[Turkish translation of the [measles warn and informed letter for settings](https://www.gov.uk/government/publications/national-measles-guidelines) – edit highlighted text and remove highlighting before use]

00 month 20XX

Sayın [Name of recipient],

**İlgi: Kızamık hakkında bilgi**

Siz veya çocuğunuz (NAME OF PLACE)'de kızamık geçiren bir kişiyle temas etmiş olabilirsiniz. Bu, siz veya çocuğunuz 2 doz kızamık, kabakulak ve kızamıkçık (MMR) aşısı ile kızamığa karşı tam olarak aşılanmadıysanız, siz veya çocuğunuzun kızamık geliştirme riski altında olabileceği anlamına gelir. Bu mektup, sağlığınızı ve çevrenizdekileri korumak için yapmanız gerekenler hakkında bilgi vermektedir.

Kızamık çok kolay yayılan bir enfeksiyondur. Aniden ortaya çıkabilir ve insanlar hızla rahatsızlanabilir. Bu mektubun sonunda kızamık hakkında daha fazla bilgi yer almaktadır - kızamığın belirtileri, nasıl yayıldığı ve kızamık aşısı hakkında daha fazla bilgi edinmek için lütfen bunu okuyun. Kızamık hakkında daha fazla bilgi için [www.nhs.uk/conditions/measles](http://www.nhs.uk/conditions/measles).

**Aile hekiminizle (GP) ne zaman konuşmalısınız?**

Bazı kişilerin mümkün olan en kısa sürede doktorlarından tavsiye istemeleri gerekir:

**Bağışıklık sistemi zayıf olan kişiler**

Bağışıklık sisteminiz zayıfsa, aile hekiminize başvurmalı ve kızamık geçiren biriyle temas etmiş olabileceğinizi söylemelisiniz. Doktorunuz kızamıktan korunup korunmadığınızı öğrenmek için bir test yapmak veya rahatsızlanma riskinizi azaltmak için size tedavi uygulamak isteyebilir.

**Hamile kadınlar**

Hamileyseniz ve bir doz MMR aşısını atlamış olabileceğinizi düşünüyorsanız veya aşı olup olmadığınızdan emin değilseniz, doktorunuzla veya ebenizle iletişime geçin ve onlara kızamık geçiren biriyle temas etmiş olabileceğinizi söyleyin.

**12 aylıktan küçük çocuklar**

12 aylıktan küçük çocuğunuz kızamık geçiren biriyle aynı zamanda (NAME OF PLACE)'e gittiyse, tavsiye için lütfen aile hekiminize başvurun.

**Rahatsızlanan kişiler**

Siz veya çocuğunuz kızamık geçiren biriyle aynı zamanda (NAME OF PLACE)'e gittikten sonraki 3 hafta içinde öksürük, burun akıntısı, gözlerde kızarıklık veya ciltte döküntü ile birlikte yüksek ateş yaşarsanız aile hekiminizle veya NHS 111 ile görüşmelisiniz. Aile hekiminizi şahsen ziyaret etmeden önce onu veya NHS 111'i aramayı denemelisiniz. Bu, kızamığın başkalarına bulaşmasını önlemek içindir.

Doktorunuza sizin veya çocuğunuzun bu mektubu aldığını ve kızamık geçiren biriyle temas etmiş olabileceğinizi söyleyin. Çocuğunuz rahatsızlandığında ne zaman yardım isteyeceğinizi bilmek zor olabilir. Çocuğunuz için endişeleniyorsanız, özellikle de 2 yaşın altındaysa, tıbbi yardım almalısınız.

**2 doz MMR aşısı olmamış kişiler**

Kendinizin veya çocuğunuzun kızamığa karşı koruma sağlayan MMR aşısını 2 doz yaptırıp yaptırmadığınızdan emin değilseniz, aşı ayarlamak için aile hekiminizle iletişime geçin. Bir dozu kaçırdıysanız, herhangi bir yaşta hala aşı olabilirsiniz. MMR aşısı hakkında daha fazla bilgi için lütfen bilgi formuna bakınız.

**Kızamık geçirirseniz normal faaliyetlerinize ne zaman dönebilirsiniz?**

Kızamık geçiren bir kişi, ciltte döküntünün ortaya çıkmasından önceki 4 gün içinde enfeksiyonu yayabilir. Kızarıklıklar oluştuktan sonra, enfeksiyonu 4 gün daha yayabilirler.

Bir kişinin kızamık olduğu düşünülüyorsa, döküntülerin ilk ortaya çıktığı andan itibaren en az 4 gün boyunca eğitim veya çocuk bakım ortamlarından veya işlerinden uzak durmalıdır. Ayrıca 12 aydan küçük bebeklerle, hamile kişilerle ve bağışıklık sistemi zayıf olan kişilerle yakın temastan kaçınmalıdırlar.

Saygılar,

Author’s name

Position or title

**Kızamık bilgi formu**

**Kızamık nedir**

Kızamık enfeksiyonu bir virüsten kaynaklanır ve insanlar arasında çok kolay yayılır. Semptomlar başladıktan sonra insanlar hızla rahatsızlanabilir. Kızamığa her yaşta yakalanabilirsiniz, ancak genellikle küçük çocuklar yakalanır.

**Kızamık nasıl yayılır?**

Kızamık geçiren biriyle yakın temas yoluyla kızamığa yakalanabilirsiniz. Bu, öksürdüklerinde veya hapşırdıklarında havadan veya kızamık olan birinin öksürdüğü veya hapşırdığı şeylere dokunarak olabilir. Kızamık evlerde ve insanların birbirine yakın olduğu diğer yerlerde çok kolay yayılır.

