

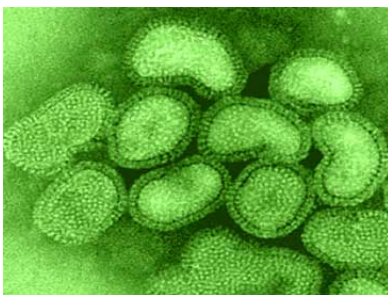


In dit nummer

- 1 Inleiding
- 1 Goed om weten
- 1 Onder de loep: griep
- 2 Maatregelen die U kan nemen
- 3 Vaccinatie
- 3 Huisbereiding in de kijker

Mexicaanse griep

*kan ook ernstige gevolgen
hebben voor jonge
mensen*



*Steeds recente informatie
op www.influenza.be*

Inleiding

Beste nieuwslezer,

Geleidelijk aan doet de herfst zijn intrede, staat de winter voor de deur en is het alweer tijd voor een nieuwe nieuwsbrief.

De (Mexicaanse) griep, misschien wel de meest besproken 'ziekte' de laatste weken, heeft al hier en daar een 'slachtoffer' gemaakt.

Ook wij willen graag één en ander verduidelijken.

Goed om weten

Op maandag 22 februari geven wij in samenwerking met de firma Ixx Pharma een infoavond over voedingssupplementen. U bent hartelijk uitgenodigd op deze boeiende uiteenzetting door Danny Bral, meer info in de volgende nieuwsbrief. Noteer alvast deze datum in uw nieuwe agenda !

Onder de loep: griep

1. Wat is griep

Griep (influenza) wordt veroorzaakt door een virus dat de ademhaling aantast (neus, keel, bronchiën en soms ook longen).

De ziekte wordt verspreid van mens op mens of door onrechtstreeks contact. De ziekte kan beperkt blijven tot enkele symptomen, kan soms tot langer dan een week duren en kan ook complicaties met zich meebrengen.

2. Symptomen van griep

Plotse aanval van hoge koorts, spierpijn, hoofdpijn en zich in het algemeen niet goed voelen. Andere symptomen kunnen zijn : vermoeidheid, hoesten, niezen, verstopping of irritatie van de neus, de ogen, de keel en de oren.

3. Mexicaanse griep, verschillend van seizoensgebonden griep?

De symptomen zijn gelijklopend met die van de seizoensgriep, maar de kans op besmetting is groter. Aanvankelijk werd gedacht dat de besmettingsgraad 1 op 3 zou zijn, maar gelukkig blijkt dit lager uit te vallen. Het is wel zo dat de ziekte ook ernstige gevolgen kan hebben voor jonge mensen, dit in tegenstelling met de seizoensgriep. Ook heel jonge kinderen kunnen hiermee besmet raken.



Maatregelen die U kan nemen

1. Om te voorkomen

- was regelmatig uw handen met water en zeep gedurende minstens 30 seconden, goed afspoelen, afdrogen of inwrijven met handalcohol. (handalcohol bestaat in verschillende maten van 59 ml-handig in de handtas of broekzak tot 500 ml met pompje)
- Raak zo min mogelijk uw mond, neus en ogen aan
- Ventileer woon- en slaapruiden regelmatig
- Zorg voor een gezonde levenswijze: genoeg bewegen, gevarieerd eten en voldoende rusten
- Indien u iemand verzorgt die ziek is kan u best een mondmasker dragen, gooi het nadien weg en was uw handen.(mondmaskers zijn te koop in de apotheek, in geval van epidemie zullen er ook via de gemeente verdeeld worden)
- let op met handen geven en kussen
- vermijd ruimtes waar veel mensen samenkomen en zeker ook kleine ruimtes zoals liften (de kans op besmetting is vooral groot op een afstand minder dan 1 meter)



