

Gripi i derrit

Gripi i derrit është një lloj i ri i gripit. Prandaj shumë njerëz nuk kanë imunitet ndaj tij. Simptoma është me temperaturë/ethe, kollitje, dhembje e fytit, dhembje e trupit, dhembje e kokës dhe lodhje. Ti mund të kesh diarré dhe vjellje. Nëse ke simptome të gripit, rri në shtëpi, deri sa një ditë të mos kesh temperaturë. Ti që banon ose qëndron një kohë të gjatë në qarkun e Stokholmit të ofrohet vaksinim falas ndaj gripit të derrit.

Gripi i ri A(H1N1), i cili në përgjithësi quhet gripi i derrit, ka prekur kryesisht personat më të rinj se 30 vjeç. Por, personat e të gjitha moshave mund të sëmurën. Shumica janë sëmurë lehtë. Në Suedi janë detyruar vetëm disa persona të mjekohen në spital. Nga të sëmurit nga gripi i derrit janë 5 përqind të cilët kanë pasur nevojë për kujdes mjekësor, prej të cilëve, disa janë sëmurë aq shumë sa që kanë pasur nevojë për kujdes intensiv mjekësor. Një numër i vogël i rasteve ka përfunduar me vdekje.

I përngjan një gripi të zakonshëm

Simptoma e gripit të derrit i përngjan një gripi të zakonshëm. Ti ke temperaturë, kollitje, dhembje të fytit, dhembje të trupit, dhembje të kokës dhe ndjehesh i/e lodhur. Gripi i derrit mund të shkaktoj edhe diarré dhe vjellje.

Gripi zgjat zakonisht pesë deri në shtatë ditë, por ti mund të ndjehesh i/e lodhur edhe dy-tre javë në vazhdim. Si në rastin e gripit të zakonshëm, mund të kesh sëmundje anësore si inflamacion të mushkërive, inflamacion të sinuseve si dhe infeksione të tjera.

Kështu i shmangesh infektimit

Gripi i derrit infekton në të njëjtën mënyrë si një gripi i zakonshëm. Virusi përhapet në ajër kur një person i infektuar kollitet ose teshtitë, dhe të tjerët marrin virusin përmes frymëmarrjes. Infektohesh më lehtë nëse takon shumë njerëz me të cilët ke kontakt të afërt brenda shtëpisë. Jashtë shtëpisë nuk përhapet infektimi po aq lehtë. Infektimi nuk përhapet përmes mishit të derrit ose ushqimit tjetër.

Ti mund të zvogëlosh rrezikun e infektimit duke:

- shmang kontaktin e afërt me persona të tjerë, duke mos i dhënë dorën ose duke mos e puthur në faqe
- larë duart shpesh. Me dëshirë përdor edhe alkool duarsh
- larë duart para se të prekësh sytë, hundën dhe gojën
- shmang kontaktin e afërt me personat për të cilët e din se janë të sëmurë
- u kollitur ose teshtitë në lak të dorës ose në një shami letre për hundë
- qëndruar shumë jashtë shtëpisë.

Nëse sëmuresh

Meqenëse gripi varet nga një virus, ky nuk mund të trajtohet me antibiotik. Nëse nuk je i/e sëmurë, ne rrethana normale mjafton të qetësosh problemet.

- Rri në shtëpi dhe mos shko në punë ose në shkollë, derisa të jesh pa temperaturë një ditë. Zakonisht kjo zgjat pesë deri në shtatë ditë.
- Shmang të kryesh ndonjë punë ose të takosh njerëz nëse kjo nuk është e domosdoshme. Është me rëndësi të mos infektosh të tjerët.
- Pi shumë ujë.
- Pusho dhe merri gjërat qetë.
- Fli shumë.
- Nëse ka nevojë, merr ilaçe për uljen e temperaturës dhe zvogëlimit të dhembjes.

Kërko kujdes shëndetësor

Nëse ti i përket një grupi të rrezikuar ose je shtatzënë

Disa persona janë më të rrezikuar të sëmurën rëndë nga gripi i ri. Kjo vlen, para së gjithash, për personat të cilët kanë:

- sëmundje kronike të zembrës dhe enëve të gjakut si dhe sëmundje kronike të mushkërive (p.sh. astma, kol)
- përkulshmëri kronike të mëlcisë ose veshkave
- diabetin
- imunitet të dobësuar (p.sh. defekte imuniteti, trajtim në vazhdim i cili zvogëlon imunitetin, leukemia, HIV)
- sëmundje neurologjike dhe neuromuskulare të cilat ndikojnë në frymëmarrjen (p.sh. ALS, MS dhe sëmundjen Parkinsons).
- Majmëri ekstreme (BMI mbi 40)

Si edhe:

- shtatzënat
- fëmijët me cerebral pares ose handicap tjetër të multifunksioneve.

Nëse i ke simptomat e gripit dhe i përket ndonjë grupi të rrezikuar ose je shtatzënë, duhet të kontaktosh menjëherë kujdesin shëndetësor. Kjo, po ashtu, vlen edhe nëse kujdesesh për një të sëmurë nga gripi, i cili i përket ndonjë grupi të rrezikuar. Telefoni Guiden e kujdesit shëndetësor ditën dhe natën në telefonin 08-320 100, përzgjedhja e butonit 0, për këshilla në suedisht dhe anglisht, se ku duhet të drejtohesh.

Të tjerët

Nëse gripi zgjat më shumë se një javë ose nëse simptomat janë shumë të rënda, atëherë duhet të kontaktosh kujdesin shëndetësor. Kjo mund të jetë një shenjë se ti ke ndonjë sëmundje tjetër ose gripi është duke marrë përmasat e një sëmundje më serioze. Telefoni Guiden e kujdesit shëndetësor ditën dhe natën në telefonin 08-320 100, përzgjedhja e butonit 0, për këshilla në suedisht dhe anglisht se ku duhet të drejtohesh. Vlen p.sh. për:

- ti ke temperaturë të lartë (mbi 38,5 gradë) më shumë se tre ditë
- ti ke vështirësi të marrësh frymë
- ti ke dhembje të rënda në gjoks
- ka ndikuar në gjendjen tënde të përgjithshme shëndetësore.

Mos shko në qendrën e kujdesit shëndetësor (vårdcentralen) ose në njësinë pranuese të mjekut shtëpiak (husläkarmottagningen) pa telefonuar më herët. Kjo është me rëndësi që të mos infektosh të tjerët.

E drejta të kesh përkthyes

Nëse ti nuk e flet suedishten, atëherë ti ke të drejtë të kesh ndihmën e një përkthyesi të gjuhës tënde, kur të vizitosh kujdesin shëndetësor ose kujdesin dentar. Kjo nuk të kushton gjë. Ti ose përfaqësuesi yt, duhet ta thotë këtë, që atëherë kur ti rezervon kohën e vizitës atje, se ti ke nevojë për përkthyes. Përkthyesi mund të jetë i pranishëm gjatë vizitës ose lidhesh me të përmes telefonit.

Artikeln uppdaterad: 2009-10-23
www.vardguiden.se