

## REFREDAT O CATARRO DE VIES ALTES

### Què és un refredat?

És una infecció vírica de les vies respiratòries altes (nas, gola) que fa febre, esternuts, tos i mucositat nasal. Els refredats són molt freqüents durant els primers anys de vida. És normal patir-ne de 6 a 8 a l'any, fins i tot més si l'infant va a la guarderia.

### Què s'ha de fer a casa?

- Eviteu l'ambient sec a casa. Poseu dipòsits d'aigua en els radiadors o feu servir humidificadors si el grau d'humitat és molt baix.
- Feu rentats nasals sovint amb sèrum fisiològic.
- És normal que l'infant no tingui gana. No el forceu a menjar. Oferiu-li líquids.
- Controleu-li la temperatura i doneu-li l'antitèrmic habitual si la febre supera els 38-38,5 °C.

### Quan s'ha d'anar a urgències?

- Si empitjora l'estat general, està somnolent o decaïgut.
- Quan tingui dificultat per respirar, respiri molt de pressa, se li marquin les costelles, mogui molt l'abdomen o se li enfonsi el pit.
- Si és un nadó de menys de 3 mesos i té febre.

### Qüestions importants

- No hi ha tractaments que curin els refredats. Els medicaments anticatarrals (mucolítics, anticongestius) són de dubtosa eficàcia.
- Els antibiòtics no curen el refredat ni eviten les possibles complicacions.

