Kişisel Gelişim Merkezi Gelişim Platformu ve N.L.P.

*Değişmeyen tek şey değişimdir
* İçinizdeki yaratıcıyı keşfedin
* Biri başardıysa, herkes başarabilir
* Başarısızlık yoktur, sadece sonuçlar vardır
* Değişim için beyninizi kullanın
* Her davranışın olumlu bir amacı vardır
* Pozitif düşünce alışkanlığı.

Son günlerde sıkça duyduğumuz bu kavramları anlamak ve **NLP** yi biraz daha yakından tanımak için İzmir'de bir ilki gerçekleştiren "Gelişim Platformu" kurucularından **Ülkü İlçe** ile yaptığımız söyleşiyi sizlerle paylaşmak istiyorum.

*** Kişisel gelişim ile NLP arasında nasıl bir bağlantı vardır?**

Kişisel gelişim, bireyin kendisini tanımak istemesiyle başlayan bir öğrenme sürecidir ve bu anlamda birey ancak isterse değişebilir ve gelişebilir. NLP bu süreçte kullanılacak bir araçtır, bir yöntemdir, bir kılavuzdur denilebilir.

*** NLP'nin tam açılımını yapabilir misiniz?**

NLP- Nevro Lingustic Programming (Sinir Dili Programı)

Nevro- Yaşamdaki tecrüblerimizin, sinir sistemimiz sayesinde 5 duyu ile algılanması ve işlenmesidir.

Lingustic- Sinirsel temsillerin kodlandığı sıralandığı ve anlamlandırıldığı ve dili kullanma biçimimiz yani düşüncelerin dışa vurumudur.

Programming- Her davranış bir dizi düşünce sonucudur. Hedefe ulaşmak için, onları yeniden düzenlemek, sinir sistemimizi organize etmektir. NLP bir davranış ve düşünce biçimdir. Çok hızla hayatımıza geçirebileceğimiz teknikler dizisidir.

*** NLP'yi öğrenmemizin bize pratik yaşamda ne gibi katkısı olacaktır?**

NLP kendimizi tanıyarak neyi, neden, nasıl algıladığımız konusunda açıklık kazandırır. Her bireyin algılaması kendi bilinç filtrelerine göre değişmektedir ve biz bu filtrelerle yaşadığımız için iletişimde öğrenmede, olumlu düşünmede, çözüm odaklı düşünmeyi beceremiyoruz. NLP bunları aşmamızı ve kendi mevcut kaynaklarımızı kullanılabilir hale getirmemizi sağlıyor ve daha kaliteli, daha doyumlu ve daha başarılı bir hayat yaşayabiliyoruz.

*** NLP tekniklerinden birini anlatır mısınız?**

Beynimizi bir bilgisayar gibi düşünürsek. Tıkanma noktasına geldiğimizde her şeyi (upgrade) edebiliriz. Yani öğrendiğimiz ya da

Gelişim Platformu Kurucuları Ülkü İlçe & İsmail Barış Özpazarcık

Hayat fırsatları görebilen için yeni armağanlar sunar. Hele bu, kendinizi size kazandıracak bir armağansa.

NLP NEDİR?
NLP, bir düşünce ve davranış biçimidir.
NLP, bir yöntemdir.
NLP, "zihni kullanma kılavuzu"dur.
NLP, mükemmelliğin modellenmesidir.
Başarılı insanların düşünce ve davranışlarını modeller.
NLP, kişinin kendisiyle ve diğer insanlarla iletişimidir.
NLP, insanın zihin programlarını tanıması ve kendi beyin programını düzenlemesidir.
Kişinin düşünce, duygu ve davranışlarını kontrol altına alması, dolayısıyla hayatını yönetmesidir.
NLP, çağımızda başarının yeni teknolojisidir.
Mükemmelliğin bilim ve sanatıdır.

kalıplaştırdığımız bilgilerimizi değiştirebilir, ya da tamamen kaldırıp yerine yeni bilgileri koyabiliriz.
NLP'nın yaptığı bilinçaltımıza ulaşıp bizi sınırlayan bilgileri değiştirip yerine daha sağlıklı blgiler koymaktır. Çünkü biz öğrendiklerimizle yaşamayı sürdürüyoruz.
Örneğin "Hayır" demeyi öğrenebiliriz.

