



Txertatzea erabaki erraz eta indibiduala da,
baina eragin kolektiboa du:



Zure osasuna
babesten duzu



Zure familia
babesten duzu



Zure komunitatea
babesten duzu

**Babestu zure osasuna eta zure inguruko pertsonena.
Kontsultatu zure osasun-zentroan.**

ZURE ERABAKIAK **INDARTSUAGO** **EGITEN GAITU**



Gurutze Gorria



Gurutze Gorria

**ZIIRE FRARAKIAK
INDARTSUAGO
EGITEN GAITU**

**BABESTU ZAITEZ GRIPEAREN
AURREAN NEGU HONETAN.
TXERTATU ZAITEZ.**

Gripea ez da katarro soil bat. Urtero
konplikazio larriak, ospitaleratzeak eta
heriotzak eragiten ditu, bereziki pertsona
zaugarrien artean.





Zer da gripea?

Gripea arnas aparatuko gaixotasun infekziosoa da, birus batek eragindakoa, eta erraz transmititzen da, bereziki udazkenean eta neguan.

Sukar handia, giharretako min handia, eztula, muturreko nekea eta ondoez orokorra eragin ditzake. Zenbait kasutan, **konplikazio larriak sor ditzake, hala nola pneumonia, gaixotasun kronikoen desorekatzea edo ospitaleratzea.**

Pertsona asko egun gutxiaren buruan sendatzen diren arren, arriskua handiagoa da **adineko pertsonen, haurdunen edo gaixotasun kronikoak dituzten pertsonen artean.**

Nola transmititzen da?

Gripea batez ere honela transmititzen da:

- **Airearen bidez**, hitz egitean, eztul egitean edo doministiku egitean kanporatzen diren arnas tantatxo bidez.
- **Kutsatutako gainazalak ukitu eta**, ondoren, ahoa, sudurra edo begiak ukitzean.

Pertsona batek sintomak nabaritu aurretik ere kutsa dezake.

Horregatik, funtsezkoa da prebentzio-neurriak mantentzea.



Nola prebenitu gripea?

Prebentzioak txertaketa eta ohitura osasungarriak uztartzen ditu.



Urteroko txertaketa

Neurririk eraginkorrena da. Txertoa denboraldi bakoitzean eguneratzen da, urte horretan zirkulatzea aurreikusten diren birusaren aldaeren aurrean babesteko.



Eskuen higieena

Eskuak maiz garbitu urarekin eta xaboiarekin, edo gel hidroalkoholikoa erabili.



Eztul edo doministiku egitean estaltzea

Erabili ukondoa edo erabili eta botatzeko zapia.



Ohitura osasungarriak mantentzea

Behar bezala lo egiteak, elikadura orekatua izateak, jarduera fisikoa erregularitasunez egiteak eta estresa kontrolatzeak immunitate-sistema indartzen laguntzen dute.



Gaixo dauden pertsonekin kontaktua saihestea

Neurri horiek hartzeak transmisioa murrizten du eta komunitatea babesten du.

Zergatik txertatu behar da urtero?

Gripearen aurkako txertaketa urtero errepikatu behar da bi arrazoi nagusirengatik:

Birusa aldatu egiten da denboraldi bakoitzean.

Gripearen birusak aldatzeko gaitasun handia du. Urtero andui desberdinak zirkulatzen dira, eta txertoa horietatik babesteko egokitzen da.

Babesa gutxitu egiten da denborarekin.

Txertaketaren ondoren sortutako antigorputzak pixkanaka gutxitzen dira.

Urtero txertatzea beharrezkoa bada ere, txertoa segurua eta eraginkorra da, eta konplikazio larriak izateko arriskua nabarmen murrizten du.

Txertatutako pertsona batek gripea hartzen badu ere, gaixotasuna arinagoa izan ohi da.

Segurua al da txertoa?

Bai. Gripearen aurkako txertoaren segurtasuna **oso frogatuta dago.** Urtero ehunka milioi dosi ematen dira mundu osoan.

Albo-ondorio ohikoenak arinak eta aldi baterakoak dira:

- Besoan mina edo eragozpenak 24-48 orduz.
- Sukar arina edo ondoez orokorra 1-2 egunez.

Txertoak ezin du gripea eragin.



Nork hartu behar du txertoa?

Bereziki gomendatzen zaie:

- **Adineko pertsonen** (ahal dela, 60 urtetik gorakoei).
- **Arnas gaixotasunak, gaixotasun kardiobaskularrak, diabetesa, minbizia edo bestelako gaixotasun kronikoak dituzten pertsonen.**
- Haurdun dauden **emakumei**, haurdunaldiaren edozein hiru hilekotan.
- **Immunodeprimitutako pertsonen.**
- Osasun-arloko eta gizarte- eta osasun-arloko **langileei.**
- **Erretzen duten pertsonen.**
- Pertsona zaurgarriekin **bizi diren pertsonen.**

Talde horietan, gripeak konplikazio larriagoak eragin ditzake.



Haurdunaldia eta txertaketa

Haurdunaldian txertatzeak honako hauek babesten ditu:

- Ama, konplikazioen aurrean.
- Haurra, jaio aurretik.
- Jaioberria, bizitzako lehen hilabeteetan.

Txertoa segurua da haurdunaldiaren edozein hiru hilekotan.



Beste txerto batzuekin batera eman al daiteke?

Bai. Gripearen aurkako txertoa beste txerto batzuekin batera eman daiteke, COVID-19aren aurkako txertoa barne, gorputzeko leku desberdinetan.