



# Planta cara a la Grip A

**PENJA'M A  
LA GELERA**

Per a qualsevol dubte:

**900 300 061**

**El telèfon de la grip**

e-mail: [grip@ibsalut.es](mailto:grip@ibsalut.es)

INTERNET: [www.infogripa.caib.es](http://www.infogripa.caib.es)

## Síntomes de la grip A

Són similars als de la grip estacional de tardor-hivern:

- Febre d'inici agut (més de 38 °C).
- Tos i esternuts.
- Malestar general, mal de cap, dolor d'ossos.
- Calfreds i fatiga.
- En alguns casos, vòmits i diarrea.

## Mesures preventives per evitar el contagi de la grip A

- ✓ Ensenyi als seus fills a rentar-se les mans de manera freqüent amb aigua i sabó durant un mínim de 20 segons.
- ✓ Ensenyi als seus fills a tapar-se el nas i la boca amb un mocador d'un sol ús en tossir o en esternudar, i després llençar el mocador a les escombraries i rentar-se les mans a continuació.
- ✓ Ensenyi als seus fills a evitar tocar-se amb les mans els ulls, el nas i la boca.
- ✓ No s'han de compartir aliments, gots, coberts o tovallons.
- ✓ Ventilar la casa, mantenir nets els espais comuns (cuina, banys...), estris, joguetes o objectes d'ús comú, com el telèfon.

**Recordi seguir també aquests consells perquè siguin practicats per tots els membres de la llar.**

## Què fer en cas de tenir símptomes de grip?

- Cridi al telèfon d'informació gratuït **900 300 061**.
- El virus de la grip A es tracta amb les mateixes mesures de suport i medicaments que amb la grip de tardor-hivern: tractament de la febre i la resta dels símptomes amb els fàrmacs indicats pel metge, beure líquids en abundància, reposar en el domicili durant una setmana aproximadament i mantenir les mesures d'higiene bàsiques.
- Procuri tenir un termòmetre en el domicili. Si el nin té algun símptoma de grip, els pares han de comprovar si té febre, i si és així no l'han de dur al col·legi i han de cridar al telèfon 900 300 061.
- Els nins malalts han de quedar-se a casa i no anar al col·legi o guarderia i han de mantenir-se lluny d'altres persones fins a 7 dies després d'haver començat la malaltia.
- La major part dels casos es recuperen en els domicilis, sense necessitat d'acudir a l'hospital. Usi els recursos dels serveis sanitaris amb responsabilitat.

GOVERN  
de les ILLES  
BALEARS

[www.illesbalears.cat](http://www.illesbalears.cat)

Conselleria de  
Salut i Consum