Recomanacions davant la grip i els refredats.

Salut | 26-01-2007 | 11:11

El Departament de Salut ha fet públic un seguit de recomanacions per ajudar a millorar la grip i el refredat. La grip és una infecció vírica de les vies respiratòries molt contagiosa que es caracteritza per començar de forma brusca, amb febre alta, dolor muscular, tos seca, mal de cap i de coll, enfredoriment, malestar general i cruiximent. Pot provocar diarrees, nàusees i vòmits.

Cal diferenciar-la d'altres infeccions víriques més benignes amb símptomes semblants. La gravetat de la grip varia en funció de cada temporada, la persona, l'edat o la coincidència amb d'altres malalties.

Consells:

* Rentar-se sovint les mans
* Fer servir mocadors d'un sol ús per mocar-se i cobrir-se la boca al tossir o esternudar.
* Llençar els mocadors en una bossa i lligar-la.
* Ventilar bé l'habitació.
* Fer repòs. Beure aigua, sucs, brous o infusions.
* 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 fumeu. Pot ser un bon moment per deixar definitivament el tabac.
* Estovar les mucositats amb dutxes d'aigua calenta. Posar-se sovint sèrum fisiològic o aigua amb sal al nas.
* Evitar tossir i escurar-se el coll, ja que s'irrita més la gola. Per a la irritació de la gola van bé els caramels sense sucre.
* No deixar cap tractament habitual encara que es pateixi un refredat o la grip.
* Consulteu amb el vostre centre de salut 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.

Fuente: Redacció

Autor: Redacció