

## Què podem fer per prevenir-la?

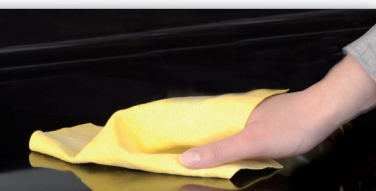
La prevenció és la millor mesura enfront de la grip i consisteix en una sèrie de recomanacions d'higiene; entre aquestes, les més importants són:



- Rentar-se les mans amb freqüència.



- Tapar-se la boca i el nas amb un mocador de paper en esternudar o tossir i just després llençar el mocador usat a les escombraries.



- Netejar més freqüentment les superfícies de mobles, poms de les portes, objectes... amb els productes de neteja habituals i ventilar més sovint obrint les finestres.



- Si s'està malalt, evitar contagiar altres persones seguint els consells dels professionals sanitaris.
- Evitar els petons i el contacte molt proper, així com compartir gots, coberts i altres objectes que hagin pogut estar en contacte amb saliva o secrecions.

## Per què és necessària la col·laboració de la ciutadania?

S'estima que, en algun moment, es podria produir un pic de la pandèmia, on es podrien arribar a afectar moltes persones alhora. Un petit percentatge requeriria seguiment mèdic o hauria de ser hospitalitzat.

Per evitar saturacions, és important que només les persones que realment ho necessiten facin servir els serveis sanitaris.



Fes servir els serveis de salut amb responsabilitat.



Cal tenir en compte que durant aquest període se seguiran presentant altres malalties que requereixen tractament urgent com infarts, accidents cerebrovasculars, traumatismes, apendicitis, etc. Per això, és necessari fer servir els serveis amb responsabilitat i seguir les recomanacions que les autoritats sanitàries de la seva Comunitat Autònoma poguessin adoptar en cada moment.

I recordi...La prevenció és la millor mesura.

Informi-se'n a [www.informaciongripea.es](http://www.informaciongripea.es)

# La prevenció és la millor mesura



## Grip A

Abans de començar amb símptomes gripals com tos, febre o malestar general, pren mesures davant la Grip A.



En esternudar o tossir tapa't la boca i el nas amb un mocador de paper i llença'l a les escombraries.



Renta't les mans freqüentment amb aigua i sabó.



Fes servir els serveis de salut amb responsabilitat.

## Què és la grip?

La grip és una malaltia que afecta des de l'antiguitat les persones i altres espècies animals (aus, porcs...) i que causa epidèmies cada any, principalment durant els mesos d'hivern. Aquesta malaltia la produeixen diferents tipus de virus que a més es poden combinar entre ells donant lloc a una nova grip.

La grip és molt contagiosa ja que es transmet fàcilment d'una persona a una altra a través de les gotetes de saliva o secrecions que expulsem al parlar, tossir o esternudar. Els símptomes habituals de la grip són:

- febre (més de 38°C)
- tos,
- i malestar general.

També es pot tenir mal de cap, mal de coll, esternuts, dolors musculars i, de vegades, diarrea i vòmits.



## Per què ara necessites informar-te?

Cada cert temps els virus poden canviar a tipus molt diferents dels que hi havia en els anys anteriors i enfront dels quals, pel fet de ser nous, no tenim defenses i per tant es contagia molta més gent de l'habitual. Tothom es pot contagiar.

Al llarg de la història s'han produït diverses pandèmies de grip, per exemple la de 1918, coneguda com grip espanyola. Aquesta pandèmia va produir moltes morts ja que no es disposava dels sistemes que tenim ara i a més era molt virulent.

La pandèmia actual està causada per un nou subtipus del virus de la grip A (H1N1), i fins a ara té un caràcter lleu, si bé això podria canviar al llarg dels mesos.



## Quines persones han d'anar més amb compte?

Presenten una probabilitat més alta de patir complicacions...

### Les persones de qualsevol edat amb:

- Malalties del cor (excepte hipertensió).
- Malalties respiratòries cròniques.
- Diabetis en tractament amb fàrmacs.
- Insuficiència renal moderada-greu.
- Malalties de la sang com hemoglobiнопaties o anèmies si són moderades o greus.
- Persones sense melsa.
- Malalties hepàtiques cròniques avançades
- Malalties neuromusculars greus
- Immunosupressió (inclosa la del VIH-SIDA o les produïdes per fàrmacs, o les de les persones trasplantades
- Obesitat mòrbida (índex de massa corporal de 40 o més)

**Els menors de 18 anys** que reben tractament perllongat amb àcid acetilsalílic (aspirina).

**Les embarassades** ja que durant l'embaràs el sistema immune es troba disminuït de manera natural, per això hi ha més possibilitat de tenir grip i desenvolupar complicacions.

Però si està embarassada no s'alarmi; aquest risc és baix i la majoria de dones embarassades que han passat la grip només han tingut símptomes lleus. És important extreure les mesures d'higiene i seguir les recomanacions generals. En el cas de començar amb febre cal baixar-la el més aviat possible prenent paracetamol (que és un medicament segur en l'embaràs) i contactar com més aviat millor amb els serveis sanitaris.

