



## Tingues cura de tu i dels que t'envolten

### Vacuna't!

#### Preguntes freqüents

- **La grip com s'encomana?**

S'encomana de persona a persona, principalment per les gotetes de saliva o per les secrecions al moment de tossir i esternudar, etc.

- **La grip quins símptomes presenta?**

Malestar general, mal de cap intens, dolor muscular més o menys difús, febre i tos.

- **Qui s'ha de vacunar?**

S'aconsella la gent de més 50 anys i qui està en contacte amb pacients de risc, tant en l'entorn familiar com laboral. També qui dona serveis essencials a la comunitat (sanitaris, bombers, policies, etc.).

- **Per què cal vacunar-se cada any?**

Perquè la composició de la vacuna cada any es modifica per tal de garantir la protecció contra els ceps prevalents de cada temporada.

- **Aquest any ens hem de vacunar contra la grip normal, la grip pandèmica o les dues?**

Hi ha una única vacuna, ja que el virus causant de la grip A ha passat a considerar-se estacional i va inclòs en la vacuna contra la grip d'aquest any.

- **Estic embarassada d'un mes, em puc vacunar contra la grip?**

Sí, la vacuna està indicada en qualsevol trimestre, per a reduir la morbiditat i mortalitat associada a la grip. De totes formes, abans de vacunar-te, has de consultar-ho amb el teu ginecòleg.

# Tingues cura de tu i dels que t'envolten

## Vacuna't

### 10 consells per no agafar la grip

- La millor prevenció és vacunar-se. La vacuna comença a fer efecte aproximadament a les dues setmanes de la seva aplicació, per això no convé demorar el moment de vacunar-se (fer-ho entre octubre i novembre).
- Tenir bones pràctiques d'higiene respiratòria i de mans.
- Rentar-se bé les mans és la mesura preventiva més important per reduir la transmissió indirecta de qualsevol agent infecciós.
- Tapar-se la boca quan tossim o esternudem, amb mocadors d'un sol ús per llençar-los de seguida a la paperera i rentar-se les mans a continuació és la mesura d'higiene respiratòria més bona, tant per als treballadors sanitaris, com pacients i familiars.
- Cuidar la higiene personal i evitar compartir vasos, copes i plats, o altres objectes que puguin haver estat en contacte amb saliva i mucoses dels altres.
- Mantenir una alimentació equilibrada i moderar el consum de begudes alcohòliques.
- No fumar per evitar que en cas de grip surtin complicacions.
- Protegir-se bé dels canvis sobtats de temperatura. Abrigar-se bé per sortir al carrer i procurar respirar pel nas, almenys fins que no arribem a un lloc en què la temperatura ambiental sigui més càlida.
- Evitar grans aglomeracions de gent i locals poc ventilats.
- No entrar als hospitals en època d'epidèmia si no és del tot necessari.

R6E20201C

