

# Pare jan **Kwa-Wouj** mande a

## Lis kontwòl pou flou

**Enfliyenza, yo konn rele tou "flou", se yonmaladi respiratwa kontajye divès souch viris en dwa koze. Ozetazini, gen yon sezon flou ki kòmanse nan peryòd otòn e ki fini nan peryòd prentan chak ane. Kalitelou moun atrape sezon sa a rele lagrip sezonnyè. Viris flou yo pwopaje sòti yon moun antre nan yon lòt lè moun ki enfekte touse oswa estènye.**

### Aprann diferans ki genyen yo

**Lagrip sezonnyè**—Yon maladi kontajyèz viris enfliyenza (flou) koze ki rive chak ane. Li afekte anmwayèn 5 a 20 pousan nan popilasyon Etazini, sa ki pwovoke yon maladi grav, e nan sèten ka, moun malad lan gen dwa mouri. Adilt yo gen dwa enfekte lòt moun1 jou anvan sentòm yo parèt lakay yo ejiska 5 jou apre yo fin tonbe malad.

**Epidemik**—Pwopagasyon rapid yon maladi ki afekte sèten oswa anpil moun nan yonkominote oswa nan yon rejyon an menm tan.

**Pandemik**—Yon maladi ki deklare li e ki afekte gwo kantite moun nan lemond antye e ki pwopaje rapidman.

**H1N1 (lagrip pòsin)**—H1N1, se yon nouvo viris lagrip enfliyenza yo te kòmanse rele « lagrip pòsin » ki bay moun maladi. Ozetazini, yo te detekte nouvo viris sa a sou moun nan mwa avril 2009. Viris sa a ap pwopaje sòti yon moun antre nan yon lòt atravè lemond, pwobableman menm jan ak viris lagrip enfliyenza nòmal la te pwopaje. 11 jen 2009, Òganizasyon mondyal lasante (OMS) te anonse te gen yon pandemi (epidemi) H1N1 ki te kòmanse.

*Li enpòtan pou w kontinye gen enfòmasyon konsènan chanjman yo fè nan rekòmandasyon Sant Kontwòl ak Prevansyon Maladi (CDC) ap emèt yo. Sit Wèb CDC a ap afiche regilyèman tout nouvo enfòmasyon ki pi resan yo osijè rekòmandasyon pou lasante piblik osijè kantite menas ki genyen kont lasante piblik, ikonpri H1N1 (lagrip pòsin).*

**H5N1 (lagrip avyè)**—Yo rele li "grip zwazo", se yon souch viris enfliyenza zwazo pwopaje natirèlman. Zwazo sovaj kapab pote viris la e yo gen dwa pa tonbe malad pou kont pa yo; sepandan, zwazo domestik gen dwa enfekte ak viris la e souvan viris la tiye yo.

### Kisa mwen ta dwe fè pou mwen evite tonbe malad ?



**Pran vaksen kont lagrip ou chak ane pou kapab gen pi bon chans puoteksyon kont maladi sa a.**

Toujou sèvi ak bon abitud sante pou kapab kenbe rezistans kò w kont enfeksyon yo:

- Manje aliman ki ekilibre.
- Bwè anpil likid.
- Fè egzèsis chak jou.
- Redwi strès ou.
- Repoze w e dòmi byen.

Fè aksyon sanse ki annapre yo e sispann pwopagasyon jèm yo :

- Lave men w souvan avek savon ak dlo oswa avèk yon prodwi sanitè ki abaz alkòl.
- Evite oswa minimize kontak ou genyen avèk moun ki malad (apeprè twa pye distans. selon sa ki rekòmande a).
- Evite manyen zye w, nen ou ak bouch ou.
- Kouvri bouch ak nen ou avèk klinèks lè w aptouse oswa lè w ap estènye. Si ou pa gen klinèks, touse oswa estènye nan andedan koud ou (kote ponyèt ou pliye).
- Rete lwen tout moun jan sa posib lè w malad.

Nenpòt ki moun ki gen lafyèv oswa lòt sentòm lagrip ta dwe rete lakay li, pa ale nan travay oswa lekòl pandan omwens 24èdtan apre lafyèv la disparèt (san medikaman).

