

Griep

Kom er meer over te weten



Fouten en feiten over griep



Van het griepvaccin krijg je griep

Het vaccin bevat **geen levende virusdeeltjes**. Je wordt er dus niet ziek van. Door het vaccin maakt je lichaam juist afweerstoffen aan. Die zorgen ervoor dat het virus onschadelijk wordt op het moment dat je in contact komt met het echte griepvirus. Dit duurt wel een tweetal weken. Als je binnen die **twee weken** met het griepvirus in aanraking komt, dan kan je toch griep krijgen. Laat je dus op tijd vaccineren!



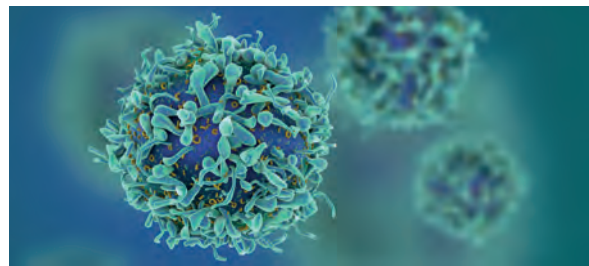
Ik krijg nooit griep

Gemiddeld krijgt ongeveer **één op de tien** mensen griep. Werk je tevens met een risicogroep (ouderen, zwangeren, ...), dan vorm je een groot gevaar voor hen als je toch griep krijgt. Het griepvirus verandert **jaarlijks** en ieder jaar heb je opnieuw kans om besmet te worden en dus ook ziek te worden.



Het griepvaccin is de best beschikbare manier om griep te vermijden

Als je gevaccineerd bent, is de **kans** dat je griep krijgt **veel kleiner**. Bij gezonde volwassenen is het **70% effectief** in het voorkomen van griep. Krijg je toch griep, dan word je met een vaccinatie **minder** ziek en is ook de **kans op complicaties** zoals longontsteking **veel kleiner**.



Het griepvaccin is niet veilig

De veiligheid van het vaccin werd uitgebreid onderzocht en heeft een **zeer goed veiligheidsprofiel**. Jaarlijks worden er miljoenen dosissen gegeven zonder grote nevenwerkingen. Het is ook veilig en aanbevolen bij **zwangere vrouwen**. De **meest voorkomende klachten** na griepvaccinatie zijn pijn, roodheid of lichte zwelling op de plaats van injectie. Dit gaat na enkele dagen vanzelf over.



Je hebt betere bescherming na het doormaken van griep dan na een vaccinatie

De bescherming na ziekte of na een vaccin is **gelijkaardig**. Vergeet echter niet dat het doormaken van griep **ernstige nevenwerkingen** kan veroorzaken. Zeker voor **risicogroepen** kan dit een belangrijk verschil uitmaken.



Ik heb me vorig jaar laten vaccineren en heb toch griep gekregen

Vaccinatie biedt geen bescherming tegen verkoudheidsvirussen. Verkoudheden worden heel vaak verward met griep.



Meestal beschermt het vaccin goed tegen de circulerende virussen. Eens om de 10 jaar is er een circulerende griepvariant waarvoor het vaccin geen bescherming biedt.

Hoe word je ziek?

- Door direct contact met druppeltjes van een geïnfecteerde persoon die hoest of niest.
- Door indirect contact als druppeltjes op handen of oppervlakken zoals deurklinken, computermuizen, kranen, ... komen en achterblijven.

De kans op besmetting is het grootst in gesloten, drukbezochte ruimten zoals scholen, werkplaatsen, kantoren, openbaar vervoer, winkels, ...



Is griep besmettelijk?

Griep is zeer besmettelijk. Een zieke persoon kan iemand tot 1 dag ervoor en tot 6 dagen na het begin van de ziekteverschijnselen besmetten.

Van december tot en met april komt griep het meest voor.

Is griep gevaarlijk?

Complicaties kunnen bij iedereen voorkomen maar zijn frequenter bij mensen met een chronische ziekte (hartlijden, longlijden, diabetespatiënten, ...), ouderen, zwangere vrouwen en zuigelingen.



Hoe voel je je als je griep hebt?

- Je hebt koorts en rilt van de kou.
- Je hebt hoofdpijn, keelpijn, een droge hoest en neusloop.
 - Je hebt spierpijn.
- Je voelt ernstige vermoeidheid.



Hoe lang ben je ziek?

Als je griep hebt ben je zonder bijkomende complicaties na ongeveer één week genezen. Bij ongeveer 10% zijn er complicaties (bronchitis, longontsteking, ...).



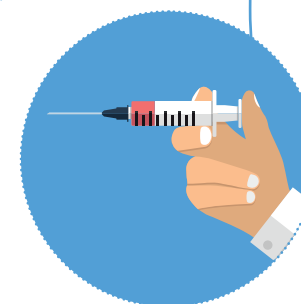
Hoe voorkom je griep?

Hygiëne voorop

- Was je handen regelmatig met water en zeep of ontsmet ze met handalcohol.
- Denk na bij niezen en hoesten: gebruik papieren zakdoekjes, gooi de zakdoekjes in de vuilbak na éénmalig gebruik en bedek bij het niezen en/of hoesten je neus/mond met een zakdoekje, je voorarm of elleboog.
 - Raak zo min mogelijk je mond, neus of ogen aan.
- Ben je ziek, blijf dan thuis. Zo besmet je anderen niet.

Vaccinatie

- Door je te vaccineren tegen griep word je niet ziek. Word je toch ziek, dan zijn de klachten minder ernstig.





REGIONALE KANTOREN GROEP IDEWE

Contacteer ons - Wij helpen je graag verder!

Antwerpen

Tel. 03 218 83 83
antwerpen@idewe.be

Mechelen

Tel. 015 28 00 50
mechelen@idewe.be

Brussel

Tel. 02 237 33 24
brussel@idewe.be

Namur

Tel. 081 32 10 40
namur@idewe.be

Gent

Tel. 09 264 12 30
gent@idewe.be

Turnhout

Tel. 014 40 02 20
turnhout@idewe.be

Hasselt

Tel. 011 24 94 70
hasselt@idewe.be

Roeselare

Tel. 051 27 29 29
roeselare@idewe.be

Leuven

Tel. 016 39 04 38
leuven@idewe.be

www.idewe.be | info@idewe.be