplulara taşıma araçlarında, alışverişte vb.) «yakın temas» olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte, özel ve/veya mesleki nedenlerle grip riskini azaltmak isteyen tüm kişiler aşıyı düşünebilirler.

Dayanışmanın güçlü göstergesi

Yüksek komplikasyon riski taşıyan kişiler gripten kendilerini ancak belirli bir ölçüde koruyabilirler – örneğin, bağışıklık sistemleri aşıya tam olarak yanıt vermediği için vb. Aşı sayesinde yalnızca kendinizi değil, yakınlarınızı ve diğer insanları da korumuş olursunuz.

**Kendimizi
koruyoruz.**



Grip aşısı hakkında bilgiler

Grip aşısı neden ve kim için tavsiye edilir?

Grip aşısı, insanın kendisini ve çevresindekileri bir grip hastalığına ve bunun zaman zaman ağır olabilen komplikasyonlarına karşı korumanın en kolay ve en etkin yöntemidir. Aşı, bir grip hastalığı durumunda yüksek komplikasyon riski olan ve bu kişilerin özel ve mesleki hayatında yakın temas kişileri arasında bulunan tüm kişilere tavsiye edilir.

Ayrıntılı bilgileri ve grip aşısı kontrolünü www.schutzvordergrippe.ch altında bulabilirsiniz.

Nerede ve nasıl aşı yaptırabilirim?

Doktorunuzda veya aşı merkezlerinde gribe karşı aşıınızı yaptırabilirsiniz. 16 yaş ve üzerindeki kişiler hemen hemen kantonların tamamında eczanelerde de aşı olabiliyorlar (karş. www.impfapotheke.ch).

Aşı zamanı, Ekim ayının ortasından grip dalgasının başlangıcına kadar sürmektedir. İsviçre'de grip dalgası aralık ve mart ayları arasında başlamaktadır. Aşı olduktan sonra vücudun kendi bağışıklık sisteminin bir aşı koruması oluşturabilmesi için aşağı yukarı iki haftaya ihtiyacı vardır.

Grip aşısının her yıl tazelenmesi gerekir, çünkü virüslerin yapısı sürekli değişim halindedir ve aşının içeriğinin yıldan yıla bu duruma uyarlanması gerekmektedir. Bir grip aşısı aynı zamanda Covid-19 aşısından önce veya sonra da yapılabilmektedir.

Aşı ne kadar etkili?

Grip aşısı oldukça güvenlidir ve normalde iyi tolere edilir. Grip aşısının etkinliği grip sezonuna ve toplum grubuna bağlı olarak çok farklıdır ve %20 ile %80 arasındadır. Grip aşısı sadece «gerçek» gribe (influenza) koruma sağlar, Covid-19'a ve kış boyunca görülen diğer üşütme hastalıklarına karşı korumaz. Covid-19 aşısı gribe karşı korumaz.

Hangi yan etkiler görülebilir?

Aşıdan sonra, iğnenin yapıldığı yerde ağrı ve kızarıklık olabilir. Sık görülmemekle birlikte, vücut sıcaklığında artış, kas ağrıları ya da hafif şekilde halsizlik yaşanabilir. Bu yan etkiler genellikle zararsızdır ve birkaç gün içerisinde kaybolur. Çok nadir durumlarda kızarıklık, ödem ya da alerji durumunda solunum güçlüğü veya ani bir alerjik reaksiyon (anafilaktik şok) meydana gelebilir. Doktorunuz veya eczacınız size memnuniyetle bilgi verecektir.

Bununla birlikte kesin olan şu ki: Grip kaynaklı ciddi komplikasyon riski, aşı sonrasında görülebilecek ciddi yan etki olasılığından kat kat daha yüksektir.

Aşı ile ilgili dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

Hasta kişiler veya ateşi olan kişiler ancak semptomların sönmesinden sonra aşı olmalıdır, aksi halde bağışıklık sistemi aşıya iyi bir şekilde tepki veremez. Sadece içerik maddelerine karşı ağır alerjiler (anafilaksi) olması durumunda açık bir şekilde grip aşısı alınmaması tavsiye edilir.

Masraflar kim tarafından karşılanır?

Komplikasyon riski yüksek olan kişilerde (hamile kadınlar dahil) zorunlu sağlık sigortası, eğer franchise tüketilmişse, aşı ile ilgili masrafları üstlenir.

Eczanede aşı yapılması durumunda aşının masrafları, bir doktor reçetesi mevcut ise, karşılanır; aşının yapılması ile ilgili masraflar her zaman için aşı yapılan kişi tarafından karşılanır. Pek çok işletme, özellikle de medikal ve paramedikal alanda faaliyet gösterenler, çalışanları için aşıyı ücretsiz olarak temin etmektedir.

