

Maladi Grip la:

Kisa W Ka Fè



Kijan pou swanye Moun Lakay ou



Massachusetts Department
of Public Health



LOCAL PUBLIC HEALTH
Institute of Massachusetts

Chè Rezidan Massachusetts,

Pwobableman ou te tande pale de maladi grip la (oubyen influenza an anglè) nan dènye ane ki sot pase yo, ansanm ak enfòmasyon sou ki moun ki ta dwe pran vaksen kont grip la ak enkyetid yon pandemi grip ka rive. Kòm grip la ka bay kèk enkyetid, gen bagay enpòtan ou ka fè pou pwoteje tèt ou kont grip la, e pou prepare w pou swanye yon moun ki genyen l. Yo te fè ti liv sa a pou ede w prepare w. Li konsantre espesyalman sou kòman pou w swanye moun lakay ou lè yo malad avèk grip la.

Grip sezonyeye afekte moun chak ane. Yo ka swanye pifò moun ki gen grip la lakay yo. Mezi byen senp yo dekri nan ti liv sa a ka rann li pi fasil pou w swanye yon moun ki gen gen grip la.

Pandemi grip la rive lè yon nouvo viris grip devlope ki epapiye byen rapid epi enfekte anpil moun an menm tan. Nou pa konnen kilè yon pandemi grip ka rive. Men prepare pou grip sezonyeye ap ede w anka yon pandemi ta rive. Nou enkouraje w pou li ti liv sa a, swiv rekòmandasyon sa yo pou prepare kay ou, kenbe ti liv sa a sou lamèn anka w ta bezwen l pita.

Depatman sante Piblik nan Massachusetts ak patnè li nan gouvènman an, ak moun nan swen sante ak nan planifikasyon pou ka ijan ap prepare pou tout kalite ijans, tankou yon pandemi grip ki ka afekte kominote w la. Nou remèsye w paske w pran tan pou prepare oumenm ak fanmi w pou grip la, e lè w fè sa, ou rann tout kominote a pi byen prepare.

Sensèman,



John Auerbach

Administratè, Massachusetts Department of Public Health (MDPH)

Sa ki nan ti liv sa a

Enfòmasyon sou kijan pou Swanye Grip Lakay ou 2

Jan pou Redwi Risk, Redwi Posibilite pou l Epapiye 5

Kòman Grip la Epapiye? 5

Vaksen kont Grip la ak Lòt Medikaman 9

Kisa pou w Siveye, Kisa pou w Fè 12

Jan pou Swanye Moun ki gen Lafyèy 12

Jan pou Swanye Moun ki gen Tous 17

Bwè Ase Likid 19

Jan pou Rann Moun ki Gen Grip la Alèz 21

Alimantasyon lè Moun Gripe 24

Prepare Tèt ou, Prepare Kay ou 26

Yon Lis Materyèl 26

Swen pou Moun k ap Swanye Moun 27

Èske m ta Dwe Rele yon Doktè? 30

Enfòmasyon pou Swanye Grip la 32

Yo te devlope enfòmasyon sa yo an kolaborasyon avèk:

Amherst Health Department

Boston Public Health Commission

Harvard School of Public Health

Harvard Vanguard Medical Associates–Atrius Health

Home Care Alliance of Massachusetts

Massachusetts Chapter of the American Academy
of Pediatrics

Needham Health Department

University of Massachusetts Memorial Health Care,
Department of Pediatrics

Yo te devlope enfòmasyon sa yo avèk èd finansye:

Blue Cross Blue Shield of Massachusetts

Harvard School of Public Health

Harvard Vanguard Medical Associates–Atrius Health

Massachusetts Medical Society

Enfòmasyon sou jan pou Swanye Grip la Lakay ou

Lè w ap swanye yon manb fanmi ki gen grip la, li enpòtan pou w gen kèk machaswiv. Yo te devlope ti liv sa a pou ede w:

- **Jan pou prepare w pou** grip sezonyeye ak pandemi grip,
- **Jan pou redwi risk** pou oumenm ak lòt moun lakay ou pran grip la,
- **Jan pou swanye yon moun lakay ou** ki gen grip, epi
- **Pou konn ki lè pou w chèche konsèy** ak swen medikal.

Ti liv sa a bay enfòmasyon sou swanye manb fanmi ki gen grip la. Li ka sèvi tou pou swen w ka bay lòt moun nan zòn ak nan kominote kote w rete a.

Kisa Grip la ye?

Viris grip la ki enfekte moun chak ane lakoz **grip sezonye**. Nan New England, dabitid sezon grip la kòmanse an desanmb epi l dire jiska avril.

Sentòm grip ki pi komen yo se:

- Lafyè v toudenkou
- Fatig oubyen feblès
- Kò fè mal
- Tous sèk

KISA PANDEMI GRIP LA YE?

Pandemi grip ka rive lè yon nouvo viris grip devlope. Pifò moun pap gen yon defans kont li, sa vle di kò pap ka lite kont nouvo viris sa a. Sa ka pèmèt viris la epapiye sòti sou yon moun ale sou lòt byen fasil, e fè anpil moun nan lemonn gen grip la. Yo rele sa yon **grip pandemik**. Gen twa pandemi ki te rive nan dènye 100 ane ki sòt pase yo. Pèsonn pa konnen ki lè yon lòt pandemi ka rive.



Yon “enfeksyon nan trip” (*maladi ki bay dyare ak vomisman*) se pa menm bagay ak grip la. Se pa viris ki bay grip la ki lakoz enfeksyon nan trip. Se lòt mikwòb ki responsab.

Rim òdinè diferan de grip la. Sentòm ki pi komen yo se nen bouche, estène, tous ak mal gòj. Dabitid rim la mwen grav pase grip la epi l pa kòmanse toudenkou.

Enfòmasyon ki nan ti liv sa a se pou prevansyon ak swen pou **toulede** grip seson ak pandemi grip la. Anpil nan swen ou bay manb fanmi ou ki gen grip sezonyeye ap **menm** swen w ap gen pou bay pou yon pandemi grip. Nan chak seksyon nan ti liv sa a, w ap jwenn enfòmasyon sou sa ki ka petèt diferan pandan yon pandemi.

POU JWENN KONSÈY MEDIKAL

Ti liv sa a pa la pou l ranplase konsèy medikal pwofesyonèl. Li enpòtan pou pale avèk yon doktè sou kòman grip la ka afekte oumenm ak manb fanmi ou baze sou bezwen sante ou. Nan tout ti liv sa a, nou pale de kontak ak doktè. Ou ka pale tou avèk yon enfimyè oubyen nenpòt lòt moun pwofesyonèl lasante ki swanye yon manb fanmi w.

Bezwen Swen Sante Espesyal

Si oumenm oubyen yon manb fanmi w gen yon maladi kwonik tankou maladi sik, opresyon, maladi kè oubyen lòt bezwen swen sante espesyal, ou ta dwe tcheke avèk yon

doktè avan sezon grip la sou kòman swen ou bay pou grip la ka diferan. Mande doktè a ki sentòm pou w siveye, ak kòman pou konnen ki lè pou w chèche swen medikal.

