

*El refredat és una malaltia lleu causada per virus. Causa mocs, nas tapat, mal de coll, tos, ulls plorosos i mal de cap. Acostuma a començar pel nas, la gola i després 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, 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. La vacuna de la grip prevé la grip, però no el refredat.*

## Com podem tractar-lo?

- ▶ **Descansi** i cuidi's amb seny (no vagi en moto, no surti a les nits, eviti el fred).
- ▶ Per al mal de cap o la febre són útils el paracetamol o l'aspirina (l'aspirina pot irritar l'estómac i augmentar la tensió).
- ▶ **Els antibiòtics no curen el refredat.**
- ▶ Si fuma és convenient estar uns dies sense fer-ho, **i sempre és un gran moment per deixar de fumar.**



- ▶ **Begui sovint aigua i infusions.**
- ▶ **Faci vapors d'aigua sola** per estovar els mocs. **Posi's sovint sèrum fisiològic o aigua amb sal al nas** amb una xeringa.
- ▶ 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 al metge?

Si pateix alguna malaltia bronquial o el refredat dura més de 10 dies o apareix febre molt alta o algun símptoma diferent dels descrits.

## Les persones amb asma:

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

