

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



¿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



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).