2. Indien U besmet bent

- hou uw hand (liefst met papieren zakdoek) voor uw mond als u niest of hoest, was daarna uw handen met water en zeep of wrijf ze in met handalcohol
- gebruik altijd papieren zakdoekjes en gebruik ze éénmalig. Gooi ze daarna in een afgesloten vuilnisbak en was dan uw handen
- maak regelmatig schoon en vergeet hierbij niet de harde oppervlakken en kleine voorwerpen zoals het aanrecht, keukengerei, handgrepen van kranen, deurklinken, trapleuningen, telefoons,... (gebruik hiervoor een normaal schoonmaakmiddel en eventueel Dettol achteraf)
- ventileer woon- en slaapruiden regelmatig
- rust voldoende
- drink veel om uitdroging te voorkomen
- blijf gevarieerd eten zodat u niet te zwak wordt (indien dit niet lukt zijn er ook vervangvoedingen te verkrijgen in de apotheek)
- u draagt best een mondmasker als er andere mensen in de buurt zijn om besmetting te vermijden
- risicopatiënten zullen gratis antivirale geneesmiddelen krijgen, anderen zullen indien de arts dit nodig acht een voorschrift krijgen waarmee ze in de apotheek terecht kunnen
- blijf thuis

Risicopatiënten zullen gratis antivirale geneesmiddelen krijgen, anderen zullen indien de arts dit nodig acht, een voorschrift krijgen waarmee ze in de apotheek terecht kunnen





Vaccinatie

1. Waarom 2 vaccins ?

Het vaccin tegen seizoensgebonden griep beschermt niet tegen de A H1N1 (Mexicaanse) griep. Daarom is het nodig om twee vaccins te krijgen indien u tot de risicogroep behoort. (zie lijst risicopersonen voor Mexicaanse griep)

De inenting tegen de seizoensgebonden griep is bij voorkeur tussen 1 oktober en half november. (terugbetaling: mensen uit risicogroepen en 50-plussers krijgen een tegemoetkoming van de ziekteverzekering voor het vaccin tegen de seizoensgriep. In de apotheek krijgt u hiervoor een attest).

Het vaccin tegen de Mexicaanse griep mag ten vroegste 10 dagen na het andere vaccin gegeven worden. De procedure is verschillend van de seizoensgebonden griep. Het vaccin wordt door de dokter zelf afgehaald in de apotheek en de dokter zal vermoedelijk op vaste tijdstippen alle risicopersonen inenten. Indien u vermoedt tot de risicogroep te behoren, neem dan contact op met de dokter om een afspraak te maken.

ZEG DIT DOOR aan uw ouders, grootouders, burens of kennissen waarvan u denkt dat ze tot de risicogroep behoren maar dit niet via mail hebben kunnen vernemen.



2. Risicogroep Mexicaanse griep

1. Alle personen met medische risicofactoren vanaf de leeftijd van zes maanden:
 - a. patiënten met een chronische ziekte die het ademhalingsstelsel aantast, zoals astma, chronisch obstructief longlijden (COPD), mucoviscidose, bronchodysplasie;
 - b. patiënten met een chronische hartaandoening met uitzondering van niet-gecompliceerde hypertensie;
 - c. patiënten met diabetes;
 - d. patiënten met een chronische neuronmusculaire aandoening;
 - e. patiënten die lijden aan een ernstige neurologische stoornis (bijvoorbeeld cerebrale paralyse);
 - f. patiënten met matige tot ernstige nier- of leverinsufficiëntie;
 - g. patiënten met immunosuppressie wegens ziekte of een behandeling;
 - h. patiënten met een erfelijke metabole stoornis;
2. Alle mensen die beroepshalve in aanraking komen met zieken (bv. poetshulp, gezinshulp, praktijkassistent,...).
3. Alle onderwijzend personeel van kleuterschool, basisschool en middelbare school; alle kinderopvangpersoneel.
4. Zwangere vrouwen in het tweede en derde zwangerschapstrimester.
5. Vrouwen die in een programma zitten voor kunstmatige bevruchting.
6. Ouders van kinderen jonger dan zes maanden, of personen die op dergelijke kinderen passen.

Huisbereiding in de kijker:

Capsules tegen hoofdkoudheid

Bij niezen, verstopte neus, tranende ogen, last van verstopte sinussen:

3x1 capsule per dag in te nemen met water

Geeft snel verlichting van deze ongemakken
