

## Voorzorgsmaatregelen tegen de seizoensgriep

### Enkele eenvoudige voorzorgsmaatregelen verminderen de kans op besmetting:

- Was je handen vaak met water en zeep. Reinigende doekjes met alcohol zijn ook doeltreffend
- Gebruik wegwerpzakdoekjes tijdens het hoesten of niezen. Gooi het papiertje daarna meteen in een afgesloten vuilnisbak.
- Heb je geen zakdoek bij de hand. Bedek dan neus en mond.
- Maak harde oppervlakken en voorwerpen zoals keukenapparatuur en deurklinken regelmatig schoon. Doe dit met een normaal schoonmaakproduct.
- Als je ziek bent, blijf dan thuis en ga niet werken, naar school of boodschappen doen. Raadpleeg een arts als je griepsymptomen hebt.

### Wat is het verschil tussen de gewone seizoensgriep en Mexicaanse griep (pandemische griep)?

De 'gewone' winter- of seizoensgriep komt elk jaar voor. Om zich tegen seizoensgriep te beschermen wordt aan bepaalde personen aangeraden om zich elk jaar te laten vaccineren. Sinds begin dit jaar is een totaal nieuw griepvirus H1N1 opgedoken dat de zogenaamde Mexicaanse griep veroorzaakt. Men noemt het ook een pandemische griep omdat dit virus nieuw is en zich over de hele wereld heeft verspreid. Verwacht wordt dat dit nieuwe virus zich dit najaar en deze winter ook in ons land zal verspreiden.

### Heeft het nog zin om mij te laten vaccineren tegen seizoensgriep als Mexicaanse griep op komst is?

Ja, omdat dit vaccin beschermt tegen de virussen die de seizoensgriep veroorzaken. Indien later een vaccin tegen Mexicaanse griep op de markt komt, dan zal dit geen bescherming bieden tegen seizoensgriep.

### Bescherm het gewone seizoensgriepvaccin ook tegen Mexicaanse griep?

Neen, het gewone seizoensgriepvaccin beschermt NIET tegen de Mexicaanse griep. Een apart vaccin tegen deze nieuwe griep wordt later beschikbaar. Mogelijk zal dit nieuwe vaccin aangeraden worden voor andere personen dan het gewone seizoensgriepvaccin. Dit vaccin zal geen bescherming bieden tegen seizoensgriep.

### Je beschermt je optimaal tegen de gevaren van seizoensgriep door je jaarlijks te laten vaccineren.

### Maak van de gelegenheid gebruik om na te gaan of je in orde bent met je andere vaccinaties!

Voor meer informatie kan je steeds terecht bij je huisarts en apotheker of op [www.griepvaccinatie.be](http://www.griepvaccinatie.be) en [www.influenza.be](http://www.influenza.be)

Een initiatief van het Vlaamse Griepplatform met steun van de Vlaamse overheid en goedgekeurd door het interministerieel griepcommissariaat

- De Vlaamse Logo's en het VIGeZ v.z.w.
- Domus Medica v.z.w.
- Het Vlaams Apothekers Netwerk
- Vereniging der Coöperatieve Apotheken van België
- Omtrent Gezondheid v.z.w.
- De Vlaamse Ouderenraad
- Vlaamse Diabetes Vereniging v.z.w.



Dit jaar laat ik me zeker vaccineren tegen seizoensgriep.  
**U toch ook?**



Vaccinatie is sterk aangeraden bij mensen met diabetes of een andere chronische ziekte, bij 65-plussers, zwangere vrouwen en gezondheidspersoneel

**Spreek erover met uw huisarts en apotheker**

**[www.griepvaccinatie.be](http://www.griepvaccinatie.be)**  
**[www.influenza.be](http://www.influenza.be)**

## Wat is seizoensgriep?

Je hebt koorts, koude rillingen lopen over je rug, en na enkele uren ben je echt ziek, met hoofdpijn, spier- en gewrichtspijnen, een rauwe keel, een droge hoest... De kans is groot dat je seizoensgriep hebt. Dat is iets heel anders dan een verkoudheid en minder onschuldig. Seizoensgriep kan bij sommige mensen ernstige verwickelingen veroorzaken, soms zelfs met de dood tot gevolg. Voorzichtigheid is dus geboden.

