

Hoe vermijden dat de griep zich verspreidt?

Griep (influenza) wordt veroorzaakt door een virus dat de ademhaling aantast (neus, keel, bronchiën en soms ook de longen). De ziekte wordt verspreid van mens op mens of door onrechtstreeks contact. De ziekte kan langer dan een week duren en beperkt blijven tot enkele symptomen, maar kan eveneens complicaties met zich meebrengen.

Een aantal symptomen zijn: een plotse aanval van hoge koorts, spierpijn, hoofdpijn en zich in het algemeen niet goed voelen. Andere symptomen kunnen zijn: vermoeidheid, hoesten, niezen, verstopping of irritatie van de neus, de ogen, de keel en de oren.

De belangrijkste risicogroepen zijn bejaarden en chronisch zieken.

• Was regelmatig je handen

Door je handen te wassen, bescherm je je tegen rechtstreeks en onrechtstreeks contact met het griepvirus. Onder rechtstreeks contact verstaan we bijvoorbeeld een hand geven aan een besmet persoon die zijn mond of neus heeft aangeraakt of die bij het hoesten of niezen met zijn hand de mond heeft bedekt. Onder onrechtstreeks contact verstaan we het aanraken van bijvoorbeeld een deurknop, een kraan of een zakdoekje dat werd gebruikt en weggegooid door een besmet persoon.

• Bedek je mond en je neus met een papieren zakdoekje wanneer je niest

Druppeltjes verspreiden zich slechts over een beperkte afstand. Men loopt dus het grootste risico om besmet te raken wanneer men zich op minder dan één meter bevindt van iemand die hoest of niest zonder de mond of neus te bedekken.

• Gooi je zakdoekjes zorgvuldig weg

Het griepvirus kan tijdelijk overleven buiten het menselijk lichaam en kan bijgevolg worden overgedragen via recent besmette voorwerpen zoals zakdoeken en papieren zakdoekjes. Het is dus belangrijk om gebruikte zakdoekjes altijd weg te gooien in de vuilnisbak (lieftst afgesloten).

• Heb je geen zakdoekje bij de hand, bedek dan je mond en je neus

Heb je geen zakdoekje bij de hand, plaats dan je hand voor je mond en neus terwijl je niest of hoest. Zo help je de verspreiding van het virus tegen te gaan. Was onmiddellijk daarna je handen.

• Blijf thuis als je ziek bent

Mensen zijn het meest besmettelijk vlak nadat ze de symptomen hebben ontwikkeld. Het is aangewezen thuis te blijven zodra je symptomen begint te vertonen. Als je toestand erger wordt, raadpleeg dan je arts.

