

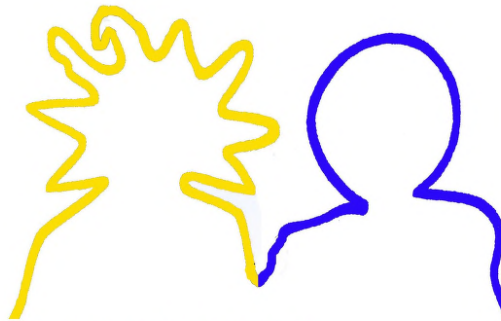
PREVENCIÓ

LA GRIP ES POT PREVENIR MITJANÇANT LA CAMPANYA DE VACUNACIÓ QUE ORGANITZA LA CONSELLERIA DE SALUT I BENESTAR. TAMBÉ US AJUDARÀ SEGUIR AQUESTS CONSELLS PER PREVENIR-LA:

- RENTEU-VOS SOVINT LES MANS.**
- FER SERVIR MOCADORS D'UN SOL ÚS PER MOCAR-VOS I PER TAPAR-VOS LA BOCA I EL NAS QUAN TOSSIU O ESTERNUDEU.**
- LLENCEU ELS MOCADORS DE PAPER A LES ESCOMBRERIES.**
- VENTILEU L'HABITACIÓ OBRINT LES FINESTRES DIVERSES VEGADES AL DIA.**

LA VACUNA DE LA GRIP

- ESTÀ ESPECIALMENT RECOMANADA PER A:**
- PERSONES DE 60 ANYS O MÉS.**
- DONES EMBARASSADES.**
- PERSONES INTERNADES I TREBALLADORS D'INSTITUCIONS TANCADDES COM HOSPITALS, PRESONS, RESIDÈNCIES GERIÀTRIQÜES, ETC...**



FET PELS ALUMNES DE 5è B DE L'ESCOLA EL SOL I LA LLUNA



QUÈ ÉS LA GRIP?

LA GRIP ÉS UNA MALALTIA INFECCIOSA AGUDA DE LES VIES RESPIRATÒRIES CAUSADA PER UN, APAREIX GENERALMENT DURANT ELS MESOS D'HIVERN I DE FORMA EPIDÈMIA. UNA DE LES CARACTERÍSTIQUES MÉS IMPORTANTS DE LA MALALTIA ÉS L'ELEVADA CAPACITAT DE TRANSMISSIÓ D'UNA PERSONA A UNA ALTRA I AFECTA TOTS ELS GRUPS DE POBLACIÓ. EL PERÍODE D'INCUBACIÓ DE LA GRIP ÉS NORMALMENT DE DOS DIES.

QUINS SÍMTOMES CAUSA LA GRIP

- Febre alta (39°C-40°C)
- Dolor muscular
- Tos seca
- Mal de cap i de coll
- Malestar general
- Nas tapat
- Calfreds
- Secreció nasal
- Cruiximent



TRACTAMENT DE LA GRIP

- DESCANSEU I TINGUEU CURA DE LA VOSTRA SALUT.
- BEVEU AIGUA, SUCS, BROUS O INFUSIONS. US AJUDARÀ A FLUÏDIFICAR LA MUCOSITAT, CALMAR LA TOS I EL MAL DE COLL. TAMBÉ US AJUDARÀ PRENDRE UNA DUTXA O UN BANY D'AIGUA CALENTA.
- EVITEU FUMAR. POT SER UN BON MOMENT PER DEIXAR DEFINITIVAMENT EL TABAC.
- PER HIDRATACIÓ DE LA GOLA VAN BÉ, AMB MODERACIÓ, ELS CAMELS SENSE SUCRE.
- PER RESPIRAR MILLOR PER LA NIT I ACONSEGUIR QUE NO SE US ASSEQUI TANT EL COLL I US PROVOQUI TOS PODEU POSAR UN HUMIDIFICADOR O UN GOT D'AIGUA SOBRE DEL RADIADOR DE LA HABITACIÓ.
- SOBRE TOT QUANT TINGUEU UN REFREDAT O LA GRIP NO DEIXEU DE CAP ALTRE MEDICAMENT QUE US HAGIN RECEPTAT ABANS.



QUAN HEM D'ANAR AL METGE?

Podeu passar la grip sense ser atesos pel metge però cal que consulteu el metge en els casos següents:

- Si no milloreu a partir del quart o el cinquè dia.
- Si els símptomes són greus o molt intensos, per exemple ofec, febre superior a 40°C, deliri i desorientació.
- Si sou una persona gran.
- Si patiu malalties cròniques greus.
- Si esteu embarassada.
- Si la persona es un infant menor a sis mesos.