***NLP'yi hangi alanlarda kullanabiliriz?**
NLP'yi hayatın her alanında kullanabiliriz. Herşey zihnimizde başlıyor ve zihnimizde bitiyor. Yaşam bizim, daha kaliteli bir yaşam istiyorsak, biraz gayret sarfederek değişimi gerçekleştirebiliriz.
NLP bir öğrenme sürecidir. Araba sürmek gibi. Bunu gerçekten içselleştirdiğimizde "bilinçsiz yeterlilik" dediğimiz seviyeye ulaştığımızda her şey devreye girer ve otomatiğe alınır ve biz başarmışızdır.
Gelişim platformunda NLP ile değişik çalışmalar yapıyoruz.
* Hedefe odaklanmak
* İdeal forma kavuşmak
* İletişimde ve ilişkide farkındalık
* Pozitif düşünme alışkanlığı
* NLP ile ingilizce eğitimi
* NLP ile yaratıcılık
* NLP ile ruhsal bilinç.
*Kişisel gelişim ve değişim (Folaler korkular) Bağımlılıkların giderilmesi (sigara, alkol, kumar vs., eşle veya arkadaşlarla iletişim problemleri, motivasyon, hayır diyememe).

*** Bu konuda çalışmak isteyenlere neler önerebilirsiniz?**
Önce istekli olmak gerek. Çünkü insan değişmeye değil, değiştirimeye karşıdır. Sonra da bize ulaşmaları yeterli. Her ay belirli programlarımız var. Kipalarda seminerler düzenliyoruz. Kişiye özel, uygun programlar önerebiliyoruz. Deneyin derim. Deneyin deyince bu konuyla ilgili eğitmenlerimizden **Melih Korukçu**'nun bir yazsını paylaşmak istiyorum sizlerle.

"Denemek üzerine...
Ne zaman yeni bir şeyler denemeye kalksak, bir taraftan hayallerimize kavuşmak için adım atacak olmanın heyecanı ve coşkusu, diğer yandan ya yapamazsam, olmazsa diye dillendirdiğimiz, tuhaf bir sıkıntı üşüşüp geliverir. Hele deneme sayısı aynı şey için çoğaldıysa vazgeçmek en çıkar yol olarak karşımıza çıkar en iyi ihtimalle erteler, en kötü ihtimalle vazgeçeriz.
"Artık denemek istemiyorum, yeniden ümitlenmek, yeniden yanılmak, gücüm yok... hayır artık denemiyeceğim" artık sıkça duyar olduk bu yetişkin cümlelerini. Yorgun, kızgın ve belki biraz da ürkek tonlamalarla, ümitlenmekten korkulan çaresiz bir vazgeçişle

... Sizce herkes başarabilir mi?

NLP'nin yararları:

* Öğrenme sürecini hızlandırır.
* Alternatif düşünme yaratır; dolayısıyla yaşama çözüm odaklı bakmamızda yardımcı olur.
* Kişinin kendisyle iletişimini uyumlu ve dengeli bir şekilde oluşturarak, diğer insanlarla iletişiminin sağlıklı temeller üzerine oturmasını sağlar.
* "Ruh hali"ni istediğimiz şekilde kontrol etmemizi sağlar.
* Bilinçaltının ve bilincin uyumlu bir işbirliği yapmasına yardımcı olur. Kişiye kaynaklarını göstererek kendi yararına kullanmasını sağlar.
* Düşünce ve duygularımızı yönetmemize, iç dünyamızı kontrol ederek istediğimiz şekilde bir hayat oluşturmamıza zemin hazırlar.
* İnsanın gelişim ve değişiminde hızlı, kolay ve çabuk bir şekilde "fark yaratır."
* Bilinçaltını başarıya programlar, hedefe ulaştırır.

dudaklardan dökülen... Konu ne olursa olsun sınavlar, başvurular, hayaller ve aşk...! Artık pek çok kişi vazgeçişlerin en büyüğünün kıskacında buluyor kendini. Denemekten vazgeçiyor ve sevmediği ama güvende olduğunu bildiği o eski durumuna daha da bir sarılıyor, demir atıyor istemediğine...

Denemek güç isteyen, cesaret gerektiren bir durum. Riskli...

Kurban etmekse hayallerimizi çok daha kolay ve güvenli.

