



Vacunar-te és una decisió senzilla
i individual amb impacte col·lectiu:



Protegeixes la
teva salut



Protegeixes la
teva família



Protegeixes la
teva comunitat

Protegeix la teva salut i la de les persones que t'envolten.
Consulta al teu centre de salut.

LA TEVA DECISIÓ
ENS FA **MÉS FORTS**



LA TEVA DECISIÓ ENS FA
MÉS FORTS

PROTEGEIX-TE DE
LA GRIP AQUEST HIVERN.
VACUNA'T.

La grip no és un simple refredat.
Cada any provoca complicacions
greus, hospitalitzacions i defuncions,
especialment en persones vulnerables.





Què és la grip?

La grip és una malaltia infecciosa respiratòria causada per un virus que es transmet amb facilitat, especialment a la tardor i a l'hivern.

Pot provocar febre alta, dolor muscular intens, tos, cansament extrem i malestar general. En alguns casos, **pot derivar en complicacions greus com ara pneumònia, descompensació de malalties cròniques o ingressos hospitalaris.**

Tot i que moltes persones es recuperen en uns dies, **en persones grans, embarassades o amb malalties cròniques el risc és més elevat.**

Com es transmet?

La grip es transmet principalment:

- **Per l'aire**, a través de gotetes respiratòries en parlar, tossir o esternudar.
- **Per contacte amb superfícies contaminades** i el posterior contacte amb la boca, el nas o els ulls.

Una persona pot contagiar fins i tot abans de notar els símptomes.
Per això és fonamental mantenir mesures preventives.



Com prevenir la grip?

La prevenció combina la vacunació i els hàbits saludables.



Vacunació anual

És la mesura més eficaç. La vacuna s'actualitza cada temporada per protegir davant de les variants del virus que es preveu que circulin aquell any.



Higiene de mans

Rentar-se les mans sovint amb aigua i sabó o utilitzar gel hidroalcohòlic.



Cobrir-se en tossir o esternudar

Utilitzar el colze o un mocador d'un sol ús.



Mantenir hàbits saludables

Dormir adequadament, seguir una alimentació equilibrada, practicar activitat física regularment i controlar l'estrès ajuden a enfortir el sistema immunitari.



Evitar el contacte amb persones malaltes

Adoptar aquestes mesures redueix la transmissió i protegeix la comunitat.

Per què cal vacunar-se cada any?

La vacunació contra la grip s'ha de repetir anualment per dues raons principals:

El virus canvia cada temporada.

El virus de la grip té una gran capacitat de variació. Cada any circulen soques diferents i la vacuna s'adapta per oferir protecció davant d'aquestes soques.

La protecció disminueix amb el temps.

Els anticossos generats després de la vacunació van disminuint progressivament.

Tot i que cal vacunar-se cada any, la vacuna és segura i eficaç, i redueix significativament el risc de complicacions greus.

Fins i tot si una persona vacunada contrau la grip, la malaltia acostuma a ser més lleu.

És segura la vacuna?

Sí. La seguretat de la vacuna contra la grip està **àmpliament demostrada**. Cada any se n'administren centenars de milions de dosis arreu del món.

Els efectes secundaris més freqüents són lleus i temporals:

- Dolor o molèsties al braç durant 24-48 hores.
- Febre lleu o malestar general durant 1-2 dies.

La vacuna no pot causar la grip.



Qui s'ha de vacunar?

Es recomana especialment a:

- Persones **grans** (preferentment a partir dels 60 anys).
- Persones amb **malalties respiratòries, cardiovasculars, diabetis, càncer** o altres afeccions cròniques.
- Dones **embarassades**, en qualsevol trimestre.
- Persones **immunodeprimides**.
- Personal **sanitari i sociosanitari**.
- Persones **fumadores**.
- Persones que **conviu amb població vulnerable**.

En aquests grups, la grip pot provocar complicacions més greus.



Embaràs i vacunació

La vacunació durant l'embaràs protegeix:

- La mare davant de complicacions.
- El nadó abans del naixement.
- El nou-nat durant els primers mesos de vida.

És segura en qualsevol trimestre de gestació.



Es pot administrar juntament amb altres vacunes?

Sí. La vacuna contra la grip es pot administrar juntament amb altres vacunes, inclosa la vacuna contra la COVID-19, en llocs anatòmics diferents.