

Vacuna't contra la grip i la COVID-19



Cada any, durant els mesos de tardor, s'inicia la vacunació contra la grip i la COVID-19 per protegir a les persones més vulnerables.

Vacunar-se contra la grip i la COVID-19 és una acció senzilla però vital per prevenir complicacions d'aquestes malalties.

Què és la grip?

La grip és una **malaltia vírica que afecta les vies respiratòries** i es transmet fàcilment per l'aire, principalment durant els mesos d'hivern.

Els **síntomes** més comuns de la grip inclouen febre alta, tos seca, mal de cap i coll, dolor muscular i un malestar general que fa que et sentis extremadament cansat i sense forces.

En **casos greus, la grip pot provocar complicacions** com pneumònia, otitis, sinusitis i deshidratació. També pot agreujar malalties cròniques com l'asma o la diabetis, i en alguns casos pot requerir hospitalització, ingrés a l'UCI o, fins i tot, ser mortal.

Per què cal vacunar-se cada any?

El virus de la grip **muta cada any**, per això, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) revisa i recomana anualment la composició de la vacuna per garantir la protecció més eficaç possible. A més, la immunitat generada tant per la vacunació com per la infecció disminueix amb el temps. És per això que **ens cal una nova vacuna cada any per protegir-nos de la grip si formem part d'algun grup de risc**.

Vacunar-te no només et protegeix a tu: també redueix el risc de contagiar persones vulnerables, com els infants, les embarassades, la gent gran o les persones amb malalties cròniques, que poden patir complicacions greus.

També contribueix a **reduir la propagació del virus a la comunitat**, i protegint així les persones properes, com familiars i amics.

A Catalunya, més de la meitat de les persones més grans de 60 anys ingressades a l'UCI per grip no estaven vacunades.

Qui s'ha de vacunar?

- Persones de 60 anys o més.
- Persones amb condicions de risc (malalties cròniques com l'asma o la diabetis, immunodeprimides, fumadores, etc.).
- Persones que viuen en residències o altres institucions tancades.
- Embarassades o que han donat a llum en els darrers sis mesos.
- Personal de centres sanitaris i sociosanitaris, incloent-hi personal d'oficines de farmàcia.
- Convivents o persones cuidadores de persones vulnerables.
- Personal de serveis essencials.
- Docents.
- Persones que, laboralment, hagin estat en contacte amb animals.
- Infants de 6 mesos a 4 anys inclosos.

La vacuna és segura?

Sí, i ha estat avaluada des de fa molts anys. Les vacunes per a persones adultes contenen fragments inactivats del virus que activen el sistema immunitari sense causar la malaltia. A més, es pot administrar juntament amb altres vacunes.

Els **efectes secundaris** més comuns són dolor o inflamació al lloc de la injecció, febre, malestar general o dolor muscular, que **solen desaparèixer en menys de 48 hores**.

Què és la COVID-19?

La COVID-19 és una **malaltia infecciosa causada pel virus SARS-CoV-2** i es transmet principalment per gotes emeses en parlar, respirar, esternudar o tossir.

La majoria de les persones afectades desenvolupen una **malaltia respiratòria que pot anar de lleu a moderada** i es recuperen sense necessitat de tractament, encara que en alguns casos els símptomes poden persistir durant molt de temps. **També pot agreujar malalties cròniques i en alguns casos pot requerir hospitalització, ingrés a UCI o, fins i tot, ser mortal.**

Per què cal vacunar-se cada any?

Les vacunes contra la COVID-19 **es van adaptant cada any per fer front a les noves variants** circulants. A més, igual que en el cas de la grip, la immunitat generada per la vacunació i/o per la infecció disminueix amb el temps. Per tant, **ens cal una nova dosi de vacuna cada any per protegir-nos de la COVID-19 si formem part d'algun grup de risc**.

Qui s'ha de vacunar?

- Persones de 60 anys o més (especialment a partir dels 70 anys).
- Persones amb condicions de risc (malalties cròniques com l'asma o la diabetis, immunodeprimides, etc.).
- Persones que viuen en residències o altres institucions tancades.
- Embarassades.
- Personal de centres sanitaris i sociosanitaris.
- Convivents o persones cuidadores de persones vulnerables.

La vacuna és segura?

Sí, la seguretat de la vacuna ha estat **rigorosament verificada per organismes internacionals** i s'han administrat milions de dosis a escala mundial.

