

## Què és la grip A/H1N1?

La grip A és una malaltia que té un curs lleu a la gran majoria de les persones. La situació actual no justifica una alarma social. Per això és molt important mantenir la calma i la tranquil·litat.

## Com es contagia?

Com la grip comuna, es contagia molt fàcilment perquè es transmet a través de l'aire per mitjà de petites gotes que llancem al parlar, tossir o esternudar. Però que sigui molt contagiosa no vol dir que sigui més greu.

## Com es diagnostica?

Pels símptomes que produeix. La prova diagnòstica no és d'utilitat en una grip lleu o moderada.

## Com pot evolucionar la grip A?

La gran majoria de les persones passen la grip amb símptomes lleus o moderats. S'ha de mantenir una especial vigilància de l'evolució dels símptomes en persones amb malalties cròniques, nens menors de sis mesos i en pacients de risc més elevat (com els immunodeprimits).

## Com podem actuar per a prevenir el contagi?

Les recomanacions bàsiques són:

1. Rentar-se les mans freqüentment.
2. Esternudar o tossir utilitzant mocadors d'un sol ús.

No és clar si l'ús de màscares evita la propagació de l'epidèmia.

## Què haig de fer si tinc símptomes?

La major part de les persones tindran símptomes lleus i l'anar al metge no els aportarà cap benefici. La saturació dels centres de salut i hospitals pot dificultar una correcta atenció a persones greus per la grip o per altres problemes de salut.

Han de sol·licitar atenció mèdica aquelles persones que tinguin dificultat al respirar, dolor important en el pit, alteracions de la consciència (sensació d'estaborniment o decaïment), que empitjorin de forma ràpida o després de 7 dies del començament dels símptomes. En el cas dels nens, l'edat inferior a 6 mesos, la respiració accelerada o la febre que dura més de tres dies (72 hores) fan recomanable la avaluació mèdica. Per això, les persones sanes que presentin un quadre gripal sense símptomes de gravetat poden realitzar mesures generals en les seves cases. Si un està malalt convé que no vagi a llocs plens de gent per tal d'evitar el contagi.

## Haig de prendre algun tractament si em poso malalt?

Encara que la febre no és perillosa en sí mateixa, els antitèrmics com el paracetamol o l'ibuprofè poden ser útils per a alleujar el malestar.

Els medicaments antivirals han demostrat molt poca eficàcia i tenen efectes secundaris. Per això el seu ús està restringit a pacients que sofreixin complicacions o aquells amb alt risc de sofrir-les.

### **I si estic embarassada?**

Sempre s'ha sabut que l'embaràs suposa un petit increment del risc per a les complicacions de la grip (qualsevol tipus de grip). En cas de febre o símptomes de grip, és recomanable consultar amb un professional sanitari.

El comportament serè, coherent i tranquil dels pacients, els mitjans de comunicació, els professionals sanitaris, els dirigents polítics i els càrrecs amb responsabilitat en planificació i gestió del Sistema Nacional de Salut , és essencial perquè funcionin bé els serveis sanitaris i aquests puguin dedicar-se als malalts que ho necessitin.