

Campanya Antigripal 2009
900 100 355 · www.antelagripeactua.gva.es

**GENERALITAT VALENCIANA**
CONSELLERIA DE SANITAT

GUIA ANTIGRIPAL 2009

COM PREVIURE I PROCEDIR
DAVANT DE LA GRIP

SOM prevenció





PER QUÈ UNA
GUIA COM
ESTA?

AQUESTA GUIA és un document elaborat per la Generalitat amb l'objectiu d'informar-te sobre la grip estacional i la seua nova variant, la grip A.

Ací hi trobaràs claus per a previndre i resoldre els dubtes sobre ambdós malalties. Formes part dels grups de risc?, has de vacunar-te?, com s'ha d'atendre un familiar malalt?. Atés que, en la majoria dels casos, la grip A evoluciona amb normalitat, la Generalitat, a través de la Conselleria de Sanitat i sota la referència de l'Organització Mundial de la Salut i el Ministeri de Sanitat i Política Social, pretén fomentar hàbits d'higiene comuna i l'adopció de mesures de prevenció, sabent que, enfront d'esta situació, tots som un.

QUÈ ÉS LA GRIP?

La grip és una malaltia infecciosa que produïx fonamentalment símptomes respiratoris. Està causada per un virus i es contagia fàcilment, encara que en la majoria del casos té una evolució favorable i sense complicacions.

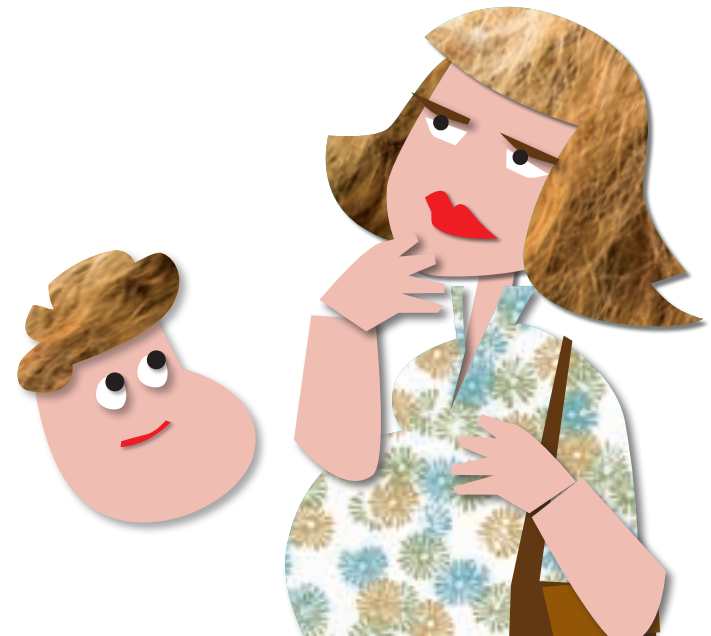
QUÈ ÉS LA GRIP A, CAUSADA PEL NOU VIRUS A/H1N1?

La grip A o "nova grip" la produïx un **nou subtipus del virus de la grip**, l'A/H1N1, enfront del qual, precisament per ser nou, no estem immunitzats. En contrast, moltes persones tenen immunitat enfront dels virus de la grip estacional (la grip que es presenta fonamentalment a l'hivern tots els anys), i per això la població susceptible d'infectar-se és menor.

PODEM ESTAR TRANQUILS DAVANT DE LA SITUACIÓ ACTUAL?

Sí. És important seguir les recomanacions descrites en este document per a evitar i ralentitzar la propagació del virus.

A la Comunitat Valenciana i la resta d'Espanya estan activades les mesures de prevenció, i el Sistema Nacional de Salut està preparat per a afrontar esta situació. Els protocols d'actuació estan consensuats pel Ministeri de Sanitat i Política Social i les Comunitats Autònomes, que es troben coordinats entre si i amb els organismes internacionals.



COM ES CONTAGIA EL VIRUS A/H1N1?

El contagi, pel fet de ser també un virus de la grip, és com el de la grip estacional: es transmet de persona a persona, principalment per l'aire, en les gotetes de saliva i secrecions nasals que s'expulsen en tossir, en parlar o en esternudar. Estes microgotetes respiratòries es poden quedar a les mans, en les superfícies d'objectes o disperses en l'aire.

