

onderwerp informatie over griep en de (hygiëne-)maatregelen
datum 6 januari 2011
afdeling Algemene Gezondheidszorg
ons kenmerk GGD/2011/AvD-RK



GGD Regio Nijmegen

postadres
postbus 1120
6501 BC Nijmegen

bezoekadres
Groenewoudseweg 275
6524 TV Nijmegen

telefoon: (024) 329 72 97
fax: (024) 322 69 80
ggd@ggd-nijmegen.nl
www.ggd-nijmegen.nl

contactpersoon
Afdeling Infectieziekte
telefoon (024) 329 7126
infectieziekten@ggd-nijmegen.nl

Aan de directies van scholen
in de regio Nijmegen

Geachte heer/mevrouw,

Het griepseizoen is weer begonnen. Naar aanleiding hiervan willen wij u graag informatie geven over de griep en (hygiëne-)maatregelen.

U kunt deze informatie zo nodig gebruiken om de ouders te informeren. In de bijlage vindt u links naar diverse sites inzake dit onderwerp.

Daarnaast verzoeken wij u eventuele clusters van luchtweginfecties op uw school te melden aan de GGD Regio Nijmegen (volgens artikel 26 van de Wet Publieke Gezondheid).

U kunt de GGD Regio Nijmegen, team infectieziekten bereiken op werkdagen tussen 8.30 - 12.30 en 13.00 - 17.00 uur via telefoonnummer 024-3297126.

Met vriendelijke groet,

René Koene
Arts M&G, infectieziektebestrijding

Bijlage: Informatie over griep en de (hygiëne-)maatregelen

onderwerp informatie over griep en de (hygiëne-)maatregelen
datum 6 januari 2011
afdeling Algemene Gezondheidszorg
ons kenmerk GGD/2011/AvD-RK



Bijlage

Informatie over griep (evt. te gebruiken voor informatieverstrekking aan leerlingen en ouders)

Griep en verkoudheid

In de winter krijgen veel mensen te maken met verkoudheid, hoesten en koorts. Meestal hebben zij geen griep, maar een ander virus onder de leden, zoals het verkoudheidsvirus. De échte griep verloopt ernstig(er) en begint meestal plotseling.

Griep is een besmettelijke ziekte van de luchtwegen die wordt veroorzaakt door het griepvirus 'influenza'. Ziekteverschijnselen zijn koorts, hoofdpijn, hoesten, keelpijn, koude rillingen, spierpijn en moeheid. Meestal duren deze verschijnselen enkele dagen, soms een hele week. Na een griep kan het nog enkele weken duren voor men zich weer helemaal beter voelt. Omdat het griepvirus ieder jaar een beetje verandert, kan je telkens opnieuw griep krijgen.

Hoe kunt u griep oplopen?

Het virus zit in de keel, neus en luchtwegen van iemand die ziek of besmet is. Door hoesten, niezen en praten komen kleine druppeltjes met het virus in de lucht. Mensen kunnen deze druppeltjes inademen en besmet worden. Ook via de handen kan het virus worden overgedragen.

Wat kunt u doen om griep te voorkomen?

Medische risicogroepen en mensen van 60 jaar en ouder krijgen van hun huisarts ieder jaar in november een uitnodiging voor de griepprik.

Goede hygiëne helpt om de ziekte te voorkomen en om anderen te besmetten.

Gebruik bij hoesten en niezen een papieren zakdoekje en gooi dit na gebruik weg. Was daarna uw handen. Als u geen papieren zakdoekje bij de hand heeft, houd dan uw hand voor de neus en mond en was hierna uw handen.

Leer kinderen dit ook te doen.

In de [folder Hoesten of niezen? Zakdoek kiezen!](#) vindt u de meest gestelde vragen en antwoorden over griep en verkoudheid. Voor verdere informatie kunt u ook kijken op de volgende website www.rivm.nl/cib of www.ggd-nijmegen.nl