



## GRIP: SA-W KAPAB FÈ. PRAN SWEN MOUN LAKAY

Grip (Enflienza) se yon maladi ki kapab fè-w santi-w malad anpil. Jèm grip la viv nan nen ak nan gòj e li kapab pwopaje lè li soti sou yon moun pou ale sou yon lòt. Lè yon moun ki gen grip la tousé oswa estènen, yon lòt moun ki bò kote-l (a yon distans dé 6 pyé) kapab respiré jèm lan.

Anpil moun geri de grip la san yo pa gen pwoblèm grav; men gen lot kategori moun ki ka vin trè malad. Grip ka kozé yon seri dé pwoblèm grav a nenpòt ki moun, sitou moun ki depasé 65 an, fanm ansent, moun ki gen yon seri dé maladi kwonik, ak jenn timoun. Yon moun ki a risk pou pwoblèm grav dwe palé avèk Doktè-w konsènan nenpòt swen espesyal yo ta gen bezwen si yo ta vin tonbé malad.

Trètman antiviral yo kapab fè senptom yo besé men fòk ou gen preskripsyon pou ou ka asheté, e fòk ou pran medikaman tou swit aprè ou tonbé malad. Anpil moun pa bezwen trètman antiviral pou yo kapab gaya nèt; toutfwa, moun ki gen gwo risk pou pwoblèm grav oswa ki lopital kapab bezwen medikaman espesyal kont grip la.

## SENTÒM GRIP LA

Sentòm grip la kòmansé dabitid youn a twa jou aprè yon moun respiré jèm lan, men kèk fwa li kapab pran plis tan moun nan tonbé malad. Sé pa tout moun ki respiré jèm nan ki pral vin malad. Moun kapab pwopajé grip la yon jou anvan sentòm yo prezanté rivé jis sou 3 jou aprè. Timoun ki gen grip la kapab pwopajé-l pandan yon peryòd tan ki pi long. Yon moun ki gen grip dwe reté lakay li pou 24 trè aprè fyèy la tonbe san li pa kontinyé pran medikam. Majorite moun ta dwe reté lakay yo pou o mwen 4 jou. Sé pou yo pa transmèt lòt moun jèm lan.

### Sentòm grip la gen ladan yo:

- Lafyèy
- Kò fè mal oswa tèt fè mal
- Nen koulé oswa nen boushé
- Gòj fè mal ak tous sèsh
- Gwo fatig

### LAFYÈY

---

**Lafyèy** se yon tanperati kò ki pi wo pase tanperati nòmal la. Yon lafyèy kapab demaré yon sèl kou epi li diré pou plizyè jou. Fòk ou sèvi ak yon tèmomèt pou meziré tanperati yon moun. Asire-w ké ou li e suiv endikasyon yo ki sou anbalaj tèmomèt la anvan-w pran tanperati yon moun. Fòk ou sonjé nan ké tanperati nòmal yon moun diferan depandan de ki koté yo pran li nan kò a.

### KISA POU FÈ:

**Medikaman pou fè yon lafyèv bese:** Ou kapab itilize asetaminofèn (tankou Tylenol®) oswa ibipwofèn (tankou Motrin® oswa Advil®). Asire-w ke-w itilize yon medikaman ki apwopriyé a laj moun nan epi suiv avèk swen endikasyon yo ki sou etikèt la. Relé doktè-w si-w gen nenpòt ki kesyon konsènan medikaman pou fè besé lafyèv. Kenbé medikaman yo yon koté timoun yo pa ka rivé. PA JANM BAY YON TIMOUN KI GEN MWENS PASE 19 AN LAJ ASPIRIN (asid asetilsalisilik).

**KENBE SAL LA FRÉ:** Asire-w ke moun nan gen rad ki lejè sou li, konfòtab e ké li pa santi l twò cho.

**BENYEN:** Sèvi ak yon ti sèvièt epi dlo tyèd pou benyen moun nan si yo pa kapab benyen poukont pa yo.

**PA JANM ITILIZE ALKÒL POU FÈ TANPERATI YON MOUN BESE.** Pa kouvri moun nan ak dra pwès oswa meté rad pwès sou li pou ka "fè-l transpiré pou fè lafyèv la pati". Pa meté moun nan lan dlo frèt - sa kapab lakòz latranblad epi fè lafyèv la anpiré.

