

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

Pale avèk pwofesyonèl swen sante ou si ou gen:

- Lafyèv ki fò oswa ki pa sispann
- Respirasyon rapid oswa twoub pou respire; souf kout
- Pa kapab bwè oswa ou pa kapab kenbe likid apre ou bwè yo
- Vomisman ki grav oswa ki pa sispann
- Chanjman nan eta sante mantal ou oswa konfizyon
- Malkadi
- Doulè oswa presyon nan pwatrin
- Pa santi ou refè apre 3 a 5 jou
- Nenpòt sentòm ou pa abitye genyen oswa enkyetid

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:

1. Lave men ou souvan.
2. Mande moun k ap touse oswa k ap etènye yo pou yo kouvri nen yo ak bouch yo avèk yon klinèks.
3. 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.
4. Pa manyen zye ou, nen ou oswa bouch ou anvan ou lave men ou paske jèm yo simaye souvan nan fason sa a.
5. 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).



Pou jwenn plis enfòmasyon ale sou sitwèb:

<http://www.bphc.org/flu>
oswa <http://www.cdc.gov/flu>

Influenza



Boston Public Health Commission
Infectious Disease Bureau
1010 Massachusetts Avenue
Boston, MA 02118
www.bphc.org
617-534-5611

Enfòmasyon Debaz sou Grip

Kisa influenza ye?

Influenza (ki rele souvan “grip”) se yon maladi kontajye moun pran akòz viris influenza.

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 apresya 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 apeprè yon semèn apre.

Kisa ki sentòm grip yo?

Kèk nan sentòm yo se lafyè, tous, doule 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 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 lafyè li tonbe san li pa pran medikaman pou bese lafyè la. Pou pifò moun, kantite tan sa a ap yon minimòm 4 jou.



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.

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. Vaksen kont grip la kapab ba ou grip!



Anjeneral, sezon grip la kòmanse nan mwa oktòb epi li fini nan mwa mas nan Boston. Men si ou pran yon vaksen anvan sezon grip la sa kapab pwoteje ou kont grip la pandan plis tan!