

# GRIPA

Este o boală cauzată de către un virus , ce apare cu frecvență toamna și iarna. Începe de obicei brusc , cu febră mare ( peste 38°) .Deasemenea , de multe ori vine însoțită de frisoane, stare rea generală , dureri de cap , dureri musculare și de articulații , lăcrimare , tuse...de obicei poate să dureze între 5 și 8 zile. Se răspândește de la persoană la persoană prin contact cu picăturile care se evacuează prin strănut și tuse care rămân pe mâini. Poate fii contagiată altor persoane pe o durată de 7 zile de la producerea bolii.Câteodată poate produce complicații (sinuzită, otită...) sau agravează alte boli cronice.

## Ce poți face?

- Folosește șervețele de unică folosință.
- Spală-te pe mâini de mai multe ori pentru a evita contagiarea altor persoane.
- Când tușești sau strănuți acoperă-ți bine gura și nasul.Cel mai bine este să o faci în interiorul brațului îndoit.
- Nu fuma , nu consuma băuturi alcoolice.
- Poți consuma analgezice și antipiretice pentru durerea de cap sau febră.
- Nu consuma niciodată antibiotice pe cont propriu , în cazul în care sunt necesare doctorul sau doctorița îți va da rețetă.
- Dacă ai febră și stare generală rea , rămâi în casă acest lucru te va ajuta să depășești boala și în afară de aceasta nu vei contagia gripa altor persoane la locul de muncă, școală...
- Recurge la consultul medic dacă ai vreo boală cronică , ești însărcinată sau dacă este vorba de copii mici.



## Când se solicită asistență medicală sau când se recurge la urgență ?

- În cazul copiilor mici dacă se observă:
  - Respiră rapid ori au dificultate pentru a respira.
  - Erupții cutanate.
  - Sintomele gripei se îmbunătățesc la început dar după aceea apar din nou.
  - Nu vor să mănânce sau nu doresc nimic( a se juca, a se mișca...)
- În persoane adulte se observă:
  - Dificultate de a respira.
  - Durere sau presiune în piept sau abdomen.
  - Amețeli persistente.
  - Stare de confuzie.
  - Febra mai mare de 38° timp de patru zile.

Telefonul pentru cazuri de gripă

**900 G R I P E A**

**900 4 7 4 7 3 2**

Web <<http://www.euskadi.net/gripe>>