**Kızamık olanlar için bilgilendirme yazısı**

Sayın okuyucu,

Bu mektubu size çocuğunuz kızamık olduğu için alıyorsunuz. Bu can sıkıcı bir gelişmedir ve soruların oluşmasına neden olabilir. Bu yazıda belirtilen yaşam kurallarına uymak önemlidir. Böylece virüsün daha fazla yayılmasını önlemeye yardımcı olursunuz. Semptomlar kötüleşirse aile hekiminizi arayın.

**Kızamık nedir?**

Kızamık, bir virüsün neden olduğu bulaşıcı bir leke hastalığıdır. Hastalık ateş, halsizlik, (burun) nezlesi ve öksürük ile başlar. 3 ila 7 gün sonra ciltte kırmızı lekeler ortaya çıkar. Lekeler önce kulakların arkasında, sonra vücudun her yerinde oluşur.

**Bulaşıcılık**

Virüs, kızamık olan kişinin burnunda ve boğazındadır. Kızamıklı kişi öksürdüğünde veya hapşırdığında, virüsün küçük damlacıkları havaya karışır. Başka kişiler bu damlacıkları soluyabilir ve böylece onlar da kızamık olabilir. Kızamık virüsü çok bulaşıcıdır. Kızamık, lekelerin ortaya çıkmasından dört gün öncesinden, lekelerin ortaya çıkmasından dört gün sonrasına kadar bulaşıcıdır. Enfekte olma ve hastalanma arasındaki süre 7 ila 14 gündür. Bu süre çoğu zaman 10 gün civarındadır.

Kızamık hakkında daha fazla bilgi için: https://www.rivm.nl/mazelen.

**Evde kalmak**

Lekeler ortaya çıktıktan dört gün sonrasına kadar evde kalıyor olmanız önemlidir. Bu dönemde küçük bebeklerle, hamile kadınlarla veya bağışıklık sistemi ciddi şekilde azalmış kişilerle temas etmemek de akıllıca olacaktır. Lekelerin ortaya çıkmasından dört günden daha uzun bir sürenin geçmesi halinde çocuğunuzun kızamığı artık bulaşıcı değildir. Kendinizi iyi hissediyorsanız, işe geri dönebilirsiniz.

Kreşe veya okula giden aşılanmamış çocuklarınız mı var? O halde bu çocukları da evde tutun ve çocuğunuzu/çocuklarınızı ne zamana kadar evde tutmak zorunda olduğunuzu GGD'ye danışın. Böylece, virüsün daha fazla yayılmasını önlemiş olacaksınız.

**Kaynak ve temas araştırması**

GGD, kimlerle temasınızın olduğunuzu öğrenmek için sizinle iletişime geçecektir. Bu kişiler arasında örneğin ev arkadaşlarınız, aile üyeleriniz veya iş arkadaşlarınız olabilir.

Henüz kızamık geçirmemiş veya kızamığa karşı aşılanmamış kişiler bundan sonra da hastalığa yakalanabilir. 14 aydan küçük bebekler, aşılanmamış olan hamile kadınlar ve bağışıklığı ciddi şekilde bozulmuş olanların kızamık ile ciddi şekilde hastalanma riski normale oranla daha yüksektir.

**Kızamık aşısı (BMR)**

Çocuğunuzla teması ve henüz kızamık aşısı (BMR) yaptırmamış olan kişiler, GGD aracılığıyla bundan sonra da aşı olabilirler. Aşı sayesinde hastalığa karşı antikor üretirler ve kızamık olmazlar. Kızamık nedeniyle ciddi şekilde hastalanma riski olup aşı olması mümkün olmayan kişilere antikor verilebilir. Bu antikorlar geçici olarak kızamığa karşı koruma sağlar. GGD bu hususu onlarla görüşecektir.

**Ailemden birinin de kızamık olduğunu düşünüyorsam ne yapmalıyım?**

Diğer aile üyeleri kızamık ile uyumlu olan semptomlar geliştirdiklerinde, onların da evde kalması gerekir. Onların hamile kadınlardan, küçük bebeklerden ve bağışıklığı ciddi şekilde azalmış kişilerden uzak durmaları da önemlidir.

Aile hekimi kliniğine gitmeden önce aile hekiminizi arayın. Aile hekimi kliniğinde (özellikle kalabalık ise) virüs kolayca yayılabilir. Aradığınızda, aile hekiminiz veya klinik asistanı size ne yapabileceğinizi söyleyecektir.

**Kızamık hakkında herhangi bir sorunuz mu var?**

Genel bilgi: https://www.rivm.nl/mazelen

GGD telefon numarası:

Bu mektup aracılığıyla sizi yeterince bilgilendirmiş olduğumuzu umuyoruz.

Saygılarımızla,

**Bulaşıcı Hastalıklarla Mücadele Ekibi**   
GGD [….]