



Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit

ROBERT KOCH INSTITUT



# Grip aşısı

60 yaş üstü insanlar için ağır grip hastalıklarına karşı etkili koruma



[infektionsschutz.de](https://www.infektionsschutz.de)  
Wissen, was schützt.

## Grip aşısı neye yarar?

60 yaşın üzerindeki insanlar ağır grip hastalığına yakalanma konusunda yüksek riske sahiptir. Sezona bağlı gribe (influenza) karşı **aşı ağır bir hastalık tablosu riskini düşürür**. O nedenle 60 yaşından itibaren sonbahardaki yıllık grip aşısı tavsiye edilmektedir.

## Grip nedir ve hangi semptomlar ortaya çıkabilir?

Grip **grip virüslerinin neden olduğu bir enfeksiyon hastalığıdır**. Bu ağır ilâ yaşamı tehdit edici bir tabloya yol açabilir ve akciğer iltihabı gibi bir komplikasyonlara neden olabilir. Bir bulaşma sonrasında 3 insandan 2'sinde şikayet baş gösterir. Hastalık belirtileri genellikle aniden, çoğu zaman bulaşma sonrasında bir ilâ iki gün içinde başlar.

### Tipik şikayetler şunlardır:

- ▶ yüksek ateş
- ▶ kuru öksürük
- ▶ güçlü baş ağrısı ve eklem ağrıları
- ▶ genel hastalık hissi ve yorgunluk

Her üçüncü kişi bir bulaş sonrası hastalık belirtisi göstermez ama yine de başkalarına bulaştırabilir.

## Grip virüsleri nasıl bulaşır?



Grip virüsleri özellikle **öksürme, hapşırma veya konuşma sırasında damlacık** yoluyla aktarılır. Bu damlacıklar grip virüsleriyle birlikte burun, ağız veya göz mukozalarına ulaştığında insana hastalık bulaşabilir.



Grip virüsleri yine **eller veya ortak kullanılan yüzeyler**, örneğin kapı kolları, üzerinden de aktarılabilir.

Grip aşısı olduktan sonra da insana grip virüsü bulaşabilir.

## Kimler gribe karşı aşı yaptırmalıdır?

Daimi Aşı Komisyonu (**STIKO**) yıllık grip aşısını özellikle şu gruplara öneriyor:

- ▶ 60 yaş üstü insanlar
- ▶ Kronik hastalıkları bulunan insanlar
- ▶ Hamileler
- ▶ Yaşlılar yurdu ve bakım yurdu sakinleri
- ▶ Riskli kişilerle yakın temaslı insanlar
- ▶ Tıbbi personel

## 60 yaş üstü insanlar için grip aşısı neden önemlidir?

Artan yaşla birlikte savunma sistemi zayıflar ve artık hastalığa neden olan patojenlere karşı o kadar iyi savaşamaz. O nedenle **60 yaşın üzerindeki insanlar ağır grip hastalığına yakalanma** konusunda yüksek riske sahiptir. Grip bu yaş grubunda akciğer iltihabı gibi komplikasyonlara daha sık neden olur.

Yaşlı insanlar grip olduğunda daha çok hastanede tedavi edilmelidir ve hastalıktan ölme riskleri daha yüksektir. Aşı, grip dalgası sırasında hastanelere aşırı yük binmesini önlemeye katkı sağlayabilir.



Son zamanlarda grip nedeniyle kalp dolaşım komplikasyonları risklerinin arttığına dair giderek daha çok uyarılarda bulunmaktadır. **Araştırmalara göre grip aşısı kalp krizine ve beyin kanamasına karşı koruyor.**

## Neden etkisi iyileştirilmiş grip aşıları var?

Yaşlı insanların savunma sistemi genç insanlara göre aşılarla daha zayıf tepki verir. O nedenle STIKO 60 yaşın üzerindeki insanlar için etkisi iyileştirilmiş aşılar tavsiye eder. Bunların arasında **yüksek dozajlı aşılar** ve **etkisi iyileştirilmiş (adjuvan) aşılar** bulunur. Araştırmalar bunların **standart aşılarla göre biraz daha iyi etki ettiğini** gösteriyor.