Başardıklarımızı hatırlamak, denemekten vazgeçiren ruh halini dağıtmanın en iyi yollarından biridir. Çünkü pozitife odaklar bizi. Neye odaklanırsak onu gördüğümüzü, duyduğumuzu ve hissettiğimizi anlatan çok güzel bir öyküde yazıldığı gibi. "New York'un gürültülü caddelerinde beş iş arkadaşı öğle yemeği için dışarı çıkarlar. Bunlarda biri doğaya bağlılığı ile bilinen bir kızılderili imiş. Bir yanda asfalt delici makinanın gürültüsü diğer yandan trafik... Kızıderili bir cırcır böceğinin sesini duyduğunu söylemiş arkadaşlarına onlar bunun mümkün olamıyacağını ve nasıl olduğunu sormuşlar. Kızılderili sese doğru yaklaşmış ve cırcır böceğini arkadaşlarına göstermiş. Arkadaşları bunu nasıl yaptığını sormuşlar. Kızılderili cebinden çıkardığı bozuk parayı havaya atıp izleyin demiş, paranın düştüğünde çıkardığı sesle insanlar paraya yönelmiş. İşte demiş Kızılderili neye önem verirseniz verin böylesi bir karmaşanın içinde bile onu duyar, onu görür ve hissedersiniz..."

"...Sizce herkez başarabilir mi?"

Zihnin gücünde sınır yoktur. Sınırlar geçmişin yansımalarıdır. Eğer biri başarıyorsa herkes başarabilir.

İnançlarımızı ve değerlerimizi bizi sınırlandıran kalıplardan çıkarırsak başarabiliriz.

Öncelikle ne yapmak istediğimize karar vermeliyiz. Sonra değişime hazır olmalıyız. Biri yaptıysa herkes yapabilir.

Ülkü hanım size bu hoş sohbet için teşekkür ediyorum.

Arkadaşlar deneyelim mi ne dersiniz?

Hayat fırsatları görebilen için yeni armağanlar sunar. Hele bu, kendinizi size kazandıracak bir armağansa.

Hazırlayan: Ecz. Dilek Ünlü

İletişim Adresi

Gelişim Platformu
Eğitimi Kültür Sanat ve Organizasyon
Hiz. ltd. Şti.
1377 Sk. No:7 Çifçi Apt. D:8 Alsancak İZMİR
Tel: 0.232. 463 22 11-463 38 01-422 07 57
Faks: 0.232 463 60 79
www.gelisimplatformu.com
www.nlpizmir.com
E-mail: info@gelisimplatformu.com

Bakış Açısı

"Gülünç bir yanlış anlama insana nasıl tamamen farklı bir perspektif kazandırır"

"Gülünç bir yanlış anlama insana nasıl tamamen farklı bir perspektif kazandırır" Dr. Paul Ruskin, öğrencilerine yaşlanmanın psikolojik belirtilerini öğretirken onlara şu olayı okur:

"Hasta ne konuşuyor, ne de söylenenleri anlıyor. Bazen saatlerce anlaşılmaz şeyler geveliyor. Zaman, yer ya da kişi kavramı yok. Yalnız, nasıl oluyorsa, kendi adı söylendiğinde tepki veriyor. son altı aydır onun yanındayım, ne görünüşü için bir çaba sarf diyor ne de bakım yapılırken yardımcı oluyor. Onu hep başkaları bekliyor, yıkıyor ve giydiriyor. Dişleri yok, yiyeceklerin püre halinde verilmesi gerekiyor. Gömleği salyalarından dolayı sürekli leke içinde. Yürümüyor. Uykusu sürekli düzensiz. Gece yarısı uyanıp çığlıklarıyla herkesi uyandırıyor. Çoğu zaman herkesi uyandırıyor. Çoğu zaman mutlu ve sevecen, fakat bazen ortada bir sebep yokken sinirleniyor. Biri gelip onu yatıştırana kadar da feryat figan bağırıyor."

Bu olayı okuduktan sonra, Ruskin öğrencilerine böyle birinin bakımını üstlemek isteyip istemediklerini sorar.

Öğrencile bunu yapamayacaklarını söylerler. Ruskin, kendisinin bunu büyük bir zevkle yaptığını ve onların da yapması gerektiğini söyleyince öğrenciler şaşırırlar. Daha sonra Ruskin hastanın fotoğrafını dolaştırmaya başlar. Fotoğraftaki doktorun altı aylık kızıdır. Dr. Ruskin, Amerikan Tıp Birliği Dergisindeki makalesinde (günümüzde çok yaşandığı gibi) gülünç bir yanlış anlamanın insana nasıl tamamen farklı bir perspektif kazandıracağını anlatmaktadır. Belki de hayatta yaşadığımız birçok şey bize önyargılarımız ve bakış açılarımız tarafından dayanılmaz ve zor gözükebilir...

