



Përkushtim për Shëndet dhe Jetesë Më të Mirë për Komunitetin e Nju Jorkut

5 Këshilla për Parandalimin e Gripit

1. VAKSINOHUNI.

- ♦ Vaksinohuni kundra Gripit Sezonal (ose Flamës): vaksinat të gatshme tani.
- ♦ Vaksinohuni kundra Gripit H1N1 (gripi i derrit); vaksinat të gatshme në fund të Tetorit nëse plotësoni kushtet.

2. Njihuni me shenjat dhe simptomat e Gripit. {Sezonal dhe H1N1 (gripi i derrit)}

- ♦ Temperaturë
- ♦ Kollë
- ♦ Djegie fyti
- ♦ Të dridhura
- ♦ Lodhje të pamasë
- ♦ Hundë të zëna ose që rrjedhin
- ♦ Dhembje muskujsh
- ♦ Dhembje koke

3. Mësoni si të kolliteni.

Kollituni ose Teshtini në mëngën e veshjes suaj ose në shami.

4. Lajini duart gjatë dhe shpesh (me sapun e ujë, ose dezinfektues duarsh) si edhe mundohuni të mos prekni sytë, hundën ose gojën.

5. Mos u qëndroni afër njerëzve të sëmurë.

**Për më shumë informacion, ju lutem thirrni
888-BETH-ABE ♦ 888-238-4223
www.bethabe.org**

5 Këshilla për t'u kujdesur për veten tuaj ose për të afërmit e sëmurë me grip

1. Mos dilni nga banesa dhe pini shumë lëngje.
2. Kontaktoni mjekun tuaj nëse ndiheni shumë sëmurë, nuk ju mban trupi lëngje, keni vështirësi në frymëmarrje, ose keni sëmundje kronike (disa shembuj: sëmundje të zemrës ose të mushkërive, diabet ose azma) ose nëse po mjekoheni me barna me përbërje steroide.
3. Mos dilni nga banesa për 24 orë pasi ju ka rënë temperatura (pa përdorur barna mjekësore).
4. Merrni barna anti-viruale vetëm nëse ju ka udhëzuar mjeku juaj.
5. Mos u takoni me njerëz të tjerë që të mos ua ngjisni gripin dhe atyre.