Per tant, el virus es pot transmetre també en tocar-se els ulls, el nas o la boca després d'haver entrat en contacte amb les microgotetes o secrecions respiratòries procedents d'una persona infectada que han quedat a les mans o depositades en superfícies.

EN QUIN PERÍODE ES POT CONTAGIAR EL VIRUS?

El virus de la grip presenta una **capacitat màxima de contagi els tres primers dies des que comencen els símptomes**, però es pot continuar transmetent fins a set dies després, per la qual cosa es recomana quedar-se set dies a casa per a assegurar-se de no transmetre'l a altres persones.

RECOMANACIONS PER A PREVINDRE LA GRIP

1. EVITA EL CONTACTE PRÒXIM AMB PERSONES MALALTES.

2. QUEDA'T A CASA SI ESTÀS MALALT. Així evitaràs contagiar altres persones. El procés gripal sol durar uns set dies, per la qual cosa es recomana romandre durant eixos set dies a casa per a assegurar-te de no transmetre'l a altres persones.

3. COBRIX-TE EL NAS I LA BOCA AL TOSSIR O ESTERNUDAR. Utilitza mocadors d'usar i tirar o paper higiènic. Immediatament després, tira'ls al fem, tanca la bossa i llava't les mans. Si no disposes de mocadors d'usar i tirar, pots tapar-te amb l'avantbraç o la cara interna del colze.



4. LLAVA'T LES MANS BEN SOVINT. Llava't les mans i les dels xiquets amb aigua i sabó durant un minut. També pots llavar-te amb una solució hidroalcohòlica o, eventualment, amb tovalletes que continguin alcohol.

Quan?: abans i després de tocar-te els ulls, el nas o la boca, atendre una persona malalta, menjar, anar al bany, canviar bolquers, etc. Després de tossir o esternudar, viatjar en transport públic, tornar del carrer, tocar objectes, etc.

5. MANTÍN UNA ADEQUADA HIGIENE DE L'ENTORN. Ventila la casa i neteja sovint les superfícies que més contacte tenen amb les nostres mans (picaportes, baranes, telèfons, etc.) amb els productes de neteja habituals. Extrema la neteja de l'entorn d'una persona malalta. A més, evita compartir objectes com gots, coberts, botelles, etc. No cal llavar-los per separat, però és important que ningú més use estos articles si no s'han llavat primer.

6. TRACTA DE NO TOCAR-TE ELS ULLS, EL NAS NI LA BOCA. Els gèrmens es propaguen ben sovint quan una persona toca alguna cosa contaminada amb eixos gèrmens i després es toca els ulls, el nas o la boca.

7. PRACTICA ALTRES BONS HÀBITS DE SALUT. Dorm bé, alimenta't de manera saludable, beu aigua abundant, porta una vida físicament activa, evita les begudes alcohòliques i el tabac. Portar una vida sana ens permet afrontar la malaltia en les millors condicions de salut.

8. PROCURA SALUDAR SENSE ESTRETIR LES MANS, BESAR O ABRAÇAR.



QUINS SÓN ELS SÍMPTOMES DE LA GRIP A/H1N1 ?

Els símptomes són els de qualsevol grip: pot aparèixer tos, mal de gola, mal de cap, febra de més de 38° C –sobretot els dos primers dies–, dolors musculars, malestar general, congestió nasal, esternuts i també vòmits i diarrea.

És habitual que la grip evolucione favorablement en 2-4 dies, encara que es pugui continuar amb tos una setmana i sentir cansament durant les setmanes següents a l'inici de la malaltia.

COM PODEM ALLEUJAR ELS SÍMPTOMES DE LA GRIP?

En la majoria dels casos, tant la grip estacional com la grip A/H1N1 són lleus, i gran part dels pacients poden recuperar-se al seu domicili. Pots frenar els símptomes de la grip posant en pràctica els següents consells d'autoatenció:

PREN ANALGÈSICS SIMPLES, com paracetamol (per als xiquets utilitza paracetamol líquid infantil). Si tens febra, això ajudarà a baixar-la. Si estàs embarassada, només hauries de prendre paracetamol. **En qualsevol cas, consulta abans el teu metge, pediatre o ginecòleg.**

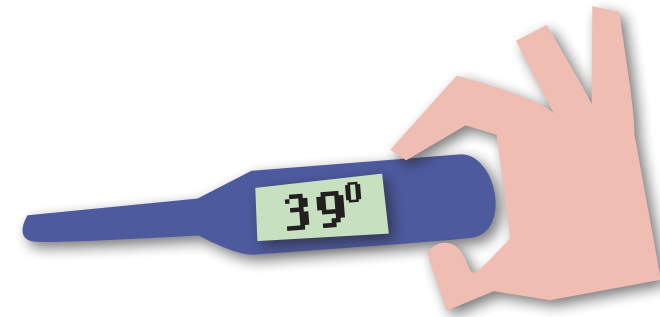
ASSEGURA'T D'INGERIR LÍQUID suficient per a mantindre't hidratat/ada (aigua, sucs, etc).