Kendimizi koruyoruz.



Aşı olmak için yedi neden

Grip ile ilgili komplikasyon riski yüksek olan tüm kişilerin ve aynı zamanda özel ve mesleki çevrelerinde düzenli olarak yüksek riskli kişilerle teması olan tüm kişilerin grip aşısı olmalarını tavsiye ediyoruz.

1 Kendi kendini bir grip hastalığından korumak

Grip dalgası başlamadan önce vakitlice aşı olan kişiler gribe yakalanma riskini düşürür. Grip (influenza) bazen ağır seyredebilir ve komplikasyonlara neden olabilir, bunlar arasında akciğer enfeksiyonu, akciğer zarı iltihabı, kalp kası iltihabı, beyin iltihabı veya Guillian-Barre sendromu yer alır. Grip hastalığı ayrıca bir kalp krizi ya da beyin kanamasının meydana gelmesini daha kolay hale getirebilir.

2 Grip virüslerinin çevredeki insanlara yayılmasını azaltmak

Yakınlarınız ve arkadaşlarınız, özellikle komplikasyon riski yüksek olan (örneğin yeni doğanlar, hamile kadınlar ile yaşlı ve kronik hastalıkları olan insanlar) kişiler de sizin grip aşınızdan fayda sağlar. Yararlı hijyen önlemleri ve maske takmak, yayılma ve hastalanma riskinin azaltılmasına katkı sağlar. Ancak bunlar bir grip aşısının yerini alamazlar, çünkü grip semptomları başlamadan iki gün önce bile farkında olmadan hastalığı bulaştırma ihtimalimiz vardır.

3 Yüksek risk altında bulunan kişileri komplikasyonlara karşı korumak

Bir grip hastalığı ve onun komplikasyonları yüksek risk altındaki kişiler için çok ağır seyredebilir. Yüksek komplikasyon riskine sahip olan bazı kişiler aşı olamazlar (örneğin altı aydan küçük bebekler) veya aşı ile sadece kısmen korunmuş olurlar (örneğin bağışıklık sistemleri zayıf olduğunda). Sizin grip aşısı olmanız yüksek risk altında bulunan kişilerin grip hastalığına yakalanması halinde riskleri düşürmeye katkıda bulunur. Mesleki olarak veya özel çevrelerinde yüksek komplikasyon riski bulunan kişiler ile yakın teması olan herkese grip aşısı olmaları tavsiye edilmektedir.

4 Grip hastalığına karşı korunmanın en etkili yolunu seçiniz

Dengeli beslenme, düzenli olarak hareket etme, yeterince uyku, hijyen, mesafe, maske ve hastalık durumunda iş ortamından uzak kalmak çeşitli hastalık kaynaklarının yayılmasını ve hastalanma riskini düşürür. Ancak tek başına bunlar çoğu zaman sizi korumaya yetmez. Grip aşısı gripin önlenmesi için en kolay ve en etkili önlemdir ve bu nedenle hijyen ve davranış önerilerinin yanında oldukça mantıklı ve etkili bir ek önlem olarak yerini almaktadır.

5 Verimli bir ekip olarak kalmaya devam edin – grip sezonunda da

Her zaman olduğu gibi gelecek kış aylarında grip dalgasının ortaya çıkışı ve boyutu öngörülemiyor. Hedef, kendinizin sağlık durumunun iyi olmaya devam etmesi ve grip dalgasının etkilerini kendi çevrenizde düşürmektir. Böylece hem mesleki hem de özel çevrenizde grip dalgası sırasında verimli bir ekip olarak kalmak mümkün olur. Bir ekipte ne kadar çok kişi aşı ise, ekip de o oranda iyi korunur.

6 Grip ve başka solunum yolu hastalıklarının aynı anda meydana gelmesini önlemek

Hâlâ Covid-19 ve grip hastalanmalarının toplam sayısını olabildiğince düşük tutmak önemlidir. Hastanelerin ve sağlık personelinin yeniden aşırı bir yüke maruz kalmasını önlemek en büyük önceliğimiz. Aşı olarak, eşzamanlı bir grip ve Covid-19 hastalığı riskini kişisel düzeyde azaltabilirsiniz.

7 Sağlık sisteminde aşırı yoğunluğu önlemek

Aynı anda çok sayıda kişi ağır hastalandığında doktor muayenehaneleri, hastaneler ve huzur ve bakımevlerinde aşırı yoğunluk meydana gelebilir. Grip aşısı olmakla, sağlık sistemindeki aşırı yoğunluğu hafifletmeye katkıda bulunursunuz.