POU PLIS ENFÒMASYON

- Tcheke sit entènèt Depatman sante Piblik nan Massachusetts (MDPH Flu Website) nan www.mass.gov/dph/flu
- Telefòn MDPH nan **617-983-6800** oubyen nan **888-658-2850**
- Depatman sante nan zòn kote w rete a
- Seksyon nan ti liv sa a **ki gen Resous pou Moun ki Swanye Grip la**

Si w pa gen nimewo telefòn depatman sante nan zòn kote w rete a, rele meri a pou konn kòman pou antre an kontak avèk yo.

Prepare w

MDPH ak lòt ajans lokal tankou depatman sante nan zòn kote w rete a ak lopital yo gen plan pou yo reponn a yon pandemi grip. Ou dwe prepare w tou. Prepare w pou yon pandemi ap ede w prepare w tou pou sezon grip la.

Plis moun ap tonbe malad pandan yon pandemi grip ke pandan sezon abityèl grip la. Sa vle di plis moun ap bezwen swen medikal. Pandan yon pandemi, li gen dwa difisil pou kontakte doktè w nan telefòn oubyen pou fè aranjman pou yon randevou. Biwo doktè yo, lopital, ak sal dijans yo ka gen plis malad ke dabitid.

Pou rezon sa yo, li enpòtan pou w pare pou swanye moun lakay ou ki gen grip la e ki pa grav. Pale avèk doktè w sou kòman ou ka prepare w si oumenm oubyen yon manb fanmi ou vin gen grip la. Pale avèk fanmi ou de grip la yon fason pou yo konprann kòman pou yo evite epi trete l. Prepare kay ou avèk materyèl yo konseye nan ti liv sa a. Kenbe ti liv sa a sou lamen an ka w ta bezwen l pita. Devlope yon plan yon fason pou oumen ak fanmi ou prepare .

Pou aprann plis sou kòman pou devlope yon plan pou fanmi ou, ale nan www.mass.gov/samh oubyen telefòn MassSupport nan **866-237-8274**.

Jan pou Redwi Risk, Redwi Posibilite pou l Epapiye

Kòman Grip la Epapiye?

Leplisouvan grip la epapiye atravè ti gout likid (tankou krache ak larim) ki sot nan bouch, nan nen ak nan gòj. Sa rive lè yon moun ki gen grip la touse oubyen estène tou prè yon lòt moun (ant 3 a 6 pye). Pafwa moun konn vin enfekte lè yo touche yon bagay tankou yon manch pòt oubyen yon telefòn yon moun ki gen grip la te touche, epi yo al manyen bouch yo, nen oubyen zye yo aprè sa.

Moun ki gen grip la ka epapiye l bay lòt moun 1 jou avan yo vin malad, e jiska 3 a 5 jou aprè yo santi sentòm yo. Timoun ki gen grip la ka epapiye l bay lòt moun 7 jou aprè li vin malad.

SI YON PANDEMI RIVE

Jan pou anpeche yon pandemi grip epapiye **li menm jan** ak jan pou anpeche grip sezonyeye epapiye. Pandan yon pandemi, swiv konsèy ki nan ti liv sa a. Ofisyèl nan zafè sante tou ka bay lòt mwayen pou anpeche grip la epapiye. "Limite kontak pwòch ak lòt moun" epi "Evite kontak ak lòt kominote" se mwayen pou w pa gen twòp kontak avèk moun ki gen grip la. Mwayen sa yo ka gen ladan yo fèmen lekòl epi anile reyinyon piblik. Yo ka di w pou evite foul epi pou travay lakay ou lè l posib.

Kòman m ka evite grip la?

Pran mezi sa yo pou ede w evite grip la oubyen epapiye l bay lòt moun. Sa yo se bon abitud pou genyen ke moun ki bò kote w yo malad ou pa.

1. Pran vaksen kont grip la

Meyè fason pou anpeche grip sezonyeye se pou pran vaksen chak ane. Tcheke paj 9 la pou plis enfòmasyon sou vaksen kont grip la.

2. Mete men w sou bouch ou lè w ap touse oubyen estène

- Itilize yon napkin lè w ap touse oubyen estène. Jete napkin nan touswit aprè w fin itilize l.
- Lave men w aprè w fin touse oubyen estène. Itilize savon ak dlo tyèd. Si pa genyen, itilize yon pwodwi pou netwaye men w ki fèt avèk alkòl (tankou Purell® oubyen youn nan sa ki gen non magazen an sou li a).
- Touse oubyen estène nan manch rad ou, pa nan men w, si w pa gen yon napkin.

JAN POU LAVE MEN W AK SAVON AK DLO

- Mouye men w avèk yon ti dlo tyèd epi met savon sou yo.
- Fwote men w ansanm pou l kimen. Foubi tout pati men w.
- Kontinye fwote men w pou 15 a 20 second.
- Rense men w byen anba tiyo.
- Seche men w avèk yon sèvyèt oubyen napkin. Jete napkin tousuit aprè ou fin itilize l.

Yon moun ki malad pa dwe sèvi avèk menm sèvyèt oubyen napkin lòt moun ap sèvi.

Nan twalèt piblik, seche men w avèk napkin oubyen sechwa. Si l posib, itilize napkin nan pou fèmèn dlo a pou men pwòp ou a pa touche tèt tiyo a.

JAN POU ITILIZE YON PWODWI POU NETWAYE MEN KI FÈT AVÈK ALKÒL

- Mete pwodwi a nan pla yon men w.
 - Fwote l nan tout men w ak tout dwèt ou jiskaske l sèch.
- ❗ Timoun piti bezwen sipèvizyon lè y ap itilize pwodwi pou netwaye men ki fèt avèk alkòl. Epitou kenbe pwodwi sa yo yon kote timoun pa ka jwenn yo. Li ka danjre si timoun nan vale alkòl ki nan pwodwi sa a.

3. Lave men w

- Lave men se meyè fason pou anpeche mikwòb epapiye.
- Lave men w souvan pandan jounen an, men espesyalman avan w prepare oubyen manje yon bagay, aprè w fin al nan twalèt oubyen chanje kouchèt sou yon timoun, epi avan ak aprè ou fin swanye yon moun ki malad.
- Se pou asire timoun ou yo konnen ki jan pou yo byen lave men yo imedyatman. Anseye yo pou yo chante “Happy Birthday” 2 fwa pou asire yo pase ase tan ap lave men yo.



4. Limite kontak ak lòt moun

- Rete lakay ou si w malad.
- Pa kite moun vin vizite w lè w gen moun ki malad lakay ou.
- Moun ki gen grip la dwe rete nan yon chanm pou kont li si sa posib, epi limite kontak li avèk lòt moun pou 5 ak 7 jou.
- Pa sèvi avèk menm asyèt, menm kiyè oubyen menm vè ak lòt moun.

5. Netwaye kay ou

- Netwaye veso ak rad avèk dlo cho ak savon. Si ou gen yon machin pou lave veso, itilize l pito.
- Netwaye kote moun ki malad la manyen avèk yon dezenfektan kay tankou Lysol®, Clorox Clean Up®, oubyen pwodui netwayaj ki make non magazen ki fè l la sou li. Netwaye kote tankou tab, telefòn, tab lanp, kontwolè pou aparèy elektwonik, kontwa, manch pòt, ak manch kabinèt nan kwizin ak nan twalèt.



