



## Influenza (Gripe)

### Kuze ki é influenza?

Influenza (konxedo pa “gripe”) é um doença contagioso provokado pa virus de influenza. Sintomas ta inklui febre, tosse, dor na muskulo, dor de kabesa, constipason, dor de garganta y fraqueza em geral. Kes sintoma la pode surji de repente. Sintomas ta varia de leve pa mas grave.

### Mode ki gripe ta transmite?

Virus ki ta kausa gripe ta vive dentro de nariz y garganta y é ta pulverizado na ar toki um alguém infektado ta espirra, tosse ou fala. Dipos de kela um alguém em proximidade pode bem inspira vírus. Normalmente sintomas de gripe ta kumesa l a 4 dias dipos de um alguém inspira vírus, ma é pode dura mas txeu. Maioria de alguém pode transmite vírus de gripe l dia artis de sintomas parce y ate um semana dipos.

### Gripe é perigoso?

É pode ser perigoso, specialmente pa kes alguém muito novo, velho y pa kes ki tem outros problemas medico. Maioria de alguém ta tem doença leve ki ta dura alguns dias, no entanto, tem pessoas ki pode bem desenvolvi sérios komplikason sima pneumonia ou outro. Tudo ano, gripe ta kausa milhares de internason na hospitais de Estados Unidos.

### Mode ki in pode previne propagason de gripe?

Tem um munti maneira de previne propagason de germes de gripe.

- Tudo alguém ku 6 mês de idade y mas bedjo debi toma um vacina de gripe, kada ano.
- Kubri bu nariz y boka ku um lenço de papel sempre ku espirra ou tosse. Se bu ka tem um lenço de papel, espirra ou tosse na bu parte superior de manga.
- Limpa bus mon frequentemente, ku agua y sabon ou um produto de higiene a base de álcool.
- Limpa frequentemente superfícies de bu kasa ku um produto de limpeza.
- Evita kontakto proximo ku pessoas doente, se for possível.
- Fika na kasa toki bu sta doente. Um pessoa ku gripe debi fika na kasa durante 24 hora dipos de se febre passa sem uso de medikamento anti-febre. Pa maioria de alguém kela ta ser o mínimo de 4 dia. Evita kontakto proximo ku pessoas doente, se for possível.

### Kenha ki debi toma vacina de gripe?

Vacina kontra gripe é midjor maneira de previne gripe. É rekomendado pa tudo alguém maior de 6 mes de idade y mas bedjo pa recebi vacina kontra gripe. Um pessoa tem ki toma vacina tudo ano pa sta protegido. Tem dois maneira de recebi vacina sazonal kontra gripe.

### Quando kin debi recebi vacina?

Epoka de gripe é de Outubro a Março. Recebi vacina na inicio de epoka pode providencia protekson mas longo kontra vírus, no entanto, vacinas ta sta disponível durante epoka inteiro. Adultos y crianças mas bedjo ta mesti somente um dose de vacina pa sta protegido, alguns criança abaixo de 9 ta mesti dois dose. Pergunta bu doutor pa certifika.

### **In pode fika gripado ku vacina kontra gripe?**

É ka é verdade ma bu pode fika doente ku gripe a partir de vacina, ma bu debi sabi ki é ta leba cerca de dois semana apos vacinason pa sta kompletamente protegido kontra gripe. Certifika de toma outros prekauson kontra gripe durante kel tempo la.

### **Kuze kin debi faze sin fika doente ku gripe?**

Normalmente gripe ta dura de 3 a 7 dia. Bebi bastante líquidos y diskansa o máximo possível. Medikamentos sima paracetamol (Tylenol®) ou ibuprofeno (Motrin®, Nuprin® or Advil®) pode ser usado pa alivia febre. Certifika de segui instruson de pakote relativamente a idade de pessoa ki ta toma medikamento. Ka bu da Aspirina pa crianças devido a risiko de Síndrome de Reye, um doença rara ma rei de grave. Deskongestionantes pode alivia konstipason ou sinusite em adultos y crianças mais grande. Fala ku bu doutor se sintomas sa parce ser grave ou kontinuo.

### **Tem qualquer medikamento kin pode toma?**

Medikamentos antivirais preskritos pa um doutor pode ser usado na tratamento de influenza, mas es é normalmente rekomendado pa pessoas ku grande risiko de desenvolvimento de komplikasons a partir de gripe. Pa tem mas efeito, kes medikamento la debi ser tomado dentro de 48 horas de aparecimento de sintomas. Kes droga la pode reduzi sintomas de gripe y reduzi durason de doença pa 1 ou 2 dia.