Pran yon vaksen kont lagrip chak ane. Vaksinasyon se Youn nan fason ki pi efikas pou redwi gravite maladi A ak pou evite lanmò. W ap dwe pran de (2) vaksen Pou sezon lagrip 2009 la —youn pou lagrip Sezonnyè ak youn pou lagrip H1N1.

### Èske ou gen anpil risk pou devlope komplikasyon ki gen pou wè ak flou?

- Lis gwoup moun ki annapre yo gen plis risk : moun ki gen 50tan oswa plis, fanm ki ansent, moun ki gen maladi oswa pwoblèm kwonik, timoun ki gen 6 mwa oswa plis e moun ki abite oswa k ap swen yon moun ki gen gwo risk pou gen komplikasyon.
- Moun ki gen gwo risk ta dwe pran vaksen yo chak ane ansanm ak vaksen kont nemoni nemokokal si yo gen 50tan oswa plis, jan doktè yo te konseye yo.

### Èske mwen gen lagrip flou ?



**Lagrip anjeneral kòmanse avèk yon gwo lafyèv ak doulè nan tout kò moun lan ki rive rapidman. Gade byen pou kapab detekte lòt sentòm lagrip moun kapab genyen souvan tou :**

- Mal tèt
- Kokennchenn fatig
- Mal gòj
- Touse
- Nen k ap koule oswa ki bouche
- Vomisman e/oswa dyare (sa rive plis kay timoun pase kay adilt yo)
- **NÒT :** Sè pa paske ou gen sentòm sa yo kifè ou gen flou a kanmenm. Anpil divès maladi gen sentòm ki sanble ak sa yo.

### Kijan pou dyagnostike si w gen lagrip flou :

- Li kapab difisil detèmine si w gen flou oswa yon lòt maladi.
- Founisè swen sante w kapab di w si w gen lagrip flou.
- Si sentòm ki sanble ak lagrip deja kòmanse parèt eou ta renmen jwenn enfòmasyon konsènan konplikasyon ki kapab rive yo, konsilte founisè swen-sante w.

### Risk potensyèl ak konplikasyon grav poutèt lagrip flou :

- Nemoni bakteryèn
- Deidratasyon
- Agravasyon eta sante kwonik
- Enfeksyon nan zòrèy
- Pwoblèm sinis

### Kisa mwen ta dwe fè lè yon moun malad ?



Nonmen yon moun pou swen lòt yo.

Kenbe tout atik pèsone l chak moun apa. Tout moun ki abite ansanm ta dwe evite pataje stilo, papyè, rad, sèvyèt, dra, kouvèti, manje oswa kouto-fouchèt-vè sòf si yo netwaye yo anvan chak itilizasyon.

Dezenfekte pwaye pòt yo, enteriptè, manch, konpitè, telefòn, jwèt ak lòt sifas moun manyen anpil nan kay la oswa nan travay la.

Lave plat manje tout moun nan lav-vesèl la oswa alamen avèk dlo ki trè cho ak savon.

Lave rad tout moun nan yon machin pou lave lenj la ki estanda, jan ou ta fè l nòmalman. Sèvi avèk detèjan e dlo ki trè cho e lave men ou apre ou fin manyen rad ki sal.

Mete gan jetab lè w ap manyen oswa lè w ap netwaye likid kòporèl

### Definisyon tèminoloji

**Imminite** avèk yon maladi se lè gen prezans antikò koresponn ak yon maladi andedan sistèm (kò) yon moun. Pifò moun gen yon sèten degre rezistans kont enfeksyon yo, swa apre yo te refè apre yon maladi oswa gras a vaksen yo. Viris lagrip sezonnyè konn chanje plis gen tan ki pase e iminite pou viris sa yo pa kapab kontinye, sòf si moun lan pran yon vaksen.

**Karantin** se separasyon fizik moun ki an sante ki te ekspozè avèk yon maladi enfektyèz avèk moun ki pa t janm ekspozè.

**Izolasyon** se eta separasyon pami moun oswa gwoup pou anpeche pwopagasyon yonmaladi.

**Distansyasyon sosyal** se yon pratik yo enpoze pou limite kontak fas-a-fas pou anpeche moun ekspozè e transmèt yon maladi.