



## Característiques del refredat

- ✎ Els símptomes són esternuts, tos, mocs, mal de cap, mal d'orella, mal de coll i poca gana.
- ✎ Atenció! És molt fàcil encomanar -lo.
- ✎ Els nens petits i la gent gran són els que més poden patir-ne els efectes.

## Diferències i coincidències entre la grip i els refredats

- ✎ Un refredat i una grip no són el mateix; tot i així, tenen alguns punts en comú:

	GRIP	REFREDAT
Començament:	De cop i volta	A poc a poc
Febre:	38 <sup>o</sup> -41 <sup>o</sup>	A vegades
Dolor muscular:	Sí	No
Mal de cap:	Molt fort	A vegades
Mal d'esquena:	Sí	No
Esternuts:	Pocs	Sí
Mal quan s'empassa menjar:	A vegades	Sí
Picor als ulls:	A vegades	Sí
Molts mocs:	A vegades	Sí
Tos:	A vegades	Sí

## Com es pot prevenir el refredat

- ✎ **No hi ha vacunes per lluitar contra el constipat, però sí que podem intentar no constipar-nos:**

- ✎ Menjant verdures típiques d'hivern i tardor (bledes, espinacs, carxofes, pèsols, faves...) i fruites en abundància.
- ✎ Evitant anar descalços o poc abrigats.

- ✎ **Perquè no ens encomanin o no encomanem el refredat, cal:**

- ✎ Evitar estar en espais amb poca ventilació amb gent constipada.
- ✎ Rentar-nos les mans després de mocar-nos i tapar-nos el nas i la boca quan esternudem.

- ✎ **Si ja estàs refredat...**

- ✎ Cal beure molt de líquid, aigua o suc, prendre infusions i fer bafs d'eucaliptus, per rehidratar-nos.
- ✎ El millor és abrigar-se, i descansar per ajudar a la millora de la infecció.



## Per què NO s'han de prendre antibiòtics?

- ✎ Perquè el refredat el causa un virus, i els antibiòtics s'usen per atacar els bacteris.