Ecz. Sevilay Öztürk

Soğuk Zincirin 13 Kuralı

" AŞILARIN UYGUN ISILARDA DEPOLANMASINI VE SEVKİNİ TEMİN ETMEK, AŞILAMA HİZMETİNDEKİ DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN ÖNEMLİ BİR KONUDUR."

Biyolojik ürünler dikkat edilmediğinde kolaylıkla zarar görebilirler. Özellikle ısı, güneş ışığı, donma bu zararlı etkenlerin başında gelmektedir. Bu yüzden biyolojik ürünler olarak bilinen aşı, serum ve immünglobülinlerin diğer farmakolojik ürünlerden farklı bir depolama ve sevkiyat özelliği vardır. Üretildikleri andan, kişilere uygulanıncaya kadar geçen süre içerisinde belirli bir ısıda depolanması gereken bu ürünlerin, potens ve etkinliğinin azalmasını engelleyen sisteme **soğuk zincir** denilmektedir. Soğuk zincirin bir halkasında meydana gelebilecek bir aksaklık, inaktif ve belki de reaktojenik bir aşının kişilere uygulanmasına neden olabilecektir.

Tüm aşılar ısıya hassastırlar. BCG ve Kızamık aşıları ise ısı ve gün ışığına (UV) hassasiyet göstermektedirler. Isı etkileşimi, aşının yüksek bir sıcaklıkla bir kez karşılaşması (34 C'nin üzerinde 2 saat, örneğin dikkatsizlik sonucu kışın kalorifer üzerinde, soba yanında bırakılması, yazın pencere önünde unutulması v.b.) şeklinde olabileceği gibi orta dereceli bir ısı ile kümülatif olarak karşılaşması şeklinde de olabilmektedir. (buzdolabı kapağının sık sık açılarak dolap içi ısını yükselmesi vb.)

Az veya çok ısıyla karşılaşma, aşıyı olumsuz etkilemekte ve aşı tekrar uygun ısılara konulduğunda dahi, ısı artışının yapmış olduğu etki ortadan kalkmaktadır. Bu konuda Dünya Sağlık Örgütü'nün örneği çok ilgi çekicidir. **"Yumurta bir kez kaynadıktan sonra ne yaparsanız yapın eski haline döndürülemez;** aşıların protein kompozisyonundaki değişikliklerin bu örnekte olduğu gibi geri dönüşümü mümkün değildir."

Yüksek ısıya olduğu kadar çok düşük ısıyla karşılaşma da aşıların inaktif hale gelmesine neden olmaktadır. **Bu nedenle en ideal ısı + 2 C ile + 8 C arasındaki buzdolabı raf ısısıdır.**

Soğuk Zincirin 13 Kuralı

1. Aşı ve serumları **kesinlikle dondurmayınız.**
2. **Buz aküsü ve buz kalıplarını** daima sevkiyat için hazır bulundurunuz.
3. **Aşıları raflara aralıklı diziniz.** Böylelikle soğuk hava dolaşımı engellenmeyecektir.
4. **Buzdolabınızı aşırı doldurmayınız,** daha fazla miktarda aşı ve seruma ihtiyacınız varsa bir başka dolap edininiz.
5. **Buzdolabı kapısını sık sık açmayınız.** Her seferinde soğuk ve sıcak hava yer değiştireceğinden, dolap ısısı yükselecektir. Buzdolabınız daha fazla çalışması ve yıpranması durumundan aşılar kümülatif ısı artışıyla karşılaşacaklardır. Lütfen, meşrubat ve yiyecek maddelerini aşı dolabına koymayınız.
6. **Buzdolabında termometre bulundurunuz.** Olası ısı artışlarını günlük olarak takip etmek için buz dolabının orta rafında bir termometre bulundurunuz, gerekiyorsa termostat ile dolap ısısını ayarlayınız.
7. **Buzdolabı kapağına aşı koymayınız.**
8. Buzdolabını direk güneş ışığı almayan bir yere ve duvardan 20 cm uzağa yerleştiriniz. Böylelikle ısıyla temas azalacak ve motorun havalanması için gerekli mesafe bırakmış olacaktır.
9. **Buzluk kısmının karlanmamasına dikkat ediniz.** Karlanma 0.5 cm'yi geçtiğinde dolabın soğutma gücü 1/2 oranında azalmaktadır. Başka bir değişle aynı soğukluğu sağlayabilmek için motor iki misli uzun süre çalışmak zorunda kalacaktır.
10. **Buzdolabı ısısının 0 C'nin altında düşüp düşmediğini izleyiniz.** Bunun için en basit yöntem bir laboratuvar tüpünün su ile doldurularak, ağzının plastik bir kapak ile sıkı sıkıya kapatılması ve bu tüpün üst rafta uygun bir yere yerleştirilmesidir. Dolap ısısı belli bir süre içinde olsa 0 C altına düştüğünde su donacağı ve genleşeceği için tüpü patlatacaktır. Bu durumda, dondurulmaması gereken aşıları satmayınız ve kullanmayınız.
11. **Elektrik kesintilerinde dolap kapağını açmayınız.** Bu şekilde 24 saatlik elektrik kesintilerinde bile dolap içi ısısı sabit kalabilecektir.
12. **Sevkiyat için paketleme kurallarına uyunuz.** Aşı sevk edilirken mesafenin uzunluğuna, iklim ve ısı özelliklerine ve sevkiyatta geçecek süre göz önüne alınıp yeterli buz aküsü konularak paketleme yapılmalıdır. Buz aküleri, aşı ile temas etmemelidir. Çünkü buz aküleri aşıları soğutmak için değil, aşının dolap içindeki ısının korunması için konulmaktadır. Aşılar buz aküleri ile temas ettiğinde donabilir. Bu nedenle aşı ve buz aküleri arasına karton veya mukavva konulması önrilmektedir.
13. Tüm biyolojik ürünler, özellikle liyofilize aşılar sulandırıldıktan veya **açıldıktan hemen sonra kullanılmalıdırlar.** Multi doz (10 ve 50 dozluk) halinde bulunan ürünler ise, tercihen en çok 8 saat içersinde tüketilmelidir.

