

**Trobareu informació actualitzada
als telèfons i webs següents:**

Sanitat Respon 24 hores

902 111 444



www.gripa.gencat.cat

Departament de Salut

www.gencat.cat/salut/

Ministeri de Sanitat i Política Social

www.msps.es/

Centre Europeu per a la Prevenció i el Control de la Malaltia

<http://ecdc.europa.eu>

Organització Mundial de la Salut

<http://www.who.int/es/>

Centres per al Control i la Prevenció de la Malaltia. EUA

<http://cdc.gov/>

El sistema sanitari català, des dels serveis de vigilància epidemiològica fins als serveis assistencials, està preparat per afrontar aquesta contingència.

Grip A

**La prevenció és
la millor mesura
per evitar la grip A**



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Què és la grip A?

La grip A és una malaltia infecciosa produïda per un nou virus que no havia circulat mai abans entre els humans. Fins ara la malaltia té un caràcter lleu i segueix un curs sense complicacions en la majoria dels casos (les complicacions habitualment es presenten en persones amb factors de risc).

Com es transmet?

La grip A, com la grip estacional, es transmet amb facilitat a través de les petites gotes que expulsem amb la tos o els esternuts així com dels estris i altres objectes que compartim sense haver-los netejat degudament.

Quins són els símptomes?

Els símptomes habituals són:

- **Febre alta (més de 38 °C)**
- **Malestar general**
- **Tos**

També es pot patir mal de cap, mal de coll, dolors musculars, nàusees, vòmits i diarrea.

Què podeu fer per protegir-vos i protegir altres persones contra la grip?

El millor que podeu fer per protegir-vos és seguir unes bones pràctiques d'higiene. Això ajudarà a disminuir la transmissió del virus i serà l'acció més efectiva per protegir-vos i protegir els altres.

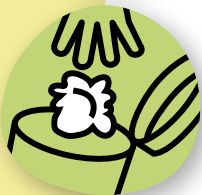
● **Quan tossiu o esternudeu tapeu-vos la boca i el nas amb un mocador d'un sol ús, i llenceu-lo a la galleda de les escombraries. Si no teniu mocador, tossiu o esternudeu a la part superior de la màniga.**

● **Renteu-vos les mans amb freqüència amb aigua i sabó, o un preparat amb alcohol, i eixugueu-vos-les bé (sobretot després de tocar superfícies comunes, com ara baranes, manetes de portes, teclats i ratolins d'ordinador, telèfons, elements de subjecció en el transport públic i després d'esternudar i mocar-se).**

● **Ventileu sovint els espais tancats obrint les finestres.**

● **Eviteu el contacte proper amb persones malaltes de la grip, i no compartiu menjar ni estris (coberts, gots, tovallons, mocadors...) i altres objectes sense netejar-los degudament.**

● **Quedeu-vos a casa si creieu que esteu malalt i truqueu a Sanitat Respon.**



Què heu de fer si creieu que esteu malalts?

Cal que us quedeu a casa i truqueu al telèfon de Sanitat Respon 902 111 444, per mitjà del qual un grup expert d'especialistes us explicarà el que és millor en cada cas.

Si patiu malalties cròniques greus, alguna malaltia immunosupressora, esteu embarassada i teniu símptomes de grip, o el vostre fill menor de 6 mesos els té, heu de trucar al més aviat possible a Sanitat Respon o contactar amb el vostre centre d'atenció primària per rebre orientació sobre el que heu de fer.

Què heu de fer si us han diagnosticat la grip A amb símptomes lleus?

- Quedeu-vos a casa.
- Preneu medicaments per fer baixar la febre (com ara paracetamol).
- Beveu molt líquid.
- Feu repòs.
- Eviteu el contacte proper amb altres i l'estada en llocs concorreguts.
- Si us puja molt la febre o porteu més de 7 dies malalts consulteu al vostre metge o metgessa.

Quan hi haurà vacuna per la grip A?

S'està treballant en una vacuna que estarà disponible en els propers mesos.

A qui es vacunarà en una primera fase?

A embarassades, persones amb més probabilitats de patir complicacions per la grip (com ara malalts crònics, persones amb immunosupressió, i altres) a professionals sanitaris i personal de serveis essencials (bombers, protecció civil, i cossos i forces de seguretat).

Mantenir-se informat i col·laborar com a ciutadans és molt important

És possible que en algun moment es produeixi un increment dels contagis i que la malaltia afecti moltes persones alhora. Això podria alterar determinats aspectes de la marxa normal d'algunes empreses, escoles i centres d'ensenyament, entre d'altres.

Cal tenir en compte que, en aquest cas, només un petit percentatge –entre dues i cinc de cada cent persones afectades– necessitaran els serveis mèdics o l'hospitalització. Per això, és molt important evitar saturacions innecessàries en els serveis de salut i aplicar les mesures bàsiques d'higiene per evitar-ne els contagis.

Utilitzeu, com sempre, els serveis de salut amb responsabilitat.