

# Si estàs a 39°C de febre...



Les ministres espanyoles de Defensa i Sanitat, Carme Chacón i Trinidad Jiménez, visiten el Centre Militar de Farmàcia de la Defensa, a Burgos, on s'encapsulen antivirals per a la grip.

La febre alta és el primer símptoma d'una grip que amenaça fins un 30% de la població. Les administracions enllesteixen els protocols de metges i mestres, però els ciutadans ja poden saber quines mesures de prevenció caldran i quins són els primers passos si arriben a 39°C.

**E**l primer símptoma d'aquesta nova grip que amenaça la tardor és una febre alta, de 39°C, i sobtada. La temperatura no va pujant a poc a poc, com a les gripes estacionals, sinó que puja ràpidament i produeix tos seca i molt intensa. Com que el símptoma és sobtat, la reacció immediata és quedar-se a casa i escampar el virus al mínim possible. Si el lector és una persona sana,

sense afeccions respiratòries ni embaràs que ho pugui complicar, la cosa ideal seria una consulta a distància. És molt probable, segons que anuncia el doctor Antoni Trilla a l'entrevista següent (pàgina 61) que a Catalunya s'engeguen un servei telefònic que resolga els dubtes dels malalts sense riscos probables.

Al País Valencià, s'ha habilitat un centre de consulta telefònica que atén les

24 hores (900100355), amb només set operaris, i el portal d'internet ([www.san.gva.es](http://www.san.gva.es)) permet d'accedir a informació i a un test d'autodiagnosi per a descartar o confirmar les sospites de grip. A les Illes, el Portal Salut de la conselleria de Salut i Consum (<http://portalsalut.caib.es>) dona informació i vincula a la pàgina de consells del Ministeri de Salut i Política Social espanyol.

L'única automedicació vàlida són analgèsics del tipus paracetamol. Els antivirals no s'han de prendre si no és per prescripció mèdica.

## **Protocols per a les escoles.**

Aquesta setmana, a la reunió de la Comissió Interterritorial de les conselleries de Sanitat amb el ministeri corresponent, de dilluns, i a la Interterritorial d'Ensenyament, dimarts, es decidiran els protocols que s'han seguir a l'escola. La



## La prevenció és la millor mesura

# Grip A

Ja saps com actuar per prevenir la Grip A?  
Abans de començar amb símptomes gripals com tos, febre o malestar general, pren mesures davant la Grip A. Segueix aquestes recomanacions senzilles.

En esternudar o tossir tapa't la boca i el nas amb un mocador de paper i llença'l a les escombraries.

Rentat les mans freqüentment amb aigua i sabó.

Fes servir els serveis de salut amb responsabilitat.

Si en vols saber més [www.informaciongripea.es](http://www.informaciongripea.es)

Consejo Interterritorial  
SISTEMA NACIONAL DE SALUD

**GRIPE A**  
LA PREVENCIÓN ES LA MEJOR MEDIDA

www.meps.m

**El curs escolar començarà com era previst si es fa cas de les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut. A la dreta, cartel que demana prevenció com a primera mesura.**

consellera de Salut de la Generalitat de Catalunya, Marina Geli, ja ha desmentit que es tanque una aula quan hi haja tres nens infectats o que el curs escolar s'haja d'endarrerir. L'OMS tampoc no ho recomana i els experts assenyalen que, si de cas, val més haver-la passat abans no arriben les baixes temperatures. El fet és que no hi haurà vacunes fins a final d'octubre o principi de novembre i, com recorda el doctor Trilla, no vindran de cop. Primer s'hauran de vacunar els grups de risc i l'administració haurà de prioritzar entre els docents, els professionals de la sanitat, les embarassades, els afectats de malalties respiratòries, els menuts de menys de 14 anys...

En teoria, segons la ministra espanyola, hi haurà vacunes per a tractar el 40% de la població. Les previsions són que la nova grip afecte un 30% de la població i un 40% dels treballadors, per la qual cosa també s'han editat guies per minimitzar els efectes sobre el virus al món laboral. La de la Generalitat de Catalunya es diu "Recomanacions a les empreses per a la planificació de les me-

sures d'emergència en cas de pandèmia de grip" i es pot trobar a les webs de les conselleries de Salut i Treball.

**Consells per a les empreses.** Les recomanacions per a limitar la pandèmia insisteixen en la necessitat d'una higiene constant (de les superfícies de contacte, sobretot) i aconsella una bona ventilació dels espais més transitats, a la vegada que recomana de subministrar tovallolletes amb alcohol per a una higiene freqüent de les mans. Lògicament, s'ha d'evitar la presència de cap treballador amb símptomes al centre de treball i els viatges a zones on la grip ja s'haja estès. Els Estats Units i l'Argentina són els països que encapçalen la llista per nombre de casos, tot i que l'Argentina –on el govern de Cristina Rodríguez Kirchner va amagar la situació abans de les eleccions– presenta més concentració de casos.

La millor mesura, per als ciutadans en general, és seguir un seguit d'indicacions d'higiene i prevenció mínimes, com ara rentar-se les mans, sobretot després

d'haver estat en llocs públics o massificats: el metro, l'autobús, les escoles o les oficines bancàries. "La Caixa" ja ha previst un protocol d'actuacions per als seus 25.200 treballadors, però també preveu de recomanar als clients les gestions per internet o telèfon mòbil.

El virus es propaga tocant un objecte contaminat, per exemple, per un esternut d'un infectat. Això no vol dir que el malalt ja haja detectat la malaltia per la febre alta. En pot ser portador durant una setmana i anar escampant els virus arreu fins que se li manifeste el símptoma més indicatiu dels 39°C.

La bona notícia és que els més grans de seixanta anys –molts, potser un 30% o més– semblen tenir defenses per a aquesta grip, que, globalment, no els afectarà tant com les gripes estacionals dels darrers anys. L'altra és que el període de malaltia és d'una setmana, mentre que el de les gripes que coneixem obligava a una convalescència més llarga, de 10 dies a 15.

*Redacció*