

1.- Què és la grip nova?	<p>✎ És una malaltia amb un procés lleu, que està causada per un nou tipus de virus, dels que causen la grip comuna o estacional. Aquest fet fa que molts de nosaltres no hi haguem entrat en contacte, per això no en tenim defenses, i és possible que més persones l'agafin.</p>
2.- Però la situació és molt greu, no?	<p>✎ NO, el que passa és que com que no tenim defenses adquirides enfront d'aquest tipus de virus, molta gent el pot agafar arreu del món, d'aquí els termes epidèmia o endèmia, que només es refereixen al nombre de persones afectades o al nombre de països del món on hi ha casos, però que no té res a veure amb la gravetat. De fet, la gran majoria de persones patiran un quadre lleu o moderat i es curaran sense problemes.</p>
3.- Com es contagia?	<p>✎ Es contagia fàcilment a través de l'aire, com la grip comuna o estacional, per mitjà de les gotetes que expulsem en esternudar, tossir o parlar. D'aquí la importància de tapar-nos la boca i el nas amb mocadors de paper, i rentar-nos les mans.</p>
4.- Quins símptomes té?	<p>✎ Els símptomes són els mateixos que els de la grip estacional o comuna, la de tots els anys. Podem tenir febre alta (més de 38 graus). Mal de gola, tos, mal de cap i una sensació de dolor de músculs i ossos (el "trancazo").</p>
5.- Com es diagnostica?	<p>✎ Existeix una prova diagnòstica ràpida per distingir el tipus de grip que es pateix. Però té poc valor. El més important és que, tant si patim una grip com una altra, les recomanacions a seguir seran les mateixes. Per aquesta raó, les persones que pateixen un quadre de grip lleu o moderat no cal que se'n facin cap.</p>
6.- Dura molt?	<p>✎ La saviesa popular diu: "una grip es cura amb tractament en 7 dies i, sense, en una setmana". Normalment dura entre 4 i 6 dies, aproximadament. La majoria de les persones que la tinguin es curaran espontàniament en aquest període.</p>
7.- Quan és contagiosa una persona? Com ho puc saber? I si no té encara símptomes, però està malalta, això fa que no et puguis protegir, no?	<p>✎ El període d'incubació és d'entre 1 a 7 dies, com la grip de sempre.</p> <p>No es pot saber, tot i que l'aparició de símptomes i el fet d'haver estat amb contacte amb algú que els patia, pot fer-nos pensar que ens haguem pogut contagiar.</p> <p>El que se sap fins ara no demostra que una persona sense símptomes pugui contagiar els qui l'envolten. Són les persones amb símptomes les que representen una font de contagi important. De fet, una persona adulta és contagiosa fins a 5 dies després de començar els símptomes, i un nen, fins a 7 dies, d'aquí la importància de no anar a treballar, o a l'escola, si estem malalts. Cal romandre a casa fins que estiguem totalment curats.</p>
8.- La grip ve del porc, no? Llavors, es pot transmetre si mengem porc o productes del porc?	<p>✎ NO, la grip no ve del porc. No és el mateix que la grip porcina, malgrat se l'ha anomenat així erròniament. No hi ha cap evidència que la grip H1N1 es transmeti a les persones per menjar carn de porc o embotits, encara que les persones que els serveixin puguin tocar-los amb les mans brutes, el fet de coure els aliments convenientment, inactiva la majoria de virus i bacteris.</p>

9.- Què passarà? Com evolucionarà aquesta epidèmia?

- Amb les dades disponibles dels milers de casos detectats a tot el món fins ara, es pot dir que la major part de les persones passen aquesta grip amb una simptomatologia lleu o moderada. Només s'ha de mantenir una vigilància especial en persones amb malalties cròniques, nens menors de 6 mesos i pacients immunodeprimits, com ara els malalts de sida, o els que prenen tractaments que immunodeprimeixen.

10.- Què podem fer per no agafar-la?

- Cal tenir en compte un seguit de recomanacions molt bàsiques, de sentit comú, com ara:
 - Tossir i esternudar sobre un mocador de paper d'un sol ús, llençar-lo a la brossa i rentar-se les mans després.
 - Encara que pugui semblar antihigiènic, és millor tapar-nos amb el braç i esternudar, que fer-ho amb la mà, per evitar transmetre el virus en donar la mà.
 - Cal rentar-se bé les mans, freqüentment.

Evidentment, cal evitar el contacte amb persones malaltes o que presenten símptomes evidents compatibles amb la grip.

11.- Què haig de fer si tinc símptomes?

- La majoria dels símptomes seran lleus i demanar atenció mèdica no aporta cap benefici. Al contrari, el que farà serà col·lapsar els centres d'atenció primària i els serveis d'urgència dels hospitals, i això pot dificultar una atenció correcta dels malalts greus de grip o d'altres malalties.
- Una persona amb grip, el que ha de fer és quedar-se a casa, i fer-ne autocura: prendre alguna cosa per a la febre, hidratar-se i alimentar-se bé (beure molta aigua i suc de fruita i menjar suau), reposar si s'està enfebrat o molt cansat, i mantenir una bona higiene.
- Quan estiguem malalts, els 5 primers dies convé no anar a llocs plens de gent, encara que ens trobem bé, per no contagiar. I recordar les mesures d'higiene respiratòria (no tossir ni esternudar davant de ningú, fer-ho en un mocador de paper d'un sol ús, rentar-nos les mans, etc.)

12.- Llavors, quan haig d'anar al metge?

- Hem de sol·licitar atenció mèdica quan apareixen els següents símptomes:
 - El quadre dura més de 7 dies.
 - La febre dura més de 4 dies i no respon als medicaments antipirètics.
 - Apareix dificultat per respirar.
 - Empitjoro sobtadament.
 - Tinc una alteració de la consciència ("cap enterbolit", estupor...).

En els nens, la respiració accelerada o la febre que dura més de 3 dies (72 hores) fa recomanable l'avaluació mèdica.

13.- Quin tractament haig de prendre si apareixen símtomes?

- Encara que la febre no és perillosa per ella mateixa, prendre antipirètics com paracetamol o ibuprofè pot ser útil per minvar el malestar. Per a la resta de símptomes que poden acompanyar la grip o el refredat, podem consultar el metge, el farmacèutic o el personal d'infermeria que ens atengui, i que ens indicarà la millor opció per alleugerir el malestar.
- Els medicaments anomenats antivirals han demostrat poca eficàcia en el tractament dels virus gripals comuns, ja que disminueixen només en un dia la durada dels símptomes. Per això el seu ús només es recomana en pacients que sofreixen complicacions o aquells amb alt risc de patir-ne. Un pacient sa, no n'ha de prendre.
- És important no prendre res sense consultar el metge, la infermera o el farmacèutic. Ells són els que millor poden prescriure'ns o indicar-nos el tractament més adient.
- I, sobretot, no comprar, malgrat el que sentim o ens diguin, medicaments per Internet. Ens exposem a ser víctimes d'un frau o, el que és pitjor, a tenir problemes de salut que poden arribar a ser greus.

14.- Estic embarassada, tinc molt risc?

- Malgrat que sembla que l'embaràs pot representar un petit increment del risc per les complicacions de qualsevol tipus de grip, el risc continua essent molt baix, i la majoria d'embarassos transcourran de manera saludable.

Amb tot, en cas de tenir febre o altres símptomes consulteu amb el vostre metge.

15.- Hi ha vacuna contra el virus d'aquesta grip?

- Recentment els Estats Units han aprovat la indicació de la vacuna per a la grip H1N1. Tot i això, cal definir quines persones cal vacunar en funció del seu estat de salut i el risc que suposa per a elles el fet de tenir la grip. No totes les persones s'hauran de vacunar.

16.- La vacuna de la grip estacional, la de sempre, protegeix contra aquesta nova grip?

- NO.** Però si som persones de risc, igualment cal vacunar-nos de la grip de cada any. De fet, la campanya de vacunació d'enguany ja ha començat.

17.- Haig de tenir una especial cura en la neteja de casa si tinc malalts? Haig d'usar desinfectants?

- Tot i que sembla que el virus "es mor" ràpidament, és possible que les gotetes que expulsem en tossir, esternudar o parlar, caiguin sobre superfícies, poms de porta, llibres, etc. Per això cal ser curosos en la neteja de la casa, però podem fer-ho amb els productes domèstics de sempre, no cal usar productes anomenats desinfectants i molt agressius.

18.- Rentant-se les mans amb aigua i sabó n'hi ha prou, o haig d'usar "desinfectants"?

- N'hi ha prou amb rentar-se convenientment les mans amb aigua i sabó. Cal fer-ho consistentment (fregant bé mans i dits, una mà amb l'altra) i sense pressa. Els preparats per rentar mans poden ser útils en situacions en què no ens puguem rentar les mans amb aigua i sabó.