



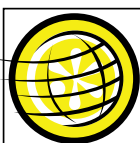
Hoesten, niezen en neus snuiten in papieren zakdoekje.



Zakdoekje direct weggooien.



Handen wassen met water en zeep.



ZO HOUDEN WE
GRIP OP GRIEP

Lees deze brochure aandachtig.

In deze brochure staat praktische informatie over:

- ⊗ *Nieuwe Influenza A (H1N1).*
- ⊗ *Wat u kunt doen om de kans op besmetting met het nieuwe griepvirus te verkleinen.*
- ⊗ *Wat u moet doen als u griepklachten krijgt.*

Wat is Nieuwe Influenza A (H1N1)?

Nieuwe Influenza A (H1N1) is een virus dat griep veroorzaakt. Het griepvirus verspreidt zich via de lucht en wordt overgedragen door druppeltjes snot, slijm en speeksel.

Omdat veel mensen reizen verspreidt het nieuwe griepvirus zich snel over de wereld. Inmiddels hebben allerlei landen te maken met dit griepvirus. In Nederland is de officiële naam voor dit virus Nieuwe Influenza A (H1N1), beter bekend als Mexicaanse Griep. Mensen die besmet zijn met Nieuwe Influenza A (H1N1) kunnen de griep aan andere mensen overdragen. De door dit virus veroorzaakte griep staat op dit moment bekend als 'mild'. Dat betekent dat het nieuwe griepvirus en de symptomen niet veel afwijken van de normale seizoensgriep. De meeste mensen herstellen binnen een week. Wat wel anders is, is dat veel mensen tegelijkertijd ziek kunnen worden. Als het griepvirus zich verder gaat verspreiden dan schat men dat 1 op de 3 mensen ziek kan worden. Dat kan effect hebben op allerlei zaken binnen ons dagelijks leven.

Net als bij de normale seizoensgriep zullen mensen overlijden aan het nieuwe virus. Veel meer mensen zullen besmet raken met en ziek worden door het nieuwe griepvirus. Het aantal mensen dat overlijdt aan de gevolgen van de griep zal daarom ook hoger zijn.

Hoe kan ik voorkomen dat ik besmet word?

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 hoesten, niezen of praten. U kunt besmet worden door het virus in te ademen en via uw handen:

⊗ **Was vaak 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.

⊗ **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 schoon.

Maak harde oppervlakken en voorwerpen zoals keukenapparatuur en deurklinken regelmatig schoon, vooral als besmette personen hiervan gebruik hebben gemaakt. Doe dit met een normaal schoonmaak-product.

Voorkom contact met mensen die griep hebben.

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

Voorkom besmetting van anderen!

Gebruik zakdoekjes tijdens het hoesten of niezen.

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

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. Op de website www.griepPandemie.nl vindt u actuele informatie en veelgestelde vragen over Nieuwe Influenza A (H1N1).

Wat zijn de verschijnselen van de nieuwe griep?

De verschijnselen van Nieuwe Influenza A (H1N1) lijken op gewone griep. De verschijnselen die het meest voorkomen zijn:

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





Het hoesten kan lang aanhouden. De overige klachten verdwijnen meestal na 2 tot 7 dagen. Een enkele keer kan longontsteking met ernstige ademhalingsproblemen optreden. Bij mensen die al een andere ziekte of aandoening hebben, kan de griep ernstiger zijn.

Griep is besmettelijk vanaf het moment dat u griepverschijnselen heeft, tot 5 of 6 dagen na het begin van deze verschijnselen. Niet iedereen wordt ziek na een besmetting. Sommige mensen zijn wel met het virus geïnfecteerd en zijn besmettelijk, zonder ooit ziek te zijn geweest.

Zijn er medicijnen beschikbaar?



Er bestaan virusremmers bekend onder de namen Tamiflu of oseltamivir en Relenza. Virusremmers zijn niet voor alle zieke mensen nodig. De meeste mensen herstellen prima zonder deze middelen. Het gebruik van deze geneesmiddelen wordt voor de meeste mensen dan ook niet aangeraden. Bij zwangerschap, bij kinderen tot 2 jaar en bij mensen die jaarlijks de oproep krijgen voor de griepvaccinatie, kunnen virusremmers noodzakelijk zijn. De huisarts bepaalt uiteindelijk of u een virusremmer nodig heeft. Alleen op recept van de huisarts kunt u het middel bij de apotheek laten halen.

Wat doen virusremmers?

-  Virusremmers verkorten de tijd dat iemand ziek is met 1 of 2 dagen.
-  Ze zorgen ervoor dat zieke mensen minder besmettelijk zijn.
-  Virusremmers kunnen niet helemaal voorkomen dat andere mensen besmet worden.
-  Virusremmers hebben een beperkte werkingstijd. Het is daarom af te raden om virusremmers te nemen zonder dat er sprake is van een besmetting.

Wat moet ik doen als ik griepklachten krijg?