## Neden her yıl grip aşısı yaptırmak gerekiyor?

Grip virüsleri sürekli olarak değişir. O yüzden **aşı içerikleri her yıl buna göre değiştirilir**. Aşılar, gelecek sezon ortaya çıkma olasılığı en yüksek olan virüs varyantlarının bileşenlerini içerir. Ayrıca aşı koruması sınırlı bir süre koruyuculuğunu sürdürür. En iyi koruma için her yıl aşı olunması gerekmektedir.

## Ne zaman aşı olmak gerekir?

Grip aşısı için en iyi zaman **ekim ayı başından aralık ayının ortasına kadardır**. Böylece grip dalgası başlayan kadar yeterli bir koruma oluşturabilmek için yeterli bir zaman kalır. Daha sonraki bir dönemde de bir aşı mantıklı olabilir.

60 yaşın üzerindeki insanlar için ayrıca **COVID-19 ve pnömokoklara karşı bir aşı koruması** tavsiye edilir. Ağır primer hastalıkların yanı sıra bakım kuruluşlarının sakinleri için de **RSV'ye karşı aşı** tavsiye edilmektedir. Bu aşının 75 yaş üstü tüm insanlara da yapılması gerekir.

60 yaşın üzerindeki insanlar için grip aşısı masrafını genelde yasal sağlık sandıkları üstleniyor.

## Grip aşısı güvenli mi?

Grip aşısı **iyi tolere edilir ve güvenlidir**. Aşı yapıldıktan sonra enjeksiyon noktasında ağrı, yorgunluk veya hafif hastalık hissi gibi olağan aşı reaksiyonları meydana gelebilir. Ağır yan etkiler nadiren görülür.



Etkisi iyileştirilmiş grip aşılarında aşı reaksiyonları, standart aşılarla göre biraz daha sık ve güçlü ortaya çıkabilir. Bunlar çoğu zaman bir ilâ iki gün sonra tekrar azalır.

## Kendinizi ayrıca nasıl koruyabilirsiniz?

Grip aşısı ağır hastalık tablolarına karşı iyi bir koruma sağlar. Ancak tamamen koruma sağlamaz. **Basit hijyen tedbirleri** ile kendinizi ve diğer insanları grip virüslerine ve diğer bulaşıcı solunum yolu hastalıklarına koruyabilirsiniz.

### En önemli hijyen ipuçları



Mesafeyi koruyun



Öksürürken ve hapşırırken hijyene dikkate edin



Düzenli ve iyice havalandırma yapın



Gündelik hayatta ellerinizi yıkayın



Gerekirse bir ağız burun koruması takın



Temaslardan kaçının



Hasta olduğunuzda evde kalın



Ellerinizi yüzünüzden uzak tutun

Grip virüsü ve kendinizi nasıl koruyabileceğinize dair diğer bilgilere [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) ve [www.rki.de/influenza-impfung](http://www.rki.de/influenza-impfung) üzerinden ulaşabilirsiniz.

## Künye

Yayımlayan: Federal Halk Sağlığı Enstitüsü (BIÖG),  
50819 Köln.

Tüm hakları saklıdır. Robert Koch Enstitüsü (RKI)  
işbirliğiyle oluşturulmuştur.

Redaksiyon: Federal Halk Sağlığı Enstitüsü,  
Enfeksiyondan Korunma bölümü, Risk ve Kriz Yönetimi

Tasarım: VALID Digitalagentur GmbH

Resim hakkı: © Ridofranz | Getty Images

Kalem numarası: D81000500

Tarih: Nisan 2025



### Grip aşısı ile ilgili kapsamlı bilgiler:

[www.infektionsschutz.de/impfen/  
fuer-erwachsene/grippe-influenza](http://www.infektionsschutz.de/impfen/fuer-erwachsene/grippe-influenza)

Sipariş adresi: Bu broşür ücretsiz olarak Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, 50819 Köln adresinden, internette [www.bioeg.de](http://www.bioeg.de) veya e-postayla [bestellung@bioeg.de](mailto:bestellung@bioeg.de) adresinden sipariş edilebilir. Alıcılar veya üçüncü kişiler tarafından satılmak üzere öngörülmemiştir.

### Broşür 7 dilde kullanıma sunulmuştur:

