

PROTEGEIX-TE CONTRA LA GRIP

Informació sobre la malaltia

Síntomes



Les persones que contreen **la grip** sovint presenten alguns dels símptomes següents: **febre, mal de coll, mucositat nasal, tos seca, cefalea, dolor muscular i cansament**. Els símptomes comencen d'1 a 4 dies després de l'entrada del virus a l'organisme. Algunes persones s'infecten pel virus de la grip, però no desenvolupen la malaltia, no obstant això, aquestes persones sí que poden transmetre la malaltia a les altres.

Covid-19, refredat o grip? Informació sobre els símptomes:

La COVID-19 i el virus de la grip **tenen presentacions clíniques molt semblants**. Tots dos comparteixen vies de transmissió i causen malalties respiratòries, amb una gran varietat de símptomes, que poden anar des d'infeccions asimptomàtiques o amb símptomes lleus, fins a malalties greus i morts. [Aquí](#) en trobaràs més informació.

La febre, la tos i la pèrdua de l'olfacte o del gust són símptomes comuns en la grip i en la COVID-19, no obstant això, la fatiga, el mal de coll, mal de cap i dolor muscular semblen produir-se amb menys freqüència en la COVID-19 que en la grip. La dificultat respiratòria també sembla ser més freqüent en la COVID-19. Ja que la simptomatologia de grip, COVID-19 i altres quadres catarrals és semblant, és important **consultar el metge d'atenció primària i seguir el seu consell**. Si vostè està vacunat de grip, és molt menys probable que els símptomes siguin deguts a la grip.

Tractament



El **tractament** de la grip **sol anar enfocat a alleujar els símptomes** que produeix la malaltia.

Si s'ha contagiats de la grip, ha de seguir les recomanacions següents:

- > Descansar.
- > Beure abundants líquids.
- > Evitar el consum d'alcohol i tabac.
- > Prendre la medicació que millori els símptomes de la grip prescrita pel seu metge de família.

Prevenció



La vacunació és la mesura més eficaç i segura per prevenir la grip i les seves complicacions. La coincidència temporal amb la COVID-19 fa especialment important la vacunació contra la grip en la població més vulnerable, per reduir les complicacions causades per totes dues malalties i evitar la sobrecàrrega del sistema sanitari.

Per què cal vacunar-se contra la grip? Motius:

Hi ha molts **motius per vacunar-se cada any**. A continuació es fa un resum sobre la base de la millor evidència científica disponible en el moment:

- > La vacunació **pot evitar que contregui la malaltia**.
- > La vacuna **prevé cada any milions de casos greus** al món.
- > La vacuna **prevé desenes de milers d'hospitalitzacions** cada any.
- > La vacunació **ajuda a protegir les dones durant i després de l'embaràs**.
- > Vacunar-se també **ajuda a protegir al nadó de la grip després del naixement**. La mare transmet anticossos al bebè en gestació durant l'embaràs.
- > La vacunació **també protegeix les persones que ens envolten**, incloses les que tenen més vulnerabilitat de patir una malaltia greu a causa de la grip, com els nadons i la població infantil, les persones adultes grans i les persones amb certes afeccions cròniques.

A més de la vacunació, es recomanen les **mesures de prevenció** següents:



- > **Tapar-se la boca en estossegar o en esternudar**, preferiblement amb mocadors d'un sol ús.
- > **Rentar-se amb freqüència les mans**, sobretot després d'haver estossegat o esternutat.
- > **Procurar no reutilitzar els mocadors** que s'hagin fet servir per esternudar o netejar les secrecions nasals.
- > **Limitar el contacte**, en la mesura del possible, amb altres persones **si es té malestar, febre o altres símptomes de grip, per evitar contagiar-les**.
- > **Evitar el contacte amb persones malaltes** per evitar que ens contagiïn.
- > **L'ús correcte de la mascareta**, davant la presència de símptomes, disminueix el risc de transmissió de la grip. La mascareta protegeix els altres, però també un mateix.

Recorda: La informació i les recomanacions que apareixen en aquesta fitxa són adequades en la majoria dels casos, però no substitueixen el diagnòstic mèdic. Per obtenir informació específica relacionada amb la teva condició personal, consulta el metge. Més informació [aquí](#).