JAN POU NETWAYE AVÈK KLOWÒKS

Ou ka itilize yon solisyon klowòks pou netwaye kay ou. Yon solisyon klowòks se lè w melanje yon galon dlo avèk yon tyè gode klowòks. Pou itilize klowòks san danje:

- Kenbe l kote pou timoun pa jwenn li.
- Pa janm melanje klowòks avèk amonyak osnon lòt pwodui yo pou netwaye kay.
- Ouvè fenèt ak pòt pou lè fre ka antre.
- Mete gan kaoutchou (latex) oubyen an plastik ak linèt pou pwoteje zye w.
- Toujou swiv enstriksyon yo bay yo lè w ap itilize klowòks oubyen nenpòt lòt pwodwi netwayaj.

Èske m dwe mete gan lè m ap swanye yon moun ki gen grip la?

Si gen gan ou ka jete lè w fin sèvi avèk yo ki disponib, ou ka itilize yo lè w touche bagay ki sot nan kò yon moun (san, krache, pipi ak pou pou) ki malad. Pa bliye, gan pa ranplase lave men. Jete gan yo touswit aprè w fin sèvi avèk yo epi lave men w. Pa janm lave oubyen resèvi avèk gan yo.

Èske m bezwen mete yon mask nan figi m lè m ap swanye yon moun ki gen grip la?

- **Pandan sezon anyèl grip la**, pifò moun ki an sante pa bezwen mete mask (ki kouvri nen ak bouch yo).
- **Pandan sezon anyèl grip la oubyen pandan yon pandemi**, moun ki gen sentòm ki sanble avèk sentòm grip la (lafyè ak tous) dwe mete yon mask nan figi yo epi lave men yo avan yo gen kontak pwòch avèk yon timoun piti, moun aje, oubyen avèk moun ki malad grav. Yo dwe fè sa pandan 5 a 7 jou aprè sentòm grip yo a kòmanse. Sa espesyalman enpòtan pou fi k ap bay timoun tete.

! **Si w deside pou itilize yon mask**, gen bagay enpòtan ou ta dwe konnen.

- Moun ki gen yon seri pwoblèm sante kapab pa santi yo alèz lè yo sèvi ak mask.
- Li enpòtan pou sèvi ak mask korèkteman. Li enpòtan tou pou mete l, retire l epi jete l kòrèkteman.
- Lave men w aprè w fin touche oubyen retire yon mask paske li ka gen viris grip sou li.
- Menm lè w itilize yon mask, ou pa ka konte sou li sèlman pou anpeche grip la. Ou dwe kontinye lave men w souvan, met men w sou bouch ou lè w ap touse epi evite kontak pwòch ak foul moun.

MASK PANDAN YON PANDEMI

Si yon pandemi rive, li enpòtan pou tande enfòmasyon nan men ofisyèl nan domèn sante sou kòman pou sèvi avèk mask ak aparèy respiratwa (mask ki kouvri nen ak bouch epi filtre lè ou respire a). Rekòmandasyon yo ka chanje tou depan de viris la ak sa k ap pase nan kominote a. Tcheke avèk depatman sante nan zòn kote w rete a nan entènèt la nan www.mass.gov/dph/flu, oubyen rele Depatman Sante Piblik nan Massachusetts (MDPH) nan **617-983-6800** pou plis enfòmasyon.

Vaksen kont Grip ak Lòt Medikaman

Ki sa vaksen kont grip ye?

Yon vaksen ede kò w pwoteje tèt li kont yon maladi. Gen 2 kalite vaksen kont grip sezonnye: vaksen kont grip la (dabitid yo bay li nan bra avèk yon sereng) ak vaksen kont grip yo flite nan nen an (yo bay li tankou yon espres ou rale nan nen w).

Vaksen se meyè fason pou pwoteje tèt ou kont grip sezonnyeye. Pran yon vaksen pa ap ba w grip la oubyen nenpòt lòt kalite maladi. Pou konnen kòman pou jwenn





vaksen kont grip sezonyeye an, kontakte yon doktè oubyen depatman sante nan zòn kote w rete a. Ou ka tcheke **flu.masspro.org** oubyen rele **866-627-7968** pou jwenn klinik piblik ki tou prè kote w rete a. (Pa tape “www” lè w ap tape adrès sit entènèt la.)

Ki moun ki ta dwe pran vaksen kont grip sezonyeye an?

Pifò granmoun ak timoun, eksepte tibebe ki gen mwens pase 6 mwa ta dwe vaksinen pou redwi chans yo pou yo gen grip la. Pou kèk moun, li espesyalman enpòtan pou yo pran vaksen kont grip la chak ane:

- Moun ki gen gwo risk pou yo gen konplikasyon grav lè yo gripe (tankou granmoun aje, jèn timoun oubyen fi ansent), ak
- Moun ki abite oubyen ap swanye moun ki gen gwo risk pou yo gen konplikasyon grav.

VAKSEN PANDAN YON PANDEMI

Vaksen kont grip sezonyeye an pa bay pwoteksyon kont pandemi grip la. Pandemi grip la se yon nouvo fòm grip la li ye. L ap pran tan pou yo fè yon vaksen ki pwoteje moun kont nouvo viris la. Moun ap pran vaksen an pa etap jan otorite zafè sante piblik fikse lè vaksen an vin disponib.

Pandan yon pandemi, MDPH ak depatman sante nan zòn kote w rete a ap bay enfòmasyon sou vaksen nan televizyon, nan radyo, nan jounal lokal yo ak nan entènèt. Pou enfòmasyon ki pi resan, tcheke **www.mass.gov/dph/flu**.

Ke vaksen kont grip la disponib ou pa, ou ka itilize anpil lòt mwayen enpòtan yo dekri nan ti liv sa a pou evite grip la.

Kisa medikaman kont viris yo ye?

Pafwa yo itilize medikaman kont viris pou yo trete grip la. Yo ka redwi tan moun rete malad pa 1 osnon 2 jou. Yo fè moun gen mwens chans pou yo epapiye grip la bay lòt moun tou. Men, ou dwe pran medikaman kont viris la pa pita pase 2 jou aprè w vin malad pou l ka bay rezilta. Se yon doktè ki dwe preskri medikaman kont viris la.

Pifò moun ki an sante pa bezwen medikaman kont viris pou grip sezonyeye. Medikaman kont viris ka pi bon pou moun ki gen gwo risk pou yo gen konplikasyon grav avèk grip la. Tcheke avèk yon doktè si w gen kesyon sou èske oumenm oubyen manb fanmi ou bezwen medikaman kont viris.

MEDIKAMAN KONT VIRIS PANDAN YON PANDEMI

Rekòmandasyon yo ka chanje pandan yon pandemi. MDPH ap bay enfòmasyon pi resan sou jan pou sèvi ak medikaman kont viris epi ki moun ki ta dwe itilize yo.

Èske gen lòt vaksen ki disponib?

Nemoni se yon konplikasyon grav grip la. Meyè fason pou anpeche yon kalite nemoni ki komen, se pran vaksen kont li. Yo rele vaksen an vaksen nemokòk (pneumococcal vaccine an anglè). Pami moun ki ta dwe pran vaksen ou jwenn:

- Timoun ki nan laj ant 2 a 24 mwa
- Granmoun ki gen 65 an oubyen pi plis
- Moun ki gen laj ant 2 a 64 an ki:
 - Gen gwo pwoblèm sante kwonik
 - Gen sistèm defans yo fèb

Konsilte yon doktè pou ka konnen si oumenm oubyen manb fanmi ou ta dwe pran vaksen nemokòk.

