



Zer egin behar da gripea izanez gero?

Gripea harrapatu bada, astebete 10 egun behar izaten dira guztiz sendatzeko.

Gripea sendatzeko oinarrizko gomendioak dira:

- * Atsedean hartzea.
- * Likido asko edatea.
- * Alkohol- eta tabako-kontsumoa saihestea.
- * Sukarra kontrolatzea medikuak edo farmazialariak gomendatutako analgesiko eta antitermiko bidezko tratamenduarekin, sintomak arintzeko.

Zoaz medikuarengana, tratamendua jarraituagatik ere, gripearen sintomak luzatzen edo larritzen badira:

- * Arriskutzat jotako talde batean zaude eta ez duzu txertoa jarri.
- * Sukarra ez da desagertzen.
- * Zailtasunak dituzu arnasa hartzeko geldi zaudenean.
- * Eztula ez da joaten 10 egun eta gero.

Gainerakoak babesteko, eztula edo doministiku egiten duzunean estali ahoa eta sudurra erabili eta botatzeko musuzapi batekin, edo halakorik ez baduzu, eskuarekin. Ondoren, bota musuzapia zaborretara edo garbitu eskuak urarekin eta xaboiarekin.

NI BABESTU EGITEN NAIZ

Informazio gehiago lortzeko, zoaz:



www.cruzroja.es 902 22 22 92

Gizatasuna Inpartzialtasuna Neutraltasuna Independentzia Boluntarioria Batasuna Unibertsaltasuna

NI BABESTU EGITEN NAIZ

Gripearen aurkako txertaketari buruzko informazio-kanpaina



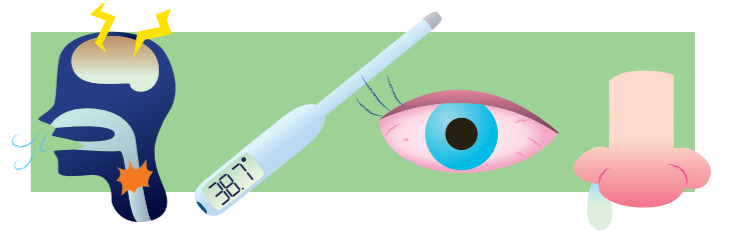
Pertsonengandik gero eta hurbilago



Zer da gripea?

Gripearen birusak sortutako gaixotasun oso kutsakorra da gripea edo "influenza", eta arnas-aparatuaren infekzio arin bat eragiten die pertsoneri.

A motako influenza-birusa da gripearen epidemien eragile nagusia.



Zer eragin du gripeak gure osasunean?

Sintoma hauen bidez bereizi dezakegu gripea hotzeria arrunt batetik:

Sintomak	Gripea	Hotzeria arrunta
Sukarra	38 °C baino gehiago hiruzpalau egunetan	Normalean sukarrrik gabe edo oso sukar arina
Buruko mina	Bai eta bizi samarra	Oso gutxitan
Giharretako mina	Bizia	Arina
Eztula	Ohikoa eta asko	Gutxi eta nahikoa artean
Sudurreko jariaketa	Ez	Bai, asko
Doministikuak	Oso gutxitan	Maiz
Eztarriko mina	Oso gutxitan	Idorra eta mingarria
Begietako narritadura	Oso gutxitan	Maiz

Pertsonengandik gero eta hurbilago





Nola transmititzen da gripea?

Hitz egitean, eztula egitean edo doministiku egitean, sudurretik edo ahotik atzeratzen zaizkigun listu-tanta oso txikien bidez transmititzen da pertsona batetik bestera.

Nola prebeni daiteke gripea?

Gomendagarria da gripea saihesteko oinarritzko aholku guztiei kasu egitea:

- * Bat-bateko tenperatura-aldaketak saihestea.
- * Hotzetik babestea kalera irtetean edo sudurretik soilik arnasa hartzea.
- * Aireztatze desegokia duten toki itxietan jende-samaldak saihestea.
- * Gripea duten pertsonen kutsa zitzaketen objekturik ez partekatzea.

Gainera, gripez kutsatzeko talde ahulenak beren osasun-etxean txertoa jarrita edo eskualde bakoitzean antolatzen diren gripearen kontrako txertaketa-kanpainan txertoa jarrita saihestu dezakete.

Nork jarri behar du txertoa?

