



hou grip op de griep

**Kijk voor nadere info op
w.w.w.meerkamp.nl
of vraag de folder**

**met de juiste maatregelen
komen we er samen door**

Hoe kunt u besmetting voorkomen?

U kunt nooit helemaal voorkomen dat u besmet raakt. Wel kunt u de kans op besmetting verkleinen. Het griepvirus verspreidt zich vooral via de lucht door praten, hoesten of niezen. Maatregelen om besmetting te voorkomen:



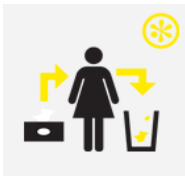
Vermijd contact met mensen met griep

Moet u in de directe omgeving van een grieppatiënt zijn? Doe dat dan zo kort mogelijk en was na het bezoek uw handen



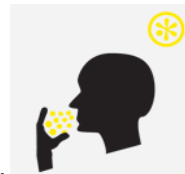
Was regelmatig uw handen met water en zeep

Het virus kan op uw handen komen als u een voorwerp aanraakt of als u iemand een hand geeft. Was daarom regelmatig uw handen en droog ze daarna goed af



Gebruik een papieren zakdoek bij hoesten, niezen of snuiten

Gebruik een zakdoekje of ander papiertje om in te hoesten of te niezen. Gooi het papiertje daarna meteen in de vuilnisbak



Raak zo min mogelijk uw ogen, neus en mond aan

Het virus kan op uw handen komen als u een voorwerp aanraakt of als u iemand een hand geeft. Via uw handen kan het virus in uw ogen, neus of mond komen



Maak regelmatig uw omgeving schoon

Maak harde oppervlakken en voorwerpen zoals keukenapparatuur en deurklinken regelmatig schoon. Doe dit met een normaal schoonmaakproduct



Blijf thuis en blijf uit de buurt van anderen als u griep hebt.

Het virus wordt via de lucht verspreid. U kunt andere mensen besmetten door te hoesten, niezen en praten. U voorkomt dat u iemand besmet door zo min mogelijk contact te hebben met andere mensen



Volg de informatie op radio, tv, internet en in dagbladen

Via internet, radio, televisie en dagbladen krijgt u informatie over wat u verder kunt doen om besmetting te voorkomen.

1.2. Wat te doen bij ziekteverschijnselen

Herkennen

De symptomen van Nieuwe Influenza A (H1N1) lijken veel op gewone griep.

De verschijnselen die het meest voorkomen zijn:

- koorts
- koude rillingen
- hoofdpijn
- spierpijn
- moeheid
- droge hoest



Verloop van de griep

Het hoesten kan lang aanhouden, de overige klachten verdwijnen meestal na twee tot zeven dagen. Een enkele keer kan longontsteking met ernstige ademhalingsproblemen optreden. Mensen die al een andere ziekte of aandoening hebben kunnen ernstiger ziek worden van het nieuwe griepvirus. De gevolgen van Nieuwe Influenza A (H1N1) zijn niet anders of ernstiger dan van gewone griep. Ook aan de gewone griep overlijden jaarlijks mensen, in Nederland ongeveer duizend per jaar.

Jaarlijkse griepprik

Mensen die elk jaar een oproep voor een griepprik ontvangen behoren tot de mensen met een verhoogd risico op complicaties als zij ziek worden van het nieuwe griepvirus. Bij koorts (38° C of hoger) en luchtwegklachten, zoals hoesten, bellen met de huisarts. De huisarts kan bepalen of verder onderzoek nodig is. Niet naar het spreekuur van de huisarts gaan ivm besmetting van anderen in de wachtkamer. Indien nodig kan de huisarts virusremmers voorschrijven.

Zwanger en griepklachten

Zwangeren met koorts en luchtwegklachten, zoals hoesten krijgen dienen de huisarts te bellen. De huisarts kan bepalen of verder onderzoek nodig is. Niet naar het spreekuur van de huisarts gaan ivm besmetting van anderen in de wachtkamer. Indien nodig kan de huisarts virusremmers voorschrijven..

Kinderen met griepklachten

Voor kinderen met koorts en luchtwegklachten, zoals hoesten krijgen dient men de huisarts te bellen. De huisarts kan bepalen of verder onderzoek nodig is. Niet naar het spreekuur van de huisarts gaan ivm besmetting van anderen in de wachtkamer. Indien nodig kan de huisarts virusremmers.

d e m e e r k a m p
S P O R T C E N T R U M

hou grip op de griep

douchen verplicht !!

**met de juiste maatregelen
komen we er samen door**