Hazırlıyan : Ecz Sevilay Öztürk

AŞI TAKVİMİ

0 AY DOĞDUĞU GÜN	1 AY	2 AY	3 AY	4 AY	6 AY	9 AY	12 AY 1 YAŞ	1 YAŞ	18 AY 1.5 YAŞ	24 AY 2 YAŞ	30 AY 2.5 YAŞ	60 AY 5 YAŞ
HEPATİT B	HEPATİT B				HEPATİT B							
		DTB/DTaB IPV/OPV HIB	BCG	DTB/DTaB IPV/OPV HIB	DTB/DTaB IPV/OPV HIB	KIZAMIK	SU ÇİÇEĞİ	KIZAMIK KIZAMIKÇIK KABAKULAK	DTB/DTaB IPV/OPV HIB	HEPATİT A PNÖMOKOK	HEPATİT A	KIZAMIK KIZAMIKÇIK KABAKULAK
						GRİP AŞISI						

HEPATİT B GENHEVAC	DOĞUM ESNASINDA 1. DOZ, BİR AY SONRA 2. DOZ, 6 AYDA 3. DOZ ÖNERİLMEKTEDİR. DOĞUM ESNASINDAKİ TÜM BEBEKLERE DEVLET BEDELSİZ YAPAR.
DTB	(DTB) DİFTERİ, TETANOZ, BOĞMACA AŞISI KARMA AŞI OLARAK BİLİNİR. TÜM HÜCRELİ BOĞMACA AŞISI İÇERİR. 2-4-6-18. AYLARDA ÖNERİLİR. DEVLET BEDELSİZ YAPAR.2-3-6-16. AYLARDADA ÖNERİLİR.
DTaB	(DTaB) ASELÜLER BOĞMACALI KARMA AŞIDIR. ATEŞ YAPMA RİSKİ DAHA AZDIR. YAN ETKİLERİ SINIRLIDIR.
OPV	(OPV) ORAL POLİOMİYELİT AŞISIDIR. DİĞER İSMİ ÇOCUK FELCİ AŞISIDIR. DEVLET BEDELSİZ YAPAR. 2-4-6-18. AYLARDA ÖNERİLİR
IPV	(IPV) İNAKTİF POLİOMİYELİT AŞISI DİĞER İSMİ ÖLÜ ÇOCUK FELCİ AŞISIDIR. BEŞLİ KARMA AŞILARIN İÇİNDE YER ALIR.
HIB	(HIB) KONJUGE HEMOFİLUSİNFLUENZA TİP B AŞISIDIR. DİĞER İSMİ MENENJİT AŞISIDIR.ÇOCUĞUN YAŞINA GÖRE AŞI ŞEMASI DEĞİŞİR. 2-4-6-18. AYLARDA İDEAL OLARAK ÖNERİLİR. 6. AY İLE 12 . AY ARASINDA İSE 1 AY ARA İLE İKİ DOZ 18. AYDA TEKRAR BİR DOZ ÖNERİLİR. BEŞ YAŞINDAN SONRA AŞI ÖNERİLMEZ. DEVLET TARAFINDAN YAPILMAZ
POLIACEL	DTaB, IPV, HIB İÇERİR. ATEŞ YAPMAYAN BEŞLİ KARMA AŞI OLARAK BİLİNİR.
PENTACTHIB	DTB, IPV, HIB İÇERİR. BEŞLİ KARMA AŞI OLARAK BİLİNİR.
TETRACTHIB	DTB, HIB İÇERİR. DÖRTLÜ KARMA AŞI OLARAK BİLİNİR.
ACTHIB	HIB İÇERİR. MENENJİT AŞISI OLARAK BİLİNİR. DEVLET AŞILAMA PROGRAMINDA YOKTUR.
