

# GRIFE

Es una enfermedad, producida por un virus, más frecuente en otoño e invierno. Suele iniciarse de forma brusca, con fiebre alta (más de 38° C). Además, suele ir acompañada de escalofríos, malestar general, dolor de cabeza, dolores musculares y articulares, lagrimeo, tos... que suelen durar entre 5 y 8 días. Se contagia de persona a persona por contacto con las gotitas que se expulsan por la boca o la nariz al toser o estornudar, y que pueden quedarse en las manos. Se puede contagiar a otras personas hasta 7 días después del inicio de la enfermedad. Algunas veces puede ocasionar complicaciones (sinusitis, otitis...) o hacer que se agraven algunas enfermedades crónicas.

## ¿Qué puede hacer?

- Utilice pañuelos de un solo uso.
- Lávese a menudo las manos para evitar contagiar a otras personas.
- Cuando tosa o estornude, cúbrase bien la nariz y la boca. Lo mejor es hacerlo con el interior del brazo hacia el codo.
- No fume ni tome bebidas alcohólicas.
- Puede tomar analgésicos o antitérmicos para el dolor de cabeza o la fiebre.
- Nunca tome antibióticos por su cuenta; si fuesen necesarios, su médico o médica se los recetará.
- Si tiene fiebre y malestar general, quédese en casa; esto le ayudará a superar la enfermedad y, además, no contagiará la gripe a otras personas en el lugar de trabajo, centro escolar...
- Acuda a consulta médica si tiene alguna enfermedad crónica, está embarazada o se trata de niños o niñas de corta edad.



## ¿Cuándo solicitar asistencia médica o, en su caso, acudir a urgencias?

- En el caso de niños o niñas de corta edad, si se observa
  - Respiración rápida o dificultad para respirar.
  - Erupciones en la piel.
  - Los síntomas de la gripe mejoran al principio, pero luego vuelven a aparecer.
  - No quieren comer o no tienen ganas de nada (jugar, moverse...).
- En personas adultas, si se nota
  - Dificultad para respirar.
  - Dolor o presión en el pecho o abdomen.
  - Mareo persistente.
  - Estado de confusión.
  - Fiebre de más de 38° durante cuatro días.

### Teléfono de la Gripe

900 G R I P E A

900 4 7 4 7 3 2

Web <<http://www.euskadi.net/gripe>>

# GRIPEA

Birus batek eragiten duen gaixotasun bat da, udazkenean eta neguan sarriago gertatzen dena. Bat-batean hasten da, sukar handiarekin (38° C baino gehiago).

Gainera, 5-8 egun irauten duten honako sintoma hauekin batera agertzen da: hotzikarak, ondoez orokorra, buruko mina, giharretako eta artikulazioetako mina, malko-jarioa, eztula... Pertsonaz pertsona kutsatzen da, eztl egitean edo doministiku egitean ahotik edo sudurretik botatzen diren eta eskuetan gera daitezkeen tantatxoekin harremanetan jartzean. Beste pertsona batzuk gaixotasuna hasi zenetik 7 egunera ere kutsa daitezke. Batzuetan, konplikazioak (sinusitisa, otitis...) sorrarazi edo gaixotasun kroniko batzuk larriagotzea eragin dezake.

## Zer egin daiteke?

- Erabili eta botatzeko musuzapiak erabili.
- Eskuak sarri garbitu, beste pertsona batzuek kutsatzea saihesteko.
- Eztl egin edo doministiku egiten duzunean, sudurra eta ahoa ondo estali. Onena besoaren barrualdearekin ukondorantz egitea da.
- Ez erre eta ez edan edari alkoholdunik.
- Analgesikoak edo antitermikoak har ditzakezu buruko minarentzat edo sukarrarentzat.
- Ez hartu inoiz antibiotikorik zure kabuz; horiek hartzea beharrezkoa izango balitz, zure medikuak errezetatuko dizkizu.
- Sukarra edo ondoez orokorra baduzu, gera zaitetz etxean; horrek gaixotasuna gaindizen lagunduko dizu eta, gainera, lanean, ikastetxean ... ez dituzu beste pertsona batzuk kutsatuko.
- Joan zaitetz medikuaren kontsultara gaixotasun kronikoren bat baduzu, haurdun bazaude edo ume txikiren batek gripea harrapatu badu.



## Noiz eskatu behar da medikuaren asistentzia urgentea edo urgentzietara joan?

- Ume txikien kasuan, honako hauek agertzen badira:
  - Arnasketa azkarra edo arnasa hartzeko zailtasuna.
  - Erupzioak larruzalean.
  - Gripearentzako sintomak hasieran hobetu egiten dira, baina gero berriro agertzen dira.
  - Ez dute jan nahi edo ez dute ezer egiteko (jolastu, mugitu...) gogorik.
- Pertsona helduen kasuan, sintoma hauek antzematen badira:
  - Arnasa hartzeko zailtasuna.
  - Mina edo presioa bular edo sabelaldean.
  - Zorabio iraunkorra.
  - Nahaste-egoera.
  - 38°C-tik gorako sukarra lau egunetan.

## Gripearentzako telefonoa

**900 G R I P E A**  
**900 4 7 4 7 3 2**

Web <<http://www.euskadi.net/gripe>>