60 urtetik gorakoek edo gripez kutsatzeko arrisku-taldeko jotzen den edonor, 60 urte baino gehiago ala gutxiago izan, birusarekin errazago kutsa baitaitezke edo ondorio larriak izan baititzakete gripearekin gaixotzearen ondorioz.

Birusaz kutsatzeko talde ahultzat edo arrisku-taldetzat jotzen dira:

- * Arnas-gaixotasuna edo gaixotasun kardiobaskular kronikoa, asma, bronkioetako eta biriketako displasia eta fribrosi kistikoa dutenak.
- * Jariaketa ugaritzeagatik edo disfunzio neuromuskularragatik arnas-aparatuari eragiten dioten beste gaixotasun kroniko batzuk dituztenak.
- * Diabetes mellitus, obesitate morbido, giltzurrun-gutxiegitasun, hemoglobina eta anemia, asplenia eta gibel-gaixotasun kroniko gisako gaixotasunak dituztenak.
- * Immunologia-sistema ahulduta dutenak (GIB gisako gaixotasuna dutelako, sendagai jakin batzuk hartzen dituztelako edo transplantea jaso dutelako).
- * Denbora luzez azido azetilsalizilikoa hartu duten 6 hilabete eta 18 urte arteko neska-mutilak.
- * Arriskuan dauden, eta batez ere gripearekin gaixotzeko ahulak diren, pertsonekin bizi diren pertsonak.
- * Erakunde itxietan bizi direnak.
- * Haurdun dauden emakumeak (haurdunaldiaren edozein hiruhilekotan).
- * Osasun-arloko langileak, erakunde itxietan lan egiten dutenak eta egoiliarrekin edo gaixoekin harremana duten erakundeetakoak.



- * Arrisku handiko pertsonen etxez etxeko laguntza ematen duten langileak (osasun-langileak, gizarte-zerbitzuak, boluntarioak...).
- * Garraio publikoko gidariak, segurtasun-langileak, komunikabideetakoak, larrialdi-zerbitzuak...

Nork ez du jarri behar txertoa?

Txertoa kontraindikatuta dago pertsona hauentzat:

- * Txertoaren osagairen bati alergia diotenak.
- * Gripearen txertoari alergia-erreakzio larria izan dutenak.
- * Sukar-gaixotasun arina dutenak (sukarra desagertu arte itxaron behar dute eta medikuari galdetu).
- * 6 hilabetez azpikoak.

Zergatik jarri behar da txertoa urtero?

Ezaguna da birusak mutatzeko duen ahalmena, eta etengabe aldatzen du bere egitura. Hori dela-eta, garrantzitsua da urtero txertoen osaera berrikustea, udazken-neguro izango diren birus-anduietatik babesteko.



Gainera, gure organismoak gripearen kontrako txertoari aurre egiteko sortzen dituen antigorputzak gutxituz doaz denbora igaro ahala, eta ezin da bermatu hurrengo urteko birusaren aurka behar den bezala babestuko gaituenik.

Nahi ez diren zein ondorio sor ditzake txertoak?

Txertoa jarri ostean, nahi ez diren ondorioak sor daitezke hurrengo egunetan (1-2 egun):

- * Sastatutako gunea gorritu, gogortu eta hazi egiten da, eta baliteke min ematea ere.
- * Gripearen aurkako txertoa lehen aldiz jartzen dutenek, txertoa jarri eta hurrengo 6-12 orduetan, buruko mina, giharretako mina, sukarra, ondoeza, hotzikarak eta nekea senti lezakete.



Nola jar dezaket txertoa?

Begiratu gripearen aurkako txertoa zure osasun-etxean eta eskatu aurretiazko hitzordua.

Gripearen kontrako txertoari buruzko informazio gehiago...

- * Xiringa baten bidez ematen da, normalean besoaren goialdean urtebete baino gehiago dutenetan, eta izterrean urtebete baino gutxiagoko haurretan.
- * Beste txerto batzuekin batera jartzeko, galdetu medikuari.
- * Ezin du griperik sortu, hildako birusaren zatiekin egiten baita txertoa.
- * Gripea ez da sendatzen antibiotikoekin, beste germen batzuk gaininfektatzeko arriskua dagoenean soilik erabiltzen baitira. Saihestu zeure kontura sendagaiak hartzea eta galdetu osasun-langileei.