

# Masz grypę?



Nagle masz kaszel, ból głowy, bóle całego ciała, gorączkę... to może być **GRYPA**. Grypa może spowodować złe samopoczucie, ale większość ludzi może być bezpiecznie leczona w domu. Coroczne przyjęcie szczepionki przeciw grypie może zapobiegać grypie. Jeśli jednak zarazisz się, postępuj według następujących wskazówek.

## Jak opiekować się sobą

- Pij dużo płynów.
- Jedz.
- Odpoczywaj.
- W razie potrzeby stosuj środki przeciwbólowe dostępne bez recepty takie jak Tylenol® lub Advil®. (**NIGDY** nie podawaj aspiryny dzieciom ani nastolatkom, które mają objawy grypopodobne, a szczególnie gorączkę.)
- Płucz gardło słoną wodą w razie bólu gardła.
- Unikaj picia alkoholu i palenia.

## Jak chronić innych

- Staraj się unikać bliskiej styczności z innymi członkami gospodarstwa domowego.
- Często myj ręce.
- Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos chusteczką.
- Wyrzucaj od razu zużyte chusteczki i umyj ręce.

Zadzwoń do lekarza, jeśli sądzisz, że jesteś chory na grypę. Zostaniesz poinformowany, czy powinieneś zgłosić się na wizytę. Niektórzy ludzie narażeni są na większe ryzyko powstania ciężkich powikłań grypy. Może być konieczne zbadanie ich przez lekarza. Osobami o podwyższonym ryzyku są: ludzie starsi, kobiety ciężarne, małe dzieci oraz osoby z przewlekłymi problemami zdrowotnymi.

## Kiedy szybko wzywać pomoc medyczną

### Dzieci

- Przyspieszony oddech lub problemy z oddychaniem
- Niewypijanie wystarczającej ilości płynów
- Siny kolor skóry
- Dziecko nie budzi się lub nie reaguje
- Nie chce być trzymane na ręku
- Objawy grypy ustępują, ale później wracają z gorączką i gorszym kaszlem
- Gorączka z wysypką

### Dorośli

- Trudności w oddychaniu lub duszność
- Ból lub ucisk w klatce piersiowej lub brzuchu
- Nagłe zawroty głowy
- Zdezorientowanie
- Ciężkie wymioty



Więcej informacji znajdziesz na stronie: [www.nj.gov/flu](http://www.nj.gov/flu)

