



Cura personal dels refredats i la grip en els adults

Els refredats i les gripes són causats per virus. No es poden curar amb antibiòtics. Tanmateix, vostè pot alleujar els símptomes i ajudar el cos a curar-se. Independentment dels símptomes que tingui, begui sempre com a mínim vuit gots grans d'aigua, suc o sopa al dia; deixi de fumar o de prendre alcohol, i descansi molt.

Comprenghi la febre

- Prengui's la temperatura diversos cops al dia. Si la seva febre és superior als 38,5 °C durant més d'un dia, truqui al centre de salut (CS).
- Relaxi's i estiri's. Fiqui's al llit si ho prefereix. El més important és que descansi. Begui molts líquids per evitar deshidratar-se.

Calmi la gola adolorida i la tos

- Faci gàrgares cada dues hores amb un quart de culleradeta de sal dissolta en mig got d'aigua tèbia. Llepi pastilles pel coll i per la tos per humitejar la gola.
- Si té tos per la nit, prengui un xarop per la tos per dormir millor.

Tracti el seu nas amb cura

- Respiri vapor per obrir els conductes nasals tapats. Estigui's una estoneta sota una dutxa d'aigua calenta o davant d'un vaporitzador. Pagi atenció a no cremar-se amb el vapor.

Millori els problemes digestius

- Reemplaci els líquids que perd. Prengui glops de líquids clars, com aigua o suc de fruita, sovint. Eviti la llet i els productes làctics si té diarrea.
- A mesura que recuperi la gana, intenti seguir una dieta a base de plàtans, arròs, salsa de poma i torrades. Eviti els menjars grassos o picants els primers dies després de la desaparició dels símptomes.



La febre és senyal que el cos està combatent una infecció. Se sent el nas congestionat i, de cop i volta, i sense motiu aparent, li comença a degotar. Aquesta és la manera que té el cos d'expulsar els invasors.

Quan s'ha de trucar al metge o la infermera

Truqui al CS si té algun d'aquests símptomes o si no se sent millor al cap de 4 dies:

- Febre de 38,5 °C o més durant més d'un dia.
- Símptomes de deshidratació que inclouen, si té molta set, orina fosca i orina amb poca freqüència.
- Taques a la gola o gola enrogida o molt adolorida.
- Tos, dolor al pit o sensació de manca d'aire.

Notes

ER1008AC