

## Què podem fer per prevenir-la?

La prevenció és la millor mesura enfront de la grip i consisteix en una sèrie de recomanacions d'higiene; entre aquestes, les més importants són:



- Rentar-se les mans amb freqüència.



- Tapar-se la boca i el nas amb un mocador de paper en esternudar o tossir i just després llençar el mocador usat a les escombraries.



- Netejar més freqüentment les superfícies de moltes, poms de les portes, objectes... amb els productes de neteja habituals i ventilar més sovint obrint les finestres.



- Si s'està malalt, evitar contagiar altres persones seguint els consells dels professionals sanitaris.
- Evitar els petons i el contacte molt proper, així com compartir gots, coberts i altres objectes que hagin pogut estar en contacte amb saliva o secrecions.

## Per què és necessària la col·laboració de la ciutadania?

Trobareu més informació als telèfons i següents webs

Web municipal  
[www.arenysdemar.cat/grip-a](http://www.arenysdemar.cat/grip-a)

Sanitat respón (les 24 hores)  
**902 111 444**

Web del Departament de Salut  
[www.gencat.cat/salut/](http://www.gencat.cat/salut/)

Ministeri de Sanitat i Política Social  
[www.msc.es](http://www.msc.es)

Organització Mundial de la Salut (OMS)  
[www.who.int/es/](http://www.who.int/es/)

## Què heu de fer si teniu dubte sobre la grip pel nou virus a (H1N1)

Telefoneu a Sanitat Respon:

**902 111 444**

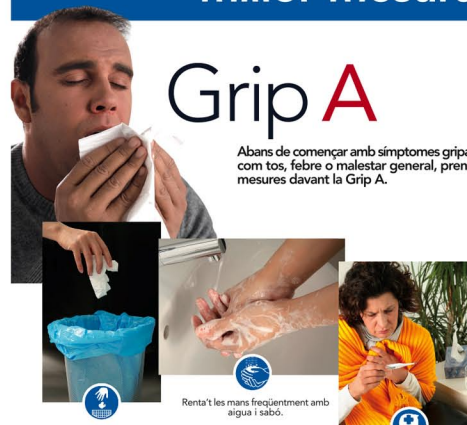


Ajuntament  
d'Arenys de Mar



Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut

# La prevenció és la millor mesura



## Grip A

Abans de començar amb símptomes gripals com tos, febre o malestar general, pren mesures davant la Grip A.

En esternudar o tossir tapa't la boca i el nas amb un mocador de paper i llença't a les escombraries.

Renta't les mans freqüentment amb aigua i sabó.

Fes servir els serveis de salut amb responsabilitat.

## Què és la grip?

La grip és una malaltia que afecta des de l'antiguitat les persones i altres espècies animals (aus, porcs...) i que causa epidèmies cada any, principalment durant els mesos d'hivern. Aquesta malaltia la produeixen diferents tipus de virus que a més es poden combinar entre ells donant lloc a una nova grip.

La grip és molt contagiosa ja que es transmet fàcilment d'una persona a una altra a través de les gotetes de saliva o secrecions que expulsem al parlar, tossir o esternudar. Els símptomes habituals de la grip són:

- febre (més de 38°C)
- tos,
- i malestar general.

També es pot tenir mal de cap, mal de coll, esternuts, dolors musculars i, de vegades, diarrea i vòmits.



## Per què ara necessites informar-te?

Cada cert temps els virus poden canviar a tipus molt diferents dels que hi havia en els anys anteriors i enfront dels quals, pel fet de ser nous, no tenim defenses i per tant es contagia molta més gent de l'habitual. Tothom es pot contagiar.

Al llarg de la història s'han produït diverses pandèmies de grip, per exemple la de 1918, coneguda com grip espanyola. Aquesta pandèmia va produir moltes morts ja que no es disposava dels sistemes que tenim ara i a més era molt virulent.

La pandèmia actual està causada per un nou subtipus del virus de la grip A (H1N1), i fins ara té un caràcter lleu, si bé això podria canviar al llarg dels mesos.

## Quines persones han d'anar més amb compte?

Presenten una probabilitat més alta de patir complicacions...

Les persones de qualsevol edat amb:

- Malalties del cor (excepte hipertensió).
- Malalties respiratòries cròniques.
- Diabetis en tractament amb fàrmacs.
- Insuficiència renal moderada-greu.
- Malalties de la sang com hemoglobinopaties o anèmies si són moderades o greus.
- Persones sense melsa.
- Malalties hepàtiques cròniques avançades
- Malalties neuromusculars greus
- Immunosupressió (inclosa la del VIH-SIDA o les produïdes per fàrmacs, o les de les persones trasplantades)
- Obesitat mòrbita (índex de massa corporal de 40 o més)

Els menors de 18 anys que reben tractament perllongat amb àcid acetilsalicílic (aspirina).

