



Influenza (Grip)

Kisa influenza ye?

Influenza (ki rele souvan “grip”) se yon maladi kontajye moun pran akòz viris influenza. Kèk nan sentòm yo se lafyèv, tous, doulè miskilati, maltèt, nen k ap koule, gòj irite ak feblès jeneral. Kèk moun kapab gen vomisman ak dyare, men sa plis rive timoun pase granmoun. Sentòm sa yo ka kòmanse toudenkou. Sentòm sa yo kapab lejè ak modere.

Kijan grip la simaye?

Viris ki lakòz grip la viv nan nen ak nan gòj simaye nan lè a lè yon moun ki enfekte etènye, touse, oswa pale. Moun ki toupre yo kapab respire viris la. Pafwa moun kapab pran grip lè yo touche yon kote oswa yon bagay ki gen viris la sou li epi apres a yo touche bouch, zye, oswa nen yo tou - men sa pa rive souvan.

Anjeneral, sentòm grip la kòmanse nan 1 a 4 jou apre yon moun respire viris la, men sa kapab pi lontan. Pifò moun kapab simaye viris grip la 1 jou anvan sentòm yo kòmanse jouk a peprè yon semèn apre.

Èske grip danjere?

Li kapab danjere, sitou pou moun ki jèn anpil, moun ki aje anpil ak moun ki gen lòt pwoblèm medikal. Pifò moun gen maladi ki dire yon ti kantite jou; men, kèk moun ka gen nemoni oswa lòt konplikasyon grav. Chak ane, grip lakòz anpil ak yon pakèt moun entène nan lopital nan Etazini.

Kijan mwen kapab evite simaye grip la?

Gen anpil fason ou kapab ede evite simaye jèm yo.

- Tout moun ki gen laj 6 mwa oswa plis ta dwe pran vaksen kont grip chak ane.
- Kouvri nen ou ak bouch ou avèk yon klinèks chak fwa w ap touse oswa etènye. Si ou pa gen yon klinèks, touse oswa etènye nan pati siperyè manch rad ou.
- Lave men ou souvan avèk savon ak dlo oswa avèk ajan netwayaj men abaz alkòl.
- Netwaye sifas yo ki lakay ou souvan avèk yon ajan netwayaj kay la.
- Evite kontak dirèk avèk moun ki malad lè li posib.
- Rete lakay ou lè ou malad. Yon moun ki gen grip ta dwe rete lakay li pandan 24 èdtan apre lafyèv li tonbe san li pa pran medikaman pou bese lafyèv la. Pou pifò moun, kantite tan sa a ap yon minimòm 4 jou.

Kimoun ki ta dwe pran yon vaksen kont grip?

Li rekòmande pou tout moun ki gen laj 6 mwa ak plis pran yon vaksen kont grip la. Yon moun dwe pran yon vaksen kont grip la chak ane pou li kapab pwoteje. Li espesyalman enpòtan pou moun ki gen gwo risk pou gen konplikasyon sevè lè yo gen grip al pran vaksen. Moun sa yo gen ladan yo:

- Timoun piti
- Fanm ansent
- Moun ki gen 65 an oswa plis
- Moun ki gen gwo kondisyon sante tankou opresyon, dyabèt, maladi nan kè ak poumon

Kilè mwen ta dwe pran vaksen an?

Sezon grip kòmanse nan mwa oktòb jiska mas. Lè w pran yon vaksen bonè nan sezon grip la li ka bay pwoteksyon pi long kont viris la; toutfwa, vaksen yo disponib nan tout sezon. Granmoun ak timoun ki pi gran yo ap bezwen yonsèl dòz vaksen an pou yo ka pwoteje; kèk timoun ki mwens ke 9 an daj ap bezwen de dòz. Verifiye avèk doktè w pou pi si.

Èske vaksen pou grip la ka banm grip la?

Li pa verite ke vaksen pou grip la ka ba w grip men w dwe kenbe nan lespri w li pran de semèn apre w fin pran vaksen an pou w ka pwoteje nèt kont grip la. Asire ke w pran lòt prekosyon pou pa pran grip la pandan peryòd sa a.

Kisa mwen ta dwe fè si mwen pran grip la?

- Bwè anpil likid
- Rete lakay ou epi pa pran kontak avèk lòt moun pou pa simaye grip la ba yo
- Ou kapab pran Acetaminophen (Tylenol®) oswa ibuprofen (Motrin®, Nuprin® oswa Advil®) pou ede ou bese yon lafyèv. Swiv enstwiksyon ki sou anbalaj la oswa pale avèk yon pwofesyonèl swen sante pou detèmine ki kantite oumenm oswa manm fanmi ou kapab pran
- Pa bay timoun yo aspirin akòz risk Sendwòm Reye, yon maladi ki ra men ki grav
- Dekonjestif yo ka ede soulaje yon nen bouche oswa presyon sinis sou adilt ak pi gran timoun
- Pwofesyonèl swen sante ou kapab preskri ou medikaman antiviral si ou arisk anpil pou gen konplikasyon

M ap pran swen yon moun ki gen grip la. Kijan mwen ta dwe pwoteje tèt mwen?

Si w ap pran swen yon moun ki gen grip la:

- Lave men ou souvan.
- Mande moun k ap touse oswa k ap etènye yo pou yo kouvri nen yo ak bouch yo avèk yon klinèks.
- Pa pran kontak dirèk avèk moun ki arisk (moun ki gen grip kapab simaye li ba lòt moun apeprè sou yon distans 6 pye) otank posib.
- Pa manyen zye ou, nen ou oswa bouch ou anvan ou lave men ou paske jèm yo simaye souvan nan fason sa a.
- Lè moun ki malad la manyen sifas yo, netwaye sifas yo avèk yon ajan netwayaj kay la.
- Answit, asire moun ki malad la bwè ase likid pou evite li gen pèt likid (dezidratasyon).