Kisa pou w Siveye, Kisa pou w Fè

Pifò moun ki gen grip la vin gen lafyèv, tous sèk, kò fè mal, mal gòj, maltèt ak gwo fatig oubyen feblès toudenkou. Dabitid lafyèv ak kò fè mal la dire 2 a 3 jou, epi raman li dire plis pase 5 jou. Tous la, fatig ak feblès la ka dire pi plis. Kèk moun ki gen grip la ka santi yo fatige oubyen yo fèb pendan 2 semèn oubyen plis aprè lafyèv la sispann.

Seksyon sa a bay plis enfòmasyon sou sentòm grip la, kòman pou w swanye yon manb fanmi ki gen grip la, ak kòman pou w konnen ki lè pou w chèche konsèy oubyen swen medikal.

SI YON PANDEMI RIVE

Swen w bay yon moun ki malad avèk pandemi grip la se menm w bay yon moun ki gen grip sezonye an.

Kijan pou Swanye Moun ki Gen Lafyèv

Lafyèv se lè tanperati kò pi wo pase tanperati nòmal kò a. Se sentòm grip la ki pi komen. Menm lè lafyèv ka fè moun enkyete, li ede kò a lite kont enfeksyon, e dabitid li pa danjre.

Yon moun ki gen grip la souvan gen yon tanperati ki monte byen rapid, li monte jiska 101°–104°F nan 12 a 24 èdtan. Lafyèv la ka fè ale retou, espesyalman si w pran medikaman pou trete l. Dabitid lafyè grip la bay dire 3 a 5 jou.

Ki Lè ak kòman pou swanye lafyèv

Nenpòt moun ki gen plis pase 6 mwa daj, ki gen yon lafyèv ki pi ba pase 101°F probableman pa bezwen trete lafyèv la, amwenske li pa alèz. Men kèk bagay ou ka fè pou kenbe yon moun ki gen lafyèv alèz:



- Kenbe chanm nan fre.
- Fè moun nan pòte rad ki leje.
- Ankouraje moun nan bwè likid tankou dlo oubyen ji fwi rafrechi. Tcheke paj 19 la pou jwenn plis enfòmasyon sou kòman pou si moun nan bwè ase.
- Pase yon sèvyèt mouye ak dlo tyèd sou kò moun nan si:
 - Tanperati kò l monte pi wo pase 104°F
 - L ap vomi epi l pa ka pran medikaman
 - Te gen yon kriz malkadi lafyèv la te koze nan pase

❗ Pa itilize dlo frèt, li ka bay frison epi fè lafyèv la vin pi wo.

❗ Pa itilize alkòl pou eseye bese tanperati kò yon moun. Po moun nan ka absòbe alkòl e sa ka koze pwoblèm sante, sitou nan timoun.

Si moun nan pa alèz, li ka pran medikaman pou desann lafyèv. Itilize medikaman ki bon pou laj moun nan epi swiv enstriksyon ki sou etikèt la avèk anpil prekosyon. Medikaman sa yo san danje epi yo efikas si w swiv enstriksyon yo:

- Acetaminophen, tankou Tylenol® oubyen kalite ki gen non magazen ki fè l la sou li a
- Ibuprofen, tankou Advil®, Motrin®, oubyen kalite ki gen non magazen ki fè l la sou li a
- Aspirin, tankou Bayer® oubyen kalite ki gen non magazen ki fè l la sou li a pou granmoun sèlman

❗ Pa janm bay yon moun ki gen mwens pase 19 an daj aspirin amwenske yon doktè rekòmande w pou fè sa.

❗ Kenbe tout medikaman kote timoun pa ka jwenn yo.

Kòman pou w pran tanperati

Gen diferan fason pou pran yon tanperati tou depan de laj moun ki malad la.

- **Tibebe jiska laj 3 an:** Pran tanperati a avèk yon tèmomèt rektal (nan dèyè).
- **3 - 5 an:** Pran tanperati a nan dèyè, nan zòrèy oubyen anbabra.
- **5 an oubyen pi plis:** Pran tanperati a oral (nan bouch) pou yon rezilta ki pi egzak. Ou ka pran tanperati a anbabra oubyen nan zòrèy tou.

Kèlkeswa lè w ap pran tanperati kò yon moun, li enpòtan pou sonje bagay sa yo:

- Toujou netwaye yon tèmomèt ak savon epi dlo avan epi aprè ou itilize l.
 - Chak fwa ou pran yon tanperati, make lè a, nivo tanperati a, ki kote w te pran tanperati a, ak kalite ak kantite medikaman ou te bay (si w te bay medikaman).
 - Si moun ki malad la ap pran medikaman pou l bese lafyèv la, pran tanperati kò l avan l pran pwochen dòz medikaman an.
 - Valè tan ou pran pou mezire tanperati depan kalite tèmomèt ou itilize a. Li enstriksyon konpayi ki fè tèmomèt la pou jwenn detay.
- ! Pa janm kite yon moun pou kont li pandan w ap pran tanperati li.
- ! Pa itilize tèmomèt a mèki. Si w gen yon tèmomèt a mèki, kontakte depatman sante nan zòn kote w rete a pou yo ka di w kòman pou jete l yon fason ki san danje.

NIVO TANPERATI KI NÒMAL

- Rektal (nan dèyè): 97.9° – 100.3°F
- Nan zòrèy: 96.4° – 100.4°F
- Nan bouch: 95.9° – 99.5°F
- Anbabra: 94.5° – 99.1°F

KÒMAN POU PRAN YON TANPERATI: Nan: *Parenting Corner Q&A: Fever*.
Yo te jwenn enfòmasyon sa a le 10 Oktòb, 2007, nan sit entènèt American Academy of Pediatrics (Akademi Pedyatri Amerikèn):
http://www.aap.org/publiced/BR_Fever.htm

Pou kèk moun ki aje, sa yo konsidere kòm yon “tanperati nòmal” ka diferan pou lòt moun. Granmoun aje ka ap pran medikaman tankou aspirin, ibuprofen, oubyen acetaminophen regilyèman, e medikaman sa yo ka bese tanperati kò a. Gen 2 fason ou ka deside kisa yon lafyèv ye pou yon moun ki aje anpil:

- Yon ogmantasyon 2°F osnon plis pase “tanperati nòmal” li.
- Yon tanperati oral ki plis pase 99°F.

Tanperati rektal (nan dèyè)

1. Mete yon ti kal librifyan tankou Vaseline®, nan pwent yon tèmomèt rektal dijital.
2. Mete timoun nan kouche sou vant sou janm ou oubyen sou yon bagay ki fèm. Mete men w sou senti timoun nan pou kenbe l.
3. Avèk lòt men an, mete tèmomèt la antre mwaye e yon pous nan twou dèyè timoun nan. Pa mete tèmomèt la pi fon pase sa. Kenbe tèmomèt la an plas byen lach avèk 2 dwèt, kenbe de bò dèyè timoun nan ak men w.
4. Kenbe tèmomèt la an plas pou kantite tan ki nan entriksyon konpayi ki fè l la oubyen jiska ou tande yon son.

Tanperati nan Zòrèy

1. Itilize yon tèmomèt ki fèt espesifikman pou pran tanperati nan zòrèy.
2. Tou dousman rale pati anlè zòrèy la al dèyè epi monte l. Sa ap fè kanal zòrèy la vin dwat epi lap rann li pi fasil pou byen mete tèmomèt la.
3. Mete tèmomèt pou pran tanperati nan zòrèy la tou dousman nan kanal zòrèy la jiskaske li byen an plas.
4. Kenbe bouton an pou kantite tan ki ekri nan entriksyon konpayi ki fè l la.



