



## Què cal fer en cas de grip?

**Un cop s'ha contret la grip,** la majoria de les persones la superen completament en 1 setmana o 10 dies.

Les recomanacions bàsiques en cas de grip són les següents:

- \* Fer repòs.
- \* Prendre molts líquids.
- \* Evitar el consum d'alcohol i de tabac.
- \* Controlar la febre mitjançant el tractament amb analgèsics i antitèrmics, per alleujar els símptomes, que et recomani el teu personal mèdic o el teu farmacèutic de referència.

Acudeix al teu personal mèdic de referència si, malgrat seguir el tractament, els símptomes gripals s'allarguen o s'agreugen:

- \* Et trobes entre algun dels grups considerats de risc i no t'has vacunat.
- \* La febre no desapareix.
- \* Tens dificultats per respirar en repòs.
- \* La tos continua més de 10 dies.

Per protegir altres persones, quan tussis o esternudis cobreix-te la boca i el nas amb un mocador d'un sol ús o, si no en tens, amb la mà. A continuació, llença el mocador brut a les escombraries o renta't les mans amb aigua i sabó.

# JO EM PROTEGEIXO

Per obtenir més informació, et pots adreçar a:



www.creuroja.org 902 22 22 92

Humanitat Imparcialitat Neutralitat Independència Voluntariat Unidat Universalitat

# JO EM PROTEGEIXO

## Campanya informativa sobre la vacunació antigripal



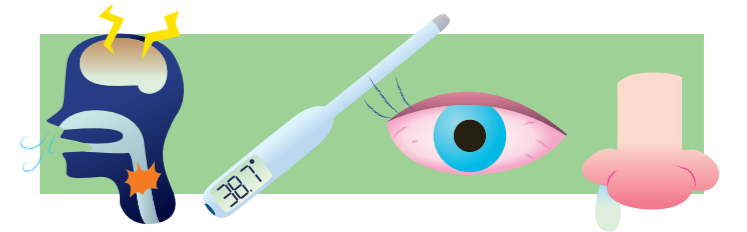
Cada cop més a prop de les persones



## Què és la grip?

La grip o *influenza* és una malaltia molt contagiosa originada pels virus de la grip, que produeix en les persones una infecció aguda de l'aparell respiratori.

El virus *influenza* tipus A és el causant principal de les epidèmies de la grip.



## Quins efectes té la grip sobre la nostra salut?

Podem distingir la grip d'un refredat comú pels símptomes següents:

Símptomes	Grip	Refredat comú
Febre	Superior a 38°C durant 3-4 dies	Generalment sense febre o poc elevada
Mal de cap	Sí i bastant fort	Rarament
Dolors musculars	Forts	Lleus
Tos	Habitual i forta	Entre lleugera i moderada
Secreció nasal	No	Sí, abundant
Esternuts	Rarament	Freqüents
Mal de gola	Rarament	Resseca i dolorosa
Irritació ocular	Rarament	Freqüent





## Com es transmet la grip?

La transmissió es produeix d'una persona a una altra a través de gotes minúscules de saliva que expulsem pel nas o per la boca quan parlem, tossim o esternudem.

## Com puc prevenir la grip?

Cal seguir els consells bàsics següents per intentar evitar la grip:

- ✳ Evitar canvis bruscos de temperatura.
- ✳ Protegir-se del fred en sortir al carrer i respirar només pel nas.
- ✳ Evitar aglomeracions en locals tancats amb ventilació inadequada.
- ✳ No compartir objectes que hagin pogut ser contaminats per persones amb grip.

A més a més, els grups més vulnerables a la grip la poden prevenir vacunant-se al seu centre de salut o de vacunació habitual durant la campanya de vacunació contra la grip que es dugui a terme en cada àmbit geogràfic.

