



Zer da A/H1N1 gripea?

A gripea gaixotasun arina da pertsona gehienetan. Gaur egungo egoerak ez du gizartearen alarma justifikatzen. Beraz, pazientzia eta lasaitasuna mantentzea oso garrantzitsua da.

Nola kutsatzen da?

Gripe arrunta bezela oso kutsakorra da, haizez kutsatzen baita. Hitz, estul edo/ta doministiku egiten dugunean botatzen ditugun tantatxoek bitartez hedatzen da. Baina oso kutsakorra den arren, ez da larria.

Nola diagnostikatzen da?

Sortzen dituen sintomen bidez. Ez du merezi froga diagnostikoa egitea gripe arin edo neurritsu batean.

Nola bilaka daiteke A gripea?

Kasu gehi gehienetan, gaixoak sintoma arinak edo neurritsuak dauzka. Gaixotasun kroniko desorekatuak jota dauden pertsonetan, sei hilebete baino gazteago diren umetan, eta arrisku gehiago daukaten gaixoetan (inmunodeprimituak) adi egon behar da era berezian.

Zer egin dezakegu kutsadura prebenitzeko?

Oinarrizko aholkuak hauek dira:

1. Garbitu eskuak sarritan.
2. Erabili paperezko muku zapiak ezulaldi edo usinaldietan.

Ez dago argi maskara erabiltzeak sahiesten duenik izurrite zabaltzea.

Zer egin behar dut sintomak baditut?

Gaixo gehienak sintoma arinak izango ditu, hori dela eta, ez zaio onurarik ekarriko medikuarengana jotzea. Osasun zentro eta ospitaleetan jende gehiegi pilatzeak ostopatu dezake A gripek sortutako larrialdi edo beste osasun arazoen laguntza egokia.

Honako hauek osasun laguntza eskatu behar dute: arnasa hartzeko arazoak dituztenek, bularreko mina dutenek, konorte arazoak (zorabioak edo kordegaltzea) dituztenek, era bizkorrean larriagotzen direnek edo/ta lehen sintometatik 7 egun igaro ostean hobekuntza barik. Haurrentzako gomendioak medikuarengana jotzeko hauek dira: 6 hilabete baino gutxiago dituztenean; arnasketa bizkortua dutenean edo hiru egun (72 ordu) baino gehiago sukarra irauntzen duenean. Ahatik, pertsona osasuntsuek, sintoma larrigabeko A gripeak jota daudenak, beraien etxeetan autozaintza egin dezakete. Beste pertsonarik ez kutsatzeko, komenigarria da gaixorik daudenak ez hurbiltzea jendez gainezka dauden tokietara.

Gaixorik jartzen banaiz tratamenturen bat hartu behar dut?

Nahiz eta sukarra berez ez izan arriskutsua, antitermikoak (parasetamol edo ibuprofeno bezelakoak) baliogarriak izan daitezke sortzen den ondoeza kentzeko.

Birus kontrako sendagaiek oso eraginkortasun gutxi erakutsi dute eta ondoriak dituzte ere. Horrexegatik erabilera bakarrik gomendatzen da gaixo arazotsuetan edo arazoak izateko arriskuan daudenetan.

Eta haurdun banago?

Betidanik jakin da haurdunaldiak gripearen komplikazioetarako (edozein gripe mota) arriskuaren gehikuntza txiki bat dakarrela. Sukarra edo gripearen sintometan osasun profesional bati konsultatzea gomendagarria da.

Gaixoen, komunikabideen, osasun profesionalen, zuzendari politikoaren, eta Osasun Nazional Sistemaren planifikazio eta kudeaketa arduradunen portaera lasaia eta baretsua funtsezkoa da osasun zerbitzuen funtzionamendurako; eta halaber, zerbitzu hauek eskaini benetan behar duten gaixoei .