*Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) Sağlık ve Bilim Departmanı*

*Rio 2016 Olimpiyat Oyunları ile ilgili Sağlık Tavsiyeleri*

**- Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tavsiyeleriyle -**

**Aşı ile önlenebilecek hastalıklar**

Gerek rutin aşılar ve gerekse gündem dahilindeki başka hastalıklara karşı bağışıklık kazanmak amacıyla, normal olarak seyahatten 4-8 hafta önce işlemlere başlanılmaktadır. Ancak, seyahatin hemen öncesinde dahi bazı aşıların yapılması ve tavsiyelerde bulunulması mümkündür. Rio 2016 Sağlık Kılavuzu’nda da belirtildiği gibi, her yarışma alanında kapsamlı sağlık hizmeti sağlanacaktır ve Oyunlar sırasında hastalık dahil her durum için bir sağlık profesyoneline danışılmalıdır.

**Rutin aşılar**

Difteri, boğmaca, tetanoz, çocuk felci, kızamık, kabakulak ve kızamıkçık da dahil olmak üzere rutin aşılar yaptırılmalıdır. Brezilya’da 2009 yılından bu yana görülmeyen kızamık ve kızamıkçık aşılarının güncel olması özellikle gerekmektedir.

Brezilya’yı ziyaret edecek olanlar (bilhassa astım ve diabet gibi gribal komplikasyonlar yaratacak durumda olanlar) grip aşısı yaptırmayı düşünmelidirler. Brezilya’da halen görülen grip türlerine -A(H1N1) pdm09 (swine flu)- karşı kuzey yarımküre 2015-2016 ve güney yarımküre 2016 aşıları yaptırılmalıdır. Son 9 ay içerisinde aşı yaptırmamış olanlardan aşı yaptırmak isteyenler, seyahat tarihlerinden 2 hafta önce aşılanmalıdırlar.

**Seyahat nedenli aşılar**

* Hepatit A aşısı önerilir. Zira Brezilya’da zaman zaman salgını mümkündür.

Rio dışına gidecek olanlar, gidecekleri bölgelere bağlı olmak kaydıyla aşağıdaki aşıları yaptırmayı düşünmelidirler:

* Tifo: Manaus taraflarına gidenler için.
* Kuduz: Rio ve Oyunların düzenleneceği diğer 5 şehirde kuduz riski çok düşüktür. Kuduz aşısı olma oranının düşük olduğu gecekondu mahalleleri ve kırsal bölgeleri de ziyaret edecek olanlar, aşılanmayı düşünebilirler.
* Sarıhumma: Sarıhumma bulaşma riskinin bulunduğu bölgeleri (http://gamapserver.who.int/mapLibrary/Files/Maps/ITH\_YF\_vaccination\_americas.png?ua=1) ziyaret edecek olan 9 aylıktan büyük kişilere aşı olmaları tavsiye edilir. Ziyaretleri Rio, Salvador ve Sao Paulo ile sınırlı olanlara aşı tavsiye edilmez.

**Sivrisinekler tarafından taşınan hastalıklar**

Sarıhumma yanında Aedes sivrisineklerinin taşıdığı hastalıklar Zika virüsü, çilungunya ve dang hastalığıdır.

Olimpiyat Oyunları Brezilya’da, serin ve kuru havaların sivrisinek nüfusunu azalttığı ve dolayısıyla sivrisineklerin taşıdığı hastalıklara yakalanma riskinin en aza indiği kış mevsimi içerisinde gerçekleştirilecektir. Ayrıca Rio de Janeiro'da yetkililer halen sivrisineklere karşı kontrol tedbir ve uygulamalarını sürdürmekte ve Oyunlar öncesi-sırası-sonrasında bu müdahale programlarını yoğunlaştırmayı planlamaktadırlar.

Ziyaretçiler sivrisinek ısırıklarına karşı gün boyunca kendi tedbirlerini almalıdırlar. WHO tavsiyelerine de uygun olarak bunlar; sinek kovucular kullanmak ve açık renk, bol beden giysiler kullanmaktır. Kovucularda % 20 veya daha fazla oranında DEET (diethyltoluamide) yer almalıdır. Ayrıca açıkta kalan derilere ve giysiler üzerine (iç çamaşırları hariç) IR 3535 veya Picaridin de uygulanabilir, ancak hassas deriye sahip bazı kişilerde ve bilhassa fazla sürüldüğünde deri rahatsızlıklarına yol açtığı da görülmüştür. DEET oranının yüksek tercih edilmesi sivrisinekleri daha güçlü bir şekilde kovmaları için değil, kovma sürelerinin arttırılması amaçlıdır. Uygulamaların günde bir kaç defa tekrarlanması gereklidir. Kovucuların üzerinde yazan kullanım talimatlarına tam olarak riayet edilmesi gerekir. Güneş koruyucuları, kovuculardan önce deriye uygulanmalıdır.

**Zika virüsü hastalığı**

Zika virüsü hastalığı hafif bir hastalıktır ve virüs enfeksiyonu herhangi bir belirti (semptom) de göstermez. Bununla birlikte, Zika virüsünün mikrosefali’nin (ve çok az sayıdaki vakalarda Guillain-Barré Sendromu’nun) nedenlerinden birisi olduğu hususunda bilimsel bir fikirbirliği mevcuttur.

Hastalığın cinsel ilişki ile de bulaştığı vakalar görülmüş olmakla birlikte, Zika virüsü esasen tamamen sivrisinekler vasıtasıyla yayılmaktadır. Bu nedenle, Zika virüsü enfeksiyonu riskini en aza indirmek için sivrisinek ısırıklarından kaçınma en etkili tedbirdir.

