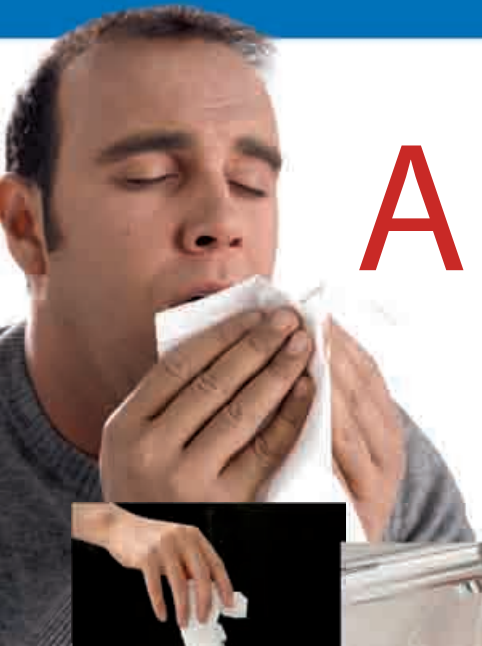


# Prebentzioa da neurririk hoberena



## A Gripea

**Gripearen sintomak hasi aurretik (hala nola eztula, sukarra edo gorputz osoko ondoeza), har itzazu neurriak A gripearen aurka.**



Eztul edo usin egitean, estal itzazu ahoa eta sudurra paperezko zapi batekin, eta bota ezazu zapia zakarrontzira.



Garbi itzazu eskuak sarriro, urarekin eta xaboiarekin.



Erabil itzazu osasun zerbitzuak modu arduratsuan.

### Zer da gripea?

Gripea gaixotasun bat da, antzinatek gizakiei eta beste animalia espezie batzuei (hegaztiak, txerriak...) eragiten diena. Epidemiak sortzen ditu urtero, batez ere neguan. Hainbat birus dira gaixotasun hori sor dezaketenak. Gainera, birus horiek euren artean konbina daitezke, eta halaxe gripe berri bat agertuko da.

Gripea oso kutsakorra da. Izan ere, erraz transmititzen da gizaki batetik bestera, hitz egitean, eztul egitean edo usin egitean botatzen ditugun listu tantatxoan edo jariakinen bidez. Hauek dira gripearen ohiko sintomak:

- sukarra (38 °C-tik gora)
- eztula
- eta gorputz osoko ondoeza.

Orobat, daitekeena da buruko mina izatea, eztarriko mina, eztula, giharretako mina eta, batzuetan, beherakoa eta okadak.



### Zergatik behar duzu informazioa orain?

Aldian behin, birusak aldatu egin daitezke, eta aurreko urteetan ez bezalako motak sortu. Berriak direnez, birus mota horiei aurre egiteko babesik ez dugu; beraz, ohi baino askoz jende gehiago kutsatuko dute. Edonor kutsa daiteke.

Historian, gripearen hainbat pandemia izan dira, adibidez 1918koa, «espainiar gripea» izenekoa. Pandemia hark heriotza ugari ekarri zuen. Izan ere, garai hartan ez zen gaur egungoen moduko osasun sistemarik, eta gainera birulentzia handiko gripea zen.

Oraingo pandemia A gripearen birusaren azpimota berri batek eragin du: H1N1 azpimotak, alegia. Orain arte gripe arina da, baina litekeena da hurrengo hilabeteotan hori aldatzea.

## Nor ibili behar da oso kontuz?

Hauek dira arazoak izateko aukera gehien dutenak...

### Edozein adinetako gizakiak, arazo hauetakoren bat dutenak:

- Bihotzeko gaixotasunak (hipertentsioa izan ezik).
- Arnas gaixotasun kronikoak.
- Diabetesa, botikekin tratatua.
- Giltzurrunetako gutxiegitasun neurritsua edo larria.
- Odoleko gaixotasunak, hala nola hemoglobinopatiak edo anemiak, neurritsuak edo larriak baldin badira.
- Barerik ez izatea.
- Gibeledko gaixotasun kroniko aurreratuak.
- Gaixotasun neuromuskular larriak.
- Immunitate gabezia (GIB birusak eragindako hiesa, edo botikek eragindakoak nahiz organoren bat aldatu dieten pertsonenak eragindakoak).
- Obesitate morbidoa (gorputz masa: 40 edo gehiago).

