Recomanacions del Departament de Salut davant la grip i els refredats

La grip és una infecció vírica de les vies respiratòries molt contagiosa. Cal diferenciar, però, la grip d'altres infeccions víriques més benignes que donen símptomes semblants.

La malaltia de la grip es caracteritza per tenir un començament brusc, amb febre alta, dolor muscular, tos seca, mal de cap i de coll, sensació d'enfredoliment, malestar general i cruiximent. A més, pot provocar diarrees, nàusees i vòmits.

La gravetat de la grip varia cada temporada i també és diferent en cada persona. Les persones que presenten altres malalties i les d'edat avançada són les que poden tenir més complicacions.

Alguns consells que poden ajudar a millorar la grip i els refredats son:

- Rentar-se sovint les mans
- Fer servir mocadors d'un sol ús per mocar-se i cobrir-se la boca al tossir o esternudar. Llençar els mocadors en una bossa i lligar-la.
- Ventilar bé l'habitació.
- Fer repòs. Descansar i tenir cura de la salut. Beure aigua, sucs, brous o infusions.
- No hi ha cap medicament que curi la grip ni el refredat, però n'hi ha alguns, com ara el paracetamol, que ajuden a millorar el mal de cap, la febre i les altres molèsties.
- Els antibiòtics no curen ni el refredat ni la grip.
- No fumeu. Pot ser un bon moment per deixar definitivament el tabac.
- Estovar les mucositats amb dutxes d'aigua calenta. Posar-se sovint sèrum fisiològic o aigua amb sal al nas.
- Evitar tossir i escurar-se el coll, ja que s'irrita més la gola. Per a la irritació de la gola van bé els caramels sense sucre.
- No deixar cap tractament habitual encara que es pateixi un refredat o la grip.
- Consulteu amb el vostre centre de salut si no milloreu a partir del 4t-5è dia o teniu ofec. També, si sou una persona gran o amb una malaltia crònica.
- Si teniu dubtes podeu trucar a Sanitat Respon (902 111 444).
- Recordeu que la utilització racional dels serveis d'urgències evitarà que es col·lapsin i permetrà que s'atenguin adequadament els casos greus