

Etxean neurri egokiak hartuta eta norbere burua zuzen zainduta, gu sendatu gaitezke, eta osasun baliabideak gehien behar dituztenentzat erabiltzen lagundu dezakegu.

Informazio gehiagorako www.informaciongripea.es



A Gripea?

“gripe normalaren moduan pasa nuen”



Manuren moduan, pertsona askok pasa dute A gripea arazorik gabe.

Gogoratu txertoa jartzea arrisku-taldeetakoren batean bazaude

Gripea baduzu, zaindu etxean

- Hartu atsedea
- Edan asko (ura, zukuak...)
- Kontrolatu sukarra antitermikoekin



Informazio gehiagorako www.informaciongripea.es



ZAINDU. ETXEAN GERATU. SENDATU

Gripea eta birusek sortutako beste gaixotasun batzuk:

Gripea aspaldi-aspaldidanik ezagutzen den gaixotasuna da. Birus batek sortzen du.

Denok izan dugu gripea noiz edo noiz, eta badakigu gaixotasunak gehienez zazpi egun irauten duela eta denbora hori nahikoa izaten dela guztiz sendatzeko.

Askotan ia sintomarik gabe pasatzen dugu gripea, eta beste batzuetan, gripea daukagula uste izan arren, antzeko sintomak sortzen dituzten beste birus batzuk dira jasaten ditugunak.

Bakterio batekin gaixotzen garenean, antibiotikoak dauzkagu sendatzeko; baina, birus batek gaixotzen gaituenean, gure gorputzak bakarrik defendatu behar du, antibiotikoez

ez baitute balio birusen aurka.

Gure gorputzaren babes ahalmen hori garatu eta indartu egiten da birus batekin edo beste mikroorganismo batzuekin topo egiten dugunean.

Birus batzuk ez dira aldatzen, eta horregatik, elgorria bezalako gaixotasunak pasatu ditugunean, gure gorputzak defentsa iraunkorrak garatzen ditu. Gripearen birusen kasuan, denborarekin aldatzen doaz eta batzuetan oso arin.

Horixe da A gripearen (H1N1) birus berriarekin orain gertatzen ari dena, gure gorputzak ez daukala defentsarik.

Nola jakin gripea daukadan?

Gaixotasun hau ezagutzea erraza da, edozein gripek bezala jokatzeko baitu. Pentsatu litekeena dela harrapatu izana bat-batean: lau sintoma hauetarik gutxienez bat badaukazu:

1. Lau sintoma hauetarik **gutxienez bat** badaukazu:

- 38°C baino sukar handiagoa.
- Ondoez orokorra.
- Buruko mina.
- Giharretako minak.

2. **Eta, gainera**, hiru sintoma hauetako **gutxienez bat**:

- Eztula.
- Eztarriko mina.
- Arnasteko zailtasuna.



Batzuetan goragaleak izatea eta oka egitea ere gerta liteke.

Gripea baduzu, gehienetan etxean egon ahal izango zara ondo zainduta.

Gripea daukat. Noiz deitu behar diet osasun zerbitzuei?

1. **Baldin**:

- Arnasteko zailtasuna baduzu.
- Bat-batean okerrera bazoaz.
- Gaixoaldiaren zazpi egun pasatuta okerrera bazoaz.
- Bularreko mina baduzu.
- Karkaxa odolduak badituzu.
- Larrua eta ezpainak urdinduta edo ubelduta badituzu.
- Zorabiatzen bazara edo kontzientzia eraldatzen bazaiztu.
- Sukar handiak hiru egun baino gehiago irauten du.
- Tentsio arterialak beherakada egiten badizu.
- Gripearen ohiko sintomak ez diren beste batzuk badituzu.

2. **Haurrekin**, seinale hauei adi egon eta kontuan hartzea gomendatzen da:

- Arnasa azeleratua.
- Arnasteko zailtasuna.
- Esmatzeko zailtasuna.
- No tener ganas de jugar.
- Larruazaleko erregosiak.
- Goragaleak.
- Gehiegizko haserre kortasuna

3. **Gripearen ohiko sintomak badituzu, arinak izan arren, eta talde ahulenetako batean bazaude**:

- Haurdunak
- Edozein adinetako pertsonak, hauek dituztenak:
 - Bihotzeko gaixotasunak (hipertentsioa izan ezik).
 - Arnas gaixotasun kronikoak.
 - Botikekin tratatzen zabiltzan diabetesa.
 - Giltzurrun gutxiegitasun ertain-larria.
 - Gibel gaixotasun kroniko aurreratuak.
 - Gaixotasun neuromuskular larriak.
 - Barerik ez.
 - Hemoglobinopatiak edo anemiak bezalako odol gaixotasunak, ertainak edo larriak badira.
 - Immunoezabaketa (GIB eta HIES barne, botikek eragindakoak, nahiz transplantatea egin zaienena).
 - Gizentasun erigarria (gorputz masaren indizea 40 edo gehiagokoa).
 - Azido azetilsalizilikoarekin (aspirina) tratamendu luzea hartzen ari diren 18 urte baino gutxiagokoak.



Etxeko zaintza

Gomendagarria da:

- Etxean bertan atsedean hartzea.
- Isurkari asko edatea (ura, zukuak...).
- Osasuntsu eta orekaz elikatzea (fruituak eta barazkiak...).
- Etxea oro har ondo garbi edukitzea eta eskuak xaboi-urez sarritan garbitzea.
- Sukarra kontrolatzeko, antitermikoak erabiltzea, ahal dela osagaietan parasetamola dutenak.
- Kutsatzeko arriskua gutxitzeko:
 - Norberaren lekua edukitzea eta ondo haizeberritua.
 - Senideei, adiskideei eta lantoki edo ikastetxeko kideei jakinaraztea, bisitak eta pertsonen arteko harremanak gutxitzeko, antitermikorik hartu barik 24 ordu sukarrak gabe egon arte.
 - Gainera gaixoa bakarrik bizi bada, komeni da ezagunen bat adi eduki dezala edo behar izanez gero lagundu diezaiola.