**Els més grans de 65 anys** sans, fins ara, no han demostrat tenir més probabilitat de sofrir complicacions. Estudis realitzats indiquen que tenen un cert grau de protecció probablement per haver estat exposats a virus de característiques similars anteriorment.

És possible que més endavant, amb les dades del seguiment de la pandèmia, s'identifiquin altres grups de població amb més probabilitat de desenvolupar complicacions.

## Què hem de fer si tenim símptomes de grip?

La majoria dels casos pel nou virus de la grip A (H1N1) fins ara han estat lleus, amb escassa simptomatologia i sense complicacions. Això suposa que una gran part dels pacients es pot recuperar al seu domicili amb el seguiment adequat dels professionals, si fos necessari, i sense hospitalització.

En la major part dels casos la grip es guareix sola amb les mesures habituals: beure líquids en abundància (aigua, suc...), utilitzar els antitèrmics i analgèsics habituals com el paracetamol i seguir les recomanacions dels professionals sanitaris fins a recuperar-se, per evitar així contagiar altres persones. És important extreure les mesures d'higiene.

No obstant això, han de contactar amb els serveis sanitaris el més aviat possible, segons les indicacions de cada Comunitat Autònoma:

- Les persones amb símptomes de grip que tinguin:
  - dificultat per respirar
  - símptomes diferents dels habituals
  - empitjorament sobtat
  - empitjorament passats ja 7 dies de malaltia
- I les persones amb símptomes lleus però que pertanyen a algun dels grups amb possibilitat més alta de patir complicacions (embarassades, malalties cròniques, immunodepressió, etc.)

## Per a què serveixen els antivirals i la vacuna?

Els medicaments que s'estan emprant per tractar la grip en la forma que estableixen els protocols clínics es diuen antivirals. Hi ha dos medicaments: oseltamivir (el nom comercial del qual és Tamiflu) i zanamivir (amb el nom comercial de Relenza). Cap d'aquests medicaments no guareix. Actuen disminuint la durada de la malaltia en aproximadament un dia i la possibilitat de complicacions. Per això, actualment només estan indicats en persones amb grip que requereixin hospitalització o aquelles que, fins al moment, presenten una probabilitat més alta de patir complicacions.

En aquestes persones es considera que, davant el diagnòstic de grip, el benefici de l'administració d'aquests fàrmacs supera el risc dels possibles efectes adversos que presenta qualsevol medicament.

Com tots els medicaments, Tamiflu i Relenza tenen efectes secundaris i contraindicacions, per tant, ha de ser un metge qui decideixi quan cal prendre'ls. Els Grups d'Experts reavaluen, de manera continuada, els protocols i aquestes indicacions de tractament.

**La vacuna de la nova grip A (H1N1)** s'espera que estigui disponible abans d'acabar l'any. Encara que estigués enllestida abans, ha de ser provada per veure si és efectiva i conèixer els problemes que pugui comportar, com es fa amb totes les vacunes.

La vacuna no sempre evita la malaltia, però dona certa protecció reduint-ne el risc de complicacions.

Quan estigui disponible la nova vacuna ja s'hauran identificat els grups de població que han de ser immunitzats pel Sistema Nacional de Salut per evitar les complicacions d'aquesta malaltia.

## Què és la grip estacional?

La grip estacional és la que es presenta cada any durant els mesos d'hivern. Tots els anys mor gent a causa de les complicacions que es produeixen per aquesta grip i per això es recomana que es vacunin les persones que tenen més probabilitat de patir complicacions.

Aquest any també s'espera que hi hagi grip estacional. Moltes persones ja estan protegides per haver generat defenses en anys anteriors. No obstant això, com cada any, es desenvoluparà una campanya de vacunació dirigida als grups de població habituals.

Aquesta campanya tindrà lloc en dates similars a les habituals i, una vegada definides, s'informarà detalladament sobre les dates concretes i els grups de risc als quals es dirigeix.

Encara que la vacuna de la grip estacional no protegeix contra el nou virus de la grip A (H1N1), es recomana unànimement que totes les persones pertanyents als grups de risc habituals es vacunin, com fan cada any.

Hi ha la possibilitat que totes dues gripis puguin coincidir en el temps.

## Què estan fent el Ministeri de Sanitat i Política Social i les Conselleries de Salut de les comunitats autònomes?

Des de fa anys es disposa d'un Pla de preparació i resposta enfront d'una pandèmia de grip. Els Comitès i Subcomitès d'Experts estan treballant, des de fa mesos, en l'elaboració i actualització de protocols específics, en el seguiment de la pandèmia i en la proposta i implementació de mesures, tant clíniques com socials, que ajudin a gestionar la pandèmia.

Espanya té una reserva d'antivirals de 15 milions de tractaments que es facilitaran a totes les persones que ho necessitin, una vegada valorats pels professionals sanitaris.

El Govern, per acord unànim de totes les comunitats autònomes, ha encarregat vacunes contra el nou virus de la grip A (H1N1) per a 18 milions de persones. El càlcul s'ha efectuat tenint en compte la població amb més probabilitat de patir complicacions i les persones que treballen en serveis essencials per a la comunitat en aquestes circumstàncies.

El nostre Sistema Nacional de Salut està preparat i s'adapta dia rere dia per afrontar aquesta situació, i totes les administracions estan coordinades.