

Vaksen se pi bon pwoteksyon ou te kapab genyen. Al vaksinen jodiya!

Vaksen kont grip kapab anpeche maladi a, epi tou yo kapab fè li mwens sevè si ou pran grip la. Sa vle di ou ap bezwen pase mwens tan entène lopital ak mwens jou malad anba yon grip.

Souvan yo ofri vaksen nan klinik doktè yo, ak nan plizyè famasi ak makèt. Pou jwenn enfòmasyon sou grip oswa kote ou ka ale pou pran vaksen, vizite sitwèb www.flu.delaware.gov oswa rele nimewo 1-800-282-8672.

Nou ankouraje moun Delaware yo fè bagay sa yo pou anpeche enfeksyon:

- **Lave men ou souvan** ak savon oswa likid pou dezenfekte men ki fèt ak alkòl, sitou apre ou fin touse, etènye, oswa touche figi ou.
- **Kouvri bouch ou ak yon** ti mouchwa papye lè ou ap touse oswa etènye epi jete mouchwa a touswit. Si ou pa genyen yon ti mouchwa papye, touse oswa etènye nan manch ou. Ti gout larim ki soti nan gen ou lè ou etènye ka vwayaje nenpòt sis pye.
- **Rete lakay ou lè ou malad** epi pa tounen nan lekòl oswa travay jiska 24 èdtan apre yon fyèv.

Senk etap pou ou pran si ou gen yon grip:

- **Rete lakay ou epi repoze.**
- **Evite pran kontak ak moun lakay** ou ki pa malad ou pou pa fè yo malad tou.
- **Bwè anpil dlo oswa** lòt likid ki transparan pou ou pa pèdi twòp dlo nan kò (dezidasyon).
- **Pran medikaman** ou ka achte nan magazen pou trete fyèv ak tous la.
- Si ou vin malad anpil oswa ou ansent oswa ou soufri yon maladi (tankou opresyon) ki mete ou nan plis risk ou gen konplikasyon grip, **rele doktè ou**. Ou kapab bezwen yon medikaman kont viris.

Kilè ou sipoze chèche swen medikal?

POU TIMOUN	POU GRANMOUN
Respire fò oswa gen difikilte pou respire	Difikilte pou respire oswa souf kout
Koule po a vin ble	Doulè oswa presyon nan pwatrin oswa vant
Pa bwè ase likid	Vin gen tèt vire toudenkou
Pa reveye oswa jwe	Konfizyon
Timoun nan tèlman fache li pa vle moun kenbe li	Gwo vomisman oswa ap plede vomi
Sentòm ki sanble yon grip amelyore men yo retounen ak yon fyèv oswa tous ki pi mal	Sentòm ki sanble yon grip amelyore men yo retounen ak yon fyèv oswa tous ki pi mal
Fyèv ak yon gratèl	

An plis siy yo ki pi wo a, al chèche swen medikal touswit pou nenpòt ti bebe ki gen sentòm sa yo:

Pa ka manje
Difikilte pou respire
Pa gen dlo nan je lè l kriye
Vin genyen mwens kouchèt ki mouye pase nòmal



Vaksinasyon : pwoteje youn ak lòt.