

## Recomanacions per als pacients amb grip i les persones que hi conviuen<sup>1</sup>

### **Recomanacions per als pacients**

- ❖ Feu repòs i vigileu l'aparició de signes d'alerta. Si teniu dificultat respiratòria o confusió mental, o si després de 4 dies encara teniu febre superior a 38°C, visiteu al vostre metge de capçalera o dirigiu-vos al servei d'urgències de Clínica Diagonal.
- ❖ Beveu força líquids per prevenir la deshidratació (aigua, brou, sucs, infusions).
- ❖ Tapeu-vos la boca i el nas amb mocadors de paper en tossir i esternudar, i llenceu-los després de cada ús.
- ❖ Renteu-vos sovint les mans amb aigua i sabó o amb productes que continguin alcohol, especialment després d'haver tossit o esternutat, d'haver menjat i d'haver donat la mà a altres persones.
- ❖ Si és possible, no compartiu l'habitació amb cap altra persona, estigueu-vos en una habitació separada de les àrees comunes del domicili. Si és possible també, l'habitació hauria de tenir ventilació directa de l'exterior.
- ❖ És recomanable que no compartiu el bany. Si això no és possible, extremeu les mesures de neteja i desinfecció després de cada ús.
- ❖ És recomanable que no sortiu del domicili si teniu febre i, almenys, no en sortiu fins a les 24 hores posteriors a la desaparició de la febre, si no preneu antipirètics. Si heu de sortir, tapeu-vos la boca i el nas.
- ❖ Eviteu el contacte proper amb altres persones. Si necessiteu estar en àrees comunes del domicili o a prop d'altres persones, tapeu-vos la boca i el nas.

### **Recomanacions per als cuidadors principals i altres persones que conviuen amb els malalts**

- ❖ La persona malalta no ha de rebre visites.
- ❖ Si és possible, una sola persona s'ha de fer càrrec del malalt com a cuidador principal.
- ❖ Eviteu estar cara a cara amb el malalt.
- ❖ Totes les persones de la casa heu d'extremar les mesures higièniques. Renteu-vos les mans amb aigua i sabó o amb productes que continguin alcohol sempre que entreu en contacte amb el malalt.
- ❖ Després de rentar-vos les mans, eixugueu-vos amb paper i llenceu-lo a les escombraries. Si això no és possible, utilitzeu tovalloles diferents per a cada persona.

### **Recomanacions per a la neteja general del domicili**

- ❖ Llenceu a les escombraries els mocadors de paper i altres objectes d'un sol ús utilitzats pel malalt, i renteu-vos les mans amb aigua i sabó o amb productes que continguin alcohol després d'haver-los tocat.
- ❖ Utilitzeu productes que continguin lleixiu per a la neteja de les superfícies, especialment les tauletes de nit, els poms, els interruptors i el bany. Per a la neteja de les superfícies que han estat en contacte amb la persona malalta, feu servir draps d'un sol ús o exclusius per a la zona.
- ❖ Mantingueu una bona ventilació del domicili.
- ❖ No cal que renteu per separat els llençols, els plats, els gots i els coberts utilitzats pel malalt, però és important que no els compartiu.

---

<sup>1</sup> Informació recuperada del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya