

## NDIHMO PERHAPJEN E PARANDALIMIT!

Ftoni të afërmit dhe miqtë tuaj të ndjekin këto rregulla të thjeshta. Nëse keni fëmijë, jini për ta gjithnjë shembull i mirë. Mësojini ata të numërojnë deri në 20 kur lajnë duart, dhe tregojuni si të mbulojnë hundën dhe gojën kur kolliten ose teshtijnë.

PËR INFORMACIONE RRETH GRIPIT TË DERRIT, ÇFARË TË BËNI NË RAST SËMUNDJEJE, SI TË PARANDALONI PËRHAPJEN E VIRUSIT APO MBI FUSHATAT E VAKSINIMI FALAS (KUNDËR GRIPIT TË DERRIT DHE ATIJ SEZONAL):

**Numër telefoni falas  
Shërbimi shëndetësor rajonal  
Emilia Romagna**

Numër telefoni falas  
**800 033033**

*Në ditë jave nga ora 8.30 paradite deri 5.30 pasdite.  
Të shtunave nga 8.30 paradite deri 1.30 pasdite.*

Operatorët tanë do t'ju venë në kontakt me qendrën lokale të shërbimit publik.

**Faqja e internetit e  
shërbimit shëndetësor  
rajonal Emilia-Romagna**

**[www.saluter.it](http://www.saluter.it)**

Issued by: Department of healthcare policies (Marta Fin, Pierluigi Macini, Alba Carola Finarelli, Claudio Po)  
Printed by: Betagraf. Funo (Bo) - Graphics: Tracce, Modena



## GRIP I DERRIT

### Parandalimi është në duart tuaja



Botimitekor 2009



Informacione të dobishme për t'ju ndihmuar të mbroheni nga virusi dhe për ndalimin e përhapjes së tij.

## ÇFARË ËSHTË GRIPI I DERRIT (HINI FLU)?

Bëhet fjalë për një infeksion akut viral të sistemit të frymëmarrjes. Ai shkaktohet nga një virus i ri gripi, H1N1, i cili ka pasur aftësinë të përhapet shpejt rreth botës. Ai shfaq simptoma klinike të lehta. Ashtu si gripi sezonal ai mund të sjellë komplikacione dhe të përkeqësojë kushtet e sëmundjeve kronike.

## SI TRANSMETOHET AI?

Ashtu si gripi sezonal ai transmetohet nga personi në person me frymë, pika pështyme në ajër nga testimat apo kollitja e një personi të infektuar, nga kontakti me material të infektuar (si shami letre të përdorura), nga prekja me duar e sipërfaqeve të ndotura me sekrecione frymëmarrjeje ose nga kontakti i ngushtë me njerëz të sëmurë (nga puthja, përçafimi ...).

## Si të mbroni veten dhe të tjerët

Ju mund të reduktoni rrezikun e infektimit duke përdorur disa rregulla të thjeshta sjelljeje.



### LANI DUART

Me kujdes dhe disa here në ditë duke përdorur sapun dhe ujë, veçanërisht pas kollitjes, testimit apo fryrjes së hundës.



### GJITHNJË KOLLITUNI OSE TESHTINI NË SHAMI

Kur kollitetni apo testitini mbani një shami letre përpara hundës dhe gojës.



### HIDHENI SHAMINË

Pas përdorimit hidheni shaminë në kosh dhe lajini duart me sapun dhe ujë.



### MBANI NJË REZERVË MASKASH HIGJENIKE

Për t'i përdorur në rast sëmundjeje apo kur ndihmoni një person të sëmurë. Maskat higjienike janë disponibël kudo në dyqane.



### MBAJINI TË PASTRA SIPËRFAQET

Dorezat e dyerve, çelësat e dritës, telefonët, tastierat dhe sipërfaqe të tjera mund të ndoten nga tipe të ndryshme bakteriesh dhe virusesh. Mbjajini ato rregullisht të pastra dhe të dizinfektuara.

## GRIPI I DERRIT Parandalimi është në duart tuaja



## What are the symptoms?

Simptomat e gripit janë: temperaturë e papritur, zakonisht mbi 38 gradë, probleme frymëmarrjeje (kollë, dhimbje gryke, ftohtë) shoqëruar me të paktën një nga simptomat që vijojnë: ethe, dhimbje muskujsh, dhimbje kyçesh dhe veçanërisht tek fëmijët, dhimbje stomaku, diarre ose të vjella .

## Çfarë të bëni kur i keni këto simptoma:

### QËNDRONI NË SHTËPI

Në pjesën më të madhe të rasteve gripi i derrit ka simptoma shumë të lehta. Ju duhet të qëndroni në shtëpi dhe të kufizoni kontaktin me të tjerët për të parandaluar përhapjen e sëmundjes. Kur keni kontakt me të tjerë mbani një maskë higjienike. Edhe nëse shkoni në urgjencë apo tek doktori, kur nuk është e domosdoshme, mund të kontribuojë në përhapjen e sëmundjes.

### KONSULTONI DOKTORIN E FAMILJES OSE PEDIATRIN

Nëse simptomat e gripit vazhdojnë për disa ditë rresht, temperaturë a vazhdon e lartë apo keni edhe simptoma të tjera të rënda frymëmarrjeje, kontaktoni me telefonin doktorin tuaj. Fëmijët e vegjël apo njerëzit në kondita serioze shëndetësore përpara infektimit nga gripi, duhet të paraqiten tek doktori i tyre ose pediatri sa më shpejt të jetë e mundur. Gjatë kulmit të gripit (periudhës gjatë së cilës virusi shënon përhapjen më të madhe), rajoni i Emilia Romagna-s ka planifikuar të vërë në dispozicion shërbime mjekësore emergjence shtesë, për t'u dhënë mundësi mjekëve të përgjithshëm dhe pediatërve t'u përgjigjen më mire nevojave të pacientëve.

### VAKSINIMI KUNDËR GRIPIT TË DERRIT

Vaksinimi është një masë themelore për të mbrojtur veten dhe luftuar përhapjen e virusit të gripit. Këtë vit, krahas vaksinimeve kundër gripit sezonal, është disponibël edhe një vaksinë për virusin H1N1. Për të mësuar se për cilat grupe njerëzish janë disponibël vaksinat falas (kundër gripit sezonal dhe atij të derrit) dhe se si administrohen vaksinat, telefononi në **Shërbimin Shëndetësor Rajonal, numrin e telefonit falas 800 033 033** (i hapur gjatë ditë të javës nga 8.30 paradite deri në 5.30 pasdite dhe të shtunave nga ora 8.30 paradite deri në 1.30 pasdite).