

Kuş Gribinden Korunma Kılavuzu*

Kuş gribinden korunmak mümkündür.

Bunun için, her şeyden önce, bulaşıcı hastalıklardan korunmanın genel ilkelerine uymak gerekir. Temizlik, tüm bulaşıcı hastalıklar gibi kuş gribine karşı da en etkili korunma yöntemidir.

Bu kılavuz, kuş gribinden etkilenen alanlarda (örneğin Türkiye'de) yaşayan insanlara yöneliktir.

Kuş gribi virüsünün insandan insana bulaşmaya başlaması ve büyük bir salgının çıkması durumunda, virüsün özelliklerine ve somut koşullara bağlı olarak, ek önlemler almak gerekecektir.

* Dünya Sağlık Örgütü'nün 8 Kasım 2004 tarihli kılavuzu temel alınarak hazırlanmıştır.

Kuş gribinin virüsten etkilenen alanlarda yayılması normal koşullar altında önlenemez

- Mutlak bir gereksinim olmadıkça tavuklarla, ördeklerle ve diğer kanatlı hayvanlarla temastan kaçınılmalıdır. Kuş gribi virüsünden korunmanın en iyi yolu budur.
- Çocuklar, kümes hayvanlarıyla oynayabileceklerinden, çok daha büyük bir tehlikle karşı karşıyadır. Çocuklarınıza aşağıdaki temel kuralları öğretin:
 - Herhangi bir kanatlı hayvana, kuşa, bunların kanatlarına, dışkılarına ve başka pisliklere dokunma.
 - Evcil kuş besleme.
 - Herhangi bir şekilde dokunursan, ellerini hemen sabunlayarak yıka.
 - Kümes hayvanlarına yakın bir yerde uyuma.
- Sağlıklı olduklarını düşünseniz bile, canlı ya da ölü tavukları, ördekleri ve diğer kanatlı hayvanları bir yerden bir başka yere taşımayın.
- Virüsten etkilenen alanlardaki kümes hayvanları kesinlikle bu bölgenin dışına çıkarılmamalıdır.
- Virüsten etkilenen alanlardaki kümes hayvanlarından aileniz ya da hayvanlarınız için yiyecek hazırlamayın. Bu tür kanatlıların kesilmesi ve yiyecek olarak hazırlanması tehlikelidir.
- Virüsten etkilenen bir bölgedeki kanatlı hayvanlarla istemeden de olsa temas kurarsanız, örneğin bir

kanatlının vücuduna, dışkısına ya da başka hayvan pisliklerine dokunursanız, ya da kanatlı dışkılarıyla kirlenmiş bir zeminde yürürseniz:

- her bir temasın ardından ellerinizi sabunla iyi bir şekilde yıkayın;
 - ayakkabılarınızı evin dışında çıkarın ve aşağıdaki ilgili bölümde tarif edilen şekilde dezenfekte edin; ve
 - vücut sıcaklığınızı 7 gün boyunca en az günde bir kez kontrol edin. Eğer ateşiniz çıkarsa (vücut sıcaklığınız 37.5°C'nin üzerine çıkarsa), hemen bir doktora ya da en yakın sağlık kurumuna başvurun.
- Balkon, pencere kenarı vb. yerlerdeki kuş dışkılarını dezenfektan maddelerle (deterjan, çamaşır suyu vb.) temizledikten sonra ellerinizi sabunla yıkayın.

Hasta, kuş gribine yakalandığından kuşkulanılan ya da ölü kanatlı hayvanlarla ilgili talimatlara uyulması, hastalığın yayılmasını önlemeye yönelik önemli önlemlerden biridir.

