

Protocol per la higiene respiratòria i de mans.

Què és la grip pel nou virus A(H1N1)?

La grip pel nou virus A(H1N1) és una malaltia respiratòria contagiosa que conté elements d'un virus trobat als porcs, a les aus i als humans.

Aquesta grip s'està transmetent de persona a persona en diversos països.

La grip pel nou virus A(H1N1) és diferent de la grip comuna perquè està causada per un nou virus de la grip que apareix en humans.

Com es transmet la grip pel nou virus A(H1N1)?

La grip pel nou virus A(H1N1) es transmet de la mateixa manera que la grip comuna: els virus de la grip es transmeten a través de les petites gotes que surten del nas o de la boca quan una persona malalta de grip tus o esternuda sense tapar-se el nas i la boca amb un mocador. Aquestes petites gotes i els gèrmens que contenen poden propagar-se a les persones que estan a prop i les respiren.



També si una persona tus o esternuda a la mà, aquestes petites gotes i els gèrmens que contenen poden transmetre's de la seva mà a qualsevol superfície que toqui i poden perviure en aquesta superfície durant un temps. Objectes quotidians com ara baranes, manetes de portes, teclats i ratolins d'ordinador, telèfons, etc., són les superfícies més comunes on pot trobar-se el virus de la grip.



Si una altra persona toca aquestes superfícies i després es toca la cara, els gèrmens poden entrar en el seu organisme i infectar-se. És així com es contagien els virus de la grip, incloent el de la grip pel nou virus A(H1N1).

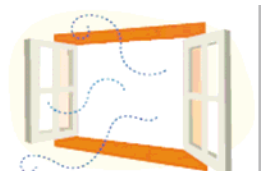
En cap cas es transmet per via digestiva; per tant, la grip pel nou virus A(H1N1) no es transmet amb el consum de carn de porc.

Què podeu fer per protegir-vos i protegir altres persones contra la grip pel nou virus A(H1N1)?

El millor que podeu fer per protegir-vos és seguir unes bones pràctiques d'higiene. Això ajudarà a disminuir la transmissió del virus i serà l'acció més efectiva per protegir-vos i protegir els altres.

És molt important que quan tossiu o esternudeu eviteu la difusió de gèrmens:

- Tapar la boca i el nas amb mocadors rebutjables en tossir i esternudar.
- Evitar esternudar o tossir en direcció a un altre persona
- Intentar que no ens esternudin a prop.
- feu servir mocadors de paper per tapar-vos la boca i el nas quan tossiu i esternudeu.
- llenceu els mocadors de paper després de fer-los servir.
- renteu-vos sovint les mans amb aigua i sabó o preparats amb alcohol (després de tossir o esternudar, al arribar a casa, abans de menjar, ...)
- manteniu una bona ventilació dels espais tancats.



Informació addicional

Quins són els símptomes de la grip pel nou virus A (H1N1)?

Els símptomes són: febre alta (igual o superior a 38° C), malestar general, dificultats a l'hora de respirar, manca de gana i tos. També pot haver-hi augment de la secreció nasal, mal de coll, nàusees, vòmits i diarrea.

Existeixen medicaments per al tractament de les persones infectades pel nou virus de la grip A(H1N1)?

Els medicaments antivirals no curen, però ajuden si s'administren dintre de les 48 hores posteriors als primers símptomes:

- alleujant alguns símptomes
- reduint la durada de la malaltia
- reduint la probabilitat de complicacions importants, com la pneumònia En tots els casos cal que aquesta medicació sigui receptada per un metge o per una metgessa.

Existeix una vacuna contra la grip pel nou virus A(H1N1)?

No encara. La grip pel nou virus A(H1N1) no és la mateixa que la grip comuna. Es tracta d'un tipus de virus totalment nou i, per tant, la vacuna contra la grip comuna no protegeix contra el nou virus.

Només es pot elaborar una vacuna quan s'ha identificat la soca concreta del virus de la grip i això pot trigar alguns mesos a produir-se.

Què heu de fer si sospiteu que us heu contagiats de la grip pel nou virus A(H1N1)?

Consultar un professional sanitari.

On podeu trobar informació actualitzada sobre la grip pel nou virus A(H1N1)?

Trobareu informació als telèfons i webs següents:

Sanitat Respon (les 24 h): 902 111 444

Web del Departament de Salut www.gencat.cat/salut

Ministeri de Sanitat i Política Social [<http://www.msps.es/>]

El Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya està seguint de prop els casos de grip pel nou virus A(H1N1), per tal de conèixer el desenvolupament del virus entre la població i protegir la salut de les persones, en estreta coordinació amb el Ministeri de Sanitat i Política Social, tot acomplint les recomanacions del Centre Europeu per a la Prevenció i el Control de la Malaltia i de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), que és qui segueix l'evolució mundial dels casos de grip.

Font de la informació:

Departament de Sanitat i Salut de la Generalitat de Catalunya, agost 2009

Atenció a la teva tos



1. Quan tussis o esternudis cobreix-te la boca i el nas amb un mocador de paper.



2. Fes servir mocadors de paper per netejar-te el nas. Llença'ls al cubell de les escombraries o a la paperera.



3. Neteja't les mans després de tossir o esternudar amb aigua i sabó o amb un preparat a base d'alcohol. No et toquis els ulls ni el nas amb les mans brutes.



4. Si et faciliten una mascareta, posa-te-la. Evitaràs que altres persones es contagiïn.

Font: http://www.gencat.cat/especial/grip_a/cat/mesures.htm

A més a més de les recomanacions higièniques bàsiques descrites, si ets un empleat que desenvolupa tasques amb contacte freqüent amb persones presumiblement NO afectades, et recomanem:

- Mantenir una distància entre persones, d'aproximadament un metre.
- Eliminar, en la mesura del possible, els objectes de difícil neteja (mantenir el sobre de la taula de treball amb el menor nombre de papers i objectes).

Servei de Prevenció
de Riscos Laborals

TARRAGONA
ES CONNECTA
AMB LA QUALITAT DE VIDA

Com rentar-se les mans amb sabó



1. Un cop s'han mullat les mans amb aigua, aplicar-hi sabó.



2. Friccionar un palmell amb l'altre.



3. Friccionar el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra i viceversa.



4. Friccionar un palmell amb l'altre amb els dits entrellaçats.



5. Friccionar el dors dels dits contra el palmell oposat amb els dits travats.



6. Friccionar per rotació els dits de la mà esquerra tancada al voltant del dit polze dret i viceversa.



7. Friccionar per rotació les puntes dels dits juntes sobre el palmell de la mà contrària i viceversa.



8. Esbandir-se les mans.



9. Eixugar-se les mans amb una tovallola de paper.



10. Utilitzar el mateix paper per tancar l'aixeta.

- **Per eixugar-vos les mans també podeu utilitzar, si ho preferiu, l'aparell difusor d'aire.**
- **Si utilitzeu paper, diposeu-lo sempre a les papereres o recipients de rebuig.**