Als u koorts (38 graden Celsius of hoger) en luchtwegklachten zoals hoesten heeft, dan kan het zijn dat u besmet bent met het nieuwe griepvirus. In dit geval:

-  neem rust
-  blijf thuis

Het is niet nodig de huisarts te bellen (*lees verder want er zijn uitzonderingen zoals bij zwangerschap, bij hele jonge kinderen en bij mensen die jaarlijks een oproep ontvangen voor de griepvaccinatie*). Net zoals bij de normale griep herstellen de meeste mensen binnen een week vanzelf van deze griep. Als de klachten ernstiger worden, bel dan uw huisarts.

Wat moet ik doen als ik griepklachten krijg en ik ben zwanger?

Heeft u koorts (38 graden Celsius of hoger) en luchtwegklachten, zoals hoesten, **bel dan met uw huisarts**. De huisarts kan bepalen of verder onderzoek nodig is. **Ga niet naar het spreekuur van de huisarts**. U kunt anders mensen in de wachtkamer besmetten. Als het nodig is kan de huisarts u virusremmers voorschrijven.

Wat moet ik doen als mijn kind van twee jaar of jonger griepklachten krijgt?

Heeft uw kind koorts (38 graden Celsius of hoger) en luchtwegklachten, zoals hoesten, **bel dan met uw huisarts**. De huisarts kan bepalen of verder onderzoek nodig is. **Ga niet naar het spreekuur van de huisarts**. U kunt anders mensen in de wachtkamer besmetten. Als het nodig is kan de huisarts uw kind virusremmers voorschrijven.

Wat moet ik doen als ik griepklachten krijg en ik jaarlijks een oproep ontvang voor de griepprik?

U behoort tot de mensen met een verhoogd risico op complicaties. Heeft u koorts (38 graden Celsius of hoger) en luchtwegklachten, zoals hoesten, **bel dan met uw huisarts**. De huisarts kan bepalen of verder onderzoek nodig is. **Ga niet naar het spreekuur van de huisarts**. U kunt anders mensen in de wachtkamer besmetten. Als het nodig is kan de huisarts u virusremmers voorschrijven.

Voor iedereen met griepklachten geldt verder:

Blijf thuis en uit de buurt van anderen.

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

Hanteer de tips bij 'hoe voorkom ik dat ik besmet word'?

Zie pagina 3.

Is er een vaccin tegen het nieuwe griepvirus beschikbaar?

Er is nu nog geen vaccin beschikbaar om u tegen het nieuwe griepvirus te beschermen. Inmiddels wordt er hard gewerkt aan het maken van een vaccin.

De overheid heeft voldoende vaccins ingekocht om, wanneer dat nodig is, alle inwoners van het Nederlandse Koninkrijk te vaccineren. Het is de verwachting dat het vaccin in de herfst beschikbaar zal zijn.

Wie wordt gevaccineerd?

De ziekte veroorzaakt door het nieuwe griepvirus is op dit moment 'mild' en is vergelijkbaar met de normale seizoensgriep. Daarom is vaccinatie niet voor iedereen noodzakelijk. Waarschijnlijk is vaccinatie alleen nodig en zinvol voor bepaalde groepen. Welke groepen mensen een verhoogd risico hebben voor deze nieuwe griep is nog niet precies bekend. Op dit moment worden die groepen in kaart gebracht, onder meer door te kijken hoe de griep zich in andere landen gedraagt. De overheid zal de resultaten hiervan bekend maken.

Er komt binnenkort een aparte publiekscampagne die u informeert over de vaccinatie.

Wat doet de overheid?

Nieuwe Influenza A (H1N1) is een milde griep. Maar omdat er naar verwachting veel mensen tegelijk ziek worden, is voorbereiding op de grieppandemie wel nodig.

Nederland heeft zich voorbereid door de aanschaf van voldoende virusremmers en voldoende vaccins. Ook de zorgsector heeft zich voorbereid op een periode waarin veel mensen ziek worden.

Overheid en bedrijfsleven hebben plannen gemaakt die ervoor moeten zorgen dat de samenleving kan blijven doordraaien als veel mensen tegelijkertijd ziek worden. Denk aan de bevoorrading van supermarkten, de levering van schoon drinkwater en energie. Dat is niet alleen belangrijk voor ons dagelijks leven, maar ook voor onze veiligheid.

Deze beknopte brochure is onderdeel van een uitgebreide voorlichtingscampagne van de overheid over het nieuwe griepvirus. Als u meer wilt weten, kijk dan op www.grieppandemie.nl of bel de medewerkers van Postbus 51 via het gratis telefoonnummer 0800 - 1100. Zij zijn op werkdagen van 8.00 tot 20.00 uur bereikbaar.



ZO HOUDEN WE
GRIP OP GRIEP



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Dit is een uitgave van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, in samenwerking met
Het Centrum voor Infectieziektebestrijding (CIb) van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM)

Landelijke Huisartsen Vereniging (LHV)

Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG)

Koninklijke Nederlandse Maatschappij ter bevordering der Pharmacie (KNMP)

GGD Nederland

Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG)