

Recomanacions per a pacients i familiars en casos de grip

La grip es contagia des de dos dies abans de presentar els símptomes fins a 7 dies després. Seguiu aquestes recomanacions generals.

■ **Recomanacions per als pacients:**

✓ **El tractament consisteix en:**

- Fer repòs. Recomanem no sortir del domicili fins passades 24 hores de la desaparició de la febre.
- Beure abundants líquids per prevenir la deshidratació: aigua, suc, infusions, brous...
- Prendre analgèsics i antitèrmics

✓ **Per prevenir el contagi:**

	Al tossir, s'ha de tapar la boca i el nas amb l'avantbraç.
	Fer servir mocadors d'un sol ús per tapar-se la boca i el nas al momento de tossir i esternudar. S'han de tirar després de cada ús.
	Rentar sovint les mans amb aigua i sabó o solucions antisèptiques amb base alcohòlica. Especialment ha de fer-ho després d'haver tossit o esternutat, després dels àpats i després del contacte amb altres persones.
	Si és possible, no compartir l'habitació amb cap altra persona. Romangui en una habitació separada de les àrees comunes del domicili, i amb ventilació directa cap a l'exterior, si és possible.
	Si ha de romandre en contacte amb altres persones usi mascareta.
	No s'han de compartir coberts, gots, ampolles, tovalloles, mocadors...

✓ **Vigilar l'aparició de signes d'alerta.** Consulti en cas de:

- Dificultat respiratòria.
- Confusió mental.
- Després de 4 dies encara té febre alta.

▪ **Recomanacions per a les persones que viuen amb el malalt de grip:**

- ✓ La persona malalta no ha de rebre visites.
- ✓ Si és possible, una sola persona ha d'exercir de cuidador.
- ✓ Eviti estar cara a cara amb el malalt.
- ✓ Ha de seguir les mateixes mesures higièniques que hem detallat per al malalt, és a dir que han de rentar-se les mans amb aigua i sabó o solucions alcohòliques sempre que entrin en contacte amb el pacient o el seu entorn.
- ✓ Després de rentar-se les mans, s'han d'eixugar amb paper i s'ha de llençar a les escombraries, o si no és possible, s'ha de fer amb una tovallola, però d'ús individual.

▪ **Recomanacions per a la neteja general del domicili:**

- ✓ Llenci a les escombraries els mocadors de paper i altres objectes d'un sol ús que ha fet servir el malalt, i renteu-vos les mans amb aigua i sabó, o amb o solucions alcohòliques, després d'haver-los tocat.
- ✓ Netegeu amb freqüència l'entorn del pacient. S'ha de fer amb productes que continguin lleixiu per a la neteja de les superfícies, especialment les tauletes de nit, poms, interruptors i el bany. Utilitzeu draps d'un sol ús o exclusius per a la zona.
- ✓ Ventilar el domicili
- ✓ No cal rentar per separat els llençols, plats, gots i coberts utilitzats pel malalt, però no han de compartir-los.



**Per dubtes i consultes
truqui al 935656000**



**Xarxa
Catalana** **Hospitals
Sense Fum**