

RECOMANACIONS PER A LA PREVENCIÓ DE LES INFECCIONS RESPIRATÒRIES AGUDES

QUINS SÓN ELS SÍMPTOMES HABITUALS?

Febre, tos, mal de gola, congestió nasal, dolors musculars, mal de cap, esgarrifances i malestar general.

COM PUC PROTEGIR-ME?

- Vacuna't si pertanys a un grup de risc.
- Evita el contacte pròxim amb persones amb símptomes. Si cuides d'una persona amb símptomes, es recomana que mantingues l'ús de màscara durant el contacte pròxim.
- Llava't les mans sovint amb aigua i sabó o usa gel hidroalcohòlic.
- Evita tocar-te ulls, nas o boca sense haver-te llavat les mans.
- Ventila els espais tancats obrint finestres o assegurant un bon funcionament dels sistemes de ventilació.
- Utilitza màscara en llocs tancats i concorreguts en els períodes amb més contagis.

COM PUC PROTEGIR LA MEUA FAMÍLIA I A ALTRES PERSONES PRÒXIMES?

- Cobreix-te la boca i el nas en esternudar amb un mocador d'un sol ús o amb el colze. Llava't les mans després de tossir, esternudar o manipular mocadors usats.
- Si tens símptomes evita el contacte pròxim amb altres persones, especialment amb persones vulnerables.
- Es recomana que uses màscara si estàs en contacte amb altres persones.

COM PUC MILLORAR LES CONDICIONS DE L'ENTORN?

- Augmenta la freqüència de neteja durant la temporada d'infeccions respiratòries.
- Neta les superfícies de contacte freqüent (ex. poms de portes i finestres) amb aigua i sabó o productes desinfectants.

QUAN CONSULTAR AL PERSONAL SANITARI SI TINC SÍMPTOMES?

- Consulta si tens dificultat per a respirar o febre alta persistent, o si pertanys a un grup de risc.
- Segueix les indicacions dels professionals i evita l'automedicació amb antibiòtics.

QUINES PERSONES HAN DE PRENDRE PRECAUCIONS ESPECIALS?

- Les persones especialment vulnerables són:
Persones amb malalties cròniques (com a afeccions cardíaques o respiratòries) i els qui tinguen el sistema immunitari afeblit.
Persones majors, embarassades i menors de 5 anys.
- Aquest col·lectiu ha d'evitar llocs tancats i concorreguts sense usar màscara.

COM PUC ESTAR ADEQUADAMENT INFORMAT?

Informa't només a través de canals oficials per a assegurar que la informació és segura i fiable.



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria de Sanitat

ACI.
ARA.