

# 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](https://canalsalut.gencat.cat/vacuna-tardor)



**Generalitat de Catalunya**