



## **Informatiebrief Mexicaanse griep / Nieuwe Influenza A (H1N1)**

### **Wat is Nieuwe Influenza A (H1N1)?**

Nieuwe Influenza A (H1N1) (voorheen Mexicaanse griep of varkensgriep) is griep die veroorzaakt wordt door een nieuw griepvirus dat anders is dan al bekende menselijke griepvirussen. Het virus is in staat om zich van mens op mens te verspreiden.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft in juni 2009 verklaard dat de wereldwijde verspreiding van Nieuwe Influenza A (H1N1) een grieppandemie is. Een grieppandemie komt ongeveer eens in de 10 tot 50 jaar voor. Het probleem bij een pandemie is dat nog niemand weerstand heeft tegen het nieuwe griepvirus. Daarom verwachten deskundigen dat naar schatting een op de drie tot vijf mensen in Nederland de griep zullen krijgen in een relatief korte tijd.

### **Wat zijn de ziekteverschijnselen?**

Meestal begint de ziekte plotseling zoals bij gewone griep. Ziekteverschijnselen zijn hoesten, hoofdpijn, keelpijn, koorts, koude rillingen, spierpijn en moeheid. Deze verschijnselen duren enkele dagen tot een week. Na deze griep kan het enkele weken duren voordat iemand zich weer helemaal fit voelt. Niet iedereen wordt na een besmetting ziek. Als er ziekteverschijnselen optreden, gebeurt dat meestal tot maximaal 7 dagen na de besmetting.

### **Hoe kun je het oplopen en hoe kun je anderen besmetten?**

Griepvirussen worden verspreid door praten, hoesten of niezen. Verspreiding gebeurt vooral in ruimten waar mensen dicht bij elkaar zitten en waar slecht wordt geventileerd, bijvoorbeeld in een trein of bus, een school of kindercentrum of een uitgaanscentrum. Ook wordt het virus overgedragen via handen en voorwerpen, zoals een deurknop en speelgoed. Griep is besmettelijk vanaf het begin van de ziekteverschijnselen tot 7 dagen erna of tot iemand geen klachten meer heeft.

### **Wie kan ziek worden van Nieuwe Influenza A (H1N1) en wie loopt extra risico?**

Iedereen kan deze griep krijgen. Als u Nieuwe Influenza A (H1N1) heeft gehad, kunt u deze griep niet opnieuw oplopen. Dit komt doordat het lichaam tijdens de ziekte afweerstoffen opbouwt die ervoor zorgen dat je de ziekte niet meer kunt krijgen. Dit zou wel kunnen als het virus ingrijpend verandert, maar daar zijn op dit moment nog geen aanwijzingen voor.

Het lijkt erop dat mensen met een hoog risico op de jaarlijkse griep (zoals ouderen, mensen met hart- en longaandoeningen, nierziekten of diabetes) ook een verhoogd risico hebben op een ernstig verloop van Nieuwe Influenza A (H1N1). Ook zwangere vrouwen in de laatste 3 maanden van hun zwangerschap, kinderen jonger dan 2 jaar en mensen met afweerstoornissen hebben een verhoogd risico op complicaties zoals een longontsteking als zij deze griep doormaken.

### **Welke maatregelen kun je nemen om Nieuwe Influenza A (H1N1) te voorkomen?**

U kunt nooit helemaal voorkomen dat u besmet raakt. Wel kunt u de kans op besmetting verkleinen. Het griepvirus verspreidt zich vooral via de lucht door hoesten, niezen of praten. U kunt besmet worden door het virus in te ademen en via uw handen:

Vermijd contact met mensen die griep hebben.

Moet u in de directe omgeving van een grieppatiënt zijn? Doe dat dan zo kort mogelijk en was na het bezoek uw handen.



Was vaak uw handen met water en zeep.

Het virus kan op uw handen komen als u een voorwerp aanraakt of iemand een hand geeft. Was daarom regelmatig uw handen. Droog uw handen met een papieren handdoekje of een keukenrol. Gooi het papier daarna meteen in de vuilnisbak.

Raak zo min mogelijk uw ogen, neus en mond aan.

Het virus kan op uw handen komen als u een voorwerp aanraakt of iemand een hand geeft. Via uw handen kan het virus in uw ogen, neus of mond komen.

Gebruik zakdoekjes tijdens het hoesten of niezen.

Gebruik een zakdoekje of een ander papiertje om in te hoesten of te niezen. Gooi het papiertje daarna meteen in de vuilnisbak. Leer kinderen dit ook te doen.

Maak regelmatig schoon.

Maak harde oppervlakken en voorwerpen zoals keukenapparatuur en deurklinken regelmatig schoon. Doe dit met een normaal schoonmaakproduct.

#### **Is Nieuwe Influenza A (H1N1) te behandelen?**

Over het algemeen is behandeling niet nodig. De ziekte geneest meestal zonder medicijnen.

Wel kan door griep een longontsteking ontstaan met ernstige ademhalingsproblemen. In dat geval kunnen medicijnen worden voorgeschreven. Raadpleeg de huisarts (telefonisch) als de koorts langer duurt dan 5 dagen, als de koorts terugkomt na te zijn weggeweest of als er kortademigheid optreedt. Ook als u tot een risicogroep behoort en griep krijgt, moet u de huisarts bellen zodat die kan bepalen of u in aanmerking komt voor een antiviraal middel. Antivirale middelen tegen griep, zoals Tamiflu en Relenza, zijn medicijnen die de ziekteduur van griep kunnen verkorten. Ook zorgen deze middelen ervoor dat patiënten minder besmettelijk voor hun omgeving worden. Uiteindelijk krijgen er dan minder mensen griep. Deze medicijnen zijn alleen op voorschrift van een arts verkrijgbaar.

#### **Kan iemand met Nieuwe Influenza A (H1N1) naar kindercentrum, school of werk?**

Pas als iemand met griep zich weer goed voelt, dus geen koorts heeft en niet meer hoest, kan hij gewoon weer naar crèche, dagverblijf, peuterspeelzaal, school of werk.

#### **Wat doet de GGD?**

De GGD probeert te achterhalen waar de patiënt de besmetting heeft opgelopen, om te voorkomen dat meer mensen besmet raken. Ook kunt u bij de GGD terecht met vragen of voor informatie over Nieuwe Influenza A (H1N1).

#### **Nog vragen?**

Mocht u nog vragen hebben over dit onderwerp, dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de GGD Zeeland, afdeling Volksgezondheidszorg.

Het telefoonnummer is: 0113-249456.

GGD Zeeland

Uitgave september 2009