- Çocukların ölü ya da hasta kümes hayvanlarından ve diğer kanatlılardan uzak durmasını sağlayın.
- Ölü ya da hasta bir kanatlı hayvana dokunmanız gerektiğinde, maske, koruyucu gözlük, koruyucu elbise, lastik çizme ve eldiven gibi koruyucu giysi ve malzemeler kullanın. Bunlar bulunmuyorsa, ağızınızı bir bez parçasıyla kapatın, gözlük takın, ellerinizi ve ayakkabılarınızı plastik poşetlerle sarın ve bunları el

ve ayak bileklerinizde lastik halka ya da ipele bağlayın. Üzerinizde yıkanabilir giysiler olsun.

- Hasta ya da ölü kanatlı hayvanlarla ilk kez karşılaşıyorsanız ve durumdan emin değilseniz, hemen yetkililere haber verin ve kanatlı hayvanlarla ilgilenme işini deneyimli kişilere (il ya da ilçe tarım müdürlüklerine bağlı görevliler, itlaf görevlileri vb.) bırakın. Türkiye'de, hasta ya da ölü kanatlı hayvanlarla ilgili ihbar telefonu: 444 0 223

Kümeslerin ya da tavuk barınaklarının dezenfekte edilmesi hastalığın yayılmasının denetim altına alınmasına yardımcı olur

- Eğer mümkünse, deneyimli görevlilerden, kümeslerinizi ya da tavuk barınaklarınızı dezenfekte etmenize yardım etmelerini isteyin.
- Eğer bu mümkün değilse ve bu işi kendi başınıza yapmak zoradaysanız, gözlerinizi, ellerinizi, ayaklarınızı ve vücudunuzun açıktaki diğer kısımlarını korumak için yukarıda tarif edilen şekilde koruyucu giyecekler kullanın.
- Ölü kanatlılar güvenli bir şekilde yakılmalıdır (bkz. bir sonraki bölüm).
- Etkili bir yanma sonucunda kuş tüyleri ve dışkılar gözle görülmez hale gelmelidir.
- Grip virüsleri organik maddelerde belirli bir süre canlı kalabildiği için, deterjan kullanarak yapılacak iyi bir yıkama, dezenfeksiyonun önemli bir unsurudur. Kümes hayvanlarının bulunduğu binalardaki

tüm organik maddeler mümkün olduğu ölçüde yok edilmelidir.

- Kümes hayvanları tarafından kullanılan dış alanları temizlemek ya da dezenfekte etmek zor olduğundan, güneş ışınlarındaki doğal morötesi radyasyonun buralarda kalan virüsleri yok etmesi için en az 42 gün boyunca kümes hayvanları bu alanlardan uzak tutulmalıdır. Soğuk havalarda bu süre daha da uzun olmalıdır.
- Bitki örtüsüne sahip alanlara ya da toprağa dezenfektan püskürtmek, dezenfekte edici kimyasal maddelerin organik maddeler tarafından etkisizleştirilmesi nedeniyle, çok fazla işe yaramaz. Yüzeydeki toprağın uzaklaştırılması, kuş dışkıları çok fazla değilse, normal koşullar altında önerilmez.

Ölü kuşlar ve dışkıları yakılmalıdır.

- Ölü hayvanların güvenli bir şekilde yakılması konusunda mümkün olduğu ölçüde yerel tarım yetkililerinin yardımını isteyin.
- Ölü kuşları ya da dışkılarını yakarken, toz çıkmasını önleyin. Öncelikle, ilgili alanı ıslatmak için su püskürtün ya da serpin. Kuş cesetlerini ve dışkıları en az 1 metre derinlikte yakın.
- Ölü kuşlar ve dışkıları düzgün bir şekilde uzaklandırdıktan sonra, tüm alanları deterjan ve suyla çok iyi bir şekilde yıkayın. Grip virüsleri bir dizi deterjan ve dezenfektana (çamaşır suyu, klorlu kireç, tuz ruhu, çamaşır sodası vb.) karşı görece dayanıksızdır.

Kirlenmiş koruyucu giysiler dikkatli bir şekilde çıkarılmalı ve uzaklaştırılmalıdır.

