

## El refredat comú

El refredat és una malaltia lleu causada per virus. Causa mocs, esternuts, nas tapat, mal de coll, tos, ulls plorosos i mal de cap. Acostuma a començar pel nas, la gola i en ocasions baixa als bronquis. En pocs dies es cura sense tractament. És normal patir entre 2 i 5 refredats a l'any. Els nens petits en tenen més.

Si vivim més descansats i no fumem i controlem les preocupacions podem tenir-ne menys. A algunes persones els van bé la vitamina C o l'echinacea. No hi ha vacunes per al refredat

### Com podem tractar-lo?

- Descansi i cuidi's amb seny (dormi més, cuidi la seva alimentació, eviti el fred).
- Per al mal de cap o la febre és útil, si no n'és al·lèrgic, el paracetamol. Els antibiòtics no curen el refredat.
- Si fuma és convenient estar uns dies sense fer-ho, i pot aprofitar per deixar de fumar definitivament.
- Begui sovint aigua i infusions.
- Faci vapors d'aigua per estovar els mocs.
- Per a la irritació de la gola van bé els caramels sense sucre.
- Eviti tossir i gargamellejar si no és per treure mocs. Quan tus es rasca la gola i augmenta la irritació i la tos.

- Per respirar millor a la nit i no tenir tanta sequedat i tos, posi un tros de ceba crua a la tauleta de nit.



- Per disminuir el risc de contagis, renti's sovint les mans i faci servir mocadors d'un sol ús.

### Quan consultar el metge?

Si pateix alguna malaltia bronquial o la febre dura més de 4 dies o té algun símptoma diferent dels descrits. Pot fer consultes a través del telèfon de Sanitat Respon 902 111 444 o trucant al seu Centre d'Atenció Primària.

### Les persones amb asma:

Si estan refredats han d'utilitzar els inhaladors i no han de prendre aspirina ni res que porti eucaliptus.

