

Bel de huisarts als u griep heeft en:

- u benauwd wordt of veel slijm ophoest
- u suf wordt
- weinig drinkt en plast
- de koorts niet over gaat na 5 dagen
- u meer kans hebt om erger ziek te worden door griep

Als iemand longontsteking krijgt door Griep, dan krijgt hij antibiotica van de huisarts

Kan iemand met Griep naar een kindercentrum, school of werk?

Voelt iemand met griep zich weer goed? Dan kan hij gewoon naar de kinderopvang, school of werk. U bent al besmettelijk voordat u ziek bent. Thuisblijven helpt niet om te voorkomen dat anderen griep krijgen. Werkt u in de zorg? Overleg dan eerst met uw werkgever of bedrijfsarts voor u weer gaat werken.

Heeft u nog vragen?

Bel dan met het Team Infectieziekten van GGD Twente: van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur op telefoonnummer 053 487 68 40. U kunt ook mailen naar infectieziekten@ggdtwente.nl.

Griep *Influenza*

Wat is griep?

Griep is een besmettelijke ziekte. Mensen krijgen het door een virus. Een flinke verkoudheid wordt vaak 'griep' genoemd maar is niet hetzelfde. Deze informatie gaat alleen over de echte griep, dit wordt ook wel influenza genoemd.

Wat zijn de klachten bij griep?

Niet iedereen die griep heeft wordt ziek. De klachten kunnen zijn:

- Hoesten
- Hoofdpijn
- Keelpijn
- Spierpijn
- Moe zijn
- Koorts en koude rillingen

De klachten beginnen meestal plotseling en duren enkele dagen tot een week. De tijd tussen besmet raken en ziek worden is meestal 3-4 dagen.

Hoe kunt u griep krijgen?

Het virus zit in de keel van iemand die besmet is. Door hoesten en niezen komen kleine druppeltjes met het virus in de lucht. Mensen kunnen deze druppeltjes inademen en besmet raken.

Mensen kunnen ook via de handen en voorwerpen het virus binnen krijgen.

Griep is besmettelijk vanaf 1 dag vóór tot 5-7 dagen ná het begin van de klachten. Niet iedereen wordt ziek na besmet raken.

Wie kan griep krijgen?

Iedereen kan griep krijgen. Sommige mensen hebben meer kans om griep te krijgen. Dat zijn vooral mensen die dicht op elkaar leven of werken. Bijvoorbeeld op de kinderopvang, school, kantoor of in de trein.

Sommige mensen kunnen erger ziek worden door griep. Ze kunnen er bijvoorbeeld een longontsteking bij krijgen. Dit zijn bijvoorbeeld:

- Mensen die ouder zijn dan 65 jaar.
- Mensen die al een ziekte hebben bijvoorbeeld diabetes of een ziekte aan het hart, longen of nieren.
- Mensen die minder weerstand hebben tegen ziektes.

Iemand die griep heeft gehad kan de ziekte opnieuw krijgen.

Wat kunt u doen om griep te voorkomen?

- Er is een inenting tegen griep. Deze grieprik geeft na 2 weken bescherming tegen griep en werkt 4 tot 6 maanden. Bent u ouder dan 60 jaar? Of heeft u al een ziekte? Dan kunt u de grieprik gratis bij de huisarts halen.
De grieprik werkt alleen tegen de belangrijkste virussen waardoor mensen dat jaar griep krijgen. Daarom moet iemand elk jaar opnieuw een grieprik halen.

Soms krijgt iemand die de grieprik heeft gehad toch griep. De klachten zijn dan wel minder ernstig.

- Bij hoesten en niezen:



- Gebruik een papieren zakdoek. Hebt u geen papieren zakdoek bij de hand? Hoest dan in de plooi van uw elleboog.
- Gebruik een zakdoek maar 1 keer en gooi de zakdoek na gebruik weg.
- Was regelmatig uw handen met water en zeep, zeker na hoesten en niezen. .
- Maak dingen die u veel met de handen aanraakt regelmatig schoon. Zoals deurklinken, kranen, de leuning van de trap en speelgoed.
- Was beddengoed en stoffen speelgoed regelmatig.
- Zorg dat er verse lucht in huis komt. Laat bijvoorbeeld een raam op een kier staan of zet het rooster in het raam open

Is Griep te behandelen?

Griep gaat meestal vanzelf weer over. Het kan 1 tot 3 weken duren voordat iemand zich weer helemaal beter voelt. U kunt neusdruppels en hoestdrank gebruiken om minder last te hebben van de klachten. Er zijn ook medicijnen die de koorts en pijn minder kunnen maken, bijvoorbeeld paracetamol.