

Ki jan pou ou pwoteje ou

ansanm ak tout moun ou renmen yo kont

Grip



Lave men ou souvan avèk savon ak dlo cho, oswa avèk losyon pou men ki gen alkòl ladan li. Pa manyen je ou, nen ou, oswa bouch ou. Kouvri bouch ou lè w ap touse oswa lè w ap etènye. Pa janm touse nan direksyon yon lòt moun. Touse ak etènye nan yon klinèks oswa anndan koud ou (bra ou). Pa mennen timoun piti ki gen pwoblèm ak sistèm iminitè yo oswa ki gen maladi kwonik nan mitan foul moun san rezon. Pa kenbe, kwoke, oswa bo pèsòn ki gen rim oswa grip, timoun an patikilye. Si ou gen sentòm grip, rete lakay ou; pa al travay oswa pa al lekòl. Eseye pa patisipe nan aktivite piblik pandan omwen 5 jou (7 jou pou timoun). Pa kite lòt moun sèvi ak bagay ou mete nan bouch ou, tankou gode oswa chalimo. Bagay sa yo kapab simen jèm ak viris. Netwaye bagay ou manyen souvan lakay ou, nan travay, oswa lekòl; bagay tankou pòt, manch frijidè, telefòn, oswa wobinèt.

ENFÒMASYON SOU GRIP, E KI LÈ POU AL LAKAY DOKTÈ

Ki sa grip ye?

Grip se yon maladi ou kapab bay lòt moun; se yon maladi nan sistèm pou respire. Grip kapab sòti nan yon moun pou li ale nan yon lòt moun, lè ou touse oswa lè ou etènye. Se yon bagay ki dezagreyab, men pi fò sentòm moun genyen generalman pase aprè 7-10 jou.

An jeneral, grip kòmanse tou kareman avèk:

- Lafyèy (ant 102-104 degre) ki dire 3-4 jou.
- Mal tèt
- Doule nan tout kò ou (kò kraz)
- Feblès nan tout kò ou, anpil fatig

Gen bagay ki vini ak sentòm sa yo:

- Yon touse ki sèk
- Mal goj
- Nen ki bouche oswa nen k ap koule

Sa pou ou fè si ou gen grip:

- Rete kouche nan kabann ou
- Bwè anpil likid
- Pran medikaman pou doule; men, pinga ou pran aspirin. Pran medikaman tankou acetaminophen (sètadi Tylenol) oswa ibuprofen (sètadi Advil, Motrin, ect.). Pa janm bay timoun piti oswa adolesan ki gen sentòm grip aspirin. Aspirin kapab fè yo devlope yon maladi grav yo rele “Reye Syndrome.”
- Rete lakay ou epi pa patisipe nan aktivite piblik jis lè sentòm ou yo disparèt (an jeneral 5-7 jou)

- Pale ak doktè ou si ou vle pran medikaman ou pa kabap achte san preskripsyon. Medikaman sa yo kapab poze lòt kalite pwoblèm pou sèten moun.
- Nan ka ijans, ale lakay doktè oswa ale nan departman ijans (emergency) lopital tousuit

Note byen: Si ou se yon moun ki kapab gen risk konplikasyon pou tèt grip, se pou ou al wè doktè lè sentòm grip yo komanse parèt. Doktè a kapab rekòmande ou medikaman antiviris ki kapab swen grip la.

Ki lè pou ou ale lakay doktè?

Se pou ou ale lakay doktè, oswa nan sal ijans (emergency) tousuit si ou genyen sentòm sa yo:

- Sentòm grip ki fò anpil oswa ki pa janm disparèt aprè 7-10 jou
- Respirasyon ki vit anpil, ki difisil, oswa ki ba ou doule
- Po ou ki vin ble
- Touse ki gen likid jòn ladan li
- Si ou vin malad ankò avèk lavyèy; oswa si ou rekòmanse touse pi mal aprè ou te fè yon ti refè
- Si ou pa bwè ase likid

Se pou paran mennen ti bebe ak timoun piti yo kay doktè si:

- Timoun yo pa kapab reveye; yo pa kapab jwe ak lòt timoun
- Timoun yo tèlman pa nan san yo, yo pa menm vle yo kenbe yo

Si ou vle gen plis enfòmasyon sou grip, ale nan: <http://www.cdc.gov/flu/> oswa <http://www.mass.gov/dph>; oswa ou kapab rele Massachusetts Immunization Program nan 617-983-6800 oswa 888-658-2850.