

# GRIPEA

Birus batek eragiten duen gaixotasun bat da, udazkenean eta neguan sarriago gertatzen dena. Bat-batean hasten da, sukar handiarekin (38° C baino gehiago). Gainera, 5-8 egun irauten duten honako síntoma hauekin batera agertzen da: hotzikarak, ondez orokorra, buruko mina, giharretako eta artikulazioetako mina, malko-jarioa, eztula... Pertsonaz persona kutsatzen da, eztul egitean edo doministiku egitean ahotik edo sudurretik botatzen diren eta eskuetan gera daitezkeen tantatxoekin harremanetan jartzean. Beste persona batzuk gaixotasuna hasi zenetik 7 egunera ere kutsa daitezke. Batzuetan, konplikazioak (sinusitisa, otitisa...) sorrarazi edo gaixotasun kroniko batzuk larriagotzea eragin dezake.

## Zer egin daiteke?

- Erabili eta botatzeko musuzapiak erabili.
- Eskuak sarri garbitu, beste persona batzuek kutsatzea saihesteko.
- Eztul egin edo doministiku egiten duzunean, sudurra eta ahoa ondo estali. Onena besoaren barrualdearekin ukondorantz egitea da.
- Ez erre eta ez edan edari alkoholodunik.
- Analgesikoak edo antitermikoak har ditzakezu buruko minarentzat edo sukarrantzat.
- Ez hartu inoiz antibiotikorik zure kabuz; horiek hartzea beharrezkoa izango balitz, zure medikuak errezetatuko dizkizu.
- Sukarra edo ondoez orokorra baduzu, gera zaitez etxean; horrek gaixotasuna gaintzen lagunduko dizu eta, gainera, lanean, ikastetxean... ez dituzu beste persona batzuk kutsatuko.
- Joan zaitez medikuaren kontsultara gaixotasun kronikoren bat baduzu, haurdun bazaude edo ume txikiren batek gripea harrapatu badu.



## Noiz eskatu behar da medikuaren asistentzia urgentea edo urgentzietara joan?

- Ume txikien kasuan, honako hauek agertzen badira:
  - Arnasketa azkarra edo arnasa hartzeko zailtasuna.
  - Erupzioak larruazalean.
  - Gripearen 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, síntoma hauek antzematen badira:
  - Arnasa hartzeko zailtasuna.
  - Mina edo presioa bular edo sabelaldean.
  - Zorabio iraunkorra.
  - Nahaste-egoera.
  - 38°C-tik gorako sukarra lau egunetan.