

4

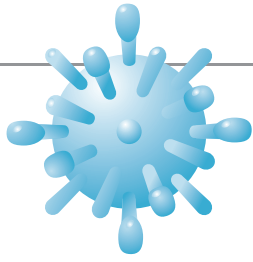
Zeeuwen zijn dit jaar in het ziekenhuis opgenomen in verband met de Mexicaanse griep.

In Japan proberen mensen zich te wapenen met mondkapjes. Zover zijn we hier nog niet.

Ronald de Meij, directeur GGD Zeeland

Griep

Griep is een besmettelijke ziekte van de luchtwegen die wordt veroorzaakt door een influenzavirus. Het zorgt voor ontstoken slijmvlies in de luchtwegen. Dat kan gebeuren in de neus-, keel- of bijholten en/of in de luchtpijp, bronchiën of longen.



Symptomen

Plotselinge (hoge) koorts en koude rillingen
- Duurt meestal 3 tot 5 dagen.

Spierpain en hoofdpijn

- Hangt samen met de hoogte van de koorts.
- Neemt af bij zakkende koorts.

Keelpijn en hoest

- Krijgen pas de overhand als koorts daalt.
- Duren meestal 3 à 4 dagen.

Vermoeidheid

- kan 1 tot 3 weken duren



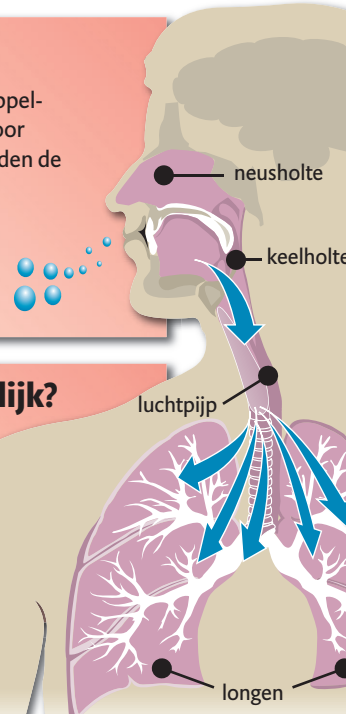
Verspreiding

De griepvirussen zitten in druppeltjes snot, slijm en speeksel. Door praten, hoesten of niezen worden de virussen verspreid.

Ook worden ze overgedragen via handen en voorwerpen zoals een deurknop.

Wanneer besmettelijk?

Mensen met griep zijn besmettelijk op de dag vóórdat de ziekteverschijnselen beginnen tot en met 5 dagen daarna.



Goede hygiëne helpt verspreiding te voorkomen.



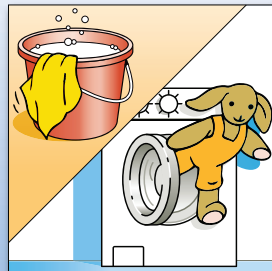
Houd een zakdoek voor uw mond bij nies of hoest. Nies of hoest niet in de richting van anderen.



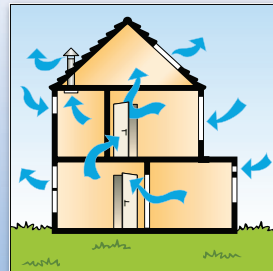
Gebruik papieren zakdoeken en gooi ze na één keer gebruiken weg. Gebruikte zakdoeken besmetten steeds opnieuw de handen bij gebruik.



Was regelmatig de handen met water en zeep, zeker voor het eten en na hoesten, niezen of snuiten. Droog daarna goed en hygiënisch uw handen.



Maak speelgoed en deurknoppen regelmatig schoon met allesreiniger en handwarm water. Afspoelen met water en laten drogen. Was beddengoed en stoffen speelgoed regelmatig op 60°C.



Ventileer woon- en slaapruijnten. Laat de ventilatieroosters altijd iets open of zet het raam op een kier (met anti-inbraakstang of slot).

Willem Adriaansens
bron RIVM, ANP en GGD

Griep is erg besmettelijk.

Iedereen kan griep krijgen

- Iedereen kan griep krijgen. Iemand die griep heeft gehad, wordt immuun voor het virus dat in dat jaar de griep veroorzaakt. Dit komt doordat het lichaam tijdens de ziekte afweerstoffen opbouwt die ervoor zorgen dat je de ziekte niet meer kunt krijgen.
- Maar omdat het virus jaarlijks verandert, kun je elk jaar opnieuw griep krijgen.
- Ouderen en mensen met hart- en

longaandoeningen, nierziekten, diabetes (suikerziekte) en andere chronische ziekten lopen extra risico op een longontsteking door het griepvirus.

- De grieprik geeft na 2 weken een bijna volledige bescherming. Het is mogelijk dat er na de prik toch griep ontstaat, maar die verloopt dan milder. De grieprik helpt niet tegen verkoudheid en andere virussen die hoest veroorzaken.

De symptomen van griep

Griep en verkoudheid worden