

NAFARROAKO GOBERNUA

GARAPEN EKONOMIKOA

ESKUBIDE SOZIALAK

OGASUNA ETA FINANTZA POLITIKA

LEHENDAKARITZA, FUNTZIO  
PUBLIKOA, BARNEA ETA JUSTIZIA

HERRITARREKIKO ETA  
ERAKUNDEEKIKO HARREMANAK

HEZKUNTZA

OSASUNA

KULTURA, KIROLA ETA GAZTERIA

LANDA GARAPENA, INGURUMENA  
ETA TOKI ADMINISTRAZIOA

SEGURTASUNA ETA LARRIALDIAK

## Gripea epidemiaren mailara iritsi da Nafarroan, azken astean 100.000 biztanleko 41,3 kasu izan baitira

*Osasunak, gripe-egoeraren aurrean, lehen aukera gisa, norberak bere burua zaintzea gomendatzen du, eta ohiko osasun-zentrora joatea gauzak konplikatzen badira edo pertsona zaurgarriak izanez gero*

Asteazkena, 2019.eko urtarrilak 2

Nafarroan, urteko azken astean (abenduak 24-30), gripearri dagokionean, 100.000 biztanleko 41,3 kasu erregistratu direnez, epidemiaren maila gainditu egin da, 2018-2019 denboraldirako 100.000 biztanleko 40 kasuko tasa ezarri baitzen, Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuak (NOPLOI) argitaratutako [zaintza epidemiologikoaren txostenean](#) jasotakoaren arabera. Zenbaki absolutuetan, aste horretan 263 kasu izan ziren.

Tasa horrek denboraldi honetako gripe-uhinaren hasiera markatzen du, eta eritasuna datozen asteetan pixkanaka gehitzen joango dela aurreikusten da.

Zonei erreparatuta, Tuteran erregistratu dira kasu gehien; hau da, 100.000 biztanleko 46,7 kasu. Ondoren, Iruñea aurkitzen da, 45 kasurekin. Lizarrako eremuan, berriz, eragina txikia da, 100.000 biztanleko 15,8 kasurekin. Kasuak areagotu egin dira adin-talde guztietan, eta tasarik altuenak haur eta heldu gazteengan gertatu dira; baxuenak, aldiz, 65 urtetik gorako adinekoengan. Aste horretan, 5 lagun ospitaleratu dira gripea berretsita.

NOPLOIk jakinarazi du aurten ez dagoela birus nagusirik. Orain arte, A(H1N1,) birusa (bereziki heldu gazteengan) nahiz A(H3N2) birusa (batez ere ospitaleratu beharreko adinekoengan) detektatzen ari dira. Bi birus-motak denboraldi honetako gripearen aurkako txertoan sartuta daude.

### Telefono-arreta 948 290 290 zenbakian

Osasun Departamentuak gogoratu du gripe-prozesu baten aurrean garrantzitsuena dela norberak bere burua zaintzea. Zalantzak izanez gero, herritarrek arreta jaso dezakete Osasun Kontseiluko Erizaintza Zerbitzuaren bitartez, bai online eran ([consejosalud@navarra.es](mailto:consejosalud@navarra.es)) edota 948 290 290 telefonora deituta. Bertan, erizaintzako langile espezializatuek osasun-arazoaren aurrean jarduteko modurik egokiena edo gaixotasunaren edo tratamenduaren inguruko zalantza ohikoenen erantzunak ematen dituzte. Asteko lanegunetan, 14:30etik 21:30era eskaintzen dute arreta eta asteburuetan, 8:00etatik 22:00etara.

Halaber, konplikazioen edo pertsona ahulen kasuan, ohiko osasun-zentrora joatea gomendatzen dute (edo ospitalez kanpoko larrialdietara,

osasun-zentroetako ohiko arreta-ordutegitik kanpo izanez gero). Ospitaleko larrialdietara kasurik larrienetan joan behar da.

Horrez gain, Nafarroa Osasuna Atariak herritarrei zuzendutako orrialde bat du, "[DENA GRIPEARI BURUZ](#)" izenekoa, eta, gripeari eta prebentzioari buruzko datu orokorrak emateaz gain, katarroak eta gripeak zaintzeko aholkuak dituen hedapen-materiala, zaintza epidemiologikoaren inguruko txostenak eta sintomak autoebaluatzeko galdetegia aurkitzen dira.

### **Gripea**

Gripea arnasa-infekzio akutua da, etiologia birikokoa. Gaixotasuna bat-batean hasi ohi da sukarra eta hotzikarekin, eta, horiekin batera, buruko mina, sudur-kongestioa, eztarriko mina, ezinegon orokorra, muskuluetako mina, goserik eza eta eztul lehorra izan ohi dira. Eztulak, kongestioak eta energia-faltak bi astera bitarte iraun dezakete; sukarra eta gainerako sintomak gehienetan astebeteko epean amaitu ohi dira. Gripearen zenbait sintoma adin guztietan gertatzen dira, baina beste batzuk adin-talde jakin batzuetakoak izan ohi dira gehiago. Hurrei dagokienean, arnasa-fasean seinale gastrointestinalak gerta daitezke (goragalea, gonbitoak, diarrea); aldiz, adin aurreratuko gaixoengan ohikoagoa izaten da arnasa hartzeko zailtasuna agertzea, azpiko patologia okerragotzea eta sukarrik ez izatea.

Gripearen birusa harrapatutako pertsona gehienak aste batean edo bitan osatzen dira, tratamendu medikoa jaso beharrik gabe, baina kasu batzuetan konplikazioak izan daitezke. Urtaroko gripearen konplikazio ohikoenak hauek dira: lehen pneumonia birikoa edo bigarren mailako bakterio-infekzioak (otitisa, sinusitisa eta pneumonia).

Gaixotasun larriaren arrisku handiagoa dute 2 urtetik beherako hurrek, 64 urtetik gorako helduek eta gaixotasun kronikoa duten edozein adineko pertsonak.

Gripearen birusa batez ere pertsonatik pertsonara transmititzen da airez; hots, eztula edo doministiku egitean banako infektatuek botatako tanta txikien bitartez. Partikula horiek ez dira airean zintzilikatuta egoten, eta horiek transmititzeko beharrezkoa da gertuko kontaktua izatea (1-2 metro). Halaber, zeharkako kontaktuaren bidez transmititu daiteke, garbitu gabeko eskuetako arnasa-sekrezioen bidez birusa utzita azalera komunetan.

Inkubazio-denboraldia 1-5 egunekoa izaten da, birusarekin infektatu ondoren (batez beste bi egun). Heldu osasuntsu gehienek sintomak garatu baino 24-48 ordu lehenagotik hasi eta gaixotu ondorengo 5-6 egun bitarte infekta dezakete. Iraizketa birala handiagoa da eritasuna hasi eta ondorengo 3-5 egunetan, nahiz eta hurren kasuan 7-10 egunera luzatzeko aukera izan; are handiagoa izan daiteke immunokonprometitutako pertsonengan.

Unibertsala da, eta txertoak nabarmen murrizten du gaixotzeko arriskua.