

Griep/verkoudheid

In het herfst-winterseizoen lopen veel mensen weer een griep of verkoudheid op. Goede hygiëne kan verspreiding voorkomen. Was dus regelmatig uw handen, houd uw hand voor uw mond als u niest en gebruik papieren zakdoekjes. Dat zijn de belangrijkste aanbevelingen in deze flyer over griep en verkoudheid.

Verschil tussen griep en verkoudheid

Griep begint vaak plotseling met koude rillingen, koorts, hoofdpijn en spierpijn. Kenmerkend voor griep is de koorts, die binnen 12 uur kan oplopen tot 39°C of hoger. Ook kunt u klachten krijgen als een loopneus, keelpijn en droge hoest. Volledig herstel van een griep duurt 1 tot 3 weken. Verkoudheid begint vaak met een loopneus, gevolgd door keelpijn, hoofdpijn en soms spierpijn. Koorts komt vrijwel alleen voor bij verkouden kinderen. De klachten gaan vaak na 1 tot 3 weken vanzelf over. Bij kinderen kan het wat langer duren.

Risico's van griep of verkoudheid

Griep en verkoudheid genezen bij gezonde mensen meestal zonder medische behandeling. Voor sommige mensen kan griep echter ernstige gevolgen hebben. Bijvoorbeeld voor ouderen of mensen met een kwetsbare gezondheid. Ga bij ernstige klachten altijd naar een huisarts!

Hoe worden griep en verkoudheid verspreid?

De virussen die griep en verkoudheid veroorzaken zitten in druppeltjes snot, slijm en speeksel. Ze worden door praten, hoesten of niezen verspreid. De kans op besmetting is vooral groot in ruimten waar mensen dicht bij elkaar zitten en waar slecht geventileerd wordt, zoals in een trein of bus, op school of kinderdagverblijf. Virussen worden ook overgedragen via handen, bijvoorbeeld als iemand u een hand geeft, of via voorwerpen zoals deurknoppen en speelgoed.

Verklein de kans op besmetting

Besmetting van jezelf of van anderen is nooit helemaal te voorkomen. Mensen zijn immers al besmettelijk als ze zich ziek beginnen te voelen. Er zijn echter wél maatregelen die de kans verkleinen dat u besmet wordt, of dat u griep of verkoudheid aan anderen overdraagt.

- Houd uw hand of zakdoek voor uw mond als u niest of hoest.
- Gebruik bij voorkeur papieren zakdoeken, tissues of handdoekjes en gebruik ze éénmalig.
- Was regelmatig uw handen met water en zeep en raak zo min mogelijk uw mond, neus of ogen aan.
- Maak voorwerpen zoals deurknoppen, beddengoed en knuffels regelmatig schoon.
- Ventileer woon- en slaapruiden.

Tips om klachten te verlichten

U kunt een aantal dingen doen om klachten bij griep of verkoudheid te verminderen.

- Neem rust als u zich ziek voelt en voorkom dat uw lichaam afkoelt als u koorts heeft.
- Drink voldoende en onderdruk uw hoest niet. Hoesten houdt de luchtwegen schoon.
- Het is beter uw neus op te halen dan te snuiten. Ophalen zuigt het slijm weg uit de bijholten en dat verkleint de kans op ontstekingen. Als u snuit, snuit dan de neusgaten een voor een.
- Bij griep en verkoudheid zijn de slijmvliezen van de luchtwegen ontstoken. Het is daarom beter om sigarettenrook te vermijden.

Meer vragen?

Als u meer vragen heeft over griep en verkoudheid, dan kunt u terecht bij de GGD, huisarts, apotheek of drogist.

U kunt ook kijken op de website van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu: www.rivm.nl -> onderwerpen -> ziekten & aandoeningen -> G -> Griep.