

## Difusió d'informació de salut pública

### Grip -Protocol per a la higiene respiratòria i de mans-

#### Què es la grip?

Malaltia (contagiosa) causada per un virus que es transmet per l'aire i del contacte, sobretot amb les mans.

No hi ha cap medicament que pugui curar-la, però alguns ajuden a alleujar molèsties com el mal de cap o la febre. La vacunació és la forma més eficaç per evitar-la i especialment recomanada per als grups de persones de risc.



#### Como es transmet la grip?

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 de la seva mà a qualsevol superfície que toqui i poden perviure en aquesta superfície durant un temps. Objectes quotidians com ara baranes, poms 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 A (H1N1).

En cap cas es transmet per via digestiva.



#### Què podeu fer per a protegir-os i protegir altres persones contra la grip?

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:

- Eviteu tocar-se els ulls, els nas o la boca.
- Evitar les aglomeracions durant l'època de grip.
- Intentar que no ens esternudin prop.
- Evitar esternudar o tossir en direcció a una altra persona.
- Tapar la boca i el nas amb mocadors rebutjables en tossir i esternudar.
- Llençar els mocadors de paper després usar-los.
- Rentar-se sovint les mans amb aigua i sabó o preparats amb alcohol després de: estar en contacte amb un malalt de grip, sonar o de sonar un nen, anar al lavabo, tossir o esternudar, utilitzar el transport públic, tocar passamans públics, a arribar a casa, ... i abans de: manipular aliments, menjar o donar de menjar als altres, raspallar les dents, posar o treure les lents de contacte, ...
- Mantenir una bona ventilació dels espais tancats.



*Millori la salut en general amb l'adquisició d'hàbits saludables: ser físicament actiu, controlar l'estrès, beure força líquids, alimentar-se de forma saludable, dormir bé.*

