

## Kisa grip ye?

Grip se yon maladi ki nan sistèm respiratwa nan kò moun, sa vle di nan nen, gòj ak poumon tou. Grip se yon tinon pou “influenza.” Se yon viris ki koze grip a. Nan New England, sezon grip chak ane a kòmanse nan mwa desanm epi li dire jiska mwadmas. Yo rele grip ki rive chak sezon ivè a “grip lasezon.” Yo rele nouvo ak diferan viris grip ki parèt chak 30-40 ane, pa egzanp, viris grip H1N1 lan ki te parèt an 2009 la “grip pandemik.” Grip lasezon ak grip pandemik la bay menm sentòm yo, yo pwopaje menm jan, epi yo prevni yo menm jan.

## Ki sentòm grip bay?

Sentòm grip ki pi kòmen yo se lafyèv, tous ak malgòj. Nan sentòm yo kapab genyen kòfèmal, frison, nen koule epi ou santi w fatige anpil tou. Gen moun, espesyalman jenn timoun, ki gen dyare ak vomisman tou. Sentòm yo dire ant kèk jou jiska yon semenn oswa plis.

## Èske grip grav?

Wi grip kapab grav anpil. Chak ane nan Etazini, grip lasezon fè anpil moun entèn lopital epi li koze anpil lanmò. Gen moun ki nan pi gwo risk pou yo gen pwoblèm maladi grav lè yo gen grip. Sa vle di fanm ansent, timoun piti, granmoun aje ak moun ki gen maladi tankou opresyon, dyabèt, maladi kè, maladi ren, ak sistèm iminitè ki fèb.

## Kouman grip pwopaje?

Viris grip a se nan dlo ki flite (tigout krache ak larim) epi ki soti nan nen ak nan bouch yon moun ki touse oswa etènye. Si w pre ase ak yon moun ki gen grip (3 – 6 pye) lè yo touse oswa etènye, ou ka respire viris la epi w tonbe malad. Sentòm grip yo kòmanse 1 – 4 jou (òdinèman 2 jou) apre yon moun fin respire viris la.

Grip pwopaje fasilman soti nan yon moun pou ale nan yon lòt moun. Viris la kapab viv pou yon ti tan kout sou bagay ou manyen tankou manchpòt, telefòn ak jwèt. Apre w fin manyen bagay sa yo, ou kapab trape viris la lè w manyen bouch ou, nen ou, oswa je w yo. Granmoun ki gen grip kapab pwopaje li depi yon jou apre sentòm yo fin parèt pandan jiska yon semenn apre. Timoun kapab pwopaje grip a menm pandan pi lontan apre yo fin tonbe malad.

## Kouman yo trete grip?

Gen medikaman ki disponib doktè kapab preskri pou trete grip. Medikaman yo fonksyone pi byen si ou kòmanse pran yo touswit apre sentòm yo kòmanse. Doktè w kapab detèmine si w bezwen tretman.

Moun ki malad ak grip dwe fè ansòt pou yo bwè ase likid, pran anpil repo, manje manje ki bon pou lasante, lave men yo souvan epi rete lakay yo pou evite pwopaje grip a bay lòt moun. Medikaman pou doulè, ki vann san preskripsyon, kapab ede moun ki gen grip santi yo pi alèz. Timoun ak adolesan ki gen grip pa dwe janm pran aspirin paske gen yon maladi ki pa rive souvan men ki grav yo rele sendwòm Rye ki ka rive. Pa bay timoun ki poko gen laj 4 an medikaman pou tous ni medikaman pou grip.

## Èske gen yon vaksen pou grip?

Wi. Yon vaksen ede kò w pwoteje tèt li kont yon maladi. Gen 2 kalite vaksen pou grip. piki a (ki yon enjeksyon yo bay ak yon sereng, òdinèman nan bra) ak medikaman yo flite nan nen an Toulede, ni piki a ni medikaman yo flite nan nen an pwoteje w kont grip a. Pran vaksen an pap ba w grip a ni okenn lòt kalite maladi. **Pran vaksen se pi bon jan pou pwoteje tèt ou kont grip a.**

## Kiyès ki dwe pran vaksen grip a?

**Tout moun ki gen laj 6 mwa oswa pi plis dwe pran vaksen grip a.** Sèl eksepsyon ki genyen se moun ki fè alèji grav ak ze oswa yon lòt bagay ki nan vaksen an. Li espesyalman enpòtan pou moun ki sou lis anba a pran vaksen grip a chak ane.

