

Infofiche Mexicaanse griep

Beste ouder,

Zoals u weet, is er een nieuw type griepvirus opgedoken dat zich wereldwijd verspreidt. Het is onvermijdelijk dat ook in België grote groepen van de bevolking de Mexicaanse griep zullen krijgen. Toch is er geen reden tot ongerustheid.

De Mexicaanse griep blijkt niet al te agressief. België is ook goed voorbereid. Er zijn hoge voorraden van antivirale geneesmiddelen. De medische wereld is volop bezig aan het ontwikkelen van een vaccin tegen de ziekte. Verwachtingen zijn dat het vaccin in oktober zou verspreid kunnen worden bij risicogroepen zoals chronisch zieken. Er is dus geen reden tot paniek. Toch willen we u op de hoogte brengen van een aantal beschermende maatregelen.

Wat is de Mexicaanse griep?

Griep wordt veroorzaakt door een virus dat de ademhaling aantast (neus, keel, bronchiën en soms ook de longen). De Mexicaanse griep (of de wetenschappelijke naam influenza A/H1N1) is een nieuw type griepvirus daardoor heeft niemand een afweer opgebouwd tegen het virus en zijn we er dus vatbaar voor.

Medische gevolgen van de Mexicaanse griep

Het ziektebeeld is meestal vergelijkbaar met dat van een normale wintergriep. Wie ziek wordt, is over het algemeen na een week genezen. Net zoals bij de wintergriep vormen bejaarden, chronisch zieken en jonge kinderen onder 5 jaar een risicogroep voor de Mexicaanse griep. Bij hen is er meer kans op complicaties dan bij andere personen.

Verspreiding en incubatietijd van de Mexicaanse griep

De ziekte wordt verspreid van mens tot mens of door onrechtstreeks contact. De tijd tussen de besmetting en het optreden van de eerste symptomen is volgens de huidige kennis 2 à 7 dagen, tot maximaal 10 dagen.

Symptomen van de Mexicaanse griep

De symptomen zijn meestal vergelijkbaar met de symptomen van de wintergriep. Bij Mexicaanse griep zijn de volgende symptomen mogelijk: zich onwel voelen, koorts van meer dan 38°, hoesten, lopende neus en keelpijn. Mogelijke andere symptomen zijn spierpijn, gewrichtspijn, hoofdpijn, rillingen, vermoeidheid en soms ook diarree.

Basis hygiëne regels om verspreiding van de griep tegen te gaan

De Mexicaanse griep wordt vooral overgebracht via de lucht met spekseldruppeltjes die vrijkomen bij het hoesten of niezen. Basis hygiëne regels:

1. Vermijd het aanraken van ogen, neus en mond

De ziektekiemen verspreiden zich vaak wanneer iemand eerst een besmet persoon aanraakt en vervolgens de eigen neus, ogen of mond aanraakt.

2. Was regelmatig uw handen met water en zeep

Door de handen goed te wassen beschermt u zich tegen rechtstreeks (via bv. het geven van een hand) en onrechtstreeks (via bv. een deurknop) contact met het griepvirus.

3. Gooi zakdoekjes zorgvuldig weg

Het griepvirus kan tijdelijk overleven buiten het menselijk lichaam en kan dus worden overgedragen via recent besmette voorwerpen zoals (papieren) zakdoeken. Gooi gebruikte zakdoekjes dus weg in een vuilnisbak (liefst afgesloten).

4. Bedek mond en neus met een papieren zakdoekje wanneer u niest

Druppeltjes verspreiden zich slechts over een beperkte afstand (1 meter). Door mond en neus te bedekken beschermt u andere mensen.

5. Heeft u geen zakdoekje bij de hand, bedek dan mond en neus als u niest of hoest

Zo helpt u de verspreiding van het virus tegen te gaan. Was onmiddellijk daarna uw handen.

Wat doen bij griepsymptomen?

- Verwittig de huisarts. Hij zal beslissen over de verdere behandeling en het eventueel toedienen van antivirale geneesmiddelen.
- Contacteer meteen onze dienst via het nummer 09 333 57 51 zodat we onze personeelsleden en monitoren kunnen verwittigen. Op die wijze kunnen we vermijden dat zij eventueel andere kinderen/monitoren zouden besmetten.
- Houd afstand van anderen om hen tegen de ziekte te beschermen. Zorg voor voldoende rust, gezonde voeding en eventueel een koortswerend of pijnstillend geneesmiddel.
- Blijf thuis als je ziek bent, dat is belangrijk om anderen niet te besmetten.

Maatregelen van JBM i.v.m. de Mexicaanse griep

- Onze personeelsleden en monitoren worden geïnformeerd over de ziekte en de basishygiëne regels worden uitgevoerd.
- Onze personeelsleden en monitoren zijn extra alert voor ziektesymptomen.

Meer info over de Mexicaanse griep

Wil u meer informatie over de ziekte, dan kan u terecht op de overheidswebsite www.influenza.be of telefonisch via het gratis nummer 0800 99 777 (maandag tot en met vrijdag tussen 9u en 17u).

Met vriendelijke groeten,

Mario Vlerick
Provinciaal Coördinator
Tramstraat 69
9052 GENT
tel 09 333 57 51
mario.vlerick@socmut.be