

# Zer da gripea?

Gripea birusek eragiten dute, eta epidemietan agertzen da, neguan batez ere. Sukar altua, muskuluetako mina, buruko eta eztarriko mina, ondoez orokorra, sudur itxia eta eztul lehorra eragiten du. Beste birus batzuek ere molestia berdinak eragin ditzakete. Eztulak eta nekeak aste bi gehiago iraun dezakete.

## Zer egin behar dut GRIPEa daukadanean?

Aholkatzen dugu ohean atsedean hartzea sukarra edo ondoeza daukazu bitartean;

egunero likidotan litro bi baino gehiago edatea (ura, zukuak, infusioak, sopak, saldak).

Sukarragatik, parasetamola hartu 6 orduetik behin, alergikoa ez bazara.

Egokia da larrua esponja busti batez iguztzea, ur epelez.

Antibiotikoez ez dute batere balio.

## Noiz joan behar dut medikuarenera?

Sukarrak 4 egun baino gehiago irauten badu edo itolarria sentitzen baduzu.

Kontsulta egin ahal duzu zure osasun-zentrora deituta.

## Zer egin ez kutsatzeko?

Gripea kutsakorra da.

Gaixoak eta inguruan daudenek eskuak ur eta xaboiz garbitu behar dituzte.

Eztula egitean, botatzeko mukizapiak erabil itzazu ahoa eta sudurra estaltzeko, eta mukizapiak poltsa itxi batera bota.

Gaixoaren gela behin baino gehiagotan aireztatu behar da, leihoa zabalik.

## Txertorik badago?

Birusak etengabe aldatzen ari direnez, urtero *txerto berriak prestatzen dituzte*, negu bakoitzean helduko zaigun birusaren arabera.

Gripearen kontrako txertoa egokia da konplikazioak izateko arrisku handia duten pertsonentzat: 60 urtetik gorakoa bazara, gaixotasun kroniko bat baduzu, bihotzekoa, bronkioetakoa, diabetesa, edo defentsak ahulduta badauzkazu. Emakume haurdunentzat ere egokia da.

