

Pushoni dhe përdorni
lëngje me shumicë



Mbuloni gojën dhe
hundën me shami
apo maskë kur kolliteni
apo teshtini

Lani duart mirë me
ujë e sapun mbas
çdo kollitje apo teshtime



Informoni familjarët
dhe miqtë tuaj
për sëmundjen tuaj



Evitoni kontaktet
me njerëzit



Si të kujdesemi për një person të sëmurë në shtëpi?

- Mbajeni të sëmurin veç nga të tjerët; së paku 1 metër larg
- Lani duart mirë me ujë e sapun mbas çdo kontakti me të sëmurin
- Mbuloni gojën dhe hundën me shami apo maskë kur kujdeseni për të sëmurin
- Ajroseni ambientin ku qëndron i sëmuri
- Pastroni sipërfaqet dhe dezinfektoni mjediset ku banoni

**Kontaktoni për sëmundjen tuaj me
mjekun e familjes apo shërbimet shëndetësore atje ku ju banoni, sidomos nëse
keni udhëtuar në ato vende ku ka pasur
raste me grip A/H1N1.**

Mos hezitoni!



MINISTRIA E SHËNDETESISE



USAID
NGA POPULLI AMERIKAN

ISHP

unicef

Mbrohu duke u informuar mbi Gripin A/H1N1

Çfarë është gripin A/H1N1 ?

Egzistojnë disa tipe virusesh që shkaktojnë gripin si tipi A, B e C. Tipet e viruseve A e B janë shkaktarët më të shpeshtë të gripit. Gripin A/H1N1 është gripin më i fundit që qarkullon në shumë vende të botës dhe shkakton një sëmundje infektive akute të rrugëve të frymëmarrjes.



ISHP

USAID
NGA POPULLI AMERIKAN



MINISTRIA E SHËNDETESISE

unicef

Si përhapet gripi A /H1N1

Gripi është një sëmundje infektive shumë ngjitëse. Virus i gripit A/H1N1. transmetohet nga një person tek tjetri nëpërmjet kollitjes, teshtimave ose edhe thjesht dhënies së dorës një personi të infektuar me virusin e gripit A/H1N1. Viruset përhapen në ajër dhe nëpërmjet grimcave të ajrit futen në gojë, grykë dhe hundë, ku shtohen dhe japin shenjat e gripit A/H1N1, 1 deri 4 ditë pas futjes së virusit në organizëm.

Për sa kohë një person i infektuar përhap gripin tek të tjerët?

Një person i infektuar konsiderohet përhapës i virusit të gripit përsa kohë, ai ka shenja të gripit si: temperaturë të lartë, kollë, teshtima, etj, deri në 7 ditë pas shfaqjes së sëmundjes. Fëmijët, veçanërisht ata më të vegjël, mund të jenë përhapës të virusit të gripit për një kohë edhe më të gjatë.

Cilat janë shenjat e gripit A/H1N1



Temperaturë e lartë



Dhimbje koke



Dhimbje fyt



Kollë



Të dridhura / ethe, lodhje



Diarre, të vjella ,etj.

A jep gripi A/H1N1 komplikacione?

Gripi mund të japë komplikacione si pneumonia, si dhe të acarojë sëmundje kronike si asthma, diabeti, etj.

A ka vaksinë për gripin A/H1N1?

Akoma nuk është prodhuar vakcina kundër këtij virusi.

A mund të përdoren medikamente për parandalim?

Medikamentet si Oseltamiviri (Tamiflu) dhe Zanamaviri (Relenza) nuk përdoren dhe nuk kanë efekt parandalues. Ato përdoren vetëm nëse jemi të sëmurë me gripin A/H1N1 dhe të merren brenda 48 orëve nga fillimi i sëmundjes.

A transmetohet gripi A/H1N1 me ngrënien e mishit të derrit apo produkteve të tij?

Gripi A/H1N1 nuk transmetohet nga ngrënien e mishit të derrit apo produkteve të tij. Gatimi(zierja ose pjekja) shkatërron çdo lloj mikrobi.

Si mund ta mbron veten nga A/H1N1?

Disa nga masat mbrojtëse janë:



Mënjanimi i kontakteve me njerëz të sëmurë



Larja e mirë e duarve, shpesh me ujë e sapun



Ngrënien e shëndetshme, aktiviteti fizik, fjetja e mjaftueshme

Çfare duhet të bëj nëse jam i sëmurë?

Nëse nuk ndjeheni mirë, keni temperaturë, kollë apo dhimbje fyt:



Qëndroni në shtëpi. Mos shkoni në punë, shkollë dhe evitoni turmat e njerëzve