**18 urtetik beherakoak**, azido azetilsalizilikoarekin (aspirina) tratamendu luzea jasotzen badute.

**Haurdunak**, haurdunaldian immunitate sistema berez moteldu egiten baita. Horregatik, gripea izateko eta konplikazioak garatzeko aukera gehiago dute.

Baina haurdun baldin bazaude, ez larritu. Arrisku hori txikia da, eta gripea izan duten emakume haurdun gehienek sintoma arinak besterik ez dute izan. Garrantzitsua da higijene neurriak zorrotz betetzea, eta gomendio orokorre jarraitzea. Sukarra agertzen bazaizu, lehenbailehen jaitsi behar duzu, parasetamola hartuz (sendagai segurua da, haurdunaldian); eta jo ezazu lehenbailehen osasun zerbitzuengana.

**65 urtetik gorakoak**, osasuntsu baldin badaude, ez dute konplikazio arrisku handiagorik, orain arte ikertutakoaren arabera. Egindako ikerlanetan agertu da badutela nolabaiteko babes maila bat, beharbada antzeko birusen eraginpean izan direlako lehenago ere.

Litekeena da geroago, pandemiaren segimenduko datuak biltzen direnean, konplikazioak garatzeko arrisku handiagoa duten beste biztanle talde batzuk identifikatzea.

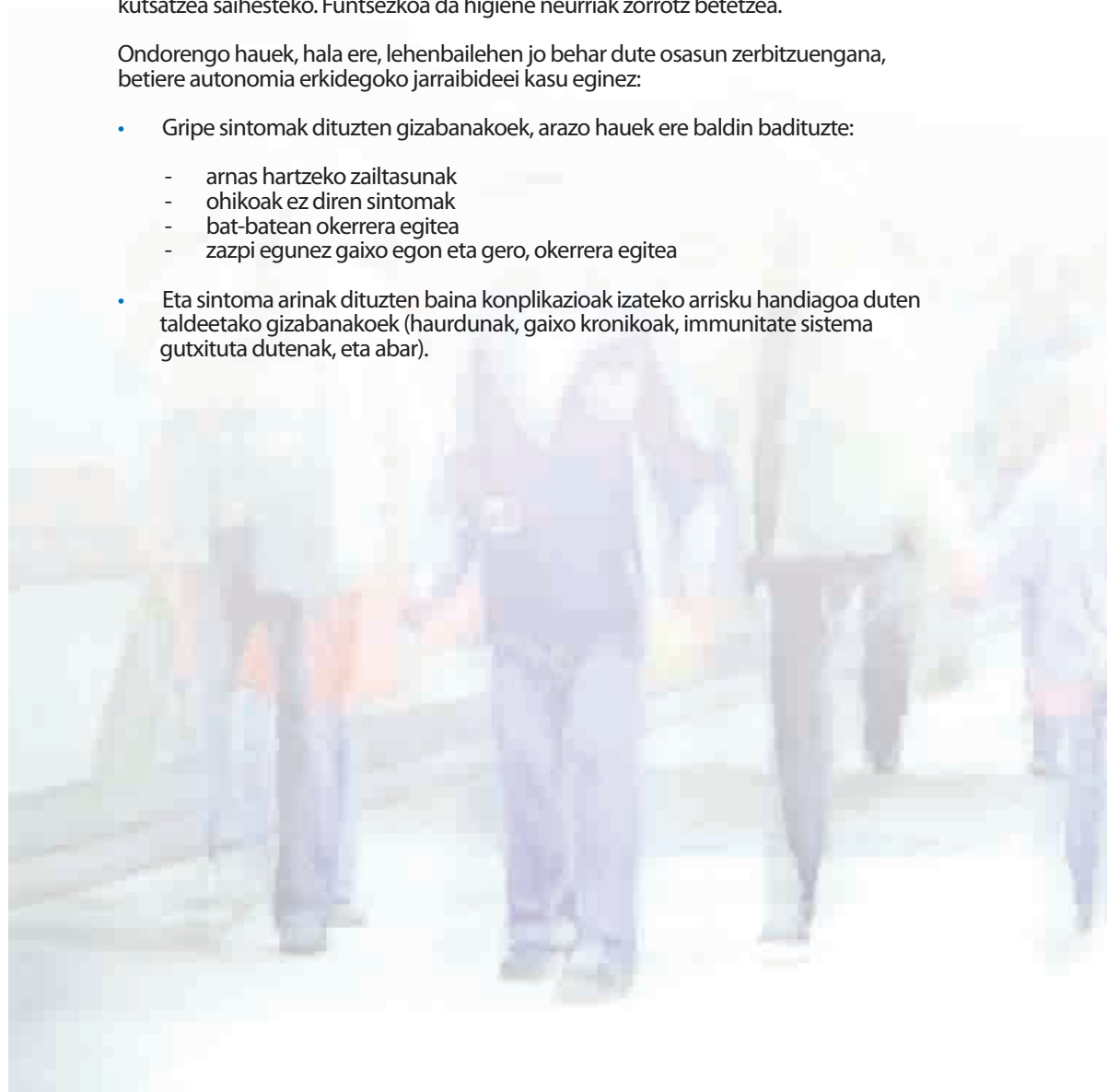
## Zer egin behar dugu gripe sintomak baldin baditugu?