Eğer 2 doz kızamık, kabakulak ve kızamıkçık (MMR) aşısı olduysanız ya da daha önce enfeksiyon geçirdiyseniz kızamığa yakalanmaktan korunabilirsiniz.

Kızamık geçiren bir kişi, ciltte döküntünün ortaya çıkmasından önceki 4 gün ile döküntünün ortaya çıkmasından sonraki 4 gün içinde enfeksiyonu yayabilir.

**Kızamık belirtileri**

Kızamık belirtileri genellikle enfeksiyona yakalandıktan 10 ila 12 gün sonra başlar. Bazen herhangi bir semptomun ortaya çıkması 21 güne kadar sürebilir.

Kızamık genellikle soğuk algınlığı benzeri belirtilerle başlar. Kızamığın ilk belirtileri şunlardır:

* yüksek ateş
* burun akıntısı veya tıkanıklığı
* hapşırma
* öksürük
* kızaran, ağrıyan, sulanan gözler

Birkaç gün sonra yanakların içinde ve dudakların arkasında küçük beyaz lekeler görülebilir. Bu lekeler genellikle birkaç gün sürer.

Ciltte döküntü genellikle soğuk algınlığı benzeri semptomlar başladıktan 2 ila 4 gün sonra ortaya çıkar. Ciltteki döküntü, vücudun geri kalanına yayılmadan önce yüzde ve kulakların arkasında başlar.

Kızamık döküntüsünün benekleri bazen kabarık olabilir. Bunlar birleşerek kabarık parçalar oluşturabilir. Genellikle kaşıntılı değildirler.

Döküntü beyaz deri üzerinde kahverengi veya kırmızı görünür. Kahverengi ve siyah tende görülmesi daha zor olabilir.

**Kızamık ne kadar ciddi bir hastalıktır?**

Kızamık geçiren her 15 kişiden yaklaşık 1'i ciddi şekilde rahatsızlanabilir. Küçük çocuklar, hamile kadınlar ve bağışıklık sistemi zayıf olan kişilerin ciddi şekilde rahatsızlanma olasılığı daha yüksektir.

Kızamığın daha ciddi komplikasyonları şunları içerebilir:

* kulak enfeksiyonları
* akciğer enfeksiyonu (zatürre)
* ishal
* dehidrasyon
* nöbetler (daha az yaygındır)

Hamilelik sırasında kızamık enfeksiyonu bebeğin kaybına veya erken doğumuna neden olabilir.

**Kızamık hastalığının önlenmesi**

MMR aşısı yaptırmak kızamıktan korunmanın en iyi yoludur.

Aşı genellikle çocuklara iki doz halinde verilir. İlk doz 12 aylık çocuklara, ikinci doz ise 3 yaş 4 aylık olduktan sonra verilir.

Çocuğunuzun kızamık geçiren biriyle yakın temasta olduğu tespit edilirse, bazen doktorunuz MMR aşısının planlanan bu dozlardan daha erken yapılmasını önerebilir. Eğer bir doz 12 aylıktan küçük bir bebeğe verilirse, normal 2 doz MMR'nin yine normal zamanlarda verilmesi gerekir (dozlar arasında en az 1 ay boşluk olacak şekilde).

Eğer bir kişi bir dozu atlamışsa veya herhangi bir aşı olup olmadığından emin değilse, aşı her yaşta yapılabilir. Ebeveynler ve vasiler, aşı kayıtları için çocuklarının kırmızı defterini kontrol edebilirler.

Hamile kadınlar veya bağışıklık sistemi zayıf olan kişiler aşı olmamalıdır. Kızamık geçiren biriyle temas ettiklerini düşünüyorlarsa, daha fazla tavsiye için aile hekimleri veya ebeleriyle konuşmalıdırlar.

MMR aşıları hakkında daha fazla bilgi için şu adresi ziyaret edin:

<http://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/mmr-vaccine>

Ya da şu QR kodunu tarayın:

****

**Kızamık hastalığınız varsa diğer insanlardan uzak durmak**

Kızamık geçiren bir kişi, ciltte döküntünün ortaya çıkmasından önceki 4 gün içinde enfeksiyonu yayabilir. Bir kişide cilt döküntüleri başladıktan sonra 4 gün daha enfeksiyonu yayabilir.

Bir sağlık uzmanı tarafından kızamık olabileceğiniz söylendiyse, döküntülerinizin ilk ortaya çıktığı andan itibaren en az 4 gün boyunca çocuk bakımı, okul veya işten uzak durmalısınız. Kendinizi iyi hissediyorsanız ve artık ateşiniz yoksa 4 gün sonra normal aktivitelerinize dönebilirsiniz.

**Kızamık geçiren kişiler için tedaviler**

Kızamık genellikle yaklaşık bir hafta içinde iyileşmeye başlar.

Dehidrasyonu önlemek için dinlenmek ve bol miktarda su gibi sıvılar içmek yardımcı olabilir.

Kızamık bazen başka hastalıklara da neden olabilir. Bunları tedavi etmek için size antibiyotik verilebilir.

Bir sağlık uzmanı tarafından kızamık geçirmiş olabileceğiniz söylendiyse ve sizde veya çocuğunuzda daha ciddi sağlık etkileri geliştiğini düşünüyorsanız, aile hekiminize başvurmalısınız.

**Kızamık hakkında daha fazla bilgiye şu adresten ulaşabilirsiniz:**

<http://www.nhs.uk/conditions/measles>

Ya da şu QR kodunu tarayın:

