

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

Més informació en [www.informaciongripea.es](http://www.informaciongripea.es)



# ¿Grip A?

“La vaig passar com una grip normal”



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

## Recorda vacunar-te si eres grup de risc

Si tens grip, cuida't a casa:

- Fes repòs
- Beu líquids abundants (aigua, succs...)
- Controla la febra amb antitèrmics



Més informació en [www.informaciongripea.es](http://www.informaciongripea.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 moltíssim 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 sol ser prou per a recuperar-se totalment.

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

## Com puc saber si patisc la grip?

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

### 1. Almenys un d'aquests quatre símptomes:

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

### 2. I, a més, almenys un d'aquests tres símptomes:

- Tos.
- Dolor de gola.
- Dificultat per a respirar.



De vegades també poden aparèixer nàusees i vòmits.

Si vosté té grip, en la majoria de les ocasions podrà cuidar-se en el seu domicili.

## Cures a casa

És recomanable:

- Guardar repòs en el propi domicili.
- Beure líquids abundants (aigua, suc...).
- Alimentar-se de manera sana i equilibrada (fruites i verdures...).
- Mantindre una bona higiene general de la casa i llavar-se sovint les mans amb aigua i sabó.
- Per al control de la febra, utilitzar antitèrmics que porten, preferiblement, paracetamol en la seua composició.
- Per a disminuir la possibilitat de contagi:
  - Disposar d'un espai individual i ben ventilat.
  - Comunicar la situació a familiars, amics i centre de treball o d'estudi, per a reduir les visites i contactes entre persones fins a 24 hores després de la desaparició de la febra sense necessitat d'administrar antitèrmics.
  - Si a més la persona malalta viu sola, convé que compte amb algú conegut que estiga pendent d'ella o que pugui ajudar-la en cas necessari.



Quan emmalaltim per un bacteri, disposem d'antibiòtics per a curar-nos; però, quan emmalaltim per un virus, el nostre organisme ha de defensar-se per si sol fins a recuperar la salut, ja que els antibiòtics són inútils davant dels virus. Aquesta capacitat de defensa del nostre cos es desenvolupa i es potencia cada vegada que entrem en contacte amb un virus o amb altres microorganismes.

Alguns virus no canvien, i per això, una vegada que hem passat malalties com la pallola, el nostre organisme desenvolupa defenses duradores. En el cas dels virus de la grip, van canviant amb el temps, i a vegades molt ràpidament.

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

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

### 1. En el cas que aparega:

- 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.
- Febra elevada que persistisca més de tres dies.
- Caiguda de la tensió arterial.
- Altres símptomes diferents dels habituals de la grip.



### 2. En xiquets, es recomana prestar atenció als signes següents:

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

### 3. Si vosté 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 o 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 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).