

## Bijkomende tips

### Voorkom besmetting!

- Als je ziek bent, blijft dan thuis. Ga geen patiënten bezoeken als je ziek bent
- Indien je je bezoek niet kan uitstellen en je niest of hoest regelmatig, vraag dan een (wegwerp)masker bij de verpleegkundige om je neus en mond af te dekken
- Hou voldoende afstand van anderen (minimum 1 meter)
- Raak je mond, ogen en neus niet met de handen aan
- Reinig deurklinken, telefoons, lichtschaakelaars,... regelmatig

### Vaccinatie

In principe kan iedereen zich tegen griep laten vaccineren. Vaccinatie verkleint de kans op griep of de kans op ernstige klachten als men toch griep krijgt. Het vaccin is bij bepaalde mensen sterk aangeraden omdat zij bij griep een grotere kans hebben op ernstige klachten. Meer informatie kan je krijgen bij de huisarts.

Als gezondheidsmedewerker wordt het bijvoorbeeld aangeraden een jaarlijks griepvaccin te laten plaatsen. Hierdoor worden personeelsleden en patiënten minder geïnfecteerd binnen het ziekenhuis.



Afbeelding Agentschap Zorg en Gezondheid

### TEAM ZIEKENHUISHYGIENE

Apr. Chris Vanhentenrijk  
Dr. Isabel Verstreken  
Mevr. Caroline Haesebroek

Regionaal ziekenhuis  
Heilig Hart Leuven  
Naamsestraat 105  
3000 Leuven



Geef griep en  
verkoudheid geen  
kans



*Extra informatie omtrent hoest-, snuit- en  
nieshygiëne voor ziekenhuismedewerker,  
patiënt en bezoeker*

## Geef griep en verkoudheid geen kans...

In de herfst en winter lopen veel mensen een verkoudheid of griep op. Griep en verkoudheid worden veroorzaakt door virussen die in druppeltjes snot, slijm of speeksel zitten. Ze kunnen door praten, hoesten en niezen gemakkelijk worden verspreid. Virussen kunnen ook worden overgedragen via de handen (als iemand je bijvoorbeeld een hand geeft) en via voorwerpen zoals een deurknop.

Goede hygiëne kan verspreiding en besmetting beperken.

### Hoe onderscheid je griep van een verkoudheid ?

**Griep** begint vaak plotseling met koude rillingen, koorts, hoofdpijn en spierpijn. De koorts kan binnen de 12 uren oplopen tot 39°C of hoger. De koorts duurt meestal 3-5 dagen. De veroorzaker, een influenza-virus, kan namelijk ontstekingen geven in het slijmvlies van zowel neus-, keel-, of bijholten, als van de luchtpijp of de longen. Hierdoor kunnen ook klachten zoals keelpijn en een droge hoest optreden. Volledig herstel duurt 1 tot 3 weken.

**Verkoudheid** begint meestal met een loopneus, gevolgd door keelpijn, hoofdpijn en soms spierpijn. Koorts komt bij verkouden volwassenen bijna nooit voor, bij kinderen soms.

Veel verschillende virussen kunnen een verkoudheid veroorzaken. Bij verkoudheid is meestal alleen het slijmvlies in de neus-, keel- of bijholten ontstoken. Een verkoudheid gaat meestal na 1 tot 3 weken vanzelf over. Bij kinderen kan het wat langer duren.

**Antibiotica** helpen niet tegen griep of verkoudheid. Ze werken tegen bacteriën, terwijl griep en verkoudheid door virussen worden veroorzaakt. Alleen tegen bijkomende bacteriële infecties zijn antibiotica effectief.

### Welke maatregelen kunnen er worden genomen om overdracht van infectie te voorkomen ?

#### HOESTEN OF NIEZEN: ZAKDOEK KIEZEN!



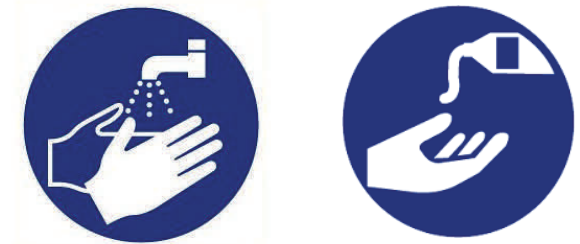
1. Bedek neus en mond als je hoest of niest. Gebruik bij voorkeur een papieren zakdoek of hoest anders in de elleboogplooï. Hoest niet in de richting van iemand anders
2. Gooi de papieren zakdoek onmiddellijk in de vuilbak
3. Was na het niezen of hoesten uw handen met water en zeep of ontsmet ze met handalcohol

#### WAS REGELMATIG DE HANDEN!

Bacteriën en virussen worden vooral via de handen overgebracht. Door de handen regelmatig en goed te wassen of door de handen in te wrijven met handalcohol, vermindert het aantal ziektekiemen en kunnen ze minder gemakkelijk overgebracht worden.

Handhygiëne is heel belangrijk na elk toiletbezoek, voor het eten, na het snuiten van de neus en na hoesten of niezen.

Voor meer informatie over handhygiëne en de techniek, verwijzen we naar onze brochure over handhygiëne.



**IEDEREEN KAN BIJDAGEN OM BESMETTING EN VERSPREIDING VAN GRIEP- EN ANDERE VIRUSSEN TE VERMINDEREN!**