

Wat kunt u zelf doen?

- Houd de hand voor de mond, of gebruik (liefst papieren) zakdoeken bij hoesten, snuiten of niezen. Gooi papieren zakdoekjes na gebruik meteen weg
- Was regelmatig uw handen ook na niezen of snuiten
- Raak neus, mond en ogen zo min mogelijk aan
- Gebruik liefst papieren wegwerphanddoekjes na het handenwassen.
- Wees oplettend op het gedrag van anderen, in verband met hun hygiënische gedrag (werk, thuis, sport, openbare ruimte)
- Vermijd plaatsen waar veel mensen samen zijn als je ziek bent (bijv. zieken) zodat je hen niet besmet (die veel ernstiger ziek kunnen worden)
- Wees terughoudender met allerlei, min of meer intieme begroetingsrituelen zoals handen schudden en kussen
- Blijf thuis als u griep heeft, neem direct contact op met de huisarts en vermijd contact met anderen
- Maak deurkrukken, toetsenborden, computermuizen, liftknoppen, trapleuningen, toiletknoppen en alle voorwerpen die vaak worden vastgepakt vaker schoon
- Ventileer zorgvuldig, zeker in kleinere ruimtes en/of ruimtes waar veel mensen komen. Een leidraad is: minimaal een uur per dag, maar liefst zo vaak mogelijk
- Het is belangrijk om voldoende te slapen, gezonde voeding te gebruiken en te bewegen. Dat alles draagt bij aan een betere weerstand tegen infectie.

Verschijnselen

- De verschijnselen van deze griep lijken op de gewone, bekende griep. Koorts, koude rillingen, hoofdpijn, spierpijn, moeheid en droge hoest.

Besmettelijkheid

- Het virus wordt overgedragen van mens op mens. Door aanhoesten van druppeltjes snot of spuug.
- Ook door handcontact tussen mond/neus en iemand anders, of via bijv. een deurkruk als die net gebruikt werd door iemand die besmettelijk is, kan het virus worden overgedragen (via een dergelijke route kan een virus 2-8 uur besmettelijk blijven).
- De tijd die verstrijkt tussen besmetting en het optreden van ziekteverschijnselen is 2-7 dagen, gemiddeld 2-4.
- De periode van besmettelijkheid is van een dag vòòr het ontstaan van verschijnselen tot maximaal 6 dagen na het ontstaan van de eerste verschijnselen.
- De gemiddelde duur van een lichte griep is 3 dagen griep voor H1N1 kan langer duren, tot ongeveer een week.
- Het is bekend dat zwangeren gevoeliger zijn voor het krijgen van griep.

Verder

- Het ministerie van buitenlandse zaken heeft niet-essentiële reizen naar Mexico ontraden. Reizigers die toch naar Mexico reizen, wordt geadviseerd hygiënemaatregelen in acht te nemen.
- Mensen die terugkomen uit landen met infectiehaarden en die binnen 7 dagen een temperatuur van > 38,0 °C of hoger krijgen én luchtwegklachten, wordt aangeraden om contact op te nemen met de huisarts.
- In oktober, november en later komt het vaccin tegen H1N1 beschikbaar, 34 miljoen stuks (er zijn per persoon twee prikken nodig).
- De al wel beschikbare virusremmers zijn als preventieve maatregel zinloos.

Hoesten of Niezen? Zakdoek kiezen!

Vaak handen wassen

Hoesten of niezen? Zakdoek kiezen!

Gebruik zakdoeken éénmalig

Schoonhouden helpt

Ventileer