Tanperati Oral (nan bouch)

1. Pa kite moun nan bwè oken likid pou omwen 15 minit avan yo pran tanperati l.
2. Mete tèmomèt la anba lang moun nan nan direksyon dèyè bouch li. Mande moun nan pou l fèmen bouch li epi pou l pa mòde tèmomèt la.
3. Kenbe tèmomèt la pou kantite tan ki ekri nan entriksyon konpayi ki fè l la.

Tanperati anbabra

1. Mete pwent yon tèmomèt oral oubyen yon tèmomèt rektal dijital anbabra moun nan.
2. Kenbe bra l byen sere kont kòf lestomak li pou apeprè yon minit, oubyen jiskaske w tande “son” an.

+ *Ki lè pou rele yon doktè*

Chèche èd medikal ijan si yon moun gen difikilte pou l respire, doulè nan kòf lestomak, gwo vosmisman san rete, oubyen l gen konfizyon oubyen l pèdi konesans.

Timoun ki gen mwens pase 5 an daj

Laj	Rele yon doktè si timoun ou a gen lafyèv...
Ki gen mwens pase 3 mwa daj	100.4°F oubyen pi wo, menm si l parèt konplètman an sante otreman
Ki ant 3 mwa ak 2 an daj	102°F oubyen pi wo, menm si l parèt konplètman an sante otreman
Ki ant 2 a 5 an daj	102°F oubyen pi wo <i>oubyen</i> Si lafyèv la dire plis pase 3 jou, oubyen ou konsène pou fason timoun nan ap ajì.

Timoun ki gen 5 an oubyen pi plis ak granmoun

Rele yon doktè si moun ki gen lafyèv la gen nenpòt nan sentòm sa yo:

- Yon lafyèv 104°F oubyen pi wo ki pa desann 2 èdtan aprè ou bay tretman lakay la
- Nenpòt lafyèv ki dire plis pase 3 jou
- Li pa bwè likid oubyen l vomi l lè li fin bwè l
- Gwo chanjman tanperaman ak nan jan li eveye
- Kriz malkadi (zye ap bat san rete, tranble, oubyen moun tòdye)
- Sentòm ki amelyore pandan 24 èdtan epi ki vin pi mal aprè sa, avèk plis lafyèv ak tous
- Kontinye “aji tankou l malad” aprè lafyèv la desann
- Je vin sansib a limyè ki klere anpil
- Kou rèd oubyen doulè lè l koube tèt al devan
- Gwo maltèt
- Gratèl dwòl sou po
- Gwo gòj anfle
- Pa fè mye nan 3 a 5 jou
- Nenpòt lòt sentòm dwòl oubyen enkyetid
- Nenpòt maladi kwonik li te deja genyen ki vin pi mal

Jan pou Swanye Moun ki Gen yon Tous

Yon tous “sèk” se yon tous kote pa gen okenn rim ki soti lè w touse. Se yon sentòm komen grip la.

Bwè anpil likid

Likid klè (tankou dlo oubyen dlo bouyon klè), ji, te ki pa gen kafeyin, ak soup cho se bon chwa pou soulaje tous. Evite alkòl, kafeyin ak fimen sigarèt, yo ka fè sentòm yo vin pi mal.



MEDIKAMAN POU TOUS

Medikaman yo vann san prespriksyon pou tous ak grip ka soulaje tous ak lòt sentom, men yo pa trete viris ki bay yo a. Medikaman pou tous ak rim ka koze efè segondè grav kay timoun. Pa bay timoun ki gen mwens 2 an daj medikaman pou tous ak rim.

Medikaman sa yo ka bay moun ki fè tansyon, sik oubyen maladi kè pwoblèm grav. Pou timoun ki nan laj 2 a 6 an, timoun ki pi gran ak granmoun, swiv enstriksyon ki make sou bwat medikaman an avèk anpil prekosyon. Si w gen nenpòt kesyon, pale avèk doktè w.

Pran repo

Moun dwe rete lakay yo e pa al travay si yo gen yon move tous oubyen yo santi yo soule akòz medikaman pou tous yo. Sa ap ba yo yon chans pou yo repoze yo. Sa ap diminye chans tou pou yo ta epapiye maladi bay lòt moun.

Regle tanperati chanm nan ak nivo imidite a

Kenbe tanperati chanm nan konfòtab. Si lè a sèk, yon aparèy pou imidifye lè a oubyen pou kenbe chanm nan fre ka ede w.

Kalme gòj la

Gargare dlo sèl tyèd plizyè fwa pa jou (1/2 ti kiyè sèl melanje nan yon vè dlo 8 ons), bwè dlo sitwon tyèd avèk siwo myèl oubyen itilize sirèt pou mal gòj ka ede kalme yon mal gòj epi soulaje yon tous.

Ki lè pou rele yon doktè

Chèche èd medikal ijan si yon moun gen difikilte pou l respire oubyen l gen doulè nan kòf lestomak.

Granmoun ak jenn timoun

Pifò tous amelyore nan youn oubyen 2 semèn. Men rele yon doktè touswit si moun ki malad la gen nenpòt nan sentòm sa yo:

- Doulè nan kòf lestomak, espesyalman lè l touse oubyen lè l rale yon gwo souf
- Pwoblèm pou l respire, souf kout, oubyen difikilte pou l respire lè l ap repoze
- Rim vèt, koulè rouy oubyen ki gen san lè l touse
- Tous ki dire plis pase 7 a 10 jou

Timoun Piti

Rele yon doktè si yon tibebe:

- Gen yon tous ki dire plis pase 1 semèn
- Gen pwoblèm pou l respire
- Pèdi apeti epi refize manje
- Vomi souvan lè l ap pede touse
- Parèt trè chimerik
- Parèt toujou gen dòmi oubyen gen difikilte pou l reveye

Bwè Ase

Lè moun pèdi plis likid pase sa yo bwè, yo vin dezidrate. Timoun piti ak timoun ka vin dezidrate pi fasil pase granmoun akòz yo pi piti. Granmoun aje yo ak moun ki gen kèk maladi gen plis risk.

Siy dezidratasyon leje oubyen modere

- Santi w pi swaf
- Bouch ou sèch anpil
- Pipi mwens oubyen pipi w pi nwa
- Ti toudisman oubyen tèt vire
- Maltèt

Lòt siy dezidratasyon nan tibebe ak timoun

- Vin mwen aktif
- Mwens dlo sot nan zye yo lè yo kriye



- Pati mou nan tèt timoun vin fon
- Mouye mwens kouchèt pase jan li abitye, oubyen pwa kouchèt mouye yo mwens ke dabitid

Gwo dezidratasyon grav (pa gen ase likid nan kò a) se yon ijans medikal. Yon moun ki dezidrate anpil ka bezwen likid nan venn (atravè yon zegwi nan bra) nan yon klinik oubyen nan yon lopital. Pandan w ap tann èd medikal, kontinye bay moun nan bwè likid souvan.

Kòman pou anpeche epi trete dezidratasyon

Moun ki malad la ta dwe bwè anpil dlo, ji fwi ak ji legim, soup ak dlo bouyon, ak bwason tankou Gatorade® oubyen kalite sa ki gen non magazen ki fè l la make sou li a (pou granmoun) ak Pedialyte® oubyen kalite sa ki gen non magazen ki fèl la make sou li a (pou timoun). Evite kafeyin ak alkòl.