Zika virüs hastalığı ve komplikasyonları ile ilgili olarak halihazır bilimsel verilerin ışığında WHO ve onunla yakın bir işbirliği içerisinde çalışan IOC’nin aşağıda yer alan tavsiyelerine uyulması önerilir:

* Hamile kadınlar, Brezilya dahil Zika virüsü bulaşma ihtimali olan bölgelere seyahat etmemelidirler.
* Hamile kadınların, Zika virüsü bulaşma ihtimali olan bölgelere seyahat etmiş olan eşleri daha güvenli gebelikten korunma tedbirleri almalı, ya da hamilelik sırasında cinsel ilişkiden uzak durmalıdırlar.
* Zika virüsü bulaşma ihtimali olan bölgelere seyahat etmiş olan kişiler, başkalarına bulaştırma riskini en aza indirmek için evlerine dönüşlerinden sonra en az 4 hafta süreyle daha güvenli gebelikten korunma tedbirleri almalı, ya da cinsel ilişkiden uzak durmalıdırlar.
* Çocuk sahibi olmayı planlayan kadınlar, Brezilya’dan ayrılışlarından sonraki 4 hafta içerisinde hamile kalmamaya dikkat etmeli ve bir doktorla görüşmelidirler.
* Zika virüsü enfeksiyonundan şüphelenildiği takdirde bir kliniğe başvurup teste tabi tutulmanız önerilir. Bu testler gelişmekte olmakla birlikte bazen hatalı sonuçlar da verebilmektedir. Bu nedenle test yapılmasının gerekip gerekmediği konusunda uzman bir doktor tavsiyesine göre hareket etmekte yarar bulunmaktadır.
* Bu alanlara seyahat edenler eve dönüşlerinden sonra 1 aydan önce kan bağışında bulunmamalıdırlar.

*WHO durumu izlemekte olup, Zika ile ilgili yeni bilimsel bulgular açıklandıkça bu tıbbi tavsiyelerimiz Ağustos ayında başlayacak Oyunlar öncesine kadar güncellenecektir. Zika virüsü hastalığı ile ilgili en son WHO tavsiye ve önerilerini aşağıdaki adreslerden öğrenebilirsiniz:*

<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/zika-health-advice-olympics/en/>

<http://www.who.int/csr/disease/zika/information-for-travelers/en/>

<http://www.who.int/ith/updates/2016_04_11/en/>

<http://www.who.int/emergencies/zika-virus/en/>

<http://www.who.int/features/qa/zika/en/>

 **Sıtma**

Manaus dahil Kuzey Brezilya dışındaki bölgelerde sıtma tehlikesi yok denecek kadar azdır (bkz: http://portalsaude.saude.gov.br/images/jpg/2015/junho/24/Mapade-

risco-2014.jpg). Riskli bölgelere gidecek olanların, sivrisinek kovucular yanında, atovaquone–proguanil, or doxycycline veya mefloquine gibi sıtma ilaçlarını bulundurmaları tavsiye edilir.

**Genel tavsiyeler**

**Su ve yiyecek güvenliği**

Çok sayıda gastrointestinal enfeksiyon vakalarıyla karşılaşılan Brezilya’yı ziyaret edecek kişilerin güvenli olmayan su ve yiyeceklerden kaynaklanan hastalıklara karşı dikkatli ve tedbirli olmaları tavsiye olunur.

Tedbir olarak, genellikle sık sık ve yiyeceklerle temas etmeden önce mutlaka ellerin yıkanması, yemeklerin tam olarak pişirildiğinden emin olunması ve sıcak iken yenilmesi, güvenli suların içilmesi (şişelenmiş su vb, değil ise kaynatıldıktan sonra kullanılması), soyulabilir meyvaların dışında kalan çiğ yiyeceklerden kaçınılması, büfe, market, restoran ve sokak satıcılarındaki yiyeceklerden (soğutulmuş, dondurulmuş veya sıcak olarak satılanlar hariç) kaçınılması önerilir.

**Rekreasyonal sular**

Rio de Janeiro ve çevresindeki sular temizlik açısından farklılıklar göstermekte olduklarından, yerel yönetimlerce suya girmenin güvenli olduğu belirtilen yerler dışında yüzmekten kaçınmaları önerilir. Olimpiyat Oyunları sırasında yarışma alanları olarak kullanılacak bölgelerdeki suların kalite ve güvenliklerinin arttırılması amacıyla çeşitli uygulamalarda bulunulmaktadır.

**Güneşten korunma ve hidratasyon**

Brezilya’yı ziyaret edecek kişilerin güneş koruyucuları, koyu renk gözlükler ve şapka kullanmak suretiyle güneşin olumsuz etkilerinden korunmaları ve sıvı kaybını önlemek için bolce şişelenmiş su içmeleri tavsiye edilir.

Brezilya sağlık yönetimince önerilen tedbirler için: <http://portalsaude.saude.gov.br/index.php?option=com_content&view=article&id=9656>

Kendi ülkeniz sağlık yetkililerinden ve örneğin Avrupa Hastalık Önleme ve Kontrol Merkezi (ECDC) tavsiyelerine [**bu adresten**](http://ecdc.europa.eu/en/publications/_layouts/forms/Publication_DispForm.aspx?List=4f55ad51-%204aed-4d32-b960-af70113dbb90&ID=1486) ulaşmanız mümkündür.