



## Informacione për prindër

# Gripi pandemik H1N1: Si mund ta mbroj fëmijën tim?

Virusi i ri i gripit (H1N1) 2009 në popullatë është më shumë i njohur si „Virusi i gripit të derrave“. Është një virus i ri gripit, dhe pasi që është shumë infektues, ai përhapet shumë shpejtë. Për dallim nga viruset tjerë, me këtë virus të ri asnjëherë më parë nuk janë përballur fëmijët dhe të rriturit e rinj. Për këtë arsye, në këtë moshë, është e rritur mundësia e infektimit. Fatmirësisht gripi H1N1 është kryesisht një sëmundje e lehtë, që shërohet për disa ditë.

### Çfarë duhet bërë? 5 këshillat do të duhej të ju ndihmonin në mbrojtjen e fëmijës suaj



**Këshilla Nr. 1: Pastroni shpesh duart.** Ky virus mund të bartet lehtë me anë të duarve. I mësoni fëmijët e juaj, që ti pastrojnë duart me ujë dhe sapun (apo me një mjet dezinfektues për duar). Nëse fëmija i juaj është akoma i vogël, ju duhet atij rregullisht ti ja pastroni duart (disa herë në ditë). Ju do duhej ti ndërroni peshqirët çdo ditë apo të përdorni shami letre të cilat ju pas përdorimit do duhej menjëherë ti hidhni në një kosh të mbyllur plehrash.



**Këshilla Nr. 2: Identifikoni shenjat e gripit H1N1!** Po që se fëmija i juaj ka **temperaturë, kollitje apo dhimbje të fytit**, ekziston mundësia që të ketë gripin. Në rast të një temperature të lartë, mund të lajmërohen edhe **dhimbja e kokës**, ethet si dhe **lodhja** e madhe. Tek disa fëmijë mund të paraqitën **vjellja, diarreja apo humbja e oreksit**.

Në qoftë se fëmija i juaj shfaq shenja të tilla të sëmundjes, **atëherë e ndaloni atë në shtëpi dhe e lajmëroni pediatrin në mënyrë telefonike**. Do të ju shtrohen disa pyetje, në mënyrë që ju së bashku të vendosni se a është i nevojshëm apo jo ndonjë konsultim me mjekun. **Fëmijët me një sëmundje themelore apo ata që janë akoma shumë të vegjël, është më mirë të trajtohen me Tamiflu®**. Në qoftë se ju dhe pediatri i juaj vendosni për një trajtim të tillë, atëherë është e nevojshme një vizitë mjekësore në mënyrë që të bëhet përshkrimi i recetës mjekësore. Në shumicën e rasteve, kjo gjë nuk është e nevojshme, prandaj gjëja më e mirë për fëmijën tuaj është qëndrimi në shtëpi.



**Këshilla Nr. 3: Si përkujdeseni në shtëpi për fëmijën tuaj?** Nëse fëmija i juaj e ka gripin, **ai do duhej të qëndroj në shtëpi**, përderisa të ndjehet më mirë, në mënyrë që mos ta bartë virusin tek ndonjë person tjetër. Për atë fëmijë do duhej përkujdesur një person i rritur.

**Matja e temperaturës:** Në qoftë se temperatura është mbi 38°C, atëherë ai fëmijë ka **ethe**. Në qoftë se fëmija ka ethe, **atëherë atë do duhet zhveshur** dhe larë (Temperatura e ujit do duhet të jetë 3°C më e ulët se sa temperatura e trupit) si dhe **atij do duhej dhënë mjaftë për të pirë**, më së miri diç që atij i pëlqen! Në qoftë se atij me këtë veprim nuk do ti ulet temperatura në masë të mjaftueshme dhe fëmija akoma nuk e ndjen vetën më mirë, atëherë ju mund ti jepni **medikamente për uljen e temperaturës**. Së pari mund të përdorni **Paracetamol** (p.sh.. Ben-U-



## Informacione për prindër

Ron<sup>®</sup>, Panadol<sup>®</sup>, Tylenol<sup>®</sup>, Dafalgan<sup>®</sup>, Acetalgin<sup>®</sup>, Becetamol<sup>®</sup> etj.). Në qoftë se edhe këto nuk mjaftojnë, atëherë pas 3 orëve mund ti jepni **medikament tjetër** për ulje të temperaturës (p.sh. Algifor<sup>®</sup>, Voltaren<sup>®</sup>, Mefenacid<sup>®</sup>, Mefenaminsäure<sup>®</sup> apo Ponstan<sup>®</sup>). Po që se temperatura akoma qëndron mbi 38.5°C, ju mund ti jepni këto medikamente njërin pas tjetrit. Fëmijës me grip **mos i jepni Aspirin**.

**Në qoftë se fëmija ka kollitje të fortë**, ju gjatë mbrëmjes mund ti jepni shurup kundër kollës, në mënyrë që ai të ketë një gjumë më të rehatshëm. Edhe pirja e mjaftueshme e lëngjeve është mjaftë me rëndësi, për ta nxjerr jashtë të gjithë sekretin.

**Në qoftë se fëmija ka hundë të zënë**, jepni atij **pika për hundë** (Tretje të zakonshme të kripës apo eventualisht pika jo të kongjestinuara), për ti ja lehtësuar frymëmarrjen.

**Kundër dhimbjes së fytit** ndihmojnë të njëjtat medikamente si ato kundër temperaturës.

**Në qoftë se ju kanë përshkruar një recetë për Tamiflu<sup>®</sup>**, është sepse tek fëmija i juaj dyshohet në një komplikim të situatës apo në progres të gripit të rënd. Tamiflu<sup>®</sup> e dobëson fuqinë e virusit dhe ndihmon në një shërim më të shpejtë. **Trajtimi do duhej filluar në fazën e hershme, do thotë qysh në dy ditët e para të paraqitjes të simptomave të sëmundjes.** Tamiflu<sup>®</sup> do duhej marr **5 ditë me radhë, 2x në ditë**, që do thotë, në mëngjes dhe në mbrëmje, me pak ushqim. Trajtimi 5 ditor nuk do duhej ndërprerë. Tek disa fëmijë Tamiflu<sup>®</sup> mund të shkakton dhimbje të stomakut, diarre si dhe vjellje, që kryesisht mund të zgjasin më pak se 2 ditë. Ju lutem, informoni mjekun e juaj në qoftë se fëmija i juaj nuk është në gjendje për ta përballuar medikamentin Tamiflu<sup>®</sup>.



**Këshilla Nr. 4: Kur është i nevojshëm një kontrollim i menjëhershëm mjekësor?** Gripi H1N1 është kryesisht një grip i parrezikshëm. Rrallë mund të lajmërohen komplikime. Këto komplikime janë më të shpeshta tek foshnjat, fëmijët me astma, me një sëmundje të mushkërive apo të zemrës, një sëmundje kronike apo një dobësim të imunitetit.

**Në qoftë se fëmija i juaj e ka një sëmundje themelore** dhe tani shfaqën simptomat e gripit, atëherë mos e zvarritni situatën por menjëherë telefononi mjekun e juaj apo urgjencën. Kjo është sepse duhet të fillohet me kohë terapia me Tamiflu<sup>®</sup> dhe sepse disa fëmijë gjatë frymëmarrjes së vështirësuar kanë nevojë për oksigjen shtesë.

### **Një kontrollim urgjent është i nevojshëm, nëse fëmija:**

- ka një frymëmarrje shumë të vështirësuar, rënkon gjatë frymëmarrjes, apo ka një frymëmarrje të përshpejtuar (më shumë se 50 frymëmarrje në minutë tek një foshnje ndër 12 muaj, 30 frymëmarrje tek fëmijët e vegjël dhe 20 frymëmarrje tek fëmijët që janë akoma në shkollë), ka buzë të mavijosura, apo nëse gjatë frymëmarrjes i zihet lëkura në mes të brinjëve.
- nuk pinë më, nuk ka urinuar për 8 orë, qanë pa lot, ka buzë shumë të thata, ka sy të fundosura dhe rrethe të zeza rreth syve, është shumë i rraskapitur.



## Informacione për prindër

- shikon në zbrazëti, nuk qesh më, nuk luan më, është shumë i pafuqishëm për të qarë, nuk mund të zgjohet plotësisht nga gjumi.
- është tepër i ndjeshëm dhe i prekshëm, qanë gjatë secilës prekje qanë bile edhe në duart e juaja, dhe shumë vështirë e zë gjumi.

**Në qoftë se është i nevojshëm një kontrollim mjekësor, atëherë fëmijës suaj i ja vendosni maskën, për ti mbrojtur të sëmurët e tjerë si dhe për të mos infektuar personat tjerë.**

**Në qoftë se nuk mund ta kontaktoni mjekun e juaj, atëherë ju lutem ta kontaktoni urgjencën pediatrike.**



**Këshilla Nr. 5: Kur mund të luaj prapë fëmija i juaj me fëmijët tjerë?** Gripi H1N1 në rastet më të shpeshta, shërohet shumë shpejtë. Por fëmijët janë dhe mbetën të infektuar. Prandaj, gjatë kësaj kohe mbani fëmijën e juaj larg nga fëmijët tjerë (posaçërisht nga ata që janë më të rinj se 5 vjeçar), larg nga gratë shtatzënë si dhe personat tjerë me probleme shëndetësore.

E përkthyer nga gjermanishtja. Për pyetje të mundshme që kanë të bëjnë me interpretimin e përmbajtjes së dhënë është i vlefshëm versioni gjermanisht.