

# SEIZOENSGRIEP EN HET GRIEPPVACCIN





## Wat is de klassieke of seizoensgriep

In de volksmond wordt er gesproken over “de griep”, waar het gaat over een zware verkoudheid of een luchtwegeninfectie met enkele dagen lichte koorts. Toch is dit vaak geen griep.

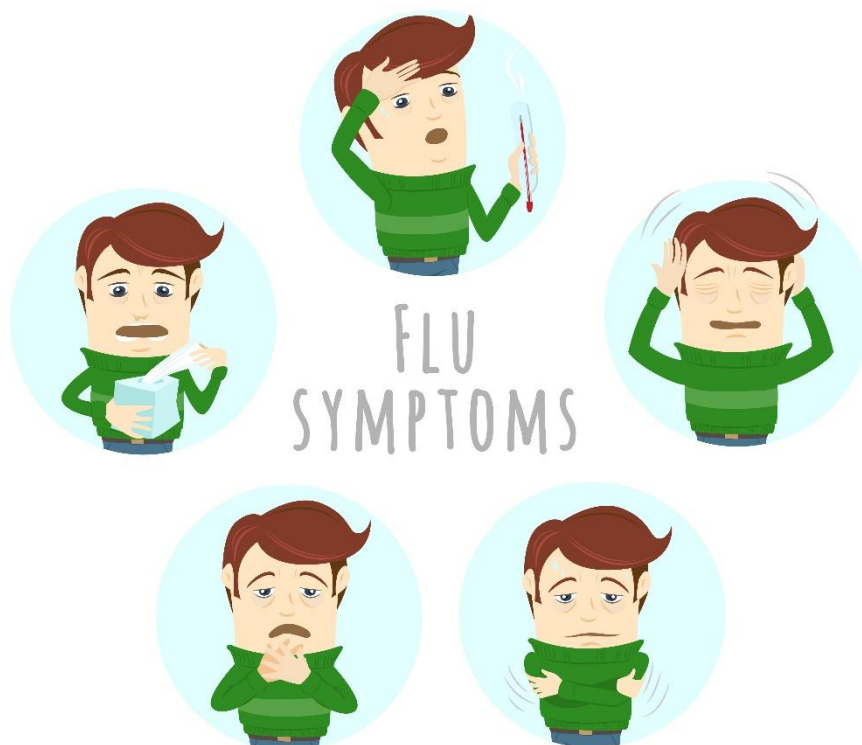
De epidemische griep (wetenschappelijke naam: “Influenza”) is een aandoening van de lagere luchtwegen, die begint met verkoudheidachtige symptomen.

Griep verloopt echter veel ernstiger dan een verkoudheid. Het virus nestelt zich in de onderste luchtwegen. De koorts loopt veel hoger op en duurt veel langer. Andere symptomen zijn: sufheid, spierpijn, maag- en darmklachten. De ziekte duurt meestal een week tot 10 dagen. Na een griep kan het enkele weken duren, voordat iemand zich weer helemaal beter voelt.

Ouderen en mensen met hart- en longaandoeningen, nierziekten, diabetes (suikerziekte) en andere chronische ziekten lopen extra risico op een longontsteking door het griepvirus of verzwakte mensen kunnen overlijden aan de verwickelingen.

## Wat zijn de typische symptomen

Griep uit zich in het plots verschijnen van hoge koorts ( $>38,5^{\circ}\text{C}$ ), rillingen, spierpijnen, een algemeen gevoel van onbehagen, hoofdpijn, intense vermoeidheid, keelpijn en een droge hoest. De symptomen verdwijnen meestal na een week, maar de hoest en de vermoeidheid kunnen langer aanhouden. Verkoudheid en griep zijn twee verschillende fenomenen.



## Hoe verspreidt griep zich

Het griepvirus wordt zeer gemakkelijk van de ene persoon op de andere doorgegeven via ademhalingssecreties, onder de vorm van speekseldruppeltjes en besmette deeltjes door niezen of hoesten tijdens de besmettelijke periode. Dit is besmetting via de lucht. De besmettelijke periode begint één dag voordat de symptomen optreden en eindigt 7 dagen erna. Niet iedereen wordt ziek na een besmetting. Als er ziekteverschijnselen optreden, gebeurt dat meestal 1 tot 2 dagen na de besmetting.

Mensen kunnen ook besmet raken wanneer ze besmette personen aanraken (omhelzen, een hand geven, ...) of voorwerpen die contact hebben gehad met het virus (telefoon, deurklinken, vaatwerk, leuning, lichtschakelaars,...) en daarna hun neus, mond of ogen (slijmvliezen) aanraken. Daarom wordt aangeraden de contactpunten extra te reinigen.



# Hoe kan u zich beschermen tegen griep

## Hygiënemaatregelen

Enkele eenvoudige hygiënemaatregelen kunnen het overbrengen van het griepvirus van de ene persoon op de andere beperken.

### Voor de zieke:

- contact met andere personen en vooral met personen die risico lopen, beperken;
- altijd de mond bedekken bij het hoesten, niet hoesten in de hand maar liever in de elleboog of een (papieren) zakdoek;
- altijd de neus en de mond bedekken bij het niezen, niet niezen in de hand maar liever in de elleboog of een (papieren) zakdoek;
- de neus snuiten in papieren zakdoeken voor eenmalig gebruik en die wegwerpen in een vuilnisbak met deksel;
- alleen spuwen in papieren zakdoeken voor eenmalig gebruik en die wegwerpen in een vuilnisbak met deksel.
- na al deze handelingen moeten de handen gewassen worden met water en zeep of ontsmet worden met een alcoholgel voor de handen.

