

Rapèl sou Sante ak Ogmantasyon Grip nan Inivèsite a

09 Fevriye 2024

Chè kominote inivèsitè,

Plis moun ki gen grip te vizite Sant Sante Inivèsite (University Health Center, UHC) a nan de semèn ki sot pase yo, prensipalman grip ki rele "Influenza A" a. Grip la se yon maladi respiratwa atrapan ki vini brid sou kou ak gwo lafyè, kò fè mal, tèt fè mal, ak tous.

Men kèk fason pou w pwoteje tèt ou ak lòt moun:

- **Ou dwe ret yon "Terp" ki an sante epi ki pran yon vaksen kont grip. Li pa twò ta!**
UHC gen vaksen kont grip **disponib**.
- Mete yon kachnen si w santi sentòm rim.
- Touse nan koud ou oswa nan yon mouchwa, pa fè sa nan men w dirèkteman, epi lave men w imedyatman.
- Rete lwen moun ki malad.
- Lave men ou souvan oswa itilize dezenfektan.
- Netwaye kote moun manyen souvan nan chanm ou epi/oswa biwo w ak netwayan antibakteri (ti twal ak dlo klowòs yo fè sa byen).
- Evite manyen figi ou paske sa ka simaye jèm yo.
- Evite pataje manje, istansil, tas ak boutèy dlo.

Tretman Grip

Pi fò moun ki an sante ka jere grip la ak repo, bwè anpil likid, tankou dlo, epi medikaman ki pou dimiye fyèv. Gen moun ki ka bezwen medikaman antiviral, tankou "Tamiflu". Pou yon medikaman antiviral fè efè, ou dwe komanse pran l anvan 48 oswa anvan 72 èdtan pase depi lè w te komanse santi maladi a. Tanpri konsilte medsen pèsònèl ou a pou l detèmine si mòd medikaman sa a bon pou ou.

Etidyan yo, pwofesè yo ak pèsonèl ki souffri maladi kwonik oswa sistèm iminitè yo fèb dwe vizite UHC a oswa medsen pèsonèl yo tousuit apre yo devlope sentòm grip yo.

Men kèk konsèy siplemantè:

- Si ou malad, rete lakay. Evite kote ki gen foul moun tankou salamanje, sal klas ak retoran pou w evite simaye jèm ou yo bay lòt moun.
- Pran medikaman pou diminye fyèv tankou "acetaminophen (Tylenol), ibuprofen (Advil) oswa naproxen (Aleve)" si w gen yon fyèv. Si fyèv la dire plis pase twa (3) jou malgre ou pran medikaman pou diminye fyèv yo, tanpri al wè yon founisè swen sante.
- Bwè anpil likid, tankou dlo.
- Kontakte UHC a nan nimewo **301.314.8184** pou konsèy medikal si ou pa gen asirans konsènan kisa w dwe fè apre w fin li enfòmasyon sa a. Nou la pou n reponn nenpòt kesyon ou ka genyen.

Pou plis enfòmasyon sou grip la, tanpri ale sou [CDC website](#).

Lizay,



Spyridon S. Marinopoulos, MD, MBA, FACP

Direktè, Sant Sante Inivèsité a

Ofisye Medikal Anchèf, Inivèsité Maryland

Li (Pwonon Maskilen)