



GRIPLEARI BURUZKO INFORMAZIOA ETA GOMENDIOAK

Oraingo gripe hau **birus berri** batek sortzen du, eta hain zuzen berria delako pertsonak ez gaude immunizatuak birus horren aurrean. Horrek esan nahi du pertsona gehiagok daukagula harrapatzeko arriskua.

Aitzitik, pertsona asko daude immunizatuak urtaroko gripearen, hau da, urtero batez ere neguan agertu ohi den gripearen birusen aurrean, eta horrexegatik, infektatzeko arriskuan dagoen populazioa txikiagoa izaten da.

Badakigu, dagoeneko erabilgarri dagoen informazioaren arabera, pertsona osasuntsuetan agertu diren kasu gehienek koadro arina eta konplikaziorik gabea aurkeztu dutela, eta 2-4 egunetan sendaketaranzko eboluzio ona izan dutela.

Sintomak 5-8 egun irauten dute, eta gripe arruntak aurkeztu ohi dituenen berdinak dira:

- 38 °C-tik gorako sukarra, batez ere lehen bi egunetan
- Arnas sintomak: eztula, doministikuak, sudur kongestioa, eztarriko mina
- Buruko mina
- Muskuluetako mina, ondoez orokorra
- Inoiz botagura eta beherakoa

Kutsapena urtaroko gripearena bezalakoa da. Birusa pertsonatik pertsonara igortzen da, batez ere airearekin, pertsonak hitz egitean, eztul edo doministiku egitean egozten dituen listu tantatxoan eta sudur jariakinen bitartez, airean, eskuetan edo gainazaletan barreiatu geratzen baitira.

Pertsonak kutsa daitezke zuzenean infektaturik dagoen pertsona baten mikrotantak arnasteagatik, edo zeharbidez, eskuetan edo gainazaletan geratu diren mikrotanta infektatuak ukitu ondoren, eskuak begietara, sudurrera edo ahora eramateagatik.

Kutsapena saihesteko honako neurri hauek gomendatzen dizkizugu:

Osasun oneko pertsonak:

- Ahalik eta denbora gutxiena egon gripe sintomak dituzten pertsonen ondoan.
- Sarritan garbitu eskuak ura eta xaboia erabiliz.
- Ahalik eta denbora gutxiena egon jendetza handia dagoen lekuetan.
- Egurastu ahalik eta ongien etxea, leihoak sarritan zabalduz.

Gripe sintomak dituzten pertsonak:

- Gera zaitetz etxean, ez joan lantegira, eskolara edo jendetza biltzen den lekuetara.
- Egon zaitetz betiere ahalik eta urrutien (gutxienez metro 1) sintomarik aurkeztzen ez duten pertsonetatik.
- Eztul edo doministiku egiterakoan estali ongi ahoa eta sudurra besoarekin edo zapi batekin arnas jariakinik ez zabaltzeko.
- Ahal dela, balia itzazu beti erabili eta botatzeko mukizapiak zintz egiteko eta bota itzazu erabili bezain laster.

- Garbi itzazu sarritan eskuak ura eta xaboia erabiliz birusen hedapena saihesteko eta beti ez tul edo doministiku egin eta mukiak zintzatu ondoren.
- Egurastu zauden aretoko giroa leihoak sarritan zabalduz.

Gripe honentzako **tratamendua** urtaroko griperako ezartzen den berbera da: atsedena, likidoak sarri edatea eta sintomak arintzea analgesikoen bidez buruko minerako eta antitermikoen bidez sukarra jaisteko.

Badira tratamendu antibiralak ere, sintomatologia arinagoa izatea eragiten dutenak, eta baliagarriak dira zenbait konplikazio saihesteko. Antibiralak ez dira dispentsatzen farmazietan, profesional medikoen preskripzioarekin ez bada. Medikamentu hauek arduragabeki erabiliz gero, birusaren erresistentziak sortzeko arriskua dago, eta horrek berauen eraginkortasuna murriztuko luke.

Gripea birus batek eragiten du; horregatik antibiotikoak ez daude indikatuak. Bakterio konplikazioak sortzen diren kasuetan bakarrik dira baliagarri, baina betiere preskripzio medikoarekin.

Arren eskatzen dizugu ez zaitezela joan **kontsulta medikora gripe sintomengatik** zure kasua honako hauetakoren bat ez bada:

- Emakume haurduna
- Gaixotasun kronikoren bat daukana (bihotz hodietakoa, birikakoa, diabetesa, giltzurrun gutxiegitasuna, immunosupresioa, ...)
- Adin txikiko haurra, baldin arazo hauetakoren bat sumatzen bada: arnasa egiteko zailtasuna, larruazaleko erupzioak, edo, gripe sintomak, desagertzeraz egin ondoren, berriro agertzen badira.
- Arazo hauetakoren bat daukana: 4 egunetan 38 °C-tik gorako sukarra, arnasa egiteko zailtasuna, bularrean edo sabelean mina edo presioa, zorabio iraunkorra edo nahasmen egoera.

Gomendio hauek kontuan edukitzen baditugu, osasun sisteman kolapsorik ez gertatzea lortuko dugu, eta benetako premia duten pertsonak hobeto atenditu ahal izango dira.

Informazio gehiago nahi izanez gero dei ezazu gripearen telefonora

900GRIP EA edo 900 474732

edo kontsulta ezazu Eusko Jaurlaritzaren webgunea

www.euskadi.net/gripe

bertan hainbat dokumentu tekniko eta galdera-erantzun ohikoenak dakartzan atal bat aurkituko dituzu.