



Griep

Wijzigingsdatum: 25 september 2019

Wat is griep?

Griep is een besmettelijke ziekte. Mensen krijgen het door een virus.

Een flinke verkoudheid wordt vaak 'griep' genoemd maar is niet hetzelfde. Deze informatie gaat alleen over de echte griep, dit wordt ook wel influenza genoemd.

Wat zijn de klachten bij griep?

Niet iedereen die griep heeft wordt ziek.

De klachten kunnen zijn:

- hoesten,
- hoofdpijn,
- keelpijn,
- spierpijn,
- moe zijn,
- koorts en koude rillingen.

De klachten beginnen meestal plotseling en duren enkele dagen tot een week. De tijd tussen besmet raken en ziek worden is meestal 3-4 dagen.

Hoe kunt u griep krijgen?

Het virus zit in de keel van iemand die besmet is. Door hoesten en niezen komen kleine druppeltjes met het virus in de lucht. Mensen kunnen deze druppeltjes inademen en besmet raken.

Mensen kunnen ook via de handen en voorwerpen het virus binnen krijgen.

Griep is besmettelijk vanaf 1 dag vóór het begin van de klachten tot 5-7 dagen ná het begin van de klachten.

Niet iedereen die besmet raakt, wordt ziek.

Wie kan griep krijgen?

Iedereen kan griep krijgen.

Sommige mensen hebben meer kans om griep te krijgen. Dat zijn vooral mensen die dicht op elkaar leven of werken. Bijvoorbeeld op de kinderopvang, school, kantoor of in de trein.

Sommige mensen kunnen erger ziek worden door griep. Ze kunnen er bijvoorbeeld een longontsteking bij krijgen. Dit zijn bijvoorbeeld:

- mensen die ouder zijn dan 65 jaar,
- mensen die al een ziekte hebben bijvoorbeeld diabetes of een ziekte aan het hart, longen of nieren,
- mensen die minder weerstand hebben tegen ziektes.

Iemand die griep heeft gehad kan de ziekte opnieuw krijgen.

Wat kunt u doen om griep te voorkomen?

Griep prik

Er is een inenting tegen griep. Deze griep prik geeft na 2 weken bescherming tegen griep en werkt 4 tot 6 maanden. Bent u ouder dan 60 jaar? Of heeft u al een ziekte? Dan kunt u de griep prik gratis bij de huisarts halen.

De griep prik werkt alleen tegen de belangrijkste virussen waardoor mensen dat jaar griep krijgen. Daarom hebben mensen elk jaar weer een nieuwe griep prik nodig.

Soms krijgt iemand die de griep prik heeft gehad toch griep. De klachten zijn dan wel minder ernstig.

Bij hoesten of niezen:

- Gebruik een papieren zakdoek. Hebt u geen papieren zakdoek bij de hand? Hoest dan in de plooi van uw elleboog.
- Gebruik een zakdoek maar één keer.
- Gooi de zakdoek na gebruik weg.
- Was hierna uw handen.
- Het is niet nodig om bij iedereen die hoest of niest uit de buurt te blijven. Houd pasgeboren baby's wel uit de buurt van hoestende en niezende mensen.

Was de handen met water en zeep:

Was regelmatig de handen met water en zeep, zeker na hoesten, niezen en neus snuiten.

Handen wassen doe je zo:

- Maak de handen goed nat onder stromend water.
- Neem wat vloeibaar zeep uit een pompje.
- Wrijf de handen over elkaar. Zorg dat er zeep op de binnenkant en buitenkant van de handen zit.
- Wrijf goed alle vingertoppen in. Vergeet de duimen niet. Wrijf ook tussen de vingers.
- Spoel de zeep goed af, onder stromend water.
- Droog de handen goed af aan een schone handdoek of aan een papieren handdoek (keukenrol).

Zie ook de film ['Handen wassen - Doe het goed en vaak'](#) van het RIVM.

En verder:

-

Maak dingen die u veel met de handen aanraakt regelmatig schoon. Zoals deurklinken, kranen en de leuning van de trap en speelgoed.

- Was beddengoed en stoffen speelgoed regelmatig.
- Zorg dat er verse lucht in huis komt. Laat bijvoorbeeld een raam op een kier staan of zet het rooster in het raam open.

Is griep te behandelen?

Griep gaat meestal vanzelf weer over. Het kan 1 tot 3 weken duren voordat iemand zich weer helemaal beter voelt.

U kunt neusdruppels en hoestdrank gebruiken om minder last te hebben van de klachten. Er zijn ook medicijnen die de koorts en pijn minder kunnen maken, bijvoorbeeld paracetamol.

Bel de huisarts als u griep heeft en:

- u benauwd wordt of veel slijm ophoest,
- u suf wordt,
- weinig drinkt en plast,
- de koorts niet over gaat na 5 dagen,
- u meer kans hebt om erger ziek te worden door griep.

Kan iemand met griep naar de kinderopvang, school of werk?

Voelt iemand met griep zich weer goed? Dan kan hij gewoon naar de kinderopvang, school of werk. U bent al besmettelijk voordat u ziek bent. Thuisblijven helpt niet om te voorkomen dat anderen griep krijgen.

Werkt u in de zorg? Overleg dan eerst met uw werkgever of bedrijfsarts voor u weer gaat werken.

Heeft u nog vragen?

Vraag het de [GGD](#)-afdeling Infectieziekten of de huisarts.

Bekijk ook onze [film](#) grieprik voor wie?

Bekijk ook onze [film](#) grieprik voor waarom?