

Kisa m dwe fè si m gripe?

- Rete lakay ou pandan omwen 24 èdtan apre lafyèw ou a fin tonbe.
- Pran anpil repo.
- Bwè anpil likid.
- Mande founisè swen sante w la si medikaman antiviral nesèsè.



Lòt Resous

Depatman Sante New Jersey
nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml

Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)
cdc.gov/flu

Swiv Depatman Sante New Jersey a sou rezo sosyal yo lè w itilize @NJDeptofHealth sou:
Facebook, Instagram, Threads, X, LinkedIn ak YouTube.



**New Jersey Department of Health
Communicable Disease Service
Vaccine Preventable Disease Program
PO Box 369, Trenton, NJ
609-826-4861**



Grip Baz

Konsèy pou rete an sante pandan sezon grip la



Kisa m ta dwe konnen sou pandemi grip la?

- Pandemi grip la (epidemi mondyal) se yon nouvo viris grip ki afekte moun atravè mond lan. Pifò moun p ap gen iminite (pwoteksyon) kont viris la.
- Pandemi grip yo ra. Te gen sèlman kat pandemi grip nan 100 ane ki sot pase yo - men yo te grav anpil.
- Vaksen kont grip sezonye a petèt p ap pwoteje w kont yon pandemi grip. Y ap bezwen fè yon nouvo vaksen, sa ki ka pran tan.
- Pandan yon pandemi, asire w ou pratike bon abitud epi pran medikaman antiviral yo si founisè swen sante w la preskri w yo.

Ki sa ki grip la?

Grip la se viris ki enfekte nen w, gòj ou ak poumon w yo ki lakoz li. Li fasil pou l pwopaje soti nan yon moun al nan yon lòt lè yon moun ki gen grip la touse, estènen, oswa pale. Li posib tou pou w trape grip la lè w manyen yon sifas oswa yon bagay ki gen viris grip la sou li epi ou manyen bouch ou, nen w oswa je w apre sa.

Ki sa ki sentòm yo?

- Fyè
- Tous
- Gòj fè mal
- Nen k ap koule oswa ki bouche
- Doulè nan misk oswa kò fè mal
- mal tèt
- Fatig
- Vomisman ak dyare



Ki moun ki riske pou grip la?

Nenpòt moun ka pran grip la, menm moun ki an sante. Gen kèk moun ki gen gwo risk pou yo devlope konplikasyon grav si yo vin gen grip la, tankou:

- Timoun ki poko gen 5 lane
- Granmoun ki gen 65 lane oswa plis
- Fanm ansent
- Moun ki gen pwoblèm sante kwonik (opresyon, dyabèt, oswa ki gen sistèm iminitè ki fèb)

Pran Twa Mezi pou konbat grip la

1 Pran yon vaksen kont grip chak ane.

Yo rekòmande vaksen an pou tout moun ki gen sis mwa oswa plis.

2 Pratike bon abitud.

Bare tous ak estènen yo ak yon mouchwa oswa itilize koud ou pou bare yo, lave men ou souvan, evite moun ki malad, netwaye bagay ak sifas yo manyen souvan yo.

3 Pran medikaman antiviral si founisè swen sante ou a preskri ou yo.

Medikaman antiviral yo travay pi byen lè yo kòmanse pran yo nan de jou apre maladi a parèt; sepandan, si yo pran yo pita, yo ka toujou diminye gravite sentòm yo. Asire w ou swiv enstriksyon pou pran medikaman sa yo.



Poukisa mwen ta dwe pran vaksen chak ane?

- Yo revize Vaksen kont grip la chak ane, epi pafwa yo mete ajou, pou yo ka pran an kont evolisyon viris grip la.
- Pwoteksyon vaksen kont grip la bay la ap diminye plis tan ap pase, kidonk yon vaksen anyèl se pi bon defans ou.

Kilè mwen ta dwe pran vaksen kont grip la?

Ou ta dwe pran vaksen kont grip la kou l disponib pou sezon an. Apre w fin pran vaksen an, li pran apeprè de semèn pou kò w devlope pwoteksyon kont grip la, kidonk li pi bon pou w pran vaksen an nan fen mwa oktòb la si w kapab. Sezon grip la ka dire jiska me. Pran vaksen an pita nan sezon an ka toujou pwoteje w.

Ki lè moun yo kontajye?

Moun ka pwopaje grip la jiska 24 èdtan **anvan** yo santi yo malad epi pandan apeprè yon semèn apre sentòm yo kòmanse. Timoun yo ta kapab enfekte lòt moun pandan yon peryòd tan ki pi long menm.