A gripearen birus berriak (H1N1) eragindako kasu gehienak, orain arte, arinak izan dira, sintoma arinekin eta konplikaziorik gabe. Horrenbestez, paziente asko etxean osa daitezke, profesionalen segimendu egokiarekin —behar izanez gero—, eta ospitaleraterik gabe.

Gehienetan, gripeak jotako gaixoa berez sendatzen da, ohiko neurriekin: likidoak ugari edatea (ura, zukuak...), ohiko antitermikoak eta analgesikoak erabiltzea (parasetamola, adibidez), eta osasun arloko profesionalen gomendioei sendatu arte jarraitzea, inor kutsatzea saihesteko. Funtsezkoa da higijene neurriak zorrotz betetzea.

Ondorengo hauek, hala ere, lehenbailehen jo behar dute osasun zerbitzuengana, betiere autonomia erkidegoko jarraibideei kasu eginez:

- Gripe sintomak dituzten gizabanakoek, arazo hauek ere baldin badituzte:
  - arnas hartzeko zailtasunak
  - ohikoak ez diren sintomak
  - bat-batean okerrera egitea
  - zazpi egunez gaixo egon eta gero, okerrera egitea
- Eta sintoma arinak dituzten baina konplikazioak izateko arrisku handiagoa duten taldeetako gizabanakoek (haurdunak, gaixo kronikoak, immunitate sistema gutxituta dutenak, eta abar).



## Zertarako balio dute antibiralek eta txertoak?

Protokolo klinikoetan ezarritako eran gripea tratatzeko erabiltzen ari diren sendagaiak, antibiralek deitzen dira. Bi sendagai daude: oseltamivir (izen komertziala: tamiflu) eta zanamivir (izen komertziala: relenza). Sendagai horietako batek ere ez du sendatzen. Haien eragina da gaixotasunaren iraunaldia gutxi gorabehera egun batez laburtzea, eta konplikazioen arriskua txikiagotzea. Horregatik guztiagatik, kasu bakan batzuetarako daude zehaztuta: gripeak jota dauden eta ospitaleratzea behar duten gizabanakoentzat, eta oraingoz konplikazioak izateko arrisku handiagoa dutenentzat.

Gizabanako horiei dagokienez, jotzen da botika horiek hartzearen onura handiagoa dela edozein sendagaik izan ditzakeen eragin kaltegarriak baino.

Sendagai guziek bezalaxe, tamifluk eta relenzak ere badituzte albo ondorioak eta kontraindikazioak. Horregatik, mediku batek erabaki behar du noiz hartu behar diren. Aditu taldeek etengabe aztertzen dituzte tratamenduko protokoloak eta jarraibideak.

**A gripearen (H1N1) txertoa** espero da urtea bukatu baino lehen izango dela eskuragarri. Prest lehenago egongo bada ere, probatu egin beharko da, ea eraginkorra den egiaztatzeko eta ea arazorik dakarren jakiteko, txerto guztiekin egiten den bezala.

Txertoak ez du beti eragozten gaixotasuna, baina nolabaiteko babes ematen du gaixotasunaren aurrean, konplikazioak izateko arriskua gutxituz. Txerto berria prest dagoenerako, Espainiako Osasun Sistemak identifikatuta izango ditu immunizatu beharreko biztanle taldeak, gaixotasun horren konplikazioak saihesteko aldera.

