

Kisa mwen ta dwe fè si mwen vin malad ak grip la?

- ◆ Rete lakay ou pou omwen 24 èdtan apre lafyèw ou an pase.
- ◆ Repoze ou anpil.
- ◆ Bwè anpil likid.
- ◆ Mande doktè w si medikaman antiviral nesèsè.

Kisa mwen ta dwe konnen sou pandemi grip yo?

- ◆ Pandemi grip (epidemi global) se yon nouvo viris ki afekte moun atravè lemond ki lakòz. Pifò moun pa pral gen iminite (pwoteksyon) kont viris la.
- ◆ Pandemi grip yo ra. Te genyen sèlman kat (4) pandemi grip nan 100 ane ki sot pase yo - men yo te grav anpil.
- ◆ Vaksen grip sezon a pwobableman pa pral pwoteje ou kont yon pandemi grip. Y ap bezwen kreye yon nouvo vaksen, ki ka pran tan.
- ◆ Pandan yon pandemi, pa bliye pratike abitud ki bon pou sante epi pran medikaman antiviral si pwofesyonèl swen sante ou preskri youn.

Resous adisyonèl

Depatman Sante New Jersey
<http://nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml>

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

Suiv nou ou nan medya sosyal.

Facebook, Instagram, Twitter: @NJDeptofHealth
Snapchat: @NJDOH



**Depatman Sante New Jersey
Sèvis Maladi Kontajye
Pwogram Vaksen ki Anpeche Maladi
PO Box 369
Trenton, NJ
Telefòn: 609-826-4861**

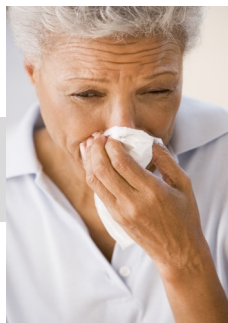
Enfòmasyon Debaz sou Grip la

***Konsèy pou rete an
sante pandan
sezon grip la***



Kisa grip la ye?

Grip la se viris ki enfekte nen, gòj, ak poumon ou ki lakòz li. Yon moun ka pase grip la bay yon lòt moun byen fasil lè li touse, etènye, oswa pale. Li posib pou w pran grip la tou lè ou touche yon sifas oswa yon objè ki gen viris grip la sou li epi apres a ou touche bouch, nen oswa je ou.



Kisa sentòm yo ye?

- ◆ Lafyè
- ◆ Tous
- ◆ Gòj fè mal
- ◆ Nen koule oswa nen bouche
- ◆ Doule nan misk oswa kò fè mal
- ◆ Maltèt
- ◆ Fatig
- ◆ Vomisman ak dyare

Ki moun ki nan risk pou pran grip la?

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

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



Pran 3 aksyon pou Kwape Grip la

1. Pran yon vaksen kont grip chak ane

Nou rekòmande vaksen an pou tout moun ki gen sis (6) mwa ak pi gran.

2. Pratike bonjan abitud pou pwoteje sante ou

Kouvri bouch ou lè w ap touse oswa etènye ak yon papye sèvyèt oswa itilize manch anwo (koud) ou, lave men ou souvan, evite moun malad, netwaye objè ak sifas moun touche souvan.

3. Pran medikaman antiviral si pwofesyonèl swen sante ou preskri yo pou ou

Medikaman antiviral travay pi byen lè ou kòmanse yo de (2) jou apre ou vin malad; men, si ou kòmanse 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 egzaminen vaksen kont grip la chak ane, epi pafwa yo mete li ajou, pou li adapte ak viris grip k ap chanje yo.
- ◆ Pwoteksyon vaksen kont grip la bay pral diminye apre yon tan, kidonk yon vaksen chak ane se pi bon defans ou.

Kilè mwen ta dwe pran vaksen kont grip la?

Ou ta dwe pran vaksen kont grip la kou li vin disponib pou sezon an. Apre ou fin pran vaksen an, li pran apeprè de (2) semèn pou kò ou devlope pwoteksyon kont grip la, kidonk li pi bon pou w pran vaksen an nan fen oktòb si ou kapab. Grip sezon an ka dire jiska fen mwa me. Lè w pran vaksen an pita nan sezon an li ka toujou pwoteje ou.

Kilè moun yo kontajye?

Moun ka simaye grip la jiska 24 èdtan **avan** yo santi yo malad epi pou apeprè yon semèn apre sentòm yo kòmanse.

Timoun yo ka enfekte lòt moun pou plis tan toujou.