## KÒ FÈ MAL

---

**Kò fè mal** se yon sentòm grip la ki kapab diré pou plizyè semèn.

**KISA POU FÈ:**

**MEDIKAMAN KONT DOULÈ:** Asetaminofèn (tankou Tylenol®) oswa ibipwofèn (tankou Motrin® oswa Advil®) kapab soulajé yon mal tèt oswa yon kò fè mal. Asire-w ke-w itilize yon medikaman ki apwopriyé a laj moun nan epi suiv avèk swen endikasyon yo ki sou etikèt la. Relé doktè-w si ou gen nenpòt ki kesyon konsènan pran medikaman pou soulajé kò fè mal. Konsèvé medikaman yo yon koté yo pa a la pòté timoun yo epi PA JANM BAY YON TIMOUN KI GEN MWENS PASE 19 AN LAJ ASPIRIN (asid asetilsalisilik).

**CHANJE POZISYON:** Kèk fwa chanjé pozisyon pandan-w reveyé sou kabann kapab edé ak kò fè mal.

## NEN BOUCHE

---

**Yon nen boushé** kapab yon siy grip la men dabitid gen lòt sentòm ki prezan, tankou lafyèv, kò fè mal, gòj fè mal, tous sèsh, ak bouké nè/fatigé general si grip la bay nen boushé.

**KISA POU FÈ:**

**IMIDIFIKATÈ:** Sèvi ak yon imidifikatè a vapè pwòp, fré oswa sèvi ak vapè ki soti nan yon doush oswa yon ben sho (pa antré nan yon doush cho, annik respiré vapè a).

**CHITA:** Fè moun nan shita oswa sèvi ak plizyè zòryé anba tèt li, kapab soulajé nen boushé.

**ANPOUL A SIKSYON:** Pou timoun ki gen pi piti pase 2 zan laj, yo kapab itilize yon anpoul a siksyon pou edé retiré larim lan.

**TRÈTMAN:** Yo kapab itilize dekonjesyòn nan (tankou Sudafed®) oswa antiistamin (tankou Benadryl®, Claritin®, oswa Zyrtec®) pou ede soulajé nen boushe lakay granmoun men pinga itilize medikaman sa yo sou timoun amwen ké doktè timoun lan di-w pou fè sa. Asire-w ke-w itilize yon medikaman ki apwopriyé a laj moun nan epi suiv avèk swen endikasyon yo ki sou etikèt la. Relé doktè-w si-w gen nenpòt ki kesyon konsènan pran medikaman pou soulajé nen boushe. Konsève medikaman yo nan yon koté ki pa a la pòtè timoun yo epi PA JANM BAY YON TIMOUN KI GEN MWENS PASE 19 AN LAJ ASPIRIN.

## TOUS SÈSH

---

**Tous sèsh** pafwa kapab mennen yon gòj fè mal.

### KISA POU FÈ

**GAGARI:** Gagari ak dlo salé ( $\frac{1}{2}$  kiyè/teaspoon sèl ou fè fonn nan yon tas dlo) plizyè fwa pa jou kapab fè yon gòj fè mal vin miyò. Pa vale dlo salé a.

**MEDIKAMAN:** Yo kapab itilize medikaman pou tous (tankou eliminatè tous oswa ekspektoran) pou edé rejte larim oswa soulaje yon tous lakay granmoun men pinga itilize medikaman sa yo sou timoun amwen ke doktè timoun ou an di-w pou fè sa. Asire-w ke-w itilize yon medikaman ki apwopriyé a laj moun nan epi suiv avèk swen endikasyon yo ki sou etikèt la. Yo pa rekòmandé medikaman kont tous pou jenn timoun paske yo inefikas (yo pa mashé) e yo kapab gen move efè segondè.

## DEZIDRATASYON

---

**Dezidratasyon** rive lè yon moun pèdi plis likid pase kantite likid li bwè. Siy dezidratasyon se santi-w swaf, boush sèch, pipi fonsé, pipi mwens, santi-w toudi oswa gen tèt vire, ak tèt fè mal.

### KISA POU FÈ

**LIKID YO:** Asire-w ke-w bwè anpil likid klè tankou dlo, ji, soup, ak bouyon. Ofri moun ki malad la ti kantité likid epi ankourajé yo pou yo bwè souvan.