## Zer da urtaroko gripea?

Urtaroko gripea da urtero neguan agertzen dena. Urtero hiltzen da jendea, gripe horrek eragindako konplikazioak direla kausa. Horregatik gomendatzen da konplikazioak izateko aukera gehien duten gizabanakoak txertatzea.

Aurten ere uste da urtaroko gripea agertuko dela. Jende asko dagoeneko babestuta daude, aurreko urteetan babesak sortu dituztelako. Hala ere, urtero legez, txertatze kanpaina egingo da, ohiko biztanle taldeei zuzendurik.

Kanpaina hori ohiko egunetan egingo da gutxi gorabehera. Zehaztu bezain laster jakinaraziko dira txertatze egunak eta txertatzea komeni zaien arrisku taldeak.

Urtaroko gripearen txertoak ez du babesten A gripearen birus berriaren (H1N1) aurka. Hala ere, aho batez gomendatzen da ohiko arrisku taldeetako gizabanakoek har dezatela txertoa, urtero bezala.

Litekeena da bi gripeak batera agertzea.

## Zer egiten ari dira Osasun Ministerioa eta autonomia erkidegoetako osasun sailak?

Duela urte batzuk, indarrean dago gripe pandemia bati aurre egiteko prestakuntza eta erantzun plana. Adituen batzordeak eta azpibatzaileak lanean daramatzate hainbat hilabete, berariazko protokoloak egin eta eguneratzearen, pandemiaren segimendua egitearen, eta, pandemia hobeto kudeatzeko asmoz, arlo klinikoan nahiz gizarte osoan hartu beharreko neurriak proposatu eta aplikatzearen.

Espainiak baditu antibiralen erreserbak, 15 milioi tratamendutarako. Behar duten guztiei emango zaie, osasun arloko profesionalak balioztatu eta gero.

Gobernuak —autonomia erkidego guztiek halaxe erabaki baitute aho batez— 18 milioi lagunentzat enkargatu ditu A gripearen birus berriaren (H1N1) kontrako txertoak.

Kopuru hori kalkulatzeko, aintzat hartu da zein diren konplikazioak izateko aukera gehien duten biztanleak, eta halako egoera batean komunitatearentzako funtsezko zerbitzuetan dihardutenak.

Espainiako Osasun Sistema prest da egoera horri aurre egiteko, eta egunez egun egokitzen da; eta Administrazio guztiak koordinatuta ari dira.

## Zer egin dezakegu gripearri aurrea hartzeko?

**Prebentzioa da neurririk hoberena gripearen aurka. Prebentziorako, higie arloko zenbait gomendio hartu behar ditugu kontuan. Hona hemen garrantzitsuenak:**



- Garbitu eskuak maiz.



- Estali ahoa eta sudurra paperezko zapi batekin, eztul edo usin egitean. Ondoren, bota zapi hori zakarrontzira.



- Maizago garbitu altzarien gainazalak, ateen eskulekuak, objektuak... ohiko garbiketa produktuekin. Maizago egurastu gelak, leihoak irekiz.



- Gaixotu baldin bazara, saihestu inor kutsatzea, osasun arloko profesionalen aholkuei jarraituz.
- Ez eman musu eta ez izan oso hurbileko kontakturik. Ez partekatu edontziak, mahai tresnak, eta listuarekin edo jariakinekin kontaktuan izan daitezkeen beste objektuak.

## Zergatik da beharrezkoa herritarren laguntza?

Egindako ikerlanek diotenez, uneren batean beharbada pandemiaren gailur bat gertatuko da: gizabanako asko eraginda izango diren une bat. Ehuneko txiki batek mediku gogimendua beharko du, edo ospitaleratzea.

Zerbitzuek gainezka egitea saihesteko, garrantzitsua da osasun zerbitzuengana benetan behar dutenek baizik ez jotzea.



Erabil itzazu osasun zerbitzuak modu arduratsuan.



Kontuan izan behar da aldi horretan larrialdiko arreta behar duten beste gaixotasun batzuk ere agertuko direla, hala nola: bihotzekoak, garuneko hodietako istripuak, traumatismoak, apendizitisak, eta abar. Horregatik, beharrezkoa da zerbitzuak arduraz erabiltzea, eta zure autonomia erkidegoak unean-unean ematen dituen jarraibideei kasu egitea.

Eta gogoan izan... Prebentzioa da neurririk hoberena.

Gehiago jakiteko [www.informaciongripe.es](http://www.informaciongripe.es)