

## Qui no s'ha de vacunar?

- Persones al·lèrgiques a l'ou, amb hipersensibilitat a les proteïnes de l'ou o que hagin tingut una reacció al·lèrgica severa després d'una vacunació anterior amb vacuna antigripal.
- Els nens menors de 6 mesos.
- Si es té una malaltia aguda amb febre alta s'ha d'esperar fins que aquesta situació remeti.

“  
VACUNA'T  
PROTEGEIX  
LA TEVA SALUT  
I LA DELS QUE  
T'ENVOLTEN  
”



MÚTUA COL·LABORADORA  
AMB LA SEGURETAT SOCIAL

**NÚMERO 1**

[www.mc-mutual.com](http://www.mc-mutual.com)



VACUNA'T  
CONTRA LA  
**GRIP**  
ESTACIONAL



## QUÈ ÉS LA GRIP ESTACIONAL?

L'OMS, l'Organització Mundial de la Salut, defineix la grip estacional com una infecció vírica aguda que es contagia fàcilment de persona a persona. És una malaltia greu de salut pública que pot causar la mort entre la població anomenada d'alt risc.

A Espanya es produeixen anualment entre 700.000 i 1.000.000 de casos, dels quals mor una mitjana de 500 persones.

## COM S'ENCONAMA?

És comú que el contagi es produeixi quan una persona malalta tus o parla prop d'un altre individu, o bé quan se li dona la mà o aquesta toca algun objecte que una persona contagiada ha tocat prèviament.

### SÍMPTOMES

El quadre clínic inicial de la grip sol començar de forma brusca amb:

- Febre i calfreds.
- Mal de cap.
- Molèsties de coll.
- Malestar general.
- Dolors musculars.
- Tos seca.
- Congestió nasal.



La febre i els dolors musculars solen durar de 3 a 5 dies i la congestió i la falta d'energia es poden perllongar fins a dues setmanes.

## QUIN ÉS EL SEU TRACTAMENT?

El tractament de la grip és simptomàtic:

- Repòs.
- Beure molts líquids.
- Control de la febre amb analgèsics i antitèrmics
- No prendre antibiòtics.
- No donar aspirina a nens ni a adolescents (els podria provocar una síndrome rara però greu que s'anomena Síndrome de Reye).
- Evitar el consum d'alcohol i tabac.
- Acudir al metge davant de qualsevol complicació.

### MESURES PREVENTIVES

El contagi es prevé sobretot mantenint uns hàbits d'higiene bàsics, com ara:

- Rentat les mans regularment.
- Cobreix-te la boca o el nas quan tussis o esternudis amb un mocador d'un sol ús o amb l'avantbraç.
- No comparteixis aliments, gots o coberts.
- Mantingues l'ambient ventilat.
- Vacunació antigripal.

## VACUNACIÓ Antigripal

LA MESURA MÉS EFICAÇ DE PREVENCIÓ ÉS LA VACUNACIÓ. La campanya de vacunació se sol iniciar de forma anual durant els mesos d'octubre i novembre, quan habitualment se suposa que comença a circular el virus.

El virus de la grip és summament variable i canvia constantment. Per aquest motiu, cal aplicar la vacuna anualment ja que la seva composició canvia d'un any a l'altre.

## Qui s'ha de vacunar?

Es pot vacunar qualsevol persona, si bé es recomana especialment a persones integrants de grups de risc:

- **Persones a partir de 65 anys.**
- **Persones menors de 65 anys (inclosos nens majors de 6 mesos) que presenten un alt risc de complicacions derivades de la grip:**
  - A causa de malalties cròniques cardiovasculars, malalties metabòliques (inclosa la diabetis mellitus), obesitat mòrbida, insuficiència renal, anèmia, immunosupressió...
  - Embarassades en qualsevol trimestre d'embaràs.
- **Persones que poden transmetre la grip a aquelles que tenen un alt risc de presentar complicacions:**
  - Personal sanitari.
  - Persones que conviuen amb altres que pertanyen a algun dels grups d'alt risc.
  - Persones que per la seva feina tenen contacte continu amb grups d'alt risc.
- **Altres grups als quals es recomana la vacunació:**
  - Persones que treballen en serveis públics essencials, com ara: forces de seguretat, bombers, institucions penitenciàries, etc.
  - Persones que, per la seva ocupació, poden estar en contacte amb un virus aviar o porcí.

SI PERTANYS A ALGUN GRUP DE RISC ET POTS VACUNAR GRATUÏTAMENT ACUDINT AL TEU CENTRE DE SALUT, O ACOLLIR-TE A LA CAMPANYA DE VACUNACIÓ DE LA TEVA EMPRESA, SI ES FA.