TRIPACEL	DTaB İÇERİR .ATEŞ YAPMAYAN KARMA AŞI OLARAK BİLİNİR.
TRETRACOQ	DTB, IPV İÇERİR.
BCG	VEREM AŞISIDIR. DEVLET BEDELSİZ OLARAK YAPAR. 2. VEYA 3. AYDA ÖNERİLİR. CANLI AŞIDIR.
KIZAMIK ROUVAX	9. AYDA ÖNERİLİR. İLKOKUL BİRİNCİ SINIFDA TEKRARI VARDIR. DEVLET BEDELSİZ YAPAR. KIZAMIK AŞISIDIR.
KIZAMIK KIZAMIKÇIK KABAKULAK TRIMOVAX	15. AYDA ÖNERİLİR VE 4 İLE 6 YAŞ ARASI TEKRARI VARDIR. BU YAŞ SINIRINDA İSE 11 - 12 YAŞLARDA BİR DOZ ÖNERİLİR. ÜST YAŞ SINIRI YOKTUR. EN AZ ÜÇ AY HAMİLE KALMAMAK ŞARTI İLE ANNE ADAYLARI YAPTIRABİLİR. CANLI AŞIDIR. DİĞER CANLI AŞI OLAN BCG VEYA SU ÇİÇEĞİ İLE YA AYNI GÜN YADA BİR AY ARA İLE YAPILIR. KIZAMIK, KIZAMIKÇIK, KABAKULAK AŞISIDIR. DEVLET BEDELSİZ YAPMAZ.
SU ÇİÇEĞİ OKAVAX	1. YAŞINDA İDEAL OLARAK ÖNERİLİR. GEÇİRMEMİŞ İSE HER YAŞTA YAPTIRILABİLİNİR. DEVLET BEDELSİZ YAPMAZ. SU ÇİÇEĞİ AŞISIDIR. CİLT ALTI YAPILMASI GEREKİR.
HEPATİT A AVAXIM	2. YAŞINDAN SONRA ÖNERİLİR. 6 AY SONRA TEKRARI VARDIR. ERİŞKİNLERDE TEKRARI BİR YILDAN SONRA YAPTIRILIR. ÖLÜ AŞIDIR. HEPATİT A AŞISI TEK FORMU VARDIR. ERİŞKİN VE ÇOCUĞA AŞININ TAMAMI YAPILIR. 15. GÜNDE TAM KORUMA SAĞLAR.
PRÖMOKOK PNOMO 23	2. YAŞ VE ÜSTÜNDE Kİ GRUBA ÖNERİLİR. ZATÜRE AŞISI OLARAK BİLİNİR. TEK DOZ ÖMÜR BOYU KORUYUCUDUR. RİSKLİ HASTALARDA DA ÖNERİLİR. ÖLÜ AŞIDIR. YIL İÇİNDE HER ZAMAN YAPILABİLİR..
GRİP AŞISI VAXIGRIP	6 AYIN ALTINDAKİ BEBEKLERE ÖNERİLMEZ. 6 - 35 AY ARASI 0.25 ML (YARISI), 3 - 8 YAŞ ARASI 0,5 ML (TAMAMI) YAPILIR. 9 YAŞIN ALTINDAKİ ÇOCUKLAR İLK DEFA BU YIL AŞILANIYORSA BİR AY SONRA TEKRARLANIR. 9 YAŞ VE ÜSTÜ KİŞİLERDE 0,5 ML (TAMAMI) BİR DEFA YAPILIR. TEKRARA GEREK YOKTUR. KORUYUCULUK İÇİN HER YIL YENİLENMESİ GEREKİR.