Les embarassades ja que durant l'embaràs el sistema immunitari es troba disminuït de manera natural, per això hi ha més possibilitat de tenir grip i desenvolupar complicacions.

Però si està embarassada no s'alarmi; aquest risc és baix i la majoria de dones embarassades que han passat la grip només han tingut símptomes lleus. És important extreure les mesures d'higiene i seguir les recomanacions generals. En el cas de començar amb febre cal baixar-la el més aviat possible prenent paracetamol (que és un medicament segur en l'embaràs) i contactar com més aviat millor amb els serveis sanitaris.

Els més grans de 65 anys sans, fins ara, no han demostrat tenir més probabilitat de sofrir complicacions. Estudis realitzats indiquen que tenen un cert grau de protecció probablement per haver estat exposats a virus de característiques similars anteriorment.

És possible que més endavant, amb les dades del seguiment de la pandèmia, s'identifiquin altres grups de població amb més probabilitat de desenvolupar complicacions.

## Què hem de fer si tenim símptomes de grip?

La majoria dels casos pel nou virus de la grip A (H1N1) fins ara han estat lleus, amb escassa simptomatologia i sense complicacions. Això suposa que una gran part dels pacients es pot recuperar al seu domicili amb el seguiment adequat dels professionals, si fos necessari, i sense hospitalització.

En la major part dels casos la grip es guareix sola amb les mesures habituals: beure líquids en abundància (aigua, suc...), utilitzar els antitèrmics i analgèsics habituals com el paracetamol i seguir les recomanacions dels professionals sanitaris fins a recuperar-se, per evitar així contagiar altres persones. És important extreure les mesures d'higiene.

No obstant això, han de contactar amb els serveis sanitaris el més aviat possible, segons les indicacions de cada Comunitat Autònoma:

- Las personas amb símptomes de grip que tinguin:
  - dificultat per respirar
  - símptomes diferents dels habituals
  - empijorament sobtat
  - empijorament passats ja 7 dies de malaltia
- I les persones amb símptomes lleus però que pertanyen a algun dels grups amb possibilitat més alta de patir complicacions (embarassades, malalties cròniques, immunodepressió, etc.)

Sanitat Respon: **902 111 444**



## Per a què serveixen els antivirals i la vacuna?

Els medicaments que s'estan emprant per tractar la grip en la forma que estableixen els protocols clínics es diuen antivirals. Hi ha dos medicaments: oseltamivir (el nom comercial del qual és Tamiflu) i zanamivir (amb el nom comercial de Relenza). Cap d'aquests medicaments no guareix. Actuen disminuint la durada de la malaltia en aproximadament un dia i la possibilitat de complicacions. Per això, actualment només estan indicats en persones amb febre que requereixin hospitalització o aquelles que, fins al moment, presenten una probabilitat més alta de patir complicacions.

En aquestes persones es considera que, davant el diagnòstic de grip, el benefici de l'administració d'aquests fàrmacs supera el risc dels possibles efectes adversos que presenta qualsevol medicament.

Com tots els medicaments, Tamiflu i Relenza tenen efectes secundaris i contraindicacions, per tant, ha de ser un metge qui decideixi quan cal prendre'ls. Els Grups d'Experts reavaluen, de manera continuada, els protocols i aquestes indicacions de tractament.

La vacuna de la nova grip A (H1N1) s'espera que estigui disponible abans d'acabar l'any. Encara que estiguis enllestida abans, ha de ser provada per veure si és efectiva i conèixer els problemes que pugui comportar, com es fa amb totes les vacunes.

La vacuna no sempre evita la malaltia, però dona certa protecció reduint-ne el risc de complicacions.

Quan estigui disponible la nova vacuna ja s'hauran identificat els grups de població que han de ser immunitzats pel Sistema Nacional de Salut per evitar les complicacions d'aquesta malaltia.

## Què estem fent l'Ajuntament d'Arenys de Mar i el CAP (Centre d'Assistència Primària)?

Benvolgut ciutadà / Benvolguda ciutadana

Des de l'Ajuntament d'Arenys de Mar hem iniciat una campanya de prevenció i informació sobre la Grip A.

Per tal de gestionar el millor possible qualsevol actuació davant aquesta nova afecció estesa com a pandèmia en altres indrets hem coordinat amb el Cap d'Arenys i altres institucions supramunicipals treballar en un seguit d'actuacions per prevenir i parlar al màxim els efectes de la grip en la campanya d'aquest any.

És per això que us recomanem que per a qualsevol dubte o aclariment segueixi les instruccions, directors i contactes que trobareu en aquest mateix opuscle.

Rebeu una cordial salutació del vostre alcalde

Framon Vinyes