

## Griepandemie

De afgelopen weken is de wereld in de ban geraakt van een nieuw griepvirus. Dit virus werd aanvankelijk aangeduid als varkensgriep, daarna als Mexicaanse griep en sinds 12 mei jl. is de officiële naam 'Nieuwe influenza A (H1N1)'. Nieuwe Influenza A (H1N1) is vooralsnog een milde griep die veroorzaakt wordt door een nieuw griepvirus dat anders is dan al bekende menselijke griepvirussen.

Tot op heden is er nog geen reden voor paniek. De maatregelen die momenteel door de overheid worden genomen, zijn erop gericht het aantal patiënten beperkt te houden, de druk op de gezondheidszorg te beperken en het maatschappelijk leven zo goed mogelijk doorgang te laten vinden. Momenteel wordt er ook gewerkt aan de ontwikkeling van een vaccin dat bescherming zal bieden tegen deze griep. De ontwikkelingstijd zal naar verwachting minimaal 3 maanden bedragen.

### Symptomen

Griep bij mensen is een snel optredende ziekte van de luchtwegen die veroorzaakt wordt door het influenzavirus. De meest voorkomende symptomen van griep zijn: koorts, koude rillingen, hoofdpijn, spierpijn, moeheid en een droge hoest. Er is geen verschil tussen de 'gewone' griep en Nieuwe Influenza A (H1N1). Alleen laboratoriumonderzoek kan aantonen welk virus de griep veroorzaakt.

### Voorkomen

Griep is een ziekte waarvoor over het algemeen geen behandeling nodig is. Er is nu dus nog geen vaccin beschikbaar tegen Nieuwe Influenza A (H1N1). Maar omdat de verspreiding van het griepvirus gaat via praten, hoesten of niezen, kunt u uzelf beschermen door niet te dicht in de buurt te komen van patiënten met griepachtige verschijnselen. Daarnaast kunt u de volgende maatregelen treffen:

- Houd uw hand of zakdoek voor uw mond als u niest of hoest.
- Was regelmatig uw handen met water en zeep.
- Raak zo min mogelijk uw mond, neus of ogen aan.
- Gebruik papieren zakdoeken of tissues bij hoesten, niezen of snuiten en gebruik ze éénmalig.  
Gooi ze daarna in de vuilnisbak.
- Maak voorwerpen zoals deurklinken regelmatig schoon.
- Ventileer woon- en slaapruimten.
- Lunch op uw werkplek (om contact met anderen te voorkomen).

### Besmetting

De incubatietijd is de periode tussen het binnenkrijgen van een griepvirus tot aan het moment van de eerste ziekteverschijnselen. Bij griep is dat gemiddeld 2 tot 4 dagen (maximaal 7 dagen) na het binnenkrijgen van het virus.

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, sommige mensen zijn wel met het virus geïnfecteerd en zijn besmettelijk, zonder ooit ziek te zijn geweest.

Als u vermoedt dat u Nieuwe Influenza A (H1N1) heeft, neem dan telefonisch contact op met uw huisarts. De huisarts bepaalt dan in overleg met de plaatselijke GGD of onderzoek nodig is en op welke manier dit uitgevoerd wordt.

Als u ziek bent, zorg dan dat u zo min mogelijk contact heeft met andere mensen. Ga niet naar uw werk totdat de symptomen volledig verdwenen zijn.

**Tamiflu**

Het virusremmende middel Tamiflu is alleen op recept verkrijgbaar en zorgt ervoor dat de patiënt minder virus uithoest dat weer andere mensen zou kunnen besmetten. Tamiflu wordt voorgeschreven aan mensen die Nieuwe Influenza A (H1N1) of griepverschijnselen hebben. Daarnaast wordt het preventief voorgeschreven, maar alleen aan mensen in de directe omgeving van iemand die Nieuwe Influenza A (H1N1) heeft. Als Tamiflu zonder een dergelijke duidelijke indicatie wordt voorgeschreven, neemt de kans op ontwikkeling van een gevaarlijker variant juist toe.

**Meer informatie**

Meer gedetailleerde informatie kunt u teruglezen in bijgaande informatiefolder van het RIVM of de volgende websites:

[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

[www.szw.nl](http://www.szw.nl)

[www.postbus51.nl](http://www.postbus51.nl)

Ook staan de deskundigen van HumanCapitalCare Arbozorg B.V. klaar om eventuele vragen te beantwoorden. Neem gerust contact met hen op via telefoonnummer: 040 – 20 66 900 of per e-mail: [mexicaansegriep@humancapitalcare.nl](mailto:mexicaansegriep@humancapitalcare.nl)

Meer informatie: [www.humancapitalcare.nl](http://www.humancapitalcare.nl)