

Hoesten of Niezen? Zakdoek kiezen!

In de winter krijgen veel mensen last van griep of verkoudheid. Goede hygiëne kan verspreiding voorkomen. Was daarom regelmatig uw handen, houd uw hand voor uw mond als u hoest of niest, en gebruik papieren zakdoekjes. Dat zijn de belangrijkste aanbevelingen uit de voorlichtingscampagne over griep en verkoudheid die vandaag van start gaat. Het informatiemateriaal is ontwikkeld door het RIVM en verkrijgbaar bij drogisterijen, Postbus 51 en veel GGD'en.

De virussen die griep en verkoudheid veroorzaken, zitten in druppeltjes snot, slijm en speeksel. Ze verspreiden zich tijdens praten, hoesten of niezen. De kans op besmetting is vooral groot in ruimten waar mensen dicht bij elkaar zitten en waar de ventilatie slecht is.

Verklein de kans op besmetting

Besmetting is nooit helemaal te voorkomen. Maar er zijn maatregelen die de kans verkleinen dat u besmet wordt, of dat u griep of verkoudheid aan anderen overdraagt:



Tips om klachten te verlichten

U kunt een aantal dingen doen om klachten bij griep of verkoudheid te verminderen. Neem bijvoorbeeld voldoende rust, zorg dat uw lichaam niet afkoelt bij koorts en tegen pijn kunt u eventueel een paracetamol nemen. Drink voldoende en onderdruk uw hoest niet, want dit houdt de luchtwegen schoon. Ook is het beter om uw neus ophalen dan om te snuiten. Ophalen zuigt het slijm weg uit de bijholten en dat verkleint de kans op ontstekingen.

Verschil tussen griep en verkoudheid

Griep en verkoudheid worden door verschillende virussen veroorzaakt en geven ook andere klachten. Griep begint vaak plotseling met koude rillingen, koorts, hoofdpijn en spierpijn. Kenmerkend voor griep is de koorts, die binnen 12 uur kan oplopen tot 39°C of hoger. Volledig herstel van een griep duurt één tot drie weken.

Verkoudheid begint vaak met keelpijn, gevolgd door hoofdpijn en een loopneus. Koorts komt vrijwel alleen voor bij verkouden kinderen. De klachten gaan vaak na één tot drie weken vanzelf over. Bij kinderen kan het wat langer duren.

Meer informatie?

Voor aanvullende informatie over griep en verkoudheid kunt u terecht bij de GGD in uw regio, uw huisarts, apotheek of drogist. Het informatiemateriaal is niet alleen te bestellen bij Postbus 51 maar ook verkrijgbaar bij drogisterijen, apotheken, veel GGD'en en te vinden op de website van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu:

<http://www.rivm.nl/infectieziekten>.

Noot voor de redactie

Het informatiemateriaal is opgesteld door het RIVM, in samenwerking met verschillende deskundigen op het gebied van griep en verkoudheid. Verder is de informatie te verkrijgen via de drogisterijen, GGD, apotheken en Postbus 51. (zie ook www.mijndrogistweetermeervan.nl)

Via het Downloadcenter op www.rivm.nl/infectieziekten kunt u al het informatiemateriaal bekijken en downloaden, waaronder ook beeldmateriaal van de campagne. U kunt de beelden met bronvermelding gebruiken.

Voor een verdere toelichting kunt u contact opnemen met Marieke Timmer, afdeling Communicatie RIVM, 030 – 274 40 49.

Wilt u meer weten over de campagne bij de drogisterijen kunt u contact opnemen met Hanneke Bos, Centraal Bureau Drogisterijbedrijven, tel nr. 0346-584200, h.bos@cbd-maarsse.nl.