

## Wat met griep in het ziekenhuis?

In het ziekenhuis nemen alle medewerkers de nodige maatregelen om de verspreiding van het griepvirus tegen te gaan. Ook u als patiënt of als bezoeker kan hierbij helpen.

### Als bezoeker

- Wij vragen ten stelligste om niet op bezoek te komen als u één van de griepsymptomen hebt.
- Gelieve voor en na elk bezoek uw handen te ontsmetten met handalcohol. De flacons zijn ter beschikking aan iedere kamerdeur.
- Een grieppatiënt heeft vooral veel rust nodig. We raden daarom af grieppatiënten te bezoeken.

### Als patiënt met (vermoeden van) griep

- Meld aan de arts of verpleegkundige als u één of meerdere griepsymptomen heeft.
- Neem de volgende voorzorgsmaatregelen:
  - Hou voldoende afstand van andere patiënten (min. 1 meter) in wachtzalen.
  - Zet het isolatiemasker op wanneer er iemand in uw kamer komt.
  - Hoest of nies in een papieren zakdoek en gooi de zakdoek zorgvuldig weg.
  - Hebt u geen zakdoek, bedek dan uw mond en neus.
  - Ontsmet nadien uw handen met de handalcohol die bij elke kamerdeur aanwezig is.

Met dank!

## Hoesten? Zo!



## Handalcohol? In elke kamer!



vzw az groeninge  
zetel: Pres. Kennedylaan 4 | 8500 Kortrijk  
t. 056 63 63 63 | f. 056 63 63 69 | [www.azgroeninge.be](http://www.azgroeninge.be)  
vu: Inge Buyse, Pres. Kennedylaan 4 | 8500 Kortrijk  
doc. 41890 - januari 2017

## GRIEP

Informatie voor patiënten en bezoekers

## Griep

Griep of influenza is een besmettelijke ziekte veroorzaakt door een virus dat de ademhalingswegen aantast (neus, keel, luchtwegen en soms ook de longen).

Influenzavirussen worden vooral overgebracht via speekseldruppeltjes die vrijkomen door te hoesten of te niezen. De druppeltjes die zich in de lucht verplaatsen, kunnen iemand rechtstreeks via de ademhaling besmetten.

Via die druppeltjes in de lucht komen virussen ook terecht op allerlei voorwerpen. Iemand kan besmet worden als hij zo'n voorwerp vastneemt en nadien zijn ogen, neus of mond aanraakt.

De incubatieperiode (de tijd die verstrijkt tussen de besmetting en het optreden van de eerste symptomen) is volgens de huidige kennis 2 tot 7 dagen na de besmetting.

## Bescherming tegen het griepvirus

We raden u aan om:

- elk nauw contact met een zieke persoon te vermijden;
- regelmatig de handen te wassen met zeep;
- een masker te dragen voor mond en neus als u in nauw contact komt met een persoon die griep heeft. Was de handen goed na het verwijderen van het masker.

Maar ook:

- gezond te leven, namelijk gezond eten, voldoende bewegen en voldoende nachtrust nemen;
- de anderen te verwittigen wanneer u griep hebt;
- u te laten vaccineren als u tot de risicogroepen behoort of als u gezondheidswerker bent (risicogroepen: mensen met diabetes of een andere chronische ziekte, 65-plussers, zwangere vrouwen).

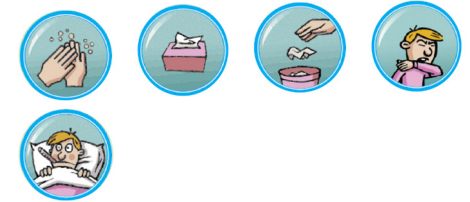
## U hebt griep! Wat nu?

Als u hoge koorts hebt, spierpijn, hoofdpijn, hoest en zich in het algemeen niet goed voelt, is er een grote kans dat u griep hebt.

**Neem contact op met de huisarts.** Die zal u koortswerende medicatie en thuisrust voorschrijven en indien nodig een bijkomende behandeling. Alleen indien uw gezondheidstoestand dit vereist, wordt u opgenomen in het ziekenhuis.

## Besmetting voorkomen

Vertoont u griepsymptomen, dan bent u voor andere mensen besmettelijk vanaf de dag vóór de start van de symptomen tot ongeveer 7 dagen nadien. Het is dan belangrijk besmetting van anderen te voorkomen. Volg daarvoor de volgende instructies:



1. Was regelmatig uw handen.
2. Bedek de mond en de neus met een papieren zakdoekje wanneer u niest.
3. Gooi uw zakdoekjes zorgvuldig weg.
4. Hebt u geen zakdoekjes bij de hand, bedek dan uw mond en neus.
5. Blijf thuis als u ziek bent.

Hou bovendien rekening met de volgende tips.

- Gebruik zoveel mogelijk uw eigen materiaal: bijvoorbeeld elk zijn eigen koffiekop, zijn eigen handdoek en washand, zijn eigen tandenborstel en beker, zijn eigen speelgoed ...
- Was het gerief na gebruik goed. Water en detergent zijn voldoende.
- Rusten, veel drinken tegen uitdroging, persoonlijke hygiëne toepassen, het huis goed verluchten ... zijn bevorderlijk voor een goede genezing.