- Timoun ki gen laj 6 mwa jiska 18 an
- Moun ki gen laj 50 an oswa pi plis
- Fanm ansent ak fanm ki fenk akouche
- Moun ki gen nenpòt laj epi ki gen eta maladi kwonik, pa egzanp opresyon, dyabèt, maladi kè, maladi ren, ak sistèm iminitè ki fèb
- Moun ki gen maladi nan mis ak maladi nè ki rann li difisil pou yo respire oswa vale
- Timoun ki gen laj 6 mwa jiska 18 an kap fè terapi alontèm ak aspirin
- Moun ki viv nan lazil moun malad oswa nan enstitisyon gadmalad pou swen alontèm
- Nenpòt moun ki ta ka pase grip a bay yon lòt moun ki nan risk. Pa egzanp, moun ki travay nan domèn lasante, sa vle di moun kap swiv kou fòmasyon kòm sekouris nan kadrijans, anplwaye ki pran swen moun malad dirèkteman, moun ki viv avèk nenpòt moun ki sou lis anwo a oswa ki pran swen nenpòt moun ki sou lis anwo a, epi moun ki viv avèk oswa ki pran swen timoun piti ki poko gen laj 6 mwa, sa vle di paran yo, frè ak sè, epi moun ki gade yo.

## Kouman pou m fè konnen si m gen grip a?

Si w gen lafyèv avèk tous oswa malgòj, ou ka gen grip a. Si w panse ou gen grip a, rete lakay ou, pa al nan travay ni lekòl epi evite kontak ak lòt moun pou w ka pa pwopaje viris la. Si w panse w ta ka gen grip epi w bezwen wè yon doktè, rele dabò epi fè yo konnen ou ka gen grip a. Konsa, biwo doktè w la ka pran prekosyon pou anpeche w pase grip a bay lòt moun. Doktè a kapab rekòmande pou w fè tès pou grip.

## Kouman m kapab evite pran grip a?

- Pran vaksen grip a chak ane espesyalman si w ansent oswa si w gen yon pwoblèm maladi kwonik.
- Lave men w yo souvan ak savon ak dlo, oswa itilize yon jèl pou men ki fèt ak alkòl.
- Touse oswa etènye nan yon mouchwa oswa anndan koudbra w si w pa gen yon mouchwa. Jete mouchwa yo epi lave men ou yo. Toujou lave men ou yo anvan ou manyen je w yo, nen ou oswa bouch ou.
- Itilize pwodui pou netwaye kay pou netwaye bagay ou manyen souvan yo, tankou manchpòt yo, jwèt ak telefòn.
- Evite kontak fizik pwòch ak moun ki malad. Eseye rete omwen 3-6 pye ak yon moun ki malad epi ki gen grip.
- Moun ki gen timoun piti, yon sistèm iminitè fèb oswa yon maladi kwonik dwe evite fòul moun, si l posib.
- **Rete lakay ou epi pa al nan travay ni lekòl si w malad epi w gen yon maladi ki sanble ak grip (lafyèv ak tous, oswa malgòj) epi evite kontak ak lòt moun pou viris la pa pwopaje. Rete lakay ou jiskaske w pa gen lafyèv ankò pandan omwen 24 èdtan apre w fin pran dènye dòz medikaman pou bese lafyèv la (pa egzanp, Tylenol, Advil oswa Motrin).** Pou pifò moun, sa ap vle di rete lakay yo pandan apapè 4 jou.

## Kouman pou m pran swen yon moun ki malad epi ki gen grip?

*Grip: Sa ou Ka Fè - Jan Pou Pran Swen Moun Lakay* yo disponib sou fòm yon tiliv konplè epi sou fòm yon vèsyon kout, senp. Toulede disponib nan plizyè lang epi yo ba w enfòmasyon pou ede w pran swen yon moun ki gen grip lakay ou. Pou plis enfòmasyon sou *Grip: Sa ou Ka Fè* nan: [www.mass.gov/flu](http://www.mass.gov/flu).

## Ki kote m kapab jwenn plis enfòmasyon?

- Doktè w, enfimyè w, oswa klinik ou oswa depatman lasante nan zòn kote w rete a (li parèt nan anyè telefòn lan anba gouvènman lokal)
- The Massachusetts Department of Public Health (MDPH), Division of Epidemiology and Immunization (Depatman Sante Piblik nan Massachusetts, Divizyon Epidemyoloji ak Vaksinasyon) nan (617) 983-6800 oswa nan Sitwèb MDPH la nan [www.mass.gov/flu](http://www.mass.gov/flu)
- Sitwèb The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) [Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi] nan [www.cdc.gov/flu/](http://www.cdc.gov/flu/)
- Pou enfòmasyon sou klinik pou grip, vizite sitwèb MassPRO Public Flu Clinic Finder nan: [flu.masspro.org/](http://flu.masspro.org/).