5 tips in geval van griep

Een griep te pakken? Dan zit er niet veel anders op dan uitzieken en voorkomen dat u uw huisgenoten besmet. Vijf tips van UZA-pneumologe dr. Annelies Janssens om u te wapenen tegen het griepvirus.

Griep krijg je door besmetting met het influenzavirus. Het kan volstaan dat een ziek persoon in je buurt hoest of niest of je de hand schudt. Een besmetting is gauw opgelopen: het virus kan vier uur overleven op een deurklink. 'Met een griep voel je je echt behoorlijk ziek', zegt dr. Annelies Janssens. 'Je hebt niet alleen last van de gewone verkoudheidssymptomen zoals neusloop, hoesten en keelpijn, vaak is er ook sprake van koorts en spierpijn. Meestal ben je een week echt ziek en soms duurt het weken voor je weer helemaal de oude bent.'

En wat met buikgriep? Die term is eigenlijk niet correct, aldus Janssens. 'Het woord wordt gebruikt voor een infectie van de maag- en darmslijmvliezen, met als symptomen braken en diarree. Zo'n infectie kun je krijgen door een virus of bacterie, via voeding of contact met besmette personen. Maar met griep heeft dat niets te maken.'

Met onderstaande tips bent u alvast voorbereid op de volgende griepepidemie.

1 Extra kwetsbaar? Laat u vaccineren.

Een griep gaat meestal vanzelf over, maar leidt heel soms tot gevaarlijke complicaties zoals een longontsteking. Sterk verzwakte mensen kunnen er uitzonderlijk zelfs aan overlijden. Daarom is het vooral voor 65-plussers en kwetsbare personen, bijvoorbeeld mensen met een longziekte, een goed idee om zich in oktober of november te laten vaccineren. Ook mensen die in de gezondheidssector werken, kiezen beter voor vaccinatie. Zo verkleinen ze het risico dat ze zelf verzwakte mensen besmetten.

INFO Dienst pneumologie, T 03 821 35 39

2 Toch griep? Besmet dan geen anderen.

Met een paar eenvoudige maatregelen verkleint u de kans dat u anderen besmet. Was regelmatig grondig uw handen, zeker nadat u uw neus hebt gesnoten. Gebruik papieren zakdoeken en gooi de zakdoek nadien altijd meteen weg. Hou uw hand voor uw mond als u moet hoesten of niezen. Was ook daarna uw handen. Hou letterlijk wat meer afstand van andere mensen en schud tijdelijk geen handen.

3 Flink ziek? Neem rust en verzorg u goed.

Er bestaat geen medicatie om een griep sneller te doen overgaan. Antibiotica zijn zinloos, omdat die alleen bacteriën bestrijden. De boodschap is dan ook: uitzieken, veel rusten, gezond eten en genoeg drinken. Snuit uw neus goed leeg en neem eventueel een middel tegen de koorts. Een hoestsiroop heeft weinig nut, maar kan een prikkelhoest wel verzachten. Geef zeker geen hoestsiroop aan jonge kinderen. Dampen boven een zoutoplossing of uw neus spoelen met een fysiologische spray kan helpen om de slijmen te lijf te gaan.

4 Ongerust? Ga naar de dokter.

Met gewone griepsymptomen hoeft u in principe niet naar de dokter, maar gebruik uw gezond verstand. Doet de griep de ronde? Of hebt u plots uit het niets last van hoge koorts en een hoest? In het tweede geval gaat u beter naar de dokter. Doe dat zeker bij heel hoge koorts, als de koorts na vier dagen niet over is of als de symptomen erger worden. Het is altijd mogelijk dat u een bijkomende bacteriële infectie hebt opgelopen. Ook kwetsbare personen (zie boven) gaan beter naar de dokter.

5 Warm aankleden? Dat helpt niet.

Het is een hardnekkige mythe dat warme winterkleding een griep kan voorkomen. Griep komt weliswaar vaker voor in de herfst en in de winter: het virus gedijt namelijk het best bij een temperatuur van vijf of zes graden. Doordat we bij die koude temperaturen vaker dicht bij elkaar zitten in onverluchte ruimtes, heeft het virus vrij spel. Maar een sjaal of warme winterjas kan daar niets aan verhelpen. ⊙

ADVERTENTIE

Landelijke Thuiszorg helpt met een waaier van diensten

Bij Landelijke Thuiszorg vinden wij zorgen voor jou de normaalste zaak van de wereld. Je bent jong of oud, samen of alleen? We komen bij je thuis op die momenten waar extra hulp meer dan welkom is: een geboorte, ziekte, handicap, ouderdom of moeilijke omstandigheden.
Onze medewerkers zijn deskundig opgeleid en helpen je met plezier én op jouw maat.

- gezinszorg
- kraamzorg
- poetshulp
- groen- en klusjesdienst
- woningaanpassing
- gastopvang
- dagopvang

bel GRATIS 0800 112 05
thuiszorg@ons.be
www.landelijkethuiszorg.be

landelijke thuiszorg