

Ou trape grip la?



Ou gen tous, maltèt ak doulè nan kò, yon lafyèw sanzatann...se kapab **GRIP**. Sètènman, grip la kapab fè yon moun santi li pa kontan ditou, men pifò moun kapab jwenn swen san pwoblèm lakay yo. Si ou pran vaksen kont grip la chak ane, sa kapab ede ou pa trape grip la. Men, si ou pa enfekte, swiv konsèy itil sa yo.

Konsèy pou Pran Swen Tèt ou

- Bwè anpil likid.
- Manje.
- Repoze.
- Pran analjezik san preskripsyon tankou Tylenol® oswa Advil® jan li nesèsè. (**PA JANM** bay timoun oswa adolesan aspirin paske yo gen sentòm grip, sitou lafyèw.)
- Gagari avèk dlo sèl pou yon gòj irite.
- Pa bwè alkòl epitou pa fimèn.

Pwoteje Lòt yo

- Eseye pa pran kontak sere avèk lòt moun ki nan kay la.
- Lave men ou souvan.
- Kouvri bouch ou avèk klinèks lè w ap touse ak lè w ap etènye.
- Jete klinèks ou itilize yo imedyatman epi lave men ou.

Rele yon founisè swen sante si ou panse ou trape grip la. L ap di ou si ou ta dwe vini nan klinik li pou yon vizit. Kèk moun nan pi gwo risk pou genyen konplikasyon grav nan grip la. Yo kapab bezwen ale nan klinik yon founisè swen sante. Men moun ki nan pi gwo risk yo: granmoun aje, fanm ansent, jenn timoun, ak moun ki gen kondisyon medikal kwonik.

Kilè pou Chèche Jwenn Swen Medikal Touswit

Timoun

- Respirasyon rapid oswa pwoblèm pou respire
- Koulè ble sou po kò
- Pa bwè ase likid
- Pa reveye oswa ap entè-aji
- Pa vle yo kenbe yo
- Sentòm grip yo prale men y ap retounen avèk lafyèw ak tous ki grav
- Lafyèw avèk po kò wouj

Adilt

- Pwoblèm pou respire oswa souf anlè
- Doulè oswa presyon nan pwatrin oswa abdomèn
- Vètij sanzatann
- Konfizyon
- Vomisman grav



Pou plis enfòmasyon, ale nan sit wèb:
www.nj.gov/flu



9/07