- Alan temizliğinden sonra tüm koruyucu malzemeleri çıkarın ve ellerinizi sabun ve suyla yıkayın.
- Giysilerinizi sıcak ya da ılık sabunlu suda yıkayın. Kurumaları için güneş alan bir yere asın.
- Eldivenleri ve tek kullanımlık diğer malzemeleri güvenli bir şekilde uzaklaştırmak için bunları bir plastik poşete koyun.
- Lastik botlar ve gözlükler/koruyucu gözlükler gibi yeniden kullanılabilir tüm malzemeleri su ve deterjanla yıkayın. Ama bu malzemeleri temizledikten sonra da ellerinizi yıkamayı unutmayın.
- Düzgün bir şekilde temizlenemeyen malzemeler imha edilmelidir.
- Banyo yaparak ya da duş alarak vücudunuzu sabun ve suyla yıkayın. Saçlarınızı yıkayın.
- Kendinizin ya da temizlenmiş alanın kirli, virüs bulaşmış olabilecek giysi ve malzemelerle temas yoluyla yeniden kirlenmemesine dikkat edin.
- En önemlisi, kirli bir malzemeyi ellediğiniz her durumda ellerinizi yıkayın.

Ayakkabılar da dezenfekte edilmelidir.

- Kirilenmiş olabilecek alanlarda (çiftlikler, pazarlar, kümes hayvanları bulunan araziler, kanatlı dışkılarının bulunduğu yerler) yürüdükten sonra ayakkabılarınızı mümkün olan en özenli şekilde sabun ve suyla yıkayın.
- Ayakkabılarınızı temizlerken yüzünüze ya da giysilerinize herhangi bir parçacığın bulaşmamasına dikkat edin. Ellerinizi bir plastik poşetle sarın, gözlerinizi normal ya da koruyucu gözlüklerle koruma altına alın ve ağzınız ile burnunuzu bir bezle kapatın.
- Kirli bot ve ayakkabıları çok iyi bir şekilde temizlemeden önce evin içine sokmayın.

Gribe benzer hastalığı bulunan kişiler ek önlemler almalıdır.

- Kuş gribinden etkilenen bölgelerde insan gribinin yayılmasını önlemek çok önemlidir. Kuşlarda görülen grip virüsleri ile insan grip virüslerinin birbirleriyle temas ettikleri yerlerde, genetik malzeme alışverişi yoluyla yeni virüs türlerinin ortaya çıkması tehlikesi vardır.
- Bu nedenle, gribe benzer hastalıklara yakalanan herkes, çevrelerinde insanlar ve özellikle de küçük çocuklar varsa, insan grip virüslerinin yayılmasını önlemek için, burunlarından ve ağızlarından çıkan salgılara dikkat etmelidir.
- Öksürürken ya da hapşırırken burnunuzu ve ağzınızı kapatın. Kağıt mendil kullanın ve bir kez kullan-

dıktan sonra atın. Çocuklarınıza da bunu yapmasını öğretin.

- Burnunuzdan ve ağzınızdan çıkan salgılarla her temasın ardından, bunlar virüs taşıyıcısı olabileceğinden, ellerinizi sabun ve suyla yıkayın.
- Çocuklar, yıkanmamış ellerle yüzlerine, gözlerine ve ağızlarına dokunmaya özellikle eğilimlidir. Çocuklarınıza öksürdükten, hapşırdıktan ve kirli nesnelere dokunduktan sonra el yıkamanın önemini öğretin.
- Yüksek ateş ve/veya grip benzeri hastalık belirtilerinin ortaya çıkması durumunda hemen sağlık görevlilerinden tıbbi destek isteyin.

