

Difusió d'informació de salut pública

Protocol per a la higiene respiratòria i de mans

Què és la grip pel nou virus A(H1N1)?

La grip pel nou virus A(H1N1) és una malaltia respiratòria contagiosa que conté elements d'un virus trobat als porcs, a les aus i als humans.

Aquesta grip s'està transmetent de persona a persona en diversos països.

La grip pel nou virus A(H1N1) és diferent de la grip comuna perquè està causada per un nou virus de la grip que apareix en humans.

Com es transmet la grip pel nou virus A(H1N1)?

La grip pel nou virus A(H1N1) es transmet de la mateixa manera que la grip comuna: els virus de la grip es transmeten a través de les petites gotes que surten del nas o de la boca quan una persona malalta de grip tus o esternuda sense tapar-se el nas i la boca amb un mocador. Aquestes petites gotes i els gèrmens que contenen poden propagar-se a les persones que estan a prop i les respiren.



També si una persona tus o esternuda a la mà, aquestes petites gotes i els gèrmens que contenen poden transmetre's de la seva mà a qualsevol superfície que toqui i poden perviure en aquesta superfície durant un temps. Objectes quotidians com ara baranes, manetes de portes, teclats i ratolins d'ordinador, telèfons, etc., són les superfícies més comunes on pot trobar-se el virus de la grip.



Si una altra persona toca aquestes superfícies i després es toca la cara, els gèrmens poden entrar en el seu organisme i infectar-se. És així com es contagien els virus de la grip, incloent el de la grip pel nou virus A(H1N1).

En cap cas es transmet per via digestiva; per tant, la grip pel nou virus A(H1N1) no es transmet amb el consum de carn de porc.

Què podeu fer per protegir-vos i protegir altres persones contra la grip pel nou virus A(H1N1)?

El millor que podeu fer per protegir-vos és seguir unes bones pràctiques d'higiene. Això ajudarà a disminuir la transmissió del virus i serà l'acció més efectiva per protegir-vos i protegir els altres.

És molt important que quan tossiu o esternudeu eviteu la difusió de gèrmens:

- Tapar la boca i el nas amb mocadors rebutjables en tossir i esternudar.
- No s'ha d'esternudar o tossir en direcció a un altre persona
- Cal intentar que no ens esternudin a prop.
- Feu servir mocadors de paper per tapar-vos la boca i el nas quan tossiu i esternudeu.
- Llenceu els mocadors de paper després de fer-los servir.
- Renteu-vos sovint les mans amb aigua i sabó o preparats amb alcohol (després de tossir o esternudar, al arribar a casa, abans de menjar, ...)
- Es bo mantenir una bona ventilació dels espais tancats.

