

# Passes a seguir si té símptomes gripals



## Quadre compatible amb grip:

T. axil·lar > 38 °C **I** tos **O** mal de coll;  
possibilitat de presentar dolors musculars, maldecap,  
calfreds, vomits, diarrea.

Segueixi les mesures generals aconsellables per  
per tractar els símptomes:

- Eviti el contacte amb persones malaltes.
- Cobreixi's la boca al esternudar o tossir.
- Rentis les mans amb aigua i sabó de forma regular, especialment després d'esternudar o tossir.

Contacti amb un servei de salut (sanitat respon o CAP) **per telèfon**: expliqui els seus símptomes al seu interlocutor, remarcant especialment les seves malalties cròniques com diabetes, malalties del cor, asma; si ha viatjat la darrera setmana a una àrea amb transmissió coneguda de grip A(H1N1); o si ha tingut contacte proper amb persones malaltes.

A casa

- Si no necessita atenció mèdica urgent, estigui's a casa fins que els símptomes es resolguin i desaparegui la febre.
- Eviti el contacte proper durant aquest període, i no vagi a treballar o a l'escola.
- Utilitzi mascaretes quirúrgiques si te possibilitat.
- Cobreixi's la boca en esternudar o tossir.
- Renti's les mans amb aigua i sabó regularment, especialment després d'esternudar o tossir; asseguri's que la resta dels la seva família i els contactes propers fan el mateix.
- Vagi a urgències en cas de presentar dificultat respiratòria, mal al pit, vòmits i diarrees greus, signes de deshidratació i/o confusió.

De camí cap al seu  
centre de salut

- Eviti el transport públic.
- Utilitzi mascareta quirúrgica si en disposa d'una.
- Cobreixi's la boca si tus o esternuda.
- Eviti contactes propers.