

dan kunt u altijd contact opnemen met uw huisarts of specialist.

Kan ik mij tegen griep laten vaccineren?

Ja, in principe kan iedereen zich tegen griep laten vaccineren. Een griepvaccinatie verkleint de kans op griep of de kans op ernstige klachten als u toch griep krijgt. De griepvaccinatie beschermt 4 tot 6 maanden. Bepaalde mensen krijgen de griepvaccinatie gratis aangeboden – meestal via de huisarts – omdat zij bij griep een grotere kans hebben op ernstige klachten.

Meer informatie kunt u krijgen bij uw huisarts en via www.rivm.nl/griepvaccinatie. Of neem contact op met uw werkgever, want soms vergoedt die de griepvaccinatie.

Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met de GGD in uw regio. Het adres kunt u vinden via www.ggd.nl

Kijk ook eens op www.rivm.nl/griep

Dit is een uitgave van:

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

juni 2015

Het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) coördineert in opdracht van het ministerie van VWS de infectieziektebestrijding in Nederland. Het RIVM besteedt uiterste zorg aan actuele en correcte publieksinformatie. Deze publicatie is tot stand gekomen in nauwe samenwerking met deskundigen uit diverse organisaties en beroepsgroepen.

Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

De zorg voor morgen begint vandaag



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Hoesten of niezen? Zakdoek kiezen!

Informatie over griep
en verkoudheid

Griep en verkoudheid zijn besmettelijk. Goede hygiëne helpt verspreiding en besmetting te voorkomen. Hoest of nies met afgewend gezicht en gebruik een papieren zakdoek. Of hoest in uw handen of elleboogplooï. Was regelmatig uw handen na het hoesten, niezen of snuiten.

Verspreiding en besmetting

In de herfst en winter krijgen veel mensen griep of verkoudheid. Griep- en verkoudheidsvirussen zitten in druppeltjes snot, slijm en speeksel. Ze worden door praten, hoesten of niezen verspreid. De kans op besmetting is groot in ruimten waar mensen dicht bij elkaar zitten en waar slecht geventileerd wordt. Virussen worden ook overgedragen via handen en via voorwerpen. Goede

hygiëne kan verspreiding en besmetting beperken.

Verklein de kans op besmetting

Besmetting is nooit helemaal te voorkomen. Maar de onderstaande maatregelen verkleinen wel de kans dat u besmet wordt, of dat u griep of verkoudheid aan anderen overdraagt. Leer de maatregelen ook aan kinderen.



Hoest en nies netjes

- Houd een zakdoek of hand voor de mond bij niezen of hoesten of hoest in uw handen of elleboogplooï.



Gebruik een zakdoek maar één keer

- Gebruik het liefst papieren zakdoeken.
- Gooi deze na gebruik weg.



Was de handen

- voor het eten;
 - na het hoesten, niezen of snuiten.
- Droog de handen daarna goed af.



Houd het huis schoon

- Vooral deurknoppen, kranen en trapleuningen.
- Was beddengoed en stoffen speelgoed regelmatig.



Ventileer woon- en slaapruidten

- Laat ventilatieroosters open of zet het raam op een kier.



Door niezen en hoesten verspreiden griep- en verkoudheidsvirussen zich in de lucht.

Hoe onderscheid je griep van verkoudheid?

Griep begint vaak plotseling met koude rillingen, koorts, hoofdpijn en spierpijn. Kenmerkend is de koorts, die kan binnen 12 uur oplopen tot 39°C of hoger en meestal 3 tot 5 dagen duurt. Keelpijn en droge hoest kunnen ook optreden. Het influenzavirus kan ontstekingen geven in het slijmvlies van zowel de neus-, keel-, of bijholten, als van de luchtpijp of de longen. Volledig herstel duurt 1 tot 3 weken.

Verkoudheid begint vaak met een loopneus, gevolgd door keelpijn, hoofdpijn en soms spierpijn. Koorts komt bij verkouden volwassenen vrijwel nooit voor, soms wel bij kinderen. Verschillende virussen kunnen verkoudheid veroorzaken. Bij verkoudheid is meestal alleen het slijmvlies in de neus-, keel-, of bijholten ontstoken. Een verkoudheid gaat na 1 tot 3 weken vanzelf over. Bij kinderen kan het wat langer duren.

Praktische tips bij griep en verkoudheid

Griep en verkoudheid genezen bij gezonde mensen meestal zonder medische behandeling. Wel kunt u de klachten verlichten. Neem rust als u zich ziek voelt en onderdruk uw hoest niet. Ook is het beter om uw neus op te halen dan om te snuiten. Als u snuit, snuit dan de neusgaten een voor een. Stomen boven een kom heet water kan verlichting geven. Voorkom bovendien blootstelling aan sigarettenrook. Wanneer u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Voor welke mensen kan griep ernstige gevolgen hebben?

Sommige mensen hebben een grotere kans op ernstige klachten als ze griep krijgen. Dit zijn onder meer ouderen, mensen met diabetes mellitus (suikerziekte), een hart-, nier- of longziekte en patiënten die door ziekte weinig afweer hebben. Als u denkt griep te hebben en u behoort tot een van deze groepen,

Antibiotica

Antibiotica helpen niet tegen griep of verkoudheid. Ze werken tegen bacteriën, terwijl griep en verkoudheid door virussen worden veroorzaakt. Alleen tegen bijkomende bacteriële infecties zijn antibiotica effectief.