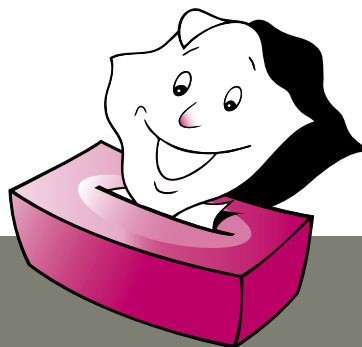


## Voor welke mensen kan griep ernstige gevolgen hebben?

Sommige mensen hebben een grotere kans op ernstige klachten als ze griep krijgen. Dit zijn onder meer mensen van 60 jaar en ouder, 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, 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 (zie ook: *Voor welke mensen kan griep ernstige gevolgen hebben?*). Meer informatie kunt u krijgen via [www.rivm.nl/griepvaccinatie](http://www.rivm.nl/griepvaccinatie) en uw huisarts. Of neem contact op met uw werkgever, want soms vergoedt die de griepvaccinatie.



De informatie in deze folder is onder andere gebaseerd op de richtlijnen van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Met vragen over griep en verkoudheid kunt u terecht bij uw regionale GGD, huisarts, apotheek of drogist.

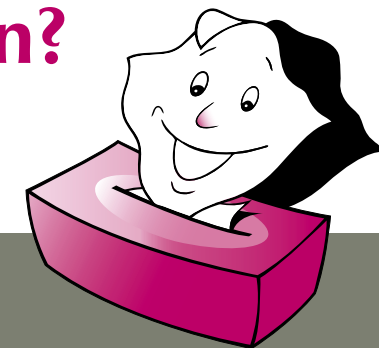
Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

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. Dit doet het RIVM in nauwe samenwerking met de Vakgroep voor Publiekscommunicatie over Infectieziekten, en deskundigen uit diverse organisaties en beroepsgroepen. Aan de inhoud van deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

**rivm**

12.2008.v2.0

# Hoesten of niezen? Zakdoek kiezen!



Informatie over  
griep en verkoudheid

Griep en verkoudheid zijn erg besmettelijk. Goede hygiëne kan verspreiding en besmetting voorkomen. Houd uw hand of een zakdoek voor uw mond als u hoest of niest. Gebruik bij voorkeur een papieren zakdoek of tissue en gooi deze na één keer gebruik weg. Was vaak uw handen, ook na hoesten, niezen of snuiten.

## Verspreiding en besmetting

Tijdens de herfst en winter lopen veel mensen een verkoudheid of griep op. 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, bijvoorbeeld in een trein of bus, een school of kinderdagverblijf. Virussen worden ook overgedragen via handen - als iemand je bijvoorbeeld een hand geeft - en via voorwerpen zoals een deurknop.

## 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.



Was regelmatig uw handen met water en zeep. Handen wassen is belangrijk voor het eten en na het hoesten, niezen of snuiten. Droog de handen met een stuk keukenrol of een papieren handdoekje.



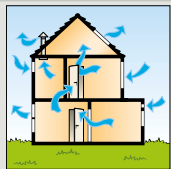
Houd uw hand of zakdoek voor uw mond als u niest of hoest. Nies of hoest niet in de richting van een ander.



Gebruik bij voorkeur papieren zakdoeken of tissues en gebruik ze éénmalig. Gooi ze na gebruik in de vuilnisbak.



Maak voorwerpen zoals deurklinken regelmatig schoon. Was regelmatig het beddengoed en stoffen speelgoed op 60 °C.



Ventileer woon- en slaapruidten. Laat ventilatieroosters altijd iets open, of zet het raam op een kier (met anti-inbraakstang of slot).



*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. De koorts duurt meestal 3 tot 5 dagen. Klachten als keelpijn en een droge hoest kunnen ook optreden. Want de veroorzaker - een influenzavirus - kan zorgen voor ontstekingen van het slijmvlies in de neus/keelholte en van het slijmvlies in de luchtpijp en longen. Volledig herstel duurt 1 tot 3 weken.

**Verkoudheid** begint vaak met keelpijn, gevolgd door hoofdpijn, spierpijn en een loopneus. Koorts komt bij verkouden volwassenen vrijwel nooit voor, soms wel bij kinderen. Verschillende virussen kunnen verkoudheid veroorzaken, zoals het rhinovirus, het coronavirus of het respiratoir syncytieel virus (RS-virus). Bij verkoudheid is meestal alleen het slijmvlies in de neus-, keel- en bijholten ontstoken. Een verkoudheid gaat vaak 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 zijn er tips die helpen de klachten te verlichten. Neem bijvoorbeeld rust als u zich ziek voelt en onderdruk uw hoest niet. Hoesten houdt de luchtwegen schoon. Ook is het beter om uw neus op te halen dan om te snuiten. Ophalen zuigt het slijm weg uit de bijholten en verkleint daar de kans op ontstekingen. Als u snuit, snuit dan de neusgaten een voor een. Verder kan stomen boven een kom heet water verlichting geven. Voorkom bovendien blootstelling aan sigarettenrook. Rook irriteert de slijmvliezen en vertraagt de genezing. Wanneer er verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.



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.