

Amb unes adequades mesures a casa i una autoatenció correcta, podem curar-nos i ajudar que els recursos sanitaris es destinin als que més els necessiten.

Més informació a www.informaciongripe.es



Grip A?

“la vaig passar com una grip normal”



Com en Manel, moltes persones han passat ja la grip A sense problemes.

Recorda vacunar-te si ets grup de risc

Si tens la grip, cuida't a casa

- Fes repòs
- Beu líquids abundants (aigua, suc...)
- Controla la febre amb antitèrmics



Més informació a www.informaciongripe.es



CUIDA'T. QUEDA'T A CASA. RECUPERA'T

La grip i altres malalties produïdes per virus:

La grip és una malaltia que es coneix des de fa molt de temps. Està produïda per un virus.

Tots hem tingut grip alguna vegada, i sabem que la malaltia dura un màxim de set dies, temps que acostuma a ser suficient per a restablir-se'n totalment.

Moltes vegades passem la grip sense gairebé símptomes, i hi ha vegades en què, encara que creiem patir-la, en realitat el que tenim són altres virus que produeixen símptomes molt semblants.

Quan ens posem malalts a causa d'un bacteri, disposem d'antibiòtics per a curar-nos; però,

quan ho fem per un virus, el nostre organisme s'ha de defensar per ell mateix fins a recuperar la salut, ja que els antibiòtics són inútils davant dels virus.

Aquesta capacitat de defensa del nostre cos es desenvolupa i potencia cada vegada que entrem en contacte amb un virus o altres microorganismes.

Alguns virus no canvien i, per això, un cop hem passat malalties com ara el xarampió, el nostre organisme desenvolupa defenses duradores. En el cas dels virus de la grip, aquests van canviant amb el temps i, a vegades, molt ràpidament.

Això és el que passa ara amb el nou virus de la grip A (H1N1), per al qual el nostre organisme no té defenses.

Com puc saber si tinc la grip?

Reconèixer aquesta malaltia és fàcil, perquè es comporta com una grip qualsevol. Pensi en la possibilitat d'haver-la agafat, si de manera sobtada tingúes:

1. Al menys un d'aquests quatre símptomes:

- Febre superior a 38 °C.
- Malestar general.
- Mal de cap.
- Dolors musculars.

2. I, a més, al menys un d'aquests tres símptomes:

- Tos.
- Mal de coll.
- Dificultat per a respirar.



A vegades també poden aparèixer nàusees i vòmits.

Si vostè té la grip, en la majoria d'ocasions podrà cuidar-se en el seu propi domicili.

Tinc grip. Quan haig de posar-me en contacte amb els serveis sanitaris?

1. En cas que aparegui:

- Dificultat per a respirar.
- Empitjorament sobtat.
- Empitjorament passats ja set dies de la malaltia.
- Dolor en el pit.
- Expectoració sanguinolenta.
- Aspecte blavós o moradenc de la pell i dels llavis.
- Mareig o alteracions de la consciència.
- Febre elevada que persisteixi més de tres dies.
- Caiguda de la tensió arterial.
- Altres símptomes diferents als habituals de la grip.



2. En els nens, es recomana prestar atenció als signes següents:

- Respiració accelerada.
- Dificultat per a respirar.
- Dificultat per a despertar-se.
- Erupcions a la pell.
- Nàusees.
- Irritabilitat extrema

3. Si vostè presenta els símptomes habituals de grip, encara que siguin lleus, i pertany a algun dels grups més vulnerables:

- Embarassades
- Persones de qualsevol edat amb:
 - Malalties del cor (llevat d'hipertensió).
 - Malalties respiratòries cròniques.
 - Diabetis en tractament amb fàrmacs.
 - Insuficiència renal moderada-greu.
 - Malalties hepàtiques cròniques avançades.
 - Malalties neuromusculars greus.
 - Falta de melsa.
 - Malalties de la sang com ara hemoglobinopaties o anèmies, si són moderades o greus.
 - Immunosupressió (incloses la de la VIH-SIDA, les produïdes per fàrmacs, o la de les persones trasplantades).
 - Obesitat mòrbida (índex de massa corporal de 40 o més).
 - Els menors de 18 anys que reben tractament prolongat amb àcid acetilsalicílic (aspirina).

Cures a casa

És recomanable:

- Fer repòs en el propi domicili.
- Beure líquids abundants (aigua, suc...).
- Alimentar-se de manera sana i equilibrada (fruites i verdures...).
- Mantenir una bona higiene general de la casa i rentar-se freqüentment les mans amb aigua i sabó.
- Per al control de la febre, utilitzar antitèrmics que portin, preferiblement, paracetamol en la seva composició.
- Per a disminuir la possibilitat de contagi:
 - Disposar d'un espai individual i ben ventilat.
 - Comunicar la situació als familiars, amics i al centre de treball o estudi, per tal de reduir les visites i els contactes entre persones fins a 24 hores després de la desaparició de la febre sense necessitat d'administrar antitèrmics.
 - Si a més la persona malalta viu sola, convé que compti amb algú conegut que n'estigui pendent o que la pugui ajudar si fos necessari.

