

GRIPEA

Birus batek eragiten duen gaixotasuna 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, eztul egitean edo doministiku egitean ahotik edo sudurretik botatzen diren eta eskuetan gera daitezkeen tantatxoekin harremanetan jartzean. Beste pertsona batzuk gaixotasuna hasi eta 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 batzuk kutsatzea saihesteko.
- Eztul egin edo doministiku egiten duzunean, sudurra eta ahoa ondo estali. Onena, besoaren barrualdearekin ukondorantz egitea.
- Ez erre eta ez edan edari alkoholdunik.
- Analgesikoak edo antitermikoak har ditzakezu buruko minarentzat edo sukarrarentzat.
- Ez hartu inoiz antibiotikorik zeure kabuz; horiek hartzea beharrezkoa izango balitz, zure medikuak errezetatuko dizkizu.
- Sukarra edo ondoez orokorra baduzu, gera zaitez etxean; horrek gaixotasuna gainditzeko lagunduko dizu eta, gainera, lanean, ikastetxean... ez dituzu beste pertsona batzuk kutsatuko.
- Joan zaitez medikuaren kontsultara gaixotasun kronikoren bat baduzu, haurdun bazaude edo ume txikiren batek gripea harrapatu badu.



Noiz eskatu behar da medikuaren berehalako arreta edo larrialdietara joan?

Ume txikien kasuan, honako hauek agertzen badira:

- Arnasketa azkarra edo arnasa hartzeko zailtasuna.
- Erupzioak larruazalean.
- Gripearentzat sintomak hasieran hobetu egiten dira, baina gero berriro agertzen dira.
- Ez dute jan nahi edo ez dute ezer egiteko (jolastu, 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 egunean.