**REPO:** Asire-w ke-w pran kantité repo ki nesèsè.

**EVITE:** Evité alkòl e kafeyin (tankou kafé, té, ak soda ki gen kafeyin).

## KILÈ POU ALE KAY DOKTÈ

**Al Pran swen medikal ijans** si oumenm oswa yon moun ou konnen prezanté nenpòt nan siy anba la a yo:

- Gen pwoblèm pou respire oswa doulè nan pwatrin
- Gen yon dekolorasyon po boush vyolèt oswa blé
- Ap vomi epi pa kapab kenbé likid

- Prezanté siy dezidratasyon, tankou toudi oswa gen tèt vire lè li kanpé, pipi mwens, oswa lakay timoun, yon mank dlo nan je lè yap kriyé
- Gen konvilzyon (pa ekzanp, konvilzyon san kontwòl (sekwe)
- Mwen reyaktif pasé lè li nan eta nòmal li oswa li vin nan yon eta konfizyon
- Prezanté siy grip ki amelyore men aprè sa retounen gen lafyèw ak yon pi move tous
- Gen yon lafyèw ak po li ki peté bouton oswa ti maleng
- Prezanté nenpòt siy ki espesyalman enkyetan oswa bay kè kase

## FÈ PREVANSYON GRIP

1. **Pran yon vaksen kont grip.** Si li disponib, yon vaksen kont grip shak ané se meyé mwayen pou anpeché w trapé grip la.
2. **Kouvri bouch ou ak nen-w** avèk yon moso twal lè wap tousé oswa estènen. Aprè sa, jeté moso twal la epi lavé men-w. Si-w pa gen yon moso twal, tousé nan pati anwo mansh rad ou.
3. **Lavé men w** ak savon e dlo sho oswa itilizé netwayan pou men a baz alkòl.
4. **Reté lwen moun ki malad.** Si-w malad, reté lakay ou.
5. **Netwayé sifas yo** lakay ou ak yon pwodui menajé pou netwayaj.
6. **Evité touché je-w, nen-w, ak boush ou.**
7. **Eseyé rete an bòn santé** lè w dòmi kantite tan ki nesèsè, bwè kantité likid ki nesèsè, e manjé manjé ki nourisan.

## ENFÒMASYON POU SWÀNYAN YO

Kenbé moun ki malad la lwen ak lòt moun otan ké posib. Pa ekzanp, yon moun malad kapab dòmi nan yon sal diferan oswa itilizé yon sal de ben diferan de pa moun ki an santé ki nan kay la. Swànyan yo ta dwe evite rete fas a fas ak yon moun malad epi netwayé men yo souvan, espesyalman aprè yo fin toushé objè moun malad la te itilizé (pa ekzanp, moso twal, lenj) oswa lè yo sòt gen kontak seré ak moun malad la. Si posib, evité pou se yon fanm ansent ki ap swànyé moun malad la. Li pa nesèsè pou lavé lenj la ak enstriman (vesèl) pou manjé yo apa men yo dwe lavé yo avèk dlo e savon anvan yon lòt moun itilize yo. Moun ki deja gen pwoblèm medikal grav e ki an kontak seré ak moun malad la ta dwe relé doktè yo pou yo palé de yon kèk swen espesyal yo ta kapab bezwen oswa de trètman yo ta dwe pran.

Swànyan yo ta dwe suiv pwòp tèt pa yo konsènan sentòm grip la e yo ta dwe relé Doktè yo si yo prezanté sentom.

## **MATERYÈL**

### **POU PRAN SWEN YON MOUN KI GEN GRIP LA**

1. Savon oswa antiseptik (dezenfektan) a baz alkòl pou lavé men
2. Bwason, tankou dlo, ji, ak soup
3. Manjé ki fasil pou dijeré tankou konpòt pòm, diri, transh pen griyé, pouding, fig mi, oswa soup
4. Pwovizyon siplementè de manjé espesyal, medikaman, oswa ekipman moun nan konn abityé gen bezwen
5. Materyèl netwayaj tankou pwodui menajé pou netwayaj, sèvyèt an papyé, ak sachè poubèl
6. Anti doulè san aspirin tankou asetaminofèn (tankou Tylenol<sup>®</sup>) oswa ibipwofèn (tankou Advil<sup>®</sup> oswa Motrin<sup>®</sup>)
7. Siwo grip pou timoun ki pi gran yo ak pou granmoun
8. Yon tèmomèt dijital (Yo pa dwe itilize tèmomèt an vè/kristal paské yo kapab gen mèki, yon pwazon, ladan yo)

**Pou plis enfòmasyon, tanpri kontakte  
Boston Public Health Commission  
(Komisyon Santé Piblik Boston)  
Liy Tel. Santé Majistra a  
(617) 534-5611 oswa [www.bphc.org](http://www.bphc.org)**