

**La grip està causada per virus i apareix en epidèmies sobretot a l'hivern. Causa febre alta, dolors musculars, mal de cap i de gola, malestar general, nas tapat i tos seca. Altres virus poden produir les mateixes molèsties. Cura en una setmana. La tos i el cansament poden persistir dues setmanes més.**

## Què he de fer si tinc la grip?

Es recomana repòs al llit mentre tingui febre o malestar general.

Beure més de dos litres de líquid al dia (aigua, suc, infusions, sopes, caldos).

Per la febre, si no és al·lèrgic, prengui paracetamol cada 6 hores.

Van bé les fregues de tota la pell amb una esponja mullada amb aigua tèbia.

Els antibiòtics no tenen cap utilitat.

## Quan acudir al metge de família?

Cal anar-hi si la febre dura més de 4 dies o si té ofec.

Podeu fer consultes a través del telèfon de **Sanitat Respon 902 111 444** o trucant al vostre Centre d'Atenció Primària.

## Com prevenir contagis?

La grip és una malaltia contagiosa.

Tant el malalt com els que l'envolten han de rentar-se sovint les mans amb aigua i sabó.

Faci servir mocadors d'un sol ús per tapar-se la boca i el nas quan tussi o esternudi i llenci els mocadors en una bossa tancada.

L'habitació del malalt ha de ventilar-se amb la finestra oberta diversos cops al dia.

## Hi ha vacuna?

Els virus van canviant contínuament i es preparen noves vacunes cada any, segons el virus que ens afectarà aquest hivern.

La vacuna antigripal està indicada en les persones amb alt risc de tenir complicacions per la grip. Les persones de més de 60 anys o les que tenen malaltia crònica del cor, dels bronquis, del ronyó, els diabètics i les persones que tenen disminució de les seves defenses. També en embarassades i en nens amb malalties cròniques.



**Informació extreta de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària**