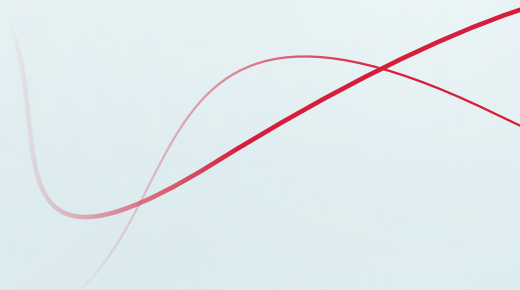




Griep of geen griep?

Beter voorkomen dan genezen



cohezio



Samen, omdat welzijn belangrijk is

Wat is **griep**?

Griep wordt net zoals verkoudheid veroorzaakt door een virus: het zogenaamde griepvirus of influenzavirus. Griep is echter veel ernstiger dan een verkoudheid! Behalve als je je laat vaccineren: dan heb je geen of veel minder symptomen.

Griep
zich laten inenten
of niet?

Bij griep heb je meestal **veel koorts, die doorgaans hoger is dan 39°C**, en andere symptomen die zich erg **plots voordoen** (het woord 'griep' is afgeleid van het Duitse 'greifen', dat 'grijpen', betekent):

- **koude rillingen,**
- **hoofdpijn,**
- **duidelijke spier- en gewrichtspijn,**
- **een geïrriteerde en pijnlijke keel, enz.**

Daarbij komt ook nog een zware vermoeidheid en het zich zeer ziek voelen, waardoor verplichte bedrust nodig is.

Waarom zou ik me laten **inenten**?

In bedrijven komen werknemers met elkaar in contact in gesloten ruimten. Dat zijn ideale omstandigheden voor een snelle verspreiding van het griepvirus. Maar let op, want griep is niet zo onschuldig.

Jaarlijks sterven er in België ongeveer 1.000 tot 1.500 mensen door griep. Dat is meer dan door verkeersongevallen.

Momenteel bestaat er geen ideale behandeling voor griep.

Hoewel geneesmiddelen kunnen helpen wanneer je ziek bent,

**Jezelf
beschermen**

kunnen ze niet vermijden dat je griep krijgt.

Griep houdt je vaak een week in bed en het kan een paar weken duren voordat je helemaal hersteld bent.

De beste oplossing is het voorkomen van besmetting, door je te laten inenten tegen griep. Vaccinatie is immers de meest efficiënte preventiemaatregel. Zo krijg je zelf geen of minder symptomen en word je niet of minder besmettelijk.

Voor wie is het vaccin aangeraden

Alle werknemers worden aangeraden zich te laten vaccineren, en vooral de volgende personen:

- › hartpatiënten
- › suikerzieken
- › patiënten met long- of nierproblemen
- › mensen ouder dan 50 jaar.

Door je te vaccineren vermijd je besmetting en bescherm je indirect een patiënt, je collega of een familielid.

Heeft het vaccin **bijwerkingen?**

Het griepvaccin is veilig en mag eigenlijk aan iedereen worden toegediend.

De eerste dagen kan er eventueel wat roodheid en een zwelling verschijnen op de injectieplaats.

Ernstige bijwerkingen zijn echter zeer zeldzaam.

Ik ben ingeënt en ik heb toch griep gehad!

In de meeste gevallen zal het niet gaan om echte griep, maar wel om een gelijkaardige virale infectie, vaak zelfs een flinke verkoudheid met symptomen die op griepsymptomen lijken. **Het vaccin biedt bescherming in 75 tot 80% van de gevallen**, vanaf 2 weken na de injectie.

Krijg je toch griep, dan valt dat vaak te verklaren doordat je al besmet was net voordat je bent ingeënt. Stel je jaarlijkse inenting dus niet uit.

Wanneer laat ik me inenten?

Ieder jaar moet het vaccin worden aangepast, omdat het virus telkens verandert. Om doeltreffend te zijn, moet de inenting dus elk jaar herhaald worden. De Hoge Gezondheidsraad beveelt vaccinatie rond oktober of november aan.

De bescherming tegen griep duurt minimaal 6 maanden en start één à twee weken na het toedienen van het vaccin.

Vaccinatie
ieder jaar

Inenting in mijn bedrijf

**Organiseert je bedrijf een
griepvaccinatiecampagne?**

**Niet twifelen!
Deelname aan dit soort
campagnes is geheel vrijwillig,
maar wordt wel sterk aangeraden.**

cohezio 

**Externe Dienst voor Preventie
en Bescherming op het Werk**
Bischoffsheimlaan 1-8 • 1000 Brussel
T. +32 (0)2 533 74 11 • info@cohezio.be
www.cohezio.be