

**H1N1**  
Griep

Enkele raadgevingen ...

# Wat is de A/H1N1 griep?

Het gaat om een besmettelijke ziekte veroorzaakt door het H1N1 virus, een menselijke variant van het varkensgriepvirus.

Deze griep is zeker niet gevaarlijker dan de gewone seizoensgebonden griep



# Wat is het verschil met de griep die we elke winter kennen ?

- Dit H1N1 virus is niet agressiever.
- De griep die hieruit volgt kan ernstige gevolgen hebben voor verzwakte personen(diabetes-kankerpatiënten, ...) net zoals de' klassieke 'griep.
- Deze verzwakte personen worden normaal gezien gevaccineerd, voor deze variant is echter nog geen vaccin voorhanden.(verwacht eind oktober)

# Waarom extra voorzorgsmaatregelen?

- Ons lichaam is nog nooit in contact geweest met deze griepvariant, we hebben hiertegen dan ook nog geen anti-lichamen opgebouwd.(buiten enkele oudere personen)
- Het aantal zieke mensen zal daarom veel groter zijn dan anders.
- De artsen en de ziekenhuizen zullen alle moeite hebben om deze patiëntentoevloed te verwerken daar zij zelf ook ziek kunnen worden door deze griep.

# Welke zijn de symptomen van de A/H1N1 griep ?

- Brutaal begin van de ziekte
- Plotse koortsaanval  
T° hoger dan 39°
- Spierpijn
- Belangrijke vermoeidheid
- Problemen van de luchtwegen



Kunnen gepaard gaan met

- Diarree
- Algemeen gevoel van onwel zijn

# Hoe wordt A/H1N1 griep overgedragen ?



- Via de lucht : met speekseldruppeltjes die vrijkomen door te hoesten of te niezen
- Via voorwerpen: de lucht draagt het virus over op voorwerpen.
- Via besmet speeksel: De handen kunnen het virus overdragen.

# Wat is de incubatieperiode van de A/H1N1 griep?

= de tijd die verstrijkt tussen de besmetting en het optreden van de eerste symptomen

volgens de huidige kennis  
2 tot 10 dagen na besmetting





Hoe lang is men  
besmettelijk ?

- 2 dagen voor de eerste symptomen
- 6 dagen na de eerste symptomen

# Hoe kan men zich beschermen tegen het A/H1N1 virus?

- Vermijd elk contact met zieke personen
- Correcte hoest- en nieshygiëne
- Goede handhygiëne
- Door een gezonde levenswijze aan te nemen.

# Vermijd elk contact met zieke personen

- **Beperk lichamelijke contact**  
vermijd handen schudden, omhelzen, kussen
- **Als U ziek bent, blijf thuis!**  
Contacteer uw huisarts indien nodig.
- **Kinderen die ziek zijn horen niet thuis in kinderopvang of op school**
- Vermijd ziekenhuizen/spoedgevallendiensten indien mogelijk.

# Goede handhygiëne !



- Was uw handen met water en zeep, vooral nadat u gehoest of geniesd hebt.
- Zorg dat de kinderen ook hun handen goed en regelmatig wassen.
- Vermijd dat ze dezelfde bekers, blikjes, bestek gebruiken.

# Hygiène respiratoire



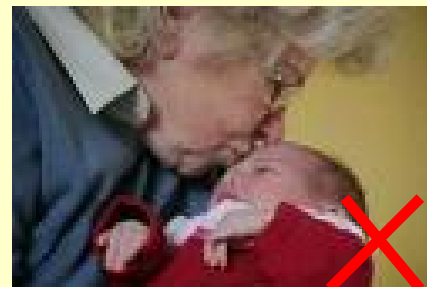
- Hoest of nies in een papieren zakdoek, niet in uw handen.
- Gooi de zakdoek dadelijk in de vuilbak
- Indien U geen zakdoek bij de hand hebt, hoest of nies dan in uw elleboogplooï of op uw arm. U belet zo om uw handen en omgeving te besmetten.
- Reinig regelmatig voorwerpen en knuffels

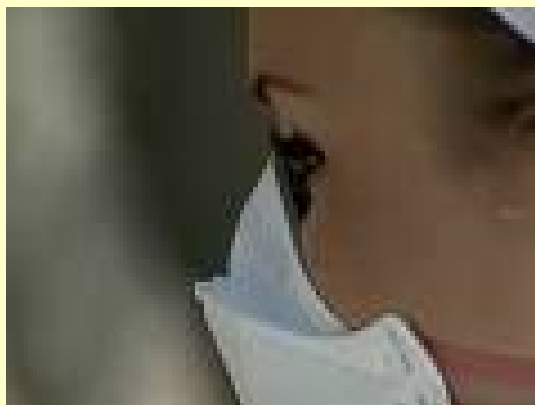


# Opgelet voor kleine baby's !!!

Zij zijn echt veel kwetsbaarder!

- Beperk de contacten in het algemeen  
**GEEN** contact met zieke personen
- Vermijd openbare plaatsen  
Warenhuizen, winkels, ...
- Als U bezoek hebt eis dan een goede handhygiëne en hoest- en nieshygiëne





# Moet ik een masker dragen om me te beschermen tegen het virus?

Momenteel is er **geen indicatie om een masker te dragen.**

Behalve voor:

- Beoefenaars van gezondheidsberoepen.
- Personen die vaak en van dichtbij in contact komen met zieken.

# Bijkomende informatie?

Website: [www.influenza.be](http://www.influenza.be)

Als u vragen hebt, kan u bellen naar het call center influenza via het gratis nummer

**0800 99 777**

van maandag tot en met vrijdag tussen 8u en 17u en tijdens het weekend tussen 9u en 17u.

Maar ook per email op de volgende adres

[info@influenza.be](mailto:info@influenza.be).