



Recomanacions per als pacients amb grip i les persones que hi conviuen

Recomanacions per als pacients

- Feu repòs i vigileu l'aparició de signes d'alerta. Si teniu dificultat respiratòria o confusió mental, o si després de 4 dies encara teniu febre superior a 38°C, truqueu al vostre centre de salut.
- Beveu força líquids per prevenir la deshidratació (aigua, brou, suc, infusions).
- Tapeu-vos la boca i el nas amb mocadors de paper en tossir i esternudar, i llenceu-los després de cada ús.
- Renteu-vos sovint les mans amb aigua i sabó o amb productes que continguin alcohol, especialment després d'haver tossit o esternutat, d'haver menjat i d'haver donat la mà a altres persones.
- Si és possible, no compartiu l'habitació amb cap altra persona, estigueu-vos en una habitació separada de les àrees comunes del domicili. Si és possible també, l'habitació hauria de tenir ventilació directa de l'exterior.
- És recomanable que no compartiu el bany. Si això no és possible, extremeu les mesures de neteja i desinfecció després de cada ús.
- És recomanable que no sortiu del domicili si teniu febre i, almenys, no en sortiu fins a les 24 hores posteriors a la desaparició de la febre, si no preneu antipirètics. Si heu de sortir, tapeu-vos la boca i el nas.
- Eviteu el contacte proper amb altres persones. Si necessiteu estar en àrees comunes del domicili o a prop d'altres persones, tapeu-vos la boca i el nas.

Recomanacions per als cuidadors principals i les altres persones que conviuen amb els malalts

- La persona malalta no ha de rebre visites.
- Si és possible, una sola persona s'ha de fer càrrec del malalt com a cuidador principal.
- Eviteu estar cara a cara amb el malalt.
- Totes les persones de la casa heu d'extremar les mesures higièniques. Renteu-vos les mans amb aigua i sabó o amb productes que continguin alcohol sempre que entreu en contacte amb el malalt.
- Després de rentar-vos les mans, eixugueu-vos amb paper i llenceu-lo a les escombraries. Si això no és possible, utilitzeu tovalloles diferents per a cada persona.



Recomanacions per a la neteja general del domicili

- Llenceu a les escombraries els mocadors de paper i altres objectes d'un sol ús utilitzats pel malalt, i renteu-vos les mans amb aigua i sabó o amb productes que continguin alcohol després d'haver-los tocat.
 - Utilitzeu productes que continguin lleixiu per a la neteja de les superfícies, especialment les tauletes de nit, els poms, els interruptors i el bany. Per a la neteja de les superfícies que han estat en contacte amb la persona malalta, feu servir draps d'un sol ús o exclusius per a la zona.
 - Mantingueu una bona ventilació del domicili.
 - No cal que renteu per separat els llençols, els plats, els gots i els coberts utilitzats pel malalt, però és important que no els compartiu.
-

Observacions:
