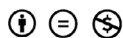


Open Acces



La grip

Josep Lluís Llor, Carles Llor i Alicia Ruiz Pontes

Revisió científica:

Ana Ribatallada,
Eva Peguero i Joan
Fernández López

Revisió editorial:

Grup d'Educació
Sanitària de la CAMFiC

Il·lustracions:

Elvira Zarza

La grip està causada per virus i apareix en epidèmies sobretot a l'hivern.

Causa febre alta, dolors musculars, mal de cap i de gola, malestar general, nas tapat i tos seca.

Altres virus poden produir les mateixes molèsties.

Cura en una setmana. La tos i el cansament poden persistir dues setmanes més.

Què he de fer si tinc la grip?

Convé fer repòs al llit mentre tingui febre o malestar general.

Begui més de dos litres de líquid al dia (aigua, suc, infusions, sopes, caldos).

Per la febre, si no és al·lèrgic, prengui paracetamol fins cada 6 hores.

Van bé les fregues de tota la pell amb una esponja mullada amb aigua tèbia.

Els antibiòtics no tenen cap utilitat.

Quan acudir al metge de família?

Cal anar-hi si la febre dura més de 4 dies o si té ofec.

Podeu fer consultes a través del telèfon de **Sanitat Respon 061** o trucant al vostre Centre d'Atenció Primària.

Com prevenir contagis?

La grip és una malaltia contagiosa.

Tant el malalt com els que l'envolten han de rentar-se sovint les mans amb aigua i sabó i portar mascareta.

Faci servir mocadors d'un sol ús per tapar-se la boca i el nas quan tussi o esternudi i llenci els mocadors en una bossa tancada.

L'habitació del malalt ha de ventilar-se amb la finestra oberta diversos cops al dia.

Hi ha vacuna?

Els virus van canviant contínuament i es preparen noves vacunes cada any, segons el virus que ens afectarà aquest hivern.

A qui es recomana la vacuna de la grip?

La vacuna antigripal està indicada en les persones amb alt risc de tenir complicacions per la grip.

Les persones de més de 60 anys o les que tenen malaltia crònica del cor, dels bronquis, del ronyó, els diabètics i les persones que tenen disminució de les seves defenses. També en embarassades i en nens amb malalties cròniques.

Beneficis de la vacuna de la grip

Vacunar-se **redueix el risc** d'agafar la grip. En cas d'agafar-la igualment redueix els símptomes i les complicacions com la pneumònia o la hospitalització. A més, **protegeix a altres persones** vulnerables que no es poden vacunar.

Té algun risc la vacuna?

La vacuna de la grip és segura però de forma poc freqüent podria presentar: dolor al braç, febrícula i cansament les 24 hores posteriors a la injecció. En casos molt menys freqüents poden causar reaccions al·lèrgiques.

El risc de complicacions per la grip és molt més alt que el risc de la pròpia vacuna.



Com citar l'article:

Llor JL, Ruiz Pontes A. La Grip.
But At Prim Cat 2026; 44:10