

Het virus:

Een virus is een piepklein diertje, dat je alleen onder een microscoop kunt zien. Als je een virus in je lichaam hebt, kun je daar ziek van worden. Door een griepvirus kun je bijvoorbeeld de griep krijgen.



Waar zitten de virussen?

De griep en verkoudheidsvirussen zitten in druppeltjes snot, slijm en speeksel. Door praten, hoesten of niezen worden de virussen verspreid.



Wat zijn de ziekteverschijnselen?

De meest voorkomende ziekteverschijnselen van de griep zijn:

- hoesten
- geen eetlust
- spierpijn
- keelpijn
- misselijkheid
- diarree
- lusteloosheid
- verkoudheid
- loopneus

Griepweetjes

Wie krijgt de griep?

Iedereen kan griep krijgen. Iemand die griep heeft gehad, wordt immuun voor het virus dat in dat jaar de griep veroorzaakt. Dit komt doordat het lichaam tijdens de ziekte afweerstoffen opbouwt, die ervoor zorgen dat je de ziekte niet meer kunt krijgen. Maar omdat het virus jaarlijks verandert, kun je elk jaar opnieuw griep krijgen. Mensen die dicht op elkaar leven of werken, lopen extra risico om besmet te raken. Ouderen en mensen met hart- en longaandoeningen, nierziekten, diabetes (suikerziekte) en andere chronische ziekten lopen extra risico op een longontsteking door het griepvirus.

Wanneer is griep besmettelijk?

Griep is besmettelijk vanaf 1 dag vóór tot 5 of 6 dagen ná het begin van de ziekteverschijnselen. Niet iedereen wordt ziek na een besmetting. Als er ziekteverschijnselen optreden, gebeurt dat meestal 1 tot 2 dagen na de besmetting.

Wat moet je doen om te zorgen dat je minder snel besmet wordt?

1. Vaak handen wassen met water en zeep.
2. Hoesten of niezen in een papieren zakdoek.
3. Zakdoeken één keer gebruiken.
4. Tafels, deurklinken, deuren en kranen goed schoonhouden.
5. Kleding, knuffels en lakens regelmatig wassen.
6. Ruimtes dagelijks ventileren.
7. Gezond eten.
8. Voldoende slapen.
9. Raak zo min mogelijk je mond, neus en ogen aan.