ELS MEDICAMENTS PER A LA TOS poden ajudar a calmar la tos seca o la picor de gola. Consulta el teu metge.

NO ISQUES DE CASA, descansa tot el possible i evita les activitats esgotadores.

MANTÍN L'HABITACIÓ a una temperatura agradable, però assegura't de ventilar-la.

SI ERES FUMADOR/A, deixa de fumar.

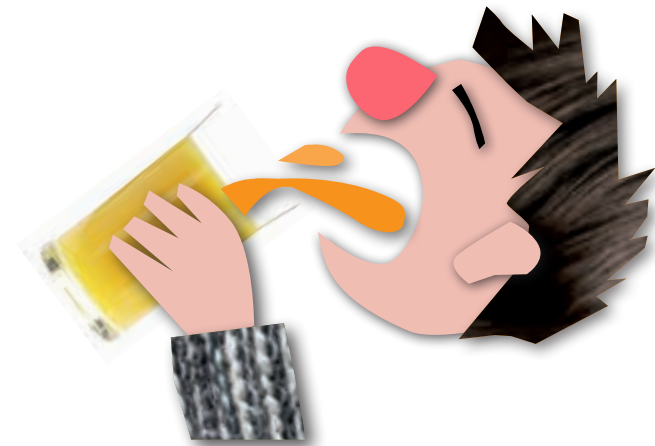


Els medicaments per al refredat i la grip que no requereixen recepta mèdica poden ajudar a alleujar els símptomes com la tos i la congestió, però no reduiran el nivell d'infecció d'una persona. **No els prengues si saps que presents alguna al·lèrgia anterior coneguda a estos medicaments.** Consulta en el teu centre de salut si tens dubtes sobre algun medicament.

Revisa els ingredients que vénen en l'etiqueta de l'envàs per a comprovar si el medicament ja conté paracetamol, ibuprofèn o un altre antiinflamatori no esteroïdal abans de prendre una dosi addicional d'estos medicaments: **no dupliques les dosi!** Els pacients amb malalties renals o problemes estomacals han de consultar el seu centre d'atenció mèdica abans de prendre qualsevol medicament antiinflamatori no esteroïdal.

Advertència! No dones aspirina (àcid acetilsalicílic) als xiquets i adolescents que tinguen grip; això pot causar-los una malaltia poc comuna però greu anomenada síndrome de Reye. Revisa els ingredients en les etiquetes dels medicaments contra el refredat i la grip que es venen sense recepta mèdica per a comprovar si contenen àcid acetilsalicílic.

No prengues antibiòtic llevat que t'ho indique el metge.



COM ES POT VALORAR L'EVOLUCIÓ DE LA GRIP?

Comprova la temperatura cada quatre hores. La febra sol durar 2-3 dies. No obstant això, hauries de telefonar al teu centre de salut, servici d'urgències o al 900 100 355 si:

- Els símptomes empitjoren
- Apareixen nous símptomes
- Els símptomes no remeten en un termini de deu dies
- La febra dura quatre dies o més
- Et preocupa la salut d'un/a xiquet/a o una persona anciana

HI HA VACUNA PER AL NOU VIRUS?

Actualment es treballa en el desenrotllament i la producció d'una vacuna per a este virus, i **es preveu que pugua estar disponible dins d'alguns mesos**.

És convenient, d'altra banda, que els col·lectius de risc de la grip estacional es vacunen, **a partir del 28 de setembre**, com cada any davant de l'arribada del fred.

HI HA MEDICAMENTS PER AL TRACTAMENT DE LA GRIP A?

Sí. El nou virus de la grip es tracta com la grip estacional, amb medicaments que alleugen els símptomes: per a abaixar la febra, per a la tos, els dolors musculars...

