

El refredat i la grip

Consells per als pacients

El refredat i la grip

El **refredat** és una malaltia lleu provocada per virus. Causa aquests símptomes: mocs, nas tapat, mal de coll i de cap, tos, ulls plorosos.

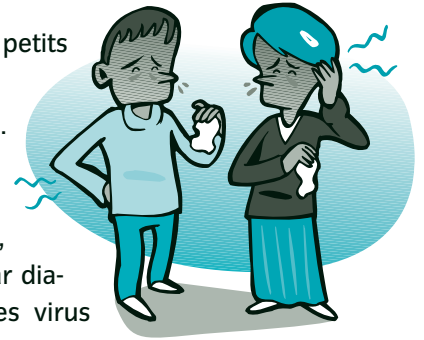
Acostuma a començar pel nas i per la gola, i després pot baixar als bronquis.

Al cap d'uns quants dies es cura sense tractament.

Es poden patir entre 2 i 5 refredats per any. Els nens petits en tenen més.

La **grip** també és una malaltia causada per virus. Apareix com a epidèmia a l'hivern, coincidint amb els mesos de fred. Comença de cop, amb febre alta (39° - 40° C), dolors musculars, mal de cap i de coll, malestar general, nas tapat i tos seca. Pot provocar diàrees, nàusees i vòmits (sobretot en nens). Altres virus poden produir les mateixes molèsties.

Cal que tingueu paciència, que no espereu trobar-vos bé de seguida. No podeu mantenir el ritme de vida habitual. La febre que provoca la grip dura 4-5 dies, i la tos i el cansament poden durar 3 setmanes.



Com podeu prevenir el refredat i la grip?

El contagi és mitjançant les mans i l'aire. Si teniu la grip o conviu amb algú que la té o que està refredat, seguiu aquests consells:

- Renteu-vos sovint les mans i feu servir mocadors d'un sol ús per mocar-vos i per tapar-vos la boca i el nas quan tossiu o esternudeu.
- Llenceu els mocadors en una bossa i lligueu-la.
- Ventileu l'habitació on hi ha algú amb la grip, obrint la finestra diverses vegades cada dia.

No hi ha vacunes per al refredat. La vacuna de la grip prevé la grip, però no el refredat. L'efecte de la vacuna de la grip dura un any.



Què heu de fer?

■ Descanseeu i tingueu cura de la vostra salut. Beveu aigua, suc, brous o infusions. Si no teniu gana, no cal que mengeu aliments sòlids.



- 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 és convenient fumar. Pot ser un bon moment per deixar definitivament el tabac.
- Preneu una dutxa o un bany per estovar els mocs. Poseu-vos sovint sèrum fisiològic o aigua amb sal al nas.
- Per a la irritació de la gola van bé els caramels sense sucre. Eviteu tossir i gargamellejar si no és per treure mocs: quan tossiu us rasqueu la gola i augmenteu la irritació i la tos.

- Per respirar millor per la nit i aconseguir que no se us assequi tant el coll i això us provoqui tos, podeu posar trossos de ceba crua a la tauleta de nit.
- En el cas de la grip, a més a més, us recomanem repòs. Si heu de faltar a la feina, poseu-vos en contacte amb el vostre centre de salut per tramitar la baixa laboral.
- Sobretot, no deixeu cap tractament que prengueu habitualment quan tingueu un refredat o la grip.

Quan heu de consultar el personal sanitari?

Podeu passar la grip i el refredat sense que us atengui cap professional sanitari. Si teniu dubtes, podeu trucar al vostre centre i consultar el personal d'infermeria o de medicina que us atén habitualment.

Les farmàcies són també un punt de consulta sanitària.

Podeu fer-hi consultes o trucar al telèfon de Sanitat Respon 902 111 444.

Us donaran consells per curar-vos la grip i el refredat comú.

Si cal, podeu desplaçar-vos al centre de salut i a la farmàcia encara que tingueu febre. La febre no és motiu d'urgència.

En el cas de la grip, només cal que consulteu el metge o la metgessa de capçalera si no milloreu a partir del 4t-5è dia o teniu ofec.

També, si sou una persona gran o amb una malaltia crònica.

Recordeu que la utilització racional dels serveis d'urgències evitarà que es col·lapsin i permetrà que s'atenguin adequadament els casos greus.

