



LA GRIP

La grip és una infecció de les vies respiratòries causada per un virus que es contagia fàcilment d'una persona a l'altra

Síntomes

Poden durar entre dos i set dies podent-se allargar fins a més de tres setmanes.

Diferències entre la grip i el refredat

	GRIP	REFREDAT
Inici brusc	Si	No
Febre alta (+39º)	Si	No
Mal de cap	Si	Ocasionalment
Dolor muscular	Si	No
Esfarrifances	Si	No
Pèrdua de gana	Si	No
Fatiga	Si	No / una mica
Secreció nasal	No	Si
Dolor gola	Si	Si
Tos seca	Si	No
Irritació ocular	Si	No
Complicacions	Probable	Poc probable



Tractament

Beure aigua, suc, brous i infusions i evitar begudes alcohòliques.

No fumar

Descansar i fer repòs

No deixar cap tractament que s'estigui prenent habitualment

Tapar-se la boca i el nas amb mocadors de paper al tossir i estornudar i llençar-los

Rentar-se sovint les mans amb aigua i sabó

Mesures de prevenció

La millor manera de protegir-se i evitar la propagació de la grip és la vacunació si es pertany a un grup de risc i seguir unes bones pràctiques d'higiene. Això ajuda a disminuir la transmissió del virus i és l'acció més efectiva per protegir-se i protegir els altres.

@salut_gi

salutgirona.tumblr.com

girona.cat/salut