Sağlık kuruluşlarında yatan tanıdık ya da akrabaları ziyaret ederken alınması gereken önlemler:

- Kuş gribine yakalanmış ya da yakalandığından kuş-kullanılan bir hastayı ziyaret ediyorsanız, hastane görevlilerinin maske, koruyucu elbise, eldiven ve koruyucu gözlük gibi koruyucu giysilerle ilgili talimatlarına uyun.
- Hastayla ve/veya hastanın bulunduğu ortamla doğrudan temas kuracaksanız, bu tür özel giysilere ihtiyaç vardır.
- Koruyucu maskelerin yüze tam olarak oturması önemlidir. Eğer böyle değilse, hastane görevlilerinden yardım isteyin.
- Hastanın odasından ayrıldığınızda koruyucu mal-

zemeleri çıkarıp görevlilere teslim ettikten sonra ellerinizi sabun ve suyla yıkamalısınız.

Kuş gribi vakalarının saptandığı alanlarda ölü ya da hasta kümes hayvanlarına ait etleri ve yumurtaları yemeyin.

- Hastalıktan etkilenmiş alanlarda ölü ya da hasta tavukların ya da diğer kümes hayvanlarının ve bunların yumurtalarının insanlara ve/veya hayvanlara yiyecek hazırlamak için kullanılması önerilmez. Kuş gribinden etkilenmiş bölgelerdeki sağlıklı görünen kümes hayvanları ve bunların yumurtaları bile yiyecek hazırlamak için kullanılmamalıdır.

Kuş gribinden etkilenen bölgelere komşu bölgelerde bazı önlemler alınmalıdır.

- Genel bir kural olarak, yalnızca açık şekilde sağlıklı görünen kümes hayvanları, yiyecek hazırlamak için kullanılmalıdır.
- Kanatlı hayvanları keserken, sizi ya da evinizi kan, toz, dışkı ya da başka hayvan pislikleriyle kirletmeyecek bir yöntem kullanın. Kesimin doğru yöntemleri konusunda tarım yetkililerinden bilgi alın.
- Kanatlı hayvanların tüylerini yolarken, sizi ya da evinizi kan, toz, dışkı ya da başka hayvan pislikleriyle kirletmeyecek bir yöntem kullanın. Tüylerini yolmadan önce kümes hayvanlarını kaynar suya koymak en iyisidir.

- Kesilmiş kanatlı hayvanların içlerini temizlerken, sizi ya da evinizi kan, toz, dışkı ya da başka hayvan pislikleriyle kirletmeyecek bir yöntem kullanın.
- Ellerinizi sabun ve suyla yıkamadan önce başka nesnelere ya da yüzünüze (örneğin gözlerinizi ovuşturarak) dokunmayın.

Kümes hayvanlarının ve kümes hayvanı ürünlerinin düzgün şekilde hazırlanmış ve güvenli bir şekilde yenabilir olması için gerekli tüm koruyucu önlemleri alın.

- Hijyenik (sağlık kuralları gözetilerek ve temiz) bir şekilde hazırlanmış ve tam olarak pişirilmiş (pembe renkli hiçbir sıvı gözlenmemelidir) tavuklar yenabilir kabul edilebilir. Ancak, pişirilen kanatlı hayvanın bulaşıcı bir hastalık taşıması durumunda, yemeği hazırlayan kişiye de virüsün bulaşması ve ortamın kirlenmesi riskinin bulunduğunu unutmayın.
- Yumurtalar da, kabuklarının içinde ya da üzerinde kuş gribi virüsleri gibi hastalık oluşturucular taşıyabilir. Çiğ yumurtalar ve kabukları konusunda dikkatli olunmalıdır. Bunların kabukları sabunlu suyla yıkanmalı ve daha sonra eller yıkanmalıdır. İyi bir şekilde pişirilen (70°C sıcaklıkta 5 dakika) yumurtaları tüketenler kuş gribine yakalanmayacaktır.
- Genel olarak tüm gıda maddeleri, iç sıcaklıkları en az 70°C olacak şekilde iyi bir şekilde pişirilmelidir.