

La grip està causada per un virus i apareix en epidèmies a l'hivern. Causa febre alta, dolors musculars, mal de cap i de gola, malestar general, nas tapat i tos seca. Altres virus poden produir les mateixes molèsties. Cura en una setmana. La tos i el cansament poden persistir dues setmanes més.

- ▶ Es recomana repòs al llit mentre tingui febre o malestar general.
- ▶ Bany o dutxa calenta, de 15 minuts.
- ▶ Beure més de dos litres de líquid al dia (aigua, suc de llimona o de taronja, brou de ceba bullida, infusions de farigola o de menta o el suc de verdures liquades. Si no hi ha gana, no cal menjar sòlid.
- ▶ Inhalació de vapor d'aigua. Per exemple, estant al bany calent o bé quan es prenen poc a poc les infusions esmentades. Eviti les cremades.
- ▶ Per la febre. Paracetamol cada 6 hores. Van bé les fregues de tota la pell amb una esponja mullada amb aigua tèbia.
- ▶ Antibiòtics. No tenen cap utilitat.
- ▶ Prevenir contagis. Tant el malalt com els que l'envolten han de rentar-se les mans amb aigua i sabó. Faci servir mocadors d'un sol ús per tapar-se la boca i el nas quan tussi o esternudi i llenci els mocadors en una bossa tancada.
- ▶ L'habitació del malalt ha de ventilar-se amb la finestra oberta diversos cops al dia.
- ▶ La vacuna antigripal està ben indicada en les persones amb alt risc de tenir complicacions per la grip. Les persones de més de 65 anys o les que tenen malaltia

crònica del cor, dels bronquis, del ronyó, els diabètics, o si hi ha disminució de les seves defenses per altres causes.

- ▶ Per tenir un bon sistema immunitari va bé estar més tranquil, deixar de fumar, alimentar-se de forma equilibrada (fruita, verdura, cereals integrals, llegums i lactis, sobretot iogurt), descansar bé de nit i fer exercici físic diari.

Quan acudir al metge de família?

- ▶ Les persones de més de 65 anys o que tenen malaltia crònica del cor, dels bronquis, del ronyó, diabetis, o si hi ha disminució de les seves defenses per altres causes haurien de visitar el seu metge de família en el primer o segon dia de la malaltia.
- ▶ També cal anar-hi si la febre dura més de 4 dies o si té ofec.