### Voor de omgeving van de zieke:

- niet te dicht (minder dan 1 meter) bij zieke personen komen, zeker mensen die risico lopen;
- de handen met water en zeep wassen of een ontsmettend middel voor de handen gebruiken na contact met de zieke of met materiaal dat door de zieke werd gebruikt;
- voorwerpen reinigen die vaak door de zieke worden gebruikt.

## Vaccinatie

Vaccinatie is de beste bescherming tegen griep epidemieën.

Iedereen kan griep krijgen. Iemand die griep heeft gehad, wordt immuun voor het virus dat in dat jaar de griep veroorzaakt. Dit komt doordat het lichaam tijdens de ziekte afweerstoffen opbouwt, die ervoor zorgen dat u de ziekte niet meer kunt krijgen. Maar omdat het virus jaarlijks verandert, kunt u elk jaar opnieuw griep krijgen. U wordt dus nooit definitief immuun tegen griep. U moet zich elk jaar laten vaccineren vóór het begin van het griepseizoen (in het ideale geval in oktober of november) met een vaccin dat elk jaar wordt aangepast aan de genetische kenmerken van de virussen die tijdens de komende winter het meest waarschijnlijk zullen circuleren.

Hou rekening met het feit dat u nog steeds ziek kan worden, indien er dan toch een virus circuleert dat niet in het vaccin zat. Tegen verkoudheden beschermt het vaccin niet.

## Wie moet zich zeker laten vaccineren

De griepvaccinatie is sterk aanbevolen voor:

- zwangere vrouwen die in het tweede of derde trimester van hun zwangerschap zijn op het ogenblik van het griepseizoen;
- mensen met een hartziekte, een longziekte zoals ernstig astma of COPD of lever- of nierziekte;
- diabetespatiënten;
- mensen met een chronische spierziekte;
- mensen met een verminderde weerstand door andere ziekten of door een medische behandeling;
- personen ouder dan 65 jaar;
- al wie in een woonzorgcentrum of ziekenhuis opgenomen is;
- alle mensen die onder hetzelfde dak wonen als de bovengenoemde risicopersonen of zorgen voor kinderen jonger dan 6 maanden;
- alle personen werkzaam in de gezondheidssector.

Toch is het interessant jonge en gezonde werknemers van een bedrijf in te enten tegen de griep, omwille van het **voorkomen** van deze ziekte (70% efficiëntie van het vaccin), het **afzwakken** van de effecten en het voorkomen van de complicaties ervan.

Het vaccin is dus een interessante investering voor een bedrijf en een interessante aanbieding voor een werknemer die niet graag ernstig ziek is.

### Wie mag zich niet laten vaccineren?

Het vaccin moet worden vermeden bij personen die allergisch zijn voor kippeneiwitten of voor één van de bestanddelen van het vaccin (al eerder ernstige allergische problemen vertoond bij inentingen, zelfs van andere vaccins).



## Zijn er bijwerkingen na het vaccineren

Als ongewenste effecten ziet men soms dat de plaats van de injectie pijn doet, gezwollen of rood ziet gedurende enkele dagen (1 op 3 personen). Deze reacties verdwijnen spontaan. Koorts tot 38° gedurende enkele dagen komt veel minder voor (enkele procenten). Allergische reacties zijn gelukkig zeldzaam.

Het dient vermeld te worden dat de periode voor het toedienen van het vaccin overeenkomt met de eerste golf van verkoudheden na de zomervakantie. Daarom is het best mogelijk dat men verkouden wordt in de dagen die volgen op de inenting. Dat wil niet zeggen dat er een verband bestaat. Verkoudheid is geen tegenaanwijzing voor het vaccin, koorts of algemeen onwelzijn zijn wel redenen om de vaccinatie uit te stellen.

Het vaccin wordt ingespoten in de arm (in de spier van de schouder) door of in de aanwezigheid van een arts.

## Griepvaccinatie in het bedrijf

Normaal wordt het organiseren van de vaccinatie gestart in de maand juli. Om organisatorische redenen hebben wij een naamlijst nodig van de werknemers die wensen ingeënt te worden. De inenting blijft steeds op vrijwillige basis en kan in geen enkel geval verplicht worden gesteld. De vaccins worden na bestelling aan het bedrijf gefactureerd.

## Wat moet ik doen wanneer ik griep heb

Het beste dat u kunt doen, is de hygiënemaatregelen volgen en uw behandelende arts raadplegen. Hij zal u rust (ziekteverlof) en de juiste behandeling voorschrijven.

Antibiotica zijn niet nuttig gezien deze enkel helpen bij bacteriële infecties en griep een virale infectie is.

**Opgelet:** op het einde van de ziekte kan als complicatie een bacteriële longontsteking ontstaan, hiervoor zijn antibiotica wel aangewezen!



## VOOR MEER INLICHTINGEN

Premed vzw - Tiensevest 61 bus 2 - 3010 Leuven

T. +32 16 30 81 11 - F. +32 16 30 81 10 - info@premed.be - <https://www.premed.be/>



v180321