A Espanya es disposa també de tractaments antivirals que poden resultar útils, com l'oseltamivir i el zanamivir. Estos medicaments actuen reduint els símptomes, fent-los més lleus, i són útils per a evitar possibles complicacions.

Els antivirals han de ser prescrits sempre per professionals mèdics. L'ús irresponsable d'estos medicaments pot contribuir a crear resistències del virus, la qual cosa reduiria la seua eficàcia.



SI ESTÀS MALALT, HAS DE...

• **SEGUIR LES INSTRUCCIONS DONADES PEL METGE.** La persona malalta i el cuidador hauran de seguir les instruccions donades pel metge i estar atentes als signes d'avertència que puguen indicar que necessita buscar atenció mèdica d'urgència.

• **CONSULTAR SI REQUERIXES ALGUN TIPUS D'ATENCIÓ MÈDICA ESPECIAL,** com en cas d'embaràs o si tens afeccions com diabetis, malalties cardíagues, asma, emfisema o bronquitis crònica, etc., que puguen comportar un risc de complicació.

• **QUEDAR-TE AL TEU DOMICILI** i evitar el contacte pròxim amb els altres, no anar al treball, a l'escola o llocs concorreguts. Així evitaràs contagiar altres persones. Llevat que siga necessari eixir de casa per a rebre atencions mèdiques, has de romandre-hi durant els següents set dies després de l'inici dels símptomes (deu dies en xiquets). Durant este temps el malalt no ha de rebre visites.

• **ROMANDRE EN UNA HABITACIÓ SEPARADA,** preferiblement dormitori individual amb ventilació directa al carrer i, sempre que siga possible, mantenint la porta tancada. Limita el nombre d'eixides de l'habitació.

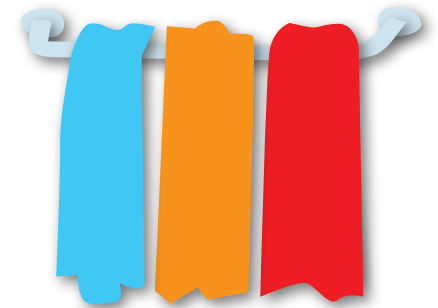
• **UTILITZAR MÀSCARA QUIRÚRGICA** ben ajustada –que podràs reutilitzar si no està humida, bruta o danyada–, sempre que estigues prop d'altres persones, isques de la teua habitació o siga absolutament necessari que et desplaces fora del domicili.

• **COBRIR-TE LA BOCA QUAN TUSSES O ESTERNUDES I LLAVAR-TE AMB FREQUÈNCIA LES MANS.**

• **DESCANSAR MOLT I PRENDRE MOLTS LÍQUIDS,** com aigua, caldos, suc, begudes esportives, etc., per a mantindre't ben hidratat.

• **ENDREÇAR-TE SEGUINT ESTES PAUTES:** si és possible, utilitza un bany separat de la resta dels qui conviuen amb tu amb bona ventilació natural, mantenint-lo net diàriament amb els productes habitualment utilitzats. Si no és possible disposar d'un bany individual, extrema les mesures de neteja després de cada ús i ventila'l cada vegada després que n'isques.

Usa tovalles diferents a la resta dels qui conviuen amb tu. És recomanable canviar totes les tovalles almenys una vegada al dia.



SI CUIDES UN MALALT A CASA...

Quan cuides a la llar un pacient amb grip, les principals mesures de protecció que has d'adoptar per a tu i les altres persones que no estiguen malaltes, per a evitar contagiar-se i transmetre-la, són:

