



Griep

in de regio
Rotterdam-Rijnmond

Elk jaar krijgen mensen griep. Wat is griep precies en wat kunt u doen om uzelf en anderen te beschermen?

Wat is griep?

Griep is een besmettelijke ziekte van de luchtwegen die wordt veroorzaakt door een influenzavirus. Griep (ook wel influenza genoemd) zorgt voor hoesten, koorts en koude rillingen, hoofdpijn, spierpijn, keelpijn en moeheid. Griep komt in Nederland elk jaar voor, meestal in de wintermaanden. Dit noemen we de seizoensgriep. Omdat er verschillende soorten griepvirussen zijn die steeds veranderen, kan iemand meerdere keren griep krijgen, ook tijdens hetzelfde griepseizoen. We spreken van een griep epidemie als meer dan 51 per 100.000 mensen naar de huisarts gaan met griepachtige klachten.

Griep wordt ook wel verward met verkoudheid. Bij griep heeft iemand koorts, vermoeidheidsverschijnselen, ontstekingen in het slijmvlies van de neus-, keel- of bijholten en van de luchtpijp of longen. Bij verkoudheid heeft iemand vaak geen koorts en zijn alleen de bovenste luchtwegen (neus-, keel- en bijholten) ontstoken. Een verkoudheid duurt vaak minder lang en mensen herstellen sneller.

Wie kan de griep krijgen?

Iedereen kan griep krijgen. Griep is besmettelijk. Als mensen dicht op elkaar leven of werken is de kans om besmet te raken groter. Er zijn mensen die meer risico lopen bij griep. Zij maken de griep vaak door met ergere klachten.

Is griep gevaarlijk?

Door griep worden mensen soms ernstig ziek, maar iemand geneest vaak zonder medische behandeling. Het duurt 1 tot 3 weken voordat iemand volledig hersteld is. Sommige mensen hebben een grotere kans op ernstige klachten als ze griep krijgen. Dit geldt voor baby's, ouderen en mensen met een chronische ziekte. Zij lopen extra risico op ernstige complicaties zoals longontsteking, acute oorontsteking, hartspierontsteking, spierontsteking en hersenvliesontsteking. Deze complicaties leiden tot opname in het ziekenhuis en soms tot blijvend verlies van kwaliteit van leven of zelfs overlijden.

Hoe kunt u griep oplopen?

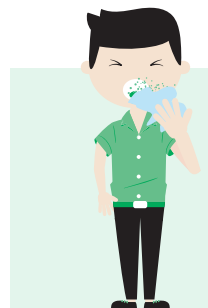
Iemand die ziek of besmet is, heeft het virus in de keel, neus of luchtwegen. Door bijvoorbeeld hoesten, niezen of praten, komen kleine virusdruppeltjes in de lucht die zich verder verspreiden. Als u deze druppeltjes inademt, kunt u besmet raken. Het virus kan ook op handen en/of voorwerpen komen waardoor u besmet raakt. Niet iedereen die besmet is wordt ziek.

De kans op griep is groter als er veel mensen bij elkaar zijn in een relatief kleine drukke ruimte, zoals kantoor, openbaar vervoer, school, kinderdagverblijf, werkplaats, café of discotheek.

Hoe kunt u zich beschermen tegen griep?

Er zijn een aantal dingen die u kunt doen om de kans te verkleinen dat u griep krijgt of dat u iemand anders besmet met het griepvirus.

Goede hygiëne zorgt er voor dat griep minder snel verspreid wordt en dat u minder snel besmet wordt.



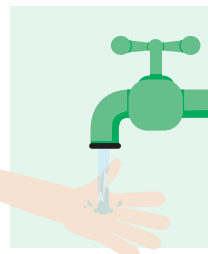
Hoest en nies netjes.

Raak uw mond en neus zo min mogelijk aan. Houd een zakdoek of hand voor de mond bij niezen of hoesten of hoest in uw handen of elleboogplooï. Was daarna meteen uw handen. Als u niet meteen uw handen kunt wassen, hoest/nies dan in uw elleboogplooï.



