



La grip

Tenir cura d'un malalt a casa

La majoria de persones que passen la grip poden quedar-se a casa i rebre atencions a la llar. En general, els símptomes de la grip són de tipus lleu i desapareixen en pocs dies. Es poden prendre els mateixos medicaments que amb la grip estacional (la de sempre), sobretot els antitèrmics, vigilat una correcta administració i comprovant-ne la caducitat.

Davant la grip es recomana fer repòs per recuperar-se, per no contagiar d'altres persones i per evitar esperes innecessàries en els centres de salut. Si el malalt viu sol caldrà que informi de la seva situació a persones pròximes i demani el suport necessari.

A casa

La persona malalta de grip ha de disposar d'un espai el més aïllat possible i és millor si rep atenció d'una sola persona, que haurà de prendre algunes mesures: neteja de mans cada cop que surti de l'habitació, i en general, higiene de mans amb una neteja intensa amb sabó. Cal prendre precaucions amb els objectes que poden estar en contacte amb el malalt i amb tot allò que toquem abans de rentar-nos.

La cambra s'haurà de ventilar sovint, obrint finestres i fent que circuli l'aire. Convé tenir cura especial de netejar les cambres, els mobles i les superfícies de contacte, i fer-ho amb productes desinfectants indicats per a ús domèstic.

La persona malalta haurà de mantenir igualment mesures higièniques constants i protegir-se el nas i la boca si ha d'estar en contacte amb més persones i de manera especial en tossir o esternudar. Els mocadors hauran de ser d'un sol ús i llençar-los en una paperera o cubell després de fer-los servir. Si utilitza tovalloles, no les podrà compartir.

Observar la persona malalta

Per acompanyar la convalescència del malalt i tenir-ne cura, hi ha tres elements que haurem d'observar amb atenció: que el pacient estigui perfectament hidratat i prengui líquids (aigua, sucs, brous), veure com evoluciona la febre, i vigilar si presenta dificultat per respirar o molèsties pulmonars.

- Són símptomes de deshidratació la sequedat dels ulls i les mucoses. També si s'ha passat molt de temps sense orinar. Tot plegat es resol prenent líquids, i si el pacient té nàusees, caldrà donar-los-hi a glops petits.
- Per damunt de 38 graus es considera que el pacient té febre i convé mirar de baixar-la (la temperatura normal del cos són 36,5 graus). Les complicacions poden arribar si aquesta febre no baixa després de dos dies. Assegurar-se que fem servir un termòmetre en bon estat.



- Si es vol millorar la capacitat respiratòria de la persona malalta caldrà fer-la asseure's o, un cop al llit, elevar la part superior del cos amb coixins. Un exercici recomanable per mantenir obertes les vies respiratòries és fer respiracions profundes 5 vegades cada 30 minuts.

Els infants

Si la persona de la que tenim cura és un infant caldrà mantenir les mateixes prevencions pel que fa a aïllament i higiene.

Per saber si hi ha febre no n'hi ha prou amb posar la mà al front sinó que s'ha de prendre la temperatura amb el termòmetre. Per fer-la baixar és millor no fer banys d'aigua freda ni posar compreses fredes sinó administrar amb cura medicaments antitèrmics.

És convenient observar signes d'alerta que són motiu de visita al metge: dificultat per respirar, aparició sobtada de taques vermelles a la pell, i en general qualsevol comportament anormal de l'infant que es mantingui més enllà del que és habitual.

Si hi ha altres germans, és un bon moment per aprofitar per recordar-los les mesures preventives bàsiques.

Les persones cuidadores

Pel que fa a la persona cuidadora, serà útil que planifiqui al màxim les seves activitats, incloent el propi descans, i que tingui cura de la seva salut i benestar emocional.

Preveure què farem i quins recursos necessitarem si hem d'acompanyar un familiar malalt facilitarà molt les tasques que haguem d'assumir.