- **UN SOL CUIDADOR SI ÉS POSSIBLE.** Es recomana que hi haja una sola persona encarregada de cuidar el malalt i limitar el contacte tant com siga possible. Les persones amb risc de complicacions, dones embarassades i persones de més de 65 anys d'edat o xiquets menuts no han d'atendre la persona malalta ni estar en contacte amb ella per a no contagiar-se.
- **EVITA COL-LOCAR-TE DIRECTAMENT ENFRONT DE LA PERSONA MALALTA (CARA A CARA),** i quan carregues un xiquet menut malalt, fes que la barbata del xiquet quede mirant cap al teu muscle per a evitar que et tussa directament a la cara.
- **UTILITZA MÀSCARA QUIRÚRGICA** a l'entrar en l'habitació i lava't les mans després d'estar en contacte amb el malalt o de manipular els seus mocadors usats o la seua roba.
- **USA TOVALLES DE PAPER PER A EIXUGAR-TE LES MANS** o assigna una tovalla de tela per a cada membre de la família. Tira al fem els mocadors i articles d'usar i tirar que haja utilitzat la persona malalta. Llava't les mans després.
- **VENTILA LA CASA I NETEJA SOVINT** les superfícies que més contacte tenen amb les nostres mans (picaportes, baranes, telèfons, etc.) amb els productes de neteja habituals. Extrema la neteja de l'entorn d'una persona malalta. Els espais compartits (cambres de bany, cuina, bany, etc.) han d'estar ben ventilats.
- **ESTIGUES ATENT A L'EVOLUCIÓ DE LA MALALTIA.** El cuidador i els que hi conviuen hauran d'estar atents a l'evolució de l'estat de salut del malalt i, en cas que els símptomes empitjoren, hauràs de contactar amb el teu centre de salut, servici d'urgències o telefonar al 900 100 355.



LA GRIP POT SER GREU EN ALGUN CAS?

Igual que en els casos de grip estacional, esta grip podria ser greu per a alguns grups més vulnerables de la població. Es consideren persones amb risc de patir complicacions, en cas de tindre infecció per este nou virus de la grip A/H1N1, les de qualsevol edat amb:

- Malalties del cor (excloent-ne la hipertensió)
- Malalties respiratòries cròniques
- Diabetis mellitus tipus I i tipus II amb tractament farmacològic
- Insuficiència renal moderada-greu
- Hemoglobinopaties i anèmies moderades-greus
- Asplènia (persones sense melsa)
- Malaltia hepàtica crònica avançada
- Malalties neuromusculars greus
- Pacients amb immunosupressió (incloent-hi l'originada per infecció per VIH o per fàrmacs o en els receptors de trasplantaments)
- Obesitat mòrbida (índex de massa corporal igual o superior a 40)
- Menors de 18 anys que reben tractament prolongat amb àcid acetilsalicílic

Durant l'embaràs, el sistema immune està disminuït de manera natural; per això hi ha més possibilitat de tindre grip i desenrotllar complicacions. Però **si estàs embarassada, no t'alarmes;** este risc és baix i la majoria de dones embarassades que han passat la grip han tingut només símptomes lleus. És important extremar les mesures d'higiene, seguir les recomanacions generals i contactar com més prompte millor amb el teu metge o ginecòleg.

Els majors de 65 anys sans, fins ara, no han demostrat tindre més probabilitat de patir complicacions.

Molt excepcionalment, es podrien presentar complicacions greus en persones sanes que no pertanyen a estos grups de risc.

QUAN CAL BUSCAR ATENCIÓ MÈDICA D'URGÈNCIES?

Busca atenció mèdica immediatament (telefona al servici d'urgències o acudix al teu centre de salut o hospital) **si tu o algú que coneixes experimenta alguns dels símptomes següents:**

- Dificultat per a respirar o mal al pit
- Llavis amb coloració morada o blavosa
- Vòmits o impossibilitat de retindre els líquids ingerits
- Signes de deshidratació com mareig a l'estar dret, no orinar o, si és un bebé, plorar sense tindre llàgrimes
- Convulsions (per exemple, moviments bruscos i incontrolats)
- Estar menys despert del normal o manifestar confusió

En els xiquets, alguns dels senyals clau que requerixen atenció mèdica immediata són:

- Respiració ràpida o dificultat per a respirar
- Color blavós en la pell
- Poc consum de líquids
- El xiquet no camina ni participa en activitats
- El xiquet està tan molest que no vol que l'agafen
- Els símptomes de la grip milloren, però després tornen amb febra i empitjorament de la tos
- Febra amb borradura

En arribar al Centre de Salut o Hospital, digues a la persona encarregada de la recepció que penses que tens grip. Probablement et demanen que et col·loques una màscara o que t'assegues en una zona aïllada per a evitar que altres persones contraguen la malaltia.

Si necessites més informació, pots trobar-ne, junt amb el **TEST D'AUTODIAGNÒSTIC**, en el telèfon **900 100 355**, en la web **www.antelagripeactua.gva.es** o a través del portal de la Generalitat **www.gva.es**



Esta informació podrà ser actualitzada, si és el cas, en funció de les directrius marcades pels diferents organismes implicats en la campanya.