

Difusió d'informació de salut pública

Difusión de información de salud pública

Què cal fer davant la grip estacional?

Normalment, la grip s'incrementa a Catalunya a les primeres setmanes de gener. Cal recordar quines són les actuacions que s'han de seguir:

- 1) Totes aquelles persones que es puguin veure afectades per un quadre gripal d'inici brusc amb febre alta, malestar general, dolors musculars o algun altre quadre respiratori amb febre moderada, tos, secreció nasal... cal que iniciïn mesures d'autocura amb analgèsics- antitèrmics (paracetamol, àcid acetilsalicílic) i mesures generals com repòs, beure força líquids (contràriament a les creences populars, les begudes alcohòliques no tenen cap efecte beneficiós), bafs...
- 2) Si els símptomes persisteixen, cal consultar el metge de capçalera i, en cas de necessitar atenció mèdica fora de l'horari del seu centre, anar als centres amb atenció continuada
- 3) Pel contrari, les persones que tenen malalties greus de base (malalts cardíacs, respiratoris, diabètics...) han d'anar a un servei d'urgències de l'atenció primària o hospitalària.
- 4) En els altres casos, cal evitar la utilització dels serveis d'urgència hospitalaris si no és per indicació del metge de capçalera.

Recordeu que la utilització racional dels serveis d'urgència evitarà el col·lapse i permetrà l'adequada atenció als casos greus.

¿Qué hace falta hacer ante la gripe estacional?

Normalmente, la gripe se incrementa en Catalunya a las primeras semanas de enero. Hace falta recordar qué son las actuaciones que se deben seguir:

- 1) Todas aquellas personas que se puedan ver afectadas por un cuadro gripal de inicio brusco con fiebre alta, malestar general, dolores musculares o algún otro cuadro respiratorio con fiebre moderada, tos, secreción nasal... hace falta que inicien medidas de autocura con analgésicos- antitérmicos (paracetamol, ácido acetilsalicílico) y medidas generales como reposo, beber fuerza líquidos (contrariamente a las creencias populares, las bebidas alcohólicas no tienen ningún efecto beneficioso), vahos...*
- 2) Si los síntomas persisten, hace falta consultar al médico de cabecera y, en caso de necesitar atención médica fuera del horario de su centro, ir a los centros con atención continuada.*
- 3) Por el contrario, las personas que tienen enfermedades graves de base (enfermos cardíacos, respiratorios, diabéticos...) han de ir a un servicio de urgencias de la atención primaria u hospitalaria.*
- 4) En los otros casos, hace falta evitar la utilización de los servicios de urgencia hospitalarios si no es por indicación del médico de cabecera.*

Recordad que la utilización racional de los servicios de urgencia evitará el colapso y permitirá la adecuada atención a los casos graves.