Gebruik een zakdoek maar één keer.

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



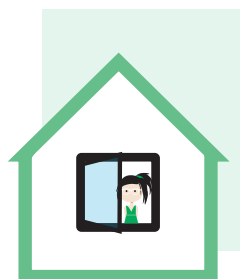
Was uw handen.

Voor het eten, na het hoesten, niezen of snuiten of als u uit een kleine drukke ruimte komt. Droog uw handen daarna goed af.



Houd het huis schoon.

Vooraf deurknoppen, kranen en trapleuningen. Was beddengoed en stoffen speelgoed regelmatig. Via deze voorwerpen kan griep zich makkelijk verspreiden.



Lucht de woon- en slaapruidten in huis.

Laat het ventilatierooster open of zet het raam op een kier.

De grieprik is niet alleen bedoeld voor kwetsbaren, maar ook voor personeel in de zorg.



De grieprik

Er is een inenting tegen griep (de grieprik). De grieprik is essentieel voor kwetsbaren en zorgverleners. Mensen die een grotere kans lopen op ernstige klachten door griep, krijgen de jaarlijkse grieprik gratis aangeboden. Dit zijn mensen van 60 jaar en ouder en mensen met bepaalde medische problemen zoals suikerziekte en hart- en longaandoeningen.

Ook mensen die in de gezondheidszorg werken krijgen het advies om jaarlijks een grieprik te halen. Deze groep komt namelijk elke dag in direct contact met patiënten. Patiënten zijn vaak kwetsbaar en kunnen daardoor makkelijk besmet worden met het griepvirus. Bovendien kan tijdens een griepepidemie het dagelijkse werk in een zorginstelling in de knel komen als er meer patiënten bijkomen en personeel ook griep krijgt en uitvalt. Hierdoor zijn er bijvoorbeeld minder bedden beschikbaar of kunnen operaties niet doorgaan.

Als minstens de helft van de zorgverleners in een instelling zich laat inenten, neemt de kans op een uitbraak in die instelling sterk af. Dit wordt ook wel kuddebescherming genoemd. Veel werkgevers in de zorg bieden hun personeel daarom een gratis grieprik aan.

Hoe goed werkt de grieprik?

Als u de grieprik haalt, is de kans om griep te krijgen kleiner. Hoe goed de grieprik werkt is per jaar en per persoon verschillend. Maar als u toch griep krijgt, zorgt de grieprik er wel voor dat u minder ernstig ziek wordt. Dit is vooral belangrijk voor mensen die vanwege een aandoening of hun leeftijd sneller ziek kunnen worden. De prik biedt (gedeeltelijke) bescherming én zorgt er voor dat kwetsbare mensen minder ziek worden of overlijden. De grieprik voor personeel in de zorg is bedoeld om kwetsbare mensen te beschermen tegen griep. Ook zonder duidelijke griepverschijnselen kan een medewerker in de zorg anderen besmetten.

Wat doet de GGD voor en tijdens het griepseizoen?

De GGD geeft voorlichting en adviseert bij griepuitbraken in bepaalde zorginstellingen. Ook werkt de GGD samen met verschillende organisaties om ervoor te zorgen dat de zorg in de regio Rotterdam-Rijnmond zo goed mogelijk door kan gaan in het griepseizoen.

Meer informatie en contact

RIVM:

www.rivm.nl/onderwerpen/g/griep

GGD Rotterdam-Rijnmond:

www.ggdrotterdamrijnmond.nl/infectieziekten/griep/

Het team Infectieziektebestrijding is bereikbaar via telefoonnummer 010-433 98 97 of e-mail verpleegkundige.izggd@rotterdam.nl.

Dit is een uitgave van de gemeente Rotterdam en GGD Rotterdam-Rijnmond, team Infectieziektebestrijding

Copyright © september 2018