## Qui s'ha de vacunar?

Les persones a partir de 60 anys o les que, tant si tenen més de 60 anys com si en tenen menys, pertanyin a un grup considerat de risc per a la grip, ja que són més susceptibles d'infectar-se pel virus o de patir complicacions greus a partir d'aquest.

Els grups següents són considerats especialment vulnerables al virus o de risc:

- ✳ Persones amb malaltia respiratòria o cardiovascular crònica, incloent-hi l'asma, la displàsia broncopulmonar i la fibrosi quística.
- ✳ Persones amb altres malalties cròniques que afectin l'aparell respiratori per l'augment de secrecions o per una disfunció neuromuscular.
- ✳ Persones amb afeccions metabòliques com ara la diabetis mellitus, l'obesitat mòrbida, la insuficiència renal, les hemoglobines i anèmies, l'absència de melsa i la malaltia hepàtica crònica.
- ✳ Persones amb el sistema immunològic deprimat (per infeccions, com ara el VIH, pel consum de determinats fàrmacs o per ser receptores de trasplantaments).
- ✳ Nens i nenes de 6 mesos a 18 anys tractats durant molt de temps amb àcid acetil-salicílic.
- ✳ Persones que convisquin a casa amb persones de risc o especialment vulnerables a la grip.
- ✳ Residents en institucions tancades.
- ✳ Dones embarassades (en qualsevol trimestre de gestació).
- ✳ Personal de l'àmbit sanitari, d'institucions tancades i d'institucions que tinguin contacte amb residents o pacients.



- ✳ Personal laboral d'assistència domiciliària amb persones d'alt risc (personal sanitari, serveis socials, voluntariat, etc.).
- ✳ Personal laboral implicat en la conducció de mitjans de transport públic, seguretat, mitjans de comunicació, serveis d'emergència, etc.

## Qui no s'ha de vacunar?

La vacuna està contraindicada per a les persones següents:

- ✳ Al·lèrgiques a algun component de la vacuna.
- ✳ Que hagin tingut anteriorment una reacció al·lèrgica greu a la vacuna de la grip.
- ✳ Amb malaltia febril aguda (hauran d'esperar que la febre desaparegui i consultar el seu personal mèdic de referència).
- ✳ Menors de 6 mesos.

## Per què cal vacunar-se cada any?

El virus es caracteritza per la seva capacitat mutant: canvia la seva estructura contínuament. Per això, cada any cal revisar la composició de les vacunes, per poder protegir-nos de les soques del virus que circularan cada tardor-hivern.

A més a més, els anticossos produïts pel nostre organisme com a resposta a la vacunació antigripal van disminuint amb el pas del temps, per la qual cosa no es pot garantir que l'any següent estiguem ben protegits davant el virus.

## Quins efectes no desitjats pot produir la vacuna?

Després de vacunar-se, es poden produir efectes no desitjats durant els dies següents (un o dos dies):

- ✳ La zona de la punxada s'envermelleix, s'endureix, s'inflama i fins i tot fa mal.
- ✳ Les persones que es vacunen de la grip per primer cop també poden patir, entre les 6 i les 12 hores següents a la vacunació, mal de cap, dolor muscular, febre, malestar, calfreds i cansament.

## Com puc vacunar-me?

Consulta el calendari de vacunació al teu centre de salut i sol·licita la teva cita prèviament.



## Més sobre la vacuna antigripal...

- ✳ S'administra mitjançant una injecció, habitualment a la part superior del braç en les persones de més d'un any, i a la cuixa en els nens i nenes de menys d'un any.
- ✳ Es pot administrar simultàniament a altres vacunes; consulta-ho amb el teu personal mèdic de referència.
- ✳ No pot causar la grip perquè aquesta vacuna està fabricada amb fraccions de virus morts.
- ✳ La grip no es cura amb antibiòtics, ja que aquests només s'utilitzen quan hi ha un risc de sobreinfecció per altres gèrmens. Evita automedicar-te i consulta el teu personal sanitari de referència.