

"Is griep niet gewoon
een stevige verkoudheid?"

NEE. Griep is meer dan gewoon een stevige verkoudheid. Ze wordt veroorzaakt door een andere groepvirussen. Griepsymptomen zijn meestal ernstiger en duren langer. In sommige gevallen kunnen ze zelfs tot een ziekenhuisopname of overlijden leiden.²

"Kan ik van een griepvaccin griep krijgen?"

NEE. Dat wordt wel eens gezegd, maar van een griepvaccin kunt u geen griep krijgen, want het bevat geen actief virus.⁵

"Ik heb mij vorig jaar laten inenten tegen
griep, dus ben ik toch nog beschermd?"

NIET NOODZAKELIJK. Ten eerste zijn de griepvirussen die dit jaar circuleren misschien niet dezelfde zijn als die van vorig jaar, dus heeft u mogelijk een ander vaccin nodig dat zich richt op de nieuwe circulerende virussen. Ten tweede beschermt het griepvaccin slechts gedurende één seizoen. Daarom raden gezondheidsautoriteiten in verschillende landen aan om u elk jaar opnieuw te laten vaccineren.⁴

"Ik heb vroeger al griep gehad.
Ben ik dan niet beschermd?"

NEE. U kunt steeds opnieuw griep oplopen.¹



HELP UZELF EN UW DIERBAREN TE BESCHERMEN TEGEN DE GRIEP

De Hoge Gezondheidsraad raadt jaarlijkse vaccinatie aan bij de volgende risicogroepen:⁷



- Zwangere vrouwen (2^{de} - 3^{de} trimester)
- 65+ (en nuttig vanaf 50 jaar)
- Personen die in een instelling verblijven
- Kinderen onder langdurige aspirinetherapie
- Langdurig zieke patiënten
- Personen die samenwonen met bovenvermelde groepen of met kinderen jonger dan 6 maanden
- Werknemers in de gezondheidssector



**KOM ER MEER
OVER TE WETEN**
WWW.VOORKOMGRIEP.BE



BINNENKORT BIJ U IN DE BUURT

DE GRIEP

WWW.VOORKOMGRIEP.BE



**IN EEN WERELD WAAR IEDEREEN GRIEP
KAN KRIJGEN, IS VACCINATIE BELANGRIJK.**

V.U. GLAXOSMITHKLINE PHARMACEUTICALS
AVENUE PASCAL 2-4-6 1300 WAVRE
BE/FLU/0033/15 – JULI 2015



GRIEP KAN HEEL ERNSTIG ZIJN

Influenza, of griep, is een acute virale infectie die wereldwijd miljoenen mensen van elke leeftijd treft. Deze virale infectie kan veroorzaakt worden door verschillende types van het griepvirus. De ziekte is een groot probleem voor de volksgezondheid en kan ernstige medische complicaties veroorzaken, zoals longontsteking. Die kunnen op hun beurt leiden tot ziekenhuisopname en zelfs tot overlijden.^{1,2}

U kunt het hele jaar door griep krijgen, maar de ziekte steekt vooral de kop op in de herfst en de winter. Daarom spreken we ook wel van 'seizoensgebonden griep'. Griep wordt voornamelijk verspreid door hoesten en niezen en kan de ronde doen in scholen, op het werk, in rusthuizen en zelfs in een hele gemeenschap.¹

GRIEP IS MEER DAN EEN BANALE VERKOUDHEID

Griep is niet hetzelfde als een verkoudheid.² Ze wordt veroorzaakt door een andere groep virussen.³ Griepsymptomen zijn meestal ernstiger en duren langer.³ Griep heeft een hele reeks symptomen, het ene al ernstiger dan het andere. Meestal gaat de ziekte gepaard met koorts, vermoeidheid, keelpijn en algemene pijn.^{1,2} U kunt uw eetlust verliezen, zich misselijk voelen en hoesten.² Kinderen (maar ook volwassenen) kunnen ook diarree hebben en het is ook mogelijk dat zij moeten braken.² Mensen kunnen zich zo uitgeput en beroerd voelen door griepsymptomen dat ze het bed moeten houden en uitrusten tot ze weer beter zijn.



GRIEP KAN ZICH GEMAKKELIJK VERSPREIDEN

- Geïnfekteerde druppeltjes die vrijkomen bij hoesten, kunnen door andere mensen worden ingeademd.¹
- Mensen kunnen ook griep krijgen door eerst een oppervlak dat besmet is met het griepvirus aan te raken en daarna hun ogen, neus of mond aan te raken.^{1,6}

HEEL HET GEZIN LOOPT EEN RISICO

Griep is heel besmettelijk en overdracht van de ene persoon op de andere gaat heel gemakkelijk.¹ Daarom lopen gezinsleden (vooral ouderen en jonge kinderen) en collega's op het werk het risico om besmet te raken als ze in contact komen met iemand die griep heeft. De beste manier om te voorkomen dat u iemand met griep besmet, is thuisblijven en contact met anderen vermijden tot u genezen bent.⁶



VACCINATIE IS DE BESTE MANIER OM GRIEP TE VOORKOMEN

U kunt voorkomen dat u griep verspreidt door thuis te blijven, een papieren zakdoekje te gebruiken om uw mond en neus te bedekken en uw handen regelmatig te wassen.⁶ Volgens de WGO (Wereldgezondheidsorganisatie) is vaccinatie de doeltreffendste manier om infectie te voorkomen en te beschermen tegen de gevolgen van griep.¹

HET GRIEPVIRUS IS ELK JAAR VERSCHILLEND, DUS HET VACCIN OOK

Het vaccin tegen seizoensgriep helpt te beschermen tegen griep veroorzaakt door de stammen die in het vaccin zitten.⁴ Het vaccin dat u vorig jaar kreeg, bevatte misschien niet dezelfde griepstammen die dit jaar de ronde doen.⁴ Om uzelf optimaal te beschermen tegen griep is jaarlijkse vaccinatie dus aangeraden.⁴ De meeste vaccins bevatten 3 stammen van het virus. Recent werden ook vaccins met 4 stammen ontwikkeld.⁴

Referenties:

1. World Health Organization. Fact Sheet No 211 – Influenza (Seasonal). March 2014. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs211/en/> (geraadpleegd 05/08/15)
2. US Centers for Disease Control and Prevention. Flu Symptoms & Severity. Seasonal Influenza (Flu) <http://www.cdc.gov/flu/about/disease/symptoms.htm> (geraadpleegd 05/08/15)
3. US Centers for Disease Control and Prevention. Cold versus Flu. Questions & Answers. <http://www.cdc.gov/flu/about/qa/coldflu.htm> (geraadpleegd 05/08/2015)
4. US Centers for Disease Control and Prevention. Key Facts About Seasonal Flu Vaccine. <http://www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm> (geraadpleegd 05/08/15)
5. US Centers for Disease Control and Prevention. Misconceptions about Seasonal Flu and Flu Vaccines. <http://www.cdc.gov/flu/about/disease/symptoms.htm> (geraadpleegd 05/08/15)
6. US Centers for Disease Control and Prevention. CDC Says "Take 3" Actions To Fight The Flu. <http://www.cdc.gov/flu/protect/preventing.htm> (geraadpleegd 05/08/15)
7. Hoge Gezondheidsraad: Advies n°9211 Vaccinatie tegen seizoensgebonden griep Winterseizoen 2014-2015 Beschikbaar via: <http://www.css-hgr.be/> (geraadpleegd 27 Mei 2015)

VRAAG UW ARTS OF
UW APOTHEKER NU
NAAR INFORMATIE
OVER GRIEP EN
GRIEPPREVENTIE