

GRIPEA / GRIPE

Nola babestu / Cómo protegerse



Eztul eta doministiku egitean, estali ahoa eta sudurra botatzeko den zapi batez

Quando tosas o estornudes, tapa tu nariz y boca con un pañuelo desechable



Botatzeko diren zapiak behin erabita, bota zaborretara

Tira a la basura los pañuelos desechables nada más utilizarlos



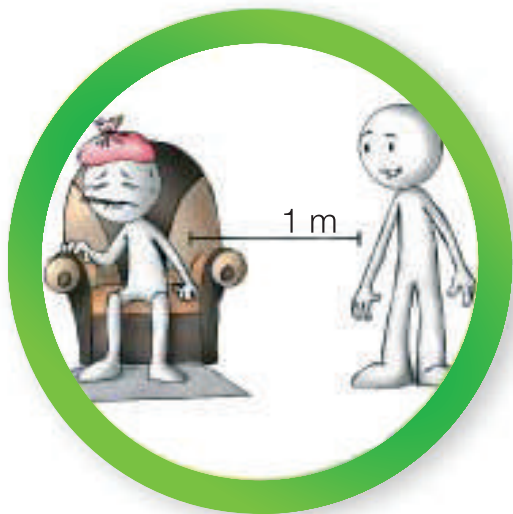
Eskuak maiz garbitu, urez eta xaboiz

Lávate las manos regularmente con agua y jabón



Gripearen sintomak izanez gero, egon etxean eta ez joan lanera, eskolara edo jendea dabilen lekura

Si tienes síntomas de gripe, quédate en casa, no vayas a trabajar, al colegio o a sitios concurridos



Gripearen sintomak izanez gero, beste pertsonengandik gutxienez 1 m-ra paratu

Si tienes síntomas de gripe, mantente como mínimo a 1 m de las demás personas



Gripearen sintomak izan eta haurdun bazaude edo gaixotasun kronikoren bat baduzu, joan zure kontsulta medikora

Si tienes síntomas de gripe y estás embarazada o tienes alguna enfermedad crónica, acude a tu consulta médica



Inor agurtzerakoan, ahal duzula, ez eman besarkadarik, musurik edo bostekorik

Quando saludes a la gente procura no abrazar, besar o dar la mano



Ez ukitu begiak, sudurra edo ahoa, eskuak garbitu gabe

No te toques los ojos, nariz o boca sin haberte limpiado las manos

GRIPE

Es una enfermedad, producida por un virus, más frecuente en otoño e invierno. Suele iniciarse de forma brusca, con fiebre alta (más de 38° C). Además, suele ir acompañada de escalofríos, malestar general, dolor de cabeza, dolores musculares y articulares, lagrimeo, tos... que suelen durar entre 5 y 8 días. Se contagia de persona a persona por contacto con las gotitas que se expulsan por la boca o la nariz al toser o estornudar, y que pueden quedarse en las manos. Se puede contagiar a otras personas hasta 7 días después del inicio de la enfermedad. Algunas veces puede ocasionar complicaciones (sinusitis, otitis...) o hacer que se agraven algunas enfermedades crónicas.

¿Qué puede hacer?

- Utilice pañuelos de un solo uso.
- Lávese a menudo las manos para evitar contagiar a otras personas.
- Cuando tosa o estornude, cúbrase bien la nariz y la boca. Lo mejor es hacerlo con el interior del brazo hacia el codo.
- No fume ni tome bebidas alcohólicas.
- Puede tomar analgésicos o antiérmicos para el dolor de cabeza o la fiebre.
- Nunca tome antibióticos por su cuenta; si fuesen necesarios, su médico o médica se los recetará.
- Si tiene fiebre y malestar general, quédese en casa; esto le ayudará a superar la enfermedad y, además, no contagiará la gripe a otras personas en el lugar de trabajo, centro escolar...
- Acuda a consulta médica si tiene alguna enfermedad crónica, está embarazada o se trata de niños o niñas de corta edad.



¿Cuándo solicitar asistencia médica o, en su caso, acudir a urgencias?

- En el caso de niños o niñas de corta edad, si se observa
 - Respiración rápida o dificultad para respirar.
 - Erupciones en la piel.
 - Los síntomas de la gripe mejoran al principio, pero luego vuelven a aparecer.
 - No quieren comer o no tienen ganas de nada (jugar, moverse...).
- En personas adultas, si se nota
 - Dificultad para respirar.
 - Dolor o presión en el pecho o abdomen.
 - Mareo persistente.
 - Estado de confusión.
 - Fiebre de más de 38° durante cuatro días.

Julio 2009

GRIPEA

Birus batek eragiten duen gaixotasun bat da, udazkenean eta neguan sarriago gertatzen dena. Bat-batean hasten da, sukar handiarekin (38° C baino gehiago).

Gainera, 5-8 egun irauten duten honako sintoma hauekin batera agertzen da: hotzikarak, ondoez orokorra, buruko mina, giharretako eta artikulazioetako mina, malko-jarioa, eztula... Pertsonaz pertsona kutsatzen da, ez tul egitean edo doministiku egitean ahotik edo sudurretik botatzen diren eta eskuetan gera daitezkeen tantatxoekin harremanetan jartzean. Beste pertsona batzuk gaixotasuna hasi zenetik 7 egunera ere kutsa daitezke. Batzuetan, konplikazioak (sinusitisa, otitis...) sorrarazi edo gaixotasun kroniko batzuk larriagotzea eragin dezake.

Zer egin daiteke?

- Erabili eta botatzeko musuzapiak erabili.
- Eskuak sarri garbitu, beste pertsona batzuek kutsatzea saihesteko.
- Ez tul egin edo doministiku egiten duzunean, sudurra eta ahoa ondo estali. Onena besoaren barrualdearekin ukondorantz egitea da.
- Ez erre eta ez edan edari alkoholuniki.
- Analgesikoak edo antitermikoak har ditzakezu buruko minarentzat edo sukarrantzat.
- Ez hartu inoiz antibiotikorik zure kabuz; horiek hartzea beharrezkoa izango balitz, zure medikuak errezetatuko dizkizu.
- Sukarra edo ondoez orokorra baduzu, gera zaitetz etxean; horrek gaixotasuna gainditzen lagunduko dizu eta, gainera, lanean, ikastetxean ... ez dituzu beste pertsona batzuk kutsatuko.
- Joan zaitetz medikuaren kontsultara gaixotasun kronikoren bat baduzu, haurdun bazaude edo ume txikiren batek gripea harrapatu badu.



Noiz eskatu behar da medikuaren asistentzia urgentea edo urgentzietara joan?

- Ume txikien kasuan, honako hauek agertzen badira:
 - Arnasketa azkarra edo arnasa hartzeko zailtasuna.
 - Erupzioak larruzalean.
 - Gripearean sintomak hasieran hobetu egiten dira, baina gero berriro agertzen dira.
 - Ez dute jan nahi edo ez dute ezer egiteko (jolasu, mugitu...) gogorik.
- Pertsona helduen kasuan, sintoma hauek antzematen badira:
 - Arnasa hartzeko zailtasuna.
 - Mina edo presioa bular edo sabelaldean.
 - Zorabio iraunkorra.
 - Nahaste-egoera.
 - 38°C-tik gorako sukarra lau egunetan.

2009ko uztaila