Ankoukrajè moun ki malad la pou l bwè ti kantite likid souvan. Voyer zye w sou moun ki malad la kòm dezydratasyon ka rive byen rapid, espesyalman pou jèn timoun. Dabitid grip pa bay granmoun dyare, men pafwa li ka bay timoun dyare. Moun ki gen dyare bezwen likid ki gen ase sèl ak sik. Tibebe ak timoun piti ki nan tete ta dwe kontinye pran tete. Pou timoun ki pa nan tete, Pedialyte®, Ceralyte®, ak Oralyte® tout gen ase sèl ak sik ladan yo. Sa yo se meye likid pou bay timoun ki gen dyare.

+ Ki lè pou rele yon doktè

Chèche èd medikal **ijan** si moun ki malad la gen nenpòt nan sentòm sa yo:

- Difikilte pou l respire
- Rechiya anpil oubyen toujou ap dòmi (nan timoun piti ak timoun)

- Chimerik anpil, vin mwen aktif, chanjman nan fason l pale, konfizyon oubyen vin pèdi konesans (nan granmoun ak timoun piti)
- Feblès nan manm ak kè a bat vit

Rele doktè w touswit si moun ki malad la:

- Santi l swaf anpil
- Bouch li oubyen anndan nen l sèch anpil, oubyen po l pa retounen nan eta nòmal li si w penche l tou dousman
- Pa pipi anpil oubyen l pa pipi ditou
- Pèdi pwa
- Kè bat vit
- Li kagou
- Pati mou nan mitan tèt li vin fon

Veye moun ki malad la avèk anpil prekasyon pou wè si dezidratasyon an pap vin pi mal. Rele doktè w si gen siy dwòl ki konsène w.



Jan pou Rann Moun ki Gen Grip la Alèz

Li nòmal pou moun ki gen grip la gen kò fè mal, maltèt, yon mal gòj, nen bouche epi pou yo santi yo fèb epi yo fatige.

Kò fè mal ak lòt malèz

Ede yon manb fanmi ki malad chanje pozisyon nan kabann lè l reveye. Moun ki ka leve nan kabann yo ta dwe fè yon ti mache nan chanm yo 2 a 3 fwa pa jou.

Medikaman tankou acetaminophen (tankou Tylenol® oubyen kalite sa ki gen non magazen ki fèl la make sou li a) ak ibuprofen (tankou Advil®, Motrin®, oubyen yon kalite ki gen non magazen ki fèl la make sou li) ka soulaje maltèt oubyen kò fè mal ki mache avèk grip la. Granmoun ka pran Aspirin (tankou Bayer® oubyen yon kalite ki gen non magazen ki fèl la make sou li a). Itilize medikaman ki bon pou laj moun nan epi swiv enstriksyon ki make sou yo a avèk anpil prekasyon.

Kreye yon atmosfè trankil, ki kal pou moun ki malad la ka repoze l ak detann li. Pafwa moun nan ka gen fwison e lòt fwa menm li ka santi l trè cho. Se pou gen dra leje disponib yon fason pou l ka kouvri oubyen dekouvri tou depan de jan l bezwen Abiye jèn timoun avèk rad ki pa sere yo, pijama konfòtab ki pèmèt ajoute oswa retire rad selon jan timoun nan santi l.

Konjesyon nasal (nen bouche)

Pafwa yon nen bouche se yon sentòm grip la. Ka gen rim klè ka p sot nan nen moun nan tou (nen larim). Men nen bouche oubyen nen k ap koule larim pi komen avèk rim ak alèji pase grip la.

Fason pou ede nen bouche

- Bwè anpil dlo, ji, te oubyen soup. Tcheke paj 19 la pou jwenn plis enfòmasyon sou bwè ase likid.
- Itilize yon aparèy pou imidifye lè a oubyen dlo cho nan douch oubyen ben dlo cho pou ede kenbe nen an ak gòj la imid.
- Itilize ti bann pou respire, yo vann yo nan pifò famasi pou ede moun ki malad respire nan nen pi fasil. Swiv enstriksyon ki make sou bwat medikaman an avèk anpil prekosyon. Yo pa rekòmande ti bann pou respire pou timoun ki gen mwens pase 5 an.
- Itilize ti ponp flitè oubyen dlo sèl pou jenn moun ki gran ak pou granmoun.
- Fè moun nan chita dwat oubyen kenbe tèt li leve. Ou ka mete liv anba bèso ak tèt kabann timoun nan pou leve l yo yon ti kras.
- Pèsonn pa dwe fimen nan kay la lè gen yon moun ki malad.

Si yon timoun ki gen nen l bouche gen difikilte pou l tete oubyen pou l pran yon bibon, ou ka eseye netwaye nen l avèk yon ti ponp an kawotchou avan w ba l manje. Pou larim ki epè yo, yon doktè ka rekòmande pou itilize gout dlo sèl nan nen.

ITILIZE YON TI PONP AN KAWOTCHOU

- Peze pati an kawotchou ponp lan dabò.
- Foure ti pwent an kawotchou a anndan youn nan twou nen yo tou dousman.
- Lache ponp lan tou dousman.
- Netwaye l chak lè w fin sèvi avèk li.



Medikaman pou nen bouche

- Remèd pou debouche nen tankou Sudafed® oubyen Contac® ka soulaje granmoun ak nen bouche. Timoun pa dwe pran medikaman pou debouche nen. Yo pa bay bon rezilta nan timoun, e yo ka gen efè segondè grav.
- “Antihistamines” tankou Benadryl® oubyen Claritin® ka redwi kantite larim ki sot nan nen granmoun. Pa itilize “antihistamines” pou timoun amwenske yon doktè rekòmande yo.

Medikaman pou alèji ak rim gen anpil engredyan e yo ka pa ede tèlman. Yo ka danjre tou pou jèn timoun. Se pou toujou swiv enstriksyon ki make sou bwat medikamn an avèk anpil prekosyon. Si w gen nenpòt kesyon, pale avèk doktè w.

+ Ki lè pou rele yon doktè

Timoun

Rele yon doktè si timoun yo gen nenpòt nan sentòm sa yo:

- Difikilte pou l pran tete, pran yon bibon oubyen pou l bwè.
- Difikilte pou l respire. Respirasyon an ka vin pi rapid pase nòmal. Timoun nan ka sanble l ap fè anpil zefò pou l respire. Yon timoun piti oubyen yon jèn timoun ka bese epi koube devan yon ti kras pou l respire pi fasil.
- Chanjman nan konpòtman tankou pa ka rete trankil, enkyetid ak chimerik. Toutotan respirasyon an ap vin pi difisil, yon timoun ka vin soule epi santi l ajite pafwa.
- Chanjman nan koulè po.

