

SALUT

GRIP A

Mesures de prevenció

La millor manera de protegir-vos i evitar la propagació de la grip A és seguir unes bones pràctiques d'higiene.

- Quan tossiu o esternudeu tapeu-vos la boca i el nas amb un mocador de paper i llenceu-lo a la galleda de les escombraries.
- Si no teniu mocador de paper, tossiu o esternudeu a la part superior de la màniga.
- Renteu-vos les mans amb freqüència amb aigua i sabó, o un preparat amb alcohol, i eixugueu-vos-les bé.



- Quedeu-vos a casa si creieu que esteu malalts i truqueu a Sanitat Respon.

Síntomes

Els símptomes habituals de la grip A són:

- Febre alta, més de 38 °C
- Malestar general
- Tos

També es pot patir mal de cap, mal de coll, dolors musculars, nàusees, vòmits i diarrea

Antivirals

Els antivirals:

- No curen la grip
 - N'alleugeren alguns símptomes
 - Redueixen moderadament la durada de la malaltia
 - Redueixen les probabilitats de complicacions importants, com ara la pneumònia
- S'administren només a les persones que poden patir complicacions per la grip
- Han de ser receptats sempre per un metge o una metgessa
- L'ús indiscriminat és molt contraproductiu, ja que poden crear resistències i deixar de ser efectius
- No estan exempts d'efectes secundaris (com qualsevol altre medicament)
- No s'han de comprar per Internet perquè suposen un risc per a la salut de les persones (no tenen cap garantia de qualitat i poden ser medicaments falsificats)

La vacuna és la millor protecció contra la grip A

- Les primeres persones que rebran la vacuna són les que pertanyen als grups de risc:
 - Malalts crònics (a partir dels sis mesos d'edat)
 - Embarassades
 - Professionals de la salut
 - Professionals de serveis essencials
 - Bombers

- Protecció civil
- Cossos i forces de seguretat
- La vacuna és gratuïta
- La vacunació no és obligatòria

Hi haurà vacuna per a tothom que la necessiti.

Recordeu que la vacuna contra la grip estacional no protegeix contra la grip A.

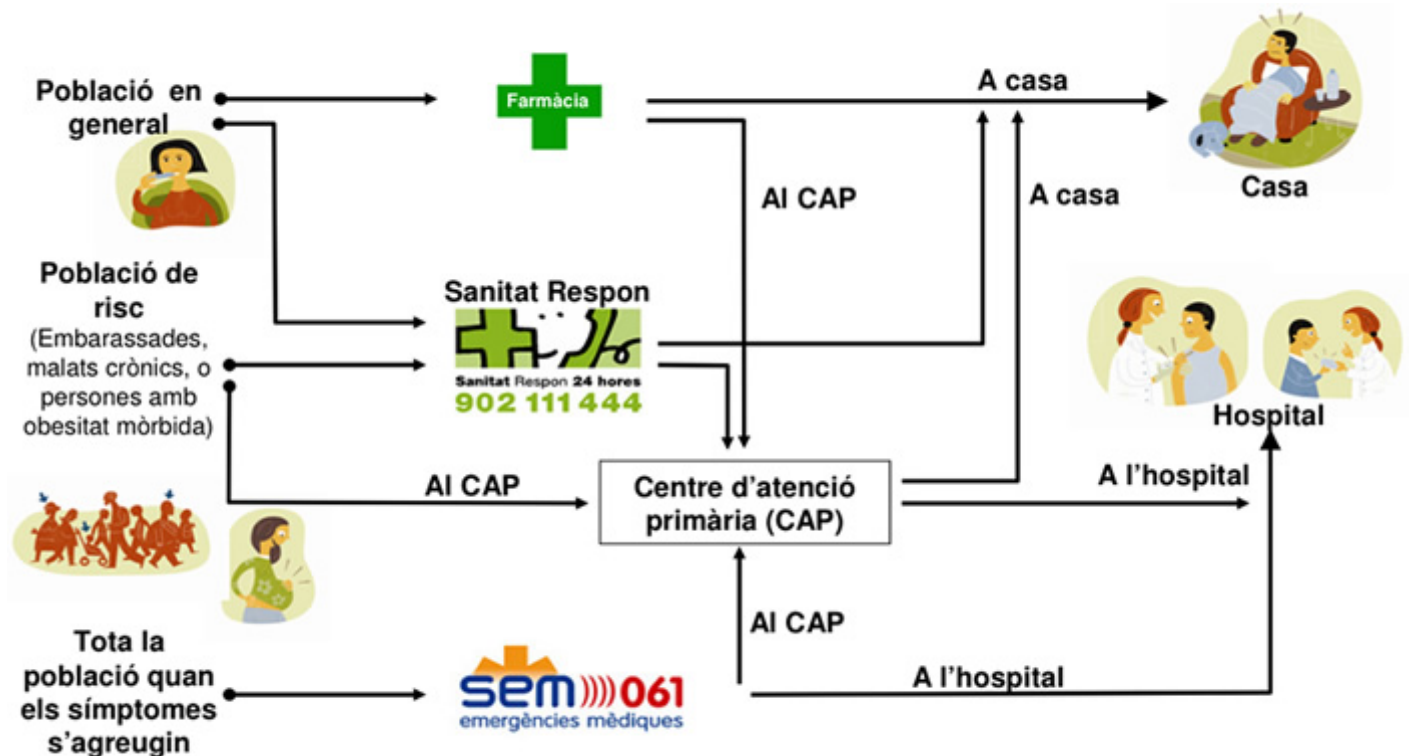
Com es transmet la malaltia

La grip A es transmet amb facilitat d'una persona a una altra de tres maneres:

- Petites gotes que expulsem quan tossim o esternudem.
- Contacte de la pell o contacte oral amb persones malaltes de la grip.
- Tocar o compartir estris (coberts, gots...) i altres objectes sense netejar-los degudament.

Si patiu malalties cròniques greus, alguna malaltia immunosupressora, esteu embarassades i teniu símptomes de grip, o el vostre fill menor de sis mesos els té, heu de trucar, el més aviat possible, a Sanitat Respon o contactar amb el vostre centre d'atenció primària per rebre orientació sobre què heu de fer.

Assistència



Rosa Domènech
-infermera-