Els efectes secundaris més comuns són dolor al lloc de la injecció, fatiga o cansament, mal de cap, dolor muscular i/o articular, febre i calfreds. Aquestes reaccions són majoritàriament d'intensitat lleu o moderada i desapareixen a les 24-48 hores després de la vacunació.

És important saber que **la vacuna contra la grip i la vacuna contra la COVID-19 es poden administrar en el mateix moment**.

On em puc vacunar?

Al teu centre sanitari de referència.

Per a més informació

Consulta als teus professionals sanitaris de referència i/o al telèfon

061/Salut Respon

Codi de la trucada segons operadora



Per a més informació escaneja aquest codi QR o visita canalsalut.gencat.cat/vacuna-tardor



Generalitat de Catalunya

Vacuna el teu infant contra la grip



Vacunar és la millor eina per evitar la infecció i prevenir les possibles complicacions.

Què és la grip?

La grip és una malaltia respiratòria vírica que s'encomana fàcilment d'una persona a una altra per via aèria, principalment durant els mesos d'hivern.

Els símptomes més comuns són febre elevada, tos seca, mal de cap i de coll, dolor muscular i malestar general.

La grip en infants (especialment menors de 5 anys) pot provocar pneumònia, otitis, bronquitis i altres complicacions que poden requerir hospitalitzacions, ingressos en unitats de cures intensives i, fins i tot, causar la mort.

Els infants són el grup de població amb major nombre de casos i els que transmeten els virus durant un període de temps més llarg. És per això que es consideren els principals transmissors de la malaltia a les persones del seu entorn.

Com es pot prevenir la grip?

La vacunació és la mesura més eficaç per prevenir la infecció i les seves possibles complicacions. La grip no es cura amb cap medicament ni tampoc amb cap antibiòtic.

També és important seguir unes bones pràctiques d'higiene per evitar la propagació del virus.

Quins infants tenen recomanada la vacuna de la grip?

- Infants de 6 mesos a 4 anys (inclosos).
- Infants de 6 mesos a 18 anys que reben tractament prolongat amb àcid acetilsalílic.
- Infants de 6 mesos a 18 anys amb condicions de risc, immunosupressió o residents en institucions tancades.

A aquests últims, també se'ls recomana la vacunació simultània contra la COVID-19.

Per què és important vacunar els infants contra la grip?

És important per tal d'evitar complicacions, tant en infants sans com en els que tenen condicions de risc. Només a Espanya s'estima que hi ha més de 4000 hospitalitzacions anuals d'infants, i és per això que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) els recomana la vacunació anual contra la grip.

Per què cal vacunar els infants cada any?

La vacuna de la grip **forma part del calendari de vacunacions i immunitzacions sistemàtiques. Es recomana una dosi cada any** abans de començar la temporada epidèmica, ja que el virus de la grip pateix mutacions. Cada any l'OMS revisa i recomana la composició de la vacuna adaptada a la nova temporada. A més, la immunitat generada prèviament, tant per la vacunació com per la infecció, va disminuint amb el temps.

Quantes dosis han de rebre els infants?

Es recomana una única dosi, excepte en infants prematurs de menys de 32 setmanes de gestació, entre els 6 i els 24 mesos d'edat, i en infants de 6 mesos a 8 anys amb condicions de risc. En aquests infants se'ls recomanen dues dosis amb un interval mínim de 4 setmanes, si no hi ha antecedents de vacunació.

Quin tipus de vacunes contra la grip hi ha?

Hi ha dos tipus de vacunes:

- Les inactivades: s'administren via intramuscular (es poden administrar a tots els infants a partir dels 6 mesos).
- L'atenuada: es pot administrar a partir dels 2 anys i fins als 17 per via intranasal.

Són segures les vacunes?

Sí, i han estat avaluades des de fa molts anys. La vacuna contra la grip es pot administrar al mateix temps que qualsevol altra vacuna del calendari.

Els efectes secundaris més comuns són: inflamació i/o dolor al lloc d'injecció, febre, malestar general o dolor muscular, que solen desaparèixer en menys de 48 hores. En el cas de la vacuna atenuada, també pot produir disminució de la gana i congestió nasal.

On es poden vacunar els infants?

Al seu centre sanitari de referència.

Per a més informació

Consulta els teus professionals sanitaris i/o truca al telèfon

061/Salut Respon

Codi de la trucada segons operadora



Per a més informació escaneja aquest codi QR o visita canalsalut.gencat.cat/vacuna-tardor



Generalitat de Catalunya