Seizoensgriep wordt veroorzaakt door het influenzavirus dat jaarlijks opduikt in de winterperiode. Het gaat om een zeer besmettelijke ziekte die een epidemie kan veroorzaken waarbij soms meer dan de helft van de bevolking getroffen wordt.

## Waarom vaccineren tegen de seizoensgriep?

De enige manier om je tegen de seizoensgriep en vooral zijn gevolgen te beschermen, is vaccinatie. Ook als je gevaccineerd bent tegen de seizoensgriep, kan je nog altijd de seizoensgriep krijgen, maar de gevolgen zijn minder erg. Antivirale geneesmiddelen worden niet aangeraden om seizoensgriep te voorkomen. Ze helpen vooral om de duur en de symptomen te verminderen. Het vaccin beschermt niet tegen een verkoudheid.

## Wanneer moet ik me laten vaccineren?

Je laat je het best in oktober of november vaccineren. Zolang de seizoensgriep niet is doorgebroken blijft vaccinatie nuttig. Het vaccin beschermt pas na twee weken en is maar goed voor één winterperiode.

## Elk jaar moet je dus opnieuw een seizoensgriepvaccin krijgen!

## Hoe kan ik me laten vaccineren?

- Vraag een voorschrift bij je arts.
- Haal het vaccin bij je apotheker.
- Bewaar het meteen in het groentevak van je koelkast en laat je zo snel mogelijk vaccineren, anders wordt het waardeloos.
- Laat je in oktober of november vaccineren.

## Drie feiten over griepvaccinatie

### Van het seizoensgriepvaccin kan je geen seizoensgriep krijgen.

Een griepvaccin bevat geen levend influenzavirus en kan dus geen griep veroorzaken. Het spuitje doet je lichaam wel verdedigingsstoffen aanmaken, wat soms aanleiding geeft tot lichte ongemakken, maar het maakt je niet echt ziek. Wanneer je kort na een seizoensgriepvaccinatie toch ziek wordt, werd je waarschijnlijk niet vóór de inspuiting door een ander virus besmet.

### Ook als je nog nooit seizoensgriep hebt gehad, blijft een inenting aan te raden.

Sommige mensen krijgen inderdaad zelden seizoensgriep, maar zeg nooit "nooit"! Als je tot de risicogroepen behoort, maak je bij een seizoensgriep evenveel kans op ernstige verwickelingen als alle anderen uit die groep.

### Het vaccin heeft weinig bijwerkingen.

Allergische reacties komen zelden voor. Personen die allergisch zijn voor kippeneiwit mogen zich niet laten inenten. Als je een allergische reactie krijgt van andere vaccins, bespreek je dat best eerst met je huisarts of apotheker. Soms treedt rond de inspuitplaats wat roodheid, zwelling of pijn op, maar die ongemakken verdwijnen na enkele dagen.

## Voor wie is vaccinatie tegen de seizoensgriep belangrijk?

Alle mensen vanaf de leeftijd van 6 maanden met diabetes of een andere chronische ziekte van longen, hart, lever of nieren.

Alle 65-plussers, ook voor wie zich gezond voelt.

Alle personen die in een instelling (rusthuis, ziekenhuis, enz.) opgenomen zijn.

Alle personen werkzaam in een gezondheidsinstelling en in rechtstreeks contact komen met risicopersonen.

Alle personen en kinderen die onder hetzelfde dak wonen als risicopersonen.

Zwangere vrouwen die tijdens het griepseizoen in het tweede of derde trimester van hun zwangerschap zijn.

Ook voor andere personen kan seizoensgriepvaccinatie nuttig zijn. Bespreek dit met je huisarts of apotheker.