Jèn moun oubyen granmoun

Rele yon doktè si moun ki malad la gen nenpòt nan sentòm sa yo:

- Arebò zye l oubyen nen l ap fè l mal, li wouj oubyen li anfle
- Pwoblèm pou wè
- Doulè nan sinis oubyen gwo maltèt
- Sentòm ki dire plis pase 7 a 10 jou
- Nenpòt pwoblèm pou respire
- Twò ajite
- Larim ki vin epè oubyen chanje koulè
- Aktivite limite pandan plis pase 2 semèn
- Gwo feblès toudenke oubyen fatig
- Pèdi pwa toudenke san l pa planifye pou sa
- Konfizyon oubyen vin mwen eveye

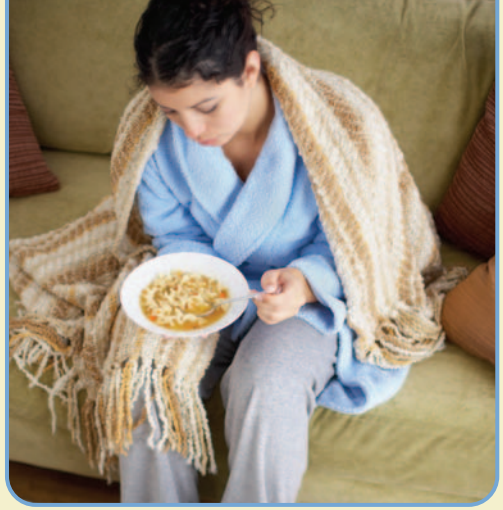
Alimantasyon lè Moun Gripe

Li toujou enpòtan swiv yon rejim ki bon pou lasante, men sitou pandan sezon grip la. Si w an sante, w ap plis kapab lite kont grip la.

Pou rete an sante, manje manje ki soti nan chak gwoup manje sa yo chak jou:

- Grenn (tankou pen, diri ak avwann)
- Legim (tankou leti, epina, kawòt, mayi, pòm detè, pwa vèt ak tomat)
- Fwi (tankou pòm, zoranj, fwi sovaj, rezen, melon ak fig mi)
- Pwodwi ki gen lèt (tankou lèt ki pa gen anpil grès oubyen lèt ki pa gen grès ditou, fwomaj ak yogurt)
- Vyann ak pwa (tankou bèf ki pa two gra, poulè, kodenn, kochon, ze, pwason, ak pwa)

Ale nan **www.mypyramid.gov** nan Entènèt la pou jwenn enfòmasyon pi detaye sou manje ki bon pou lasante. Si yon manb fanmi an gen bezwen swen sante espesyal oubyen gen pou swiv yon rejim, mande doktè l ki manje ki pi bon pou li.



Likid yo konseye pou bwè lè moun gripe

- Dlo
- Dlo bouyon cho (ki pa gen anpil sèl)
- Soup poul
- Ji fwi pi (san yo pa ajoute sik ladan yo) tankou ji pòm ak ji zoranj
- Ji legim
- Te ki pa gen kafeyin
- Dlo cho melanje avèk sitwon ak siwo myèl
- Peze souse jele oubyen Jello® pou timoun ki refize bwè likid

Se pou asire w bwè anpil likid, amwenske doktè di w otreman.

Manje yo konseye pou manje pou grip la

Si yon moun santi l malad anpil, bal manje leje ki fasil pou dijere. Li ta dwe manje souvan epi an ti kantite. Manje tankou avwann, pen griye, sòs pòm oubyen diri bay bon rezilta.

Prepare Tèt ou, Prepare Kay ou

PREPARE POU PANDEMI GRIP

Ou ka prepare pou yon pandemi grip kounyea. Paske anpil moun ap malad an menm tan pandan yon pandemi, magazen yo ka fèmen oubyen yo ka pa gen anpil nan kèk bagay. Kenbe ase materyèl sou men avan yon pandemi rive. Sa ede tou nan ka ta gen lòt ijans, tankou yon gwo tanpèt nèj ak siklòn, epi l ap ede w prepare kay ou pou sezon grip la.

Yon Lis Materyèl

Kenbe materyèl sa yo lakay ou. Yo itil lè w ap swanye yon moun ki gen grip la. Ou ka jwenn anpil nan materyèl sa yo nan makèt, nan boutik oubyen nan famasi.

- ☐ Savon pou lave men
- ☐ Pwodwi pou netwaye men w ki fèt avèk alkòl (tankou Purell® oubyen youn nan sa ki gen non magazen ki fè l la sou li a)
- ☐ Medikaman yo
 - Acetaminophen (tankou Tylenol® oubyen kalite ki gen non magazen ki fè l la sou li a) oubyen ibuprofen (tankou Advil®, Motrin®, oubyen kalite ki gen non magazen ki fè l la sou li a)
 - Aspirin (tankou Bayer® oubyen kalite ki gen non magazen ki fè l la sou li a) pou moun ki gen 19 an daj oubyen pi plis
 - Medikaman pou tous ak rim (pou timoun ki nan laj 6 an oubyen pi plis ak pou granmoun)
 - Sirèt pou souse pou mal gòj
 - Yon kiyè pou mezire medikaman oubyen yon konngout pou rann li pi fasil pou bay kantite medikaman likid ou dwe bay la, espesyalman pou timoun. Ou pa ta dwe itilize kiyè òdinè paske yo pa mezire byen.

! Tcheke dat ekspirasyon medikaman lakay ou regilyèman. Jete nenpòt medikaman ki ekspire.



- ☐ Tèmomèt pou tcheke tanperati kò
 - Ou ka bezwen diferan kalite tèmomèt tou depan de laj moun ki lakay ou.
- ☐ Likid tankou dlo, ji fwi ak ji legim, soup ak dlo bouyon, ak bwason tankou Gatorade® oubyen kalite sa ki gen non magazen ki fè l la make sou li a (pou granmoun) ak Pedialyte® oubyen kalite sa ki gen non magazen ki fè l la make sou li a (pou timoun).
- ☐ Manje ki fasil pou dijere (tankou avwann, sòs pòm ak diri)
- ☐ Dezenfektan pou netwaye kay
- ☐ Napkin pou netwaye ak bagay pou lave men
- ☐ Sache fatra pou mete anndan poubèl
- ☐ Papye pou ekri ak plim oubyen kreyon
- ☐ Yon rezèv manje espesyal, medikaman, oubyen ekipman oumenm oubyen manb fanmi ou bezwen poutèt nenpòt maladi kwonik

Swen pou Moun k ap Swanye Moun

L è wap swanye yon manb fanmi ki malad, ou ka santi w enkyete oubyen pè. Ou ka vin pa ka fè aktivite ou te konn fè chak jou. Ou ka gen chanjman nan fason w dòmi ak manje, ou ka bliye pi souvan, gen mwens enterè nan aktivite nòmal, epi santi w pi chimerik epi gen mwens pasyans.

Pou konsève fòs ou ak kapasite pou swanye lòt moun, li enpòtan pou:

- Swiv yon rejim ki bon pou sante, byen balanse epi ki gen anpil likid ladan l.
- Evite itilize dwòg ak alkòl, yo ka fè w gen mwens kontwòl de tèt ou.
- Rale gwo souf tou dousman si w santi w enkyete.
- Pran yon ti repo si l posib.
- Panse a kounyea. Konsantre sou bagay senp ou ka jere.
- Swiv mezi pou anpeche maladi yo dekri nan ti liv sa a, tankou byen lave men w ak mete men w sou bouch ou lè w ap touse.
- Repoze w. Si posib jwenn yon lòt moun pou ranplase ou yon fason pou ka gen tan pou repoze w san deranjman. Fè plan byen avan pou yon moun ranplase w.
- Eseye fè tan pou w fè ti ekzèsis tankou al fè yon ti mache.
- Ankouraje lòt moun ki abite lakay ou pou yo adopte konpòtman ki bon pou sante.
- Bay tèt ou tan. Li ka pran tan pou moun ki malad la fè mye.
- Make sentòm moun ki malad la genyen yon fason pou genyen yo prè si w bezwen pale avèk yon doktè.
- Mande èd lè w bezwen l.
- Pa egzije twòp de oumenm. Ou pa ka fè tout bagay alafwa.



PLANIFYE BYEN AVAN POU REDWI ESTRÈS

Planifye pou lòt èd se yon fason ou ka redwi estrès. Fè aranjman pou yon moun oubyen plis pase yon moun ka ede ou swanye yon manb fanmi an si w vin twò fatigue, oubyen w vin malad oumenm. Si yon manb nan fanmi an bezwen swen sante espesyal, montre moun ki ka kouvri pou ou sou bezwen espesyal e kòman pou yo satisfè yo.

Yon zanmi, yon manb fanmi oubyen yon vwazen ou ka konte fason w santi w avèk li oubyen mande l konsèy pou ede w fè fas a estrès. Pa ret tann yon manb fanmi an tonbe malad. Planifye byen avan.

Malgre bon jan zefò yo, kèk moun ki bay swen pafwa gen gwo reyaksyon lè yo estrese. Pami reyaksyon sa yo ou jwenn:

- Gwo batman kè oubyen palpitasyon
- Difikilte pou respire oubyen kòf lestomak ou sere
- Santi tèt vire oubyen endispoze
- Fwison oubyen koutchalè
- Pè ou ka pèdi kontwòl oubyen “pèdi tèt ou”
- Tranble, sekwe, oubyen swe
- Santi w ap toufe oubyen w ap trangle
- Kè plen oubyen vant fè mal
- Pèt sansasyon oubyen pikòtman
- Santi bagay yo pa reyèl
- Difikilte pou dòmi

Kèk nan sansasyon sa yo sanble a sentòm grip. Sonje difrerans ant sansasyon sa yo ak sentòm grip yo (lafyèv, tous, doulè nan manm ak fatig). Li toujou enpòtan pou tcheke avèk yon doktè sou nenpòt sentòm ki parèt dwòl.

SI YON PANDEMI RIVE

Yon pandemi grip ka bay anpil estrès. Pou pifò moun, sansasyon estrès disparèt touswit aprè koz ki te estrese vin pase. Pafwa moun konn santi yo toujou estrese anpil tan aprè moman sa a vin pase. Reyaksyon sa yo nòmal.

Si w gen sansasyon ki rann li difisil pou ou fonksyone nòmalman, pale avèk doktè w oubyen rele MassSupport Helpline (Liy pou Jwenn Sipò) nan **866-237-8274 / TTY 617-536-5872**.

Èske m ta Dwe Rele yon Doktè?

+ Si w gen yon ijans medikal, ou ta dwe rele 911 touswit.

Tcheke seksyon sou Lafyèw, Tous, Bwè Ase ak Kijan pou Rann Moun ki Gen Grip la Alèz pou wè ki lè ou ta dwe rele yon doktè pou bagay sa yo.

Ou ka bezwen rele yon doktè pou rezon yo dekri nan ti liv sa a, oubyen pou lòt rezon ki konsène w. Ou dwe toujou rele anvan w al wè doktè. Avon w rele yon doktè eksepte nan ka ijans, ranpli fòm ki nan lòt paj la, epi make lis kesyon w genyen yo. Enfòmasyon sa a ap ede doktè a ba w konsèy ki kòrèk.

SWEN LOPITAL PANDAN YON PANDEMI

Pandan yon gwo pandemi grav, lopital yo kapab gen twòp moun e yo ka bezwen tout espas yo pou yo swanye pasyan ki malad pi grav yo. Yo ka monte klinik espesyal nan kominote a, tankou nan lekòl yo pou yo swanye moun ki gen grip la oubyen lòt maladi. Y ap ankouraje moun pou yo swanye tèt yo, fanmi yo ak vwazen yo lakay yo nenpòt lè li posib. Evite kote ki gen anpil moun tankou sal dijans ak sal datant, se yon fason moun ka pwoteje tèt yo kont grip la nan yon pandemi.

Rezime Enfòmasyon pou Doktè a



1. Rezon prensipal ki fè w rele a

2. Laj3. Tanperati

4. Sentòm prensipal yo

5. Konbyen tan moun nan genyen depi l santi l malad?

6. Okenn pwoblèm pou respire? ☐ Wi ☐ Non ☐ Respire vit ☐ Difikilte pou respire

7. Vomisman? ☐ Wi ☐ Non Si wi, depi konbyen tan?

8. Bwè likid? ☐ Wi ☐ Non Si non, depi konbyen tan?

9. Manje nòmalman? ☐ Wi ☐ Non

10. Dòmi nòmalman? ☐ Wi ☐ Non

11. Kisa w fè pou trete maladi a?

12. Èske moun nan te vwayaje nan dènye semèn oubyen 10 jou ki sot pase yo? ☐ Wi ☐ Non

Ki kote?Ki lè?Avèk ki moun?

13. Make maladi kwonik oubyen pwoblèm medikal:

14. Ansent?

15. Make medikaman pou lòt maladi oubyen lòt pwoblèm:

16. Èske gen pyès lòt moun nan fanmi an ki malad? ☐ Wi ☐ Non

Ki moun?Depi konbyen tan?

Ki sentòm?

Enfòmasyon pou m Swanye Grip la

Kenbe enfòmasyon enpòtan sa yo la a yon fason pou l fasil pou ou pou jwenn yo anka oumenm ak lòt manb fanmi ou ta vin malad. Se pou si w kenbe enfòmasyon sa yo kouran. Itilize plis paj si w bezwen.

a. Nimewo telefòn doktè (yo):

b. Nimewo telefòn famasi:

c. Nimewo telefòn pou ijans medikal:

d. Nimewo telefòn depatman sante nan zòn kote w rete a:

e. Nimewo telefòn moun ki pou ede w swanye moun ki malad la si w pa kapab:

f. Medikaman oumenm oubyen fanmi ou pran regilyèman:

Non	Medikaman	Dòz



g. Alèji oumenm oubyen manb fanmi ou fè:

Non	Alèji

h. Rejim espesyal oumenm ak manb fanmi ou ap swiv:

Non	Rejim espesyal

Resous pou Swen Grip la

Klinik ki bay Vaksen kont Gip la nan Massachusetts (Flu Vaccination Clinics in Massachusetts)	866-627-7968 flu.masspro.org (Pa tape "www")
Depatman Sante Piblik nan Massachusetts (Massachusetts Department of Public Health) (MDPH)	888-658-2850 617-983-6800
Sit entènèt MDPH sou grip (MDPH Flu Website)	www.mass.gov/dph/flu
Sit entènèt Sant Ameriken pou Kontwòl Maladi ak Prevansyon Grip (US Centers for Disease Control and Prevention Flu Website)	www.cdc.gov/flu
Sit Entènèt sou Pandemi grip Depatman Sante ak Sèvis Imen Ameriken (US Department of Health and Human Services Pandemic Flu Website)	www.pandemicflu.gov
Piramid Alimantasyon USDA (USDA Food Pyramid)	www.mypyramid.gov

Enfòmasyon nan sit entènèt sa yo kapab disponib an anglè sèlman.
Information at these websites may only be provided in English.