



Infurmaziun per geniturs

Grippa pandemica H1N1: Co poss jau proteger mes uffant?

Il nov virus “**Influenza (H1N1) 2009**” è pli enconuscent sco virus da la gripa da portgs. I sa tracta d’in nov virus da gripa che sa derasa spert, perquai ch’el è fitg contagijs. En congrual cun auters virus n’ha quest virus anc mai scuntrà uffants e giuvens creschids. Perquai èsi pli probabel ch’els vegnian infectads. Per cletg è la gripa H1N1 savens ina malsogna miaivla che guarescha suenter intgins dis.

Tge pon ins far? 5 cussegls che duessan gidar a proteger Voss uffant.



Cussegl nr. 1: Lavai savens ils mauns. Quest virus vegn transmess facilmain sur ils mauns. Mussai era a Voss uffants da lavar savens ils mauns cun aua e savun (ubain cun in dischinfec-tant per ils mauns). Sche Voss uffant è anc pitschen, stuais Vus lavar regularmain ses mauns (pliras giadas mintga di). Midai savens ils sientamauns ubain utilisai faziels da palpìri. Bittai davent ils faziels da palpìri immediat suenter l’adieuer en in chanaster serrà.



Cussegl nr. 2: Identifitgai ils sintoms da la gripa H1N1. Sche Voss uffant ha **fevra**, **la tuss**, e **mal la gula** pudessi esser ch’el ha la gripa. Cun auta fevra pudess l’uffant era avair **snavurs** ubain **mal il chau** ed esser fitg **stanchel**. Tscherts uffants ston **bittar si**, n’han **nagin appetit** u han la **diarrea**.

Sche Voss uffant ha tals sintoms da la malsogna, **tegnai a chasa l’uffant e contactai telefonica-main Voss medi d’uffants**. Quel vegn a tschentiar intginas dumondas per ch’ins possia sclerir ensemen sch’igl è necessari da far ina consultaziun tar il medi u betg. **Uffants che han ina mal-sogna da basa u uffants fitg pitschens vegnan pli probabel tractads cun Tamiflu®**. Sche Voss medi decida ensemen cun Vus da far in tal tractament, èsi necessari da far ina consultaziun tar il medi per ch’el possia far il recept. En la pli gronda part dals cas n’è quai dentant betg necessari ed igl è il meglier per Voss uffant, sch’el resta a chasa!



Cussegl nr. 3: Co tgirar ses uffant a chasa? Sche Voss uffant ha la gripa, **sto el restar a chasa** fin ch’el sa senta meglier e na po betg pli dar vinavant il virus ad autras personas. Ina persona creschida sto tgirar l’uffant.

Mesirar la fevra: Sche la temperatura è sur 38°C, ha l’uffant **fevra**. Sche l’uffant patescha da la fevra, **tirai ora sia vestgadira**, faschai il bogn (la temperatura da l’aua stuess esser 3°C pli bassa che la temperatura dal corp da l’uffant) e dai a l’uffant **avunda da baiver**, il meglier in-satge ch’el ha gugent! Sche la fevra na chala betg e sche l’uffant patescha anc adina, pudais Vus dar in **medicament cunter la fevra**. Prendai l’emprim **Paracetamol** (p.ex. Ben-U-Ron®, Panadol®, Tylenol®, Dafalgan®, Acetalgin®, Becetamol® etc.). Sche quai na basta betg, pu-dais Vus dar suenter 3 uras in **auter medicament** cunter la fevra (p.ex. Algifor®, Voltaren®, Mefenacid®, Mefenaminsäure® ubain Ponstan®). Sche la fevra resta sur 38.5°C pudais Vus alternar quests dus medicaments. Na dai **nagin Aspirin** ad uffants che han la gripa!



Infurmaziun per geniturs

Sche l'uffant ha ina ferma tuss, pudais Vus dar la saira in sirup cunter la tuss per ch'el possa durmir meglier. Igl è impurtant da dar avunda da baiver per che la mutschigna sa schlia meglier.

Sche l'uffant ha in nas stuppà pudais Vus dar **guts da nas** (soluziun da sal da cuschnar u da-guts cunter unfladiras), per facilitar la respiraziun.

Cunter il mal la gula gidan ils medems medicaments sco encunter la fevra.

Sche Vus avais survegnì in recept per Tamiflu® vul quai dir ch'ins tema per Voss uffant ina grippa pli greva ubain cumplacaziuns. Il Tamiflu® diminuescha la produenziun da virus e sustegna ina guariziun pli sperta. **Il tractament sto vegnir inizià baud, quai vul dir entaifer ils emprims 2 dis suenter ils emprims sintoms da la malsogna.** Il Tamiflu® sto vegnir dà cun in pau da mangiar **durant 5 dis 2x mintga di**, quai vul dir la damaun e la saira. Ins sto manar a fin il tractament da 5 dis. Tar singuls uffants po il Tamiflu® chaschunar mal il venter, diarrea e bittar si, che dura dentant savens main che 2 dis. Sche Voss uffant na cumporta betg il Tamiflu®, contactai Voss medi.



Cussegl nr. 4: Cura ston ins contactar immediatamain in medi? La grippa pandemica H1N1 è il pli savens benigna. Darar datti cumplacaziuns. Questas cumplacaziuns èn pli frequentas tar poppins, uffants cun asma, uffants cun ina malsogna dals pulmuns u dal cor, cun ina malsogna cronica ubain ina defizienz d'immunitad.

Sche Voss uffant ha ina malsogna da basa ed ha ussa sintoms da grippa, contactai immediat telefonicamain Voss medi u ina staziun d'urgenza. Quai è necessari, perquai ch'igl è impurtant d'entschaiver baud la terapia cun Tamiflu® e perquai che tscherts uffants cun difficultads da respiraziun dovran in supplement d'oxigen.

Ina consultaziun d'urgenza è necessaria sche l'uffant:

- ha grondas difficultads da respirar, schema cun respirar, respira fitg spert (passa 50 fladadas tar in poppin in poppin sut 12 mais, 30 fladadas tar in uffant pitschen e 20 fladadas tar in uffant che va a scola), sche l'uffant ha levzas blauas u sche la pel sa tira en tranter las costas cun respirar.
- na baiva betg pli, na po betg far pisch durant passa 8 uras, n'ha naginas larmas cun cridar, ha levzas fitg sitgas, ha tschertgels sut ils egls u cuvels enturn ils egls ed è fitg spussà.
- guarda en il vit, na ria betg pli, na gioga betg pli, è memia flaivel per sbragir, na dasda betg pli propi.
- è bler pli sensibel u excità che normalmain, crida sch'ins mo tutga en el, crida era sch'ins piglia el en bratsch e na po betg pli sa durmentar.

Sch'igl è necessari da far ina consultaziun tar in medi, trai en a l'uffant ina mascra d'igièna per proteger auters malsauns e per betg infectar autras persunas.

Sche Vus na pudais betg cuntanscher Voss medi, contactai ina staziun d'urgenza per uffants.



Infurmaziun per geniturs



Cussegl nr. 5: Cura po l'uffant puspè giugar cun auters uffants? La gripa pandemica H1N1 guarescha en la pli gronda part dals cas magari spert. Ma ils uffants restan contagius a partir da l'entschatta da la malsogna enfin a 24 uras suenten ch'ils sintoms tchessan. Durant quest temp na dastga l'uffant betg giugar cun auters uffants (oravant tut betg cun uffants sut 5 onns) e l'uffant sto vegnir tegnì davent da dunnas en speranza e dad autras personas cun problems da sanadad.

Translatà dal tudestg. En cas da dumondas d'interpretaziun davart il cuntegn è decisiva la versiun tudestga.