

# Gripi i ri

## Shmangiuni infektimit dhe mos infektoni të tjerë

Albanska



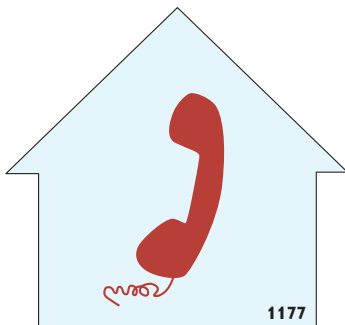
### Lani duart shpesh

Lani duart shpesh pasi që virusi i këtij gripi ngjitet lehtë në gishtërinj dhe në sipërfaqe të rezës së derës dhe mund të bartet te ata të cilëve ju ia zgjatni dorën. Gjithmonë përdorni sapunin. Nëse përdorni alkohol duarsh pas larjes së duarve pastrimi i virusit do të jetë edhe më efektiv.



### Kollituni dhe teshtini në brendi të bërrylit

Izoloni virusin duke u kollitur dhe teshtirë në brendi të bërrylit apo në faculetë letre të cilën ju menjëherë e hedhni në shportë mbeturinash. Mos e mbuloni gojën me dorë kur të teshtini apo kolliteni.



### Nëse jeni sëmurë, rrini në shtëpi

Rrini në shtëpi nëse jeni sëmurë. Në këtë mënyrë ju nuk do të përhapni virusin në vendpune, shkollë apo autobus. Kontaktoni entin shëndetësor nëpërmjet telefonit në vend se të shkoni në dhoma pritjeje të entit shëndetësor ku gripi shumë lehtë mund të përhapet te të tjerët.

**Gripi i ri A(H1N1)** është një grip i ri viral që është duke u përhapur në tërë botën. Në të shumtën e rasteve është ky një grip i parrezikshëm mirëpo nganjëherë kjo është një sëmundje e pakëndshme që shërohet

brenda disa ditëve. Zjarrmia, koll i thatë, dhembje fyti, dhembje në trup, dhembje koke, drithma, rrufa dhe molisja janë simptome të zakonshme të gripit. Është me rëndësi që të parandaloni përhapjen e sëmundjes

në mënyrë që të mbronni ata që mund të kenë pasoja serioze nga sëmundja. Informata më të hollësishme mbi gripin e ri A(H1N1) mund të gjeni në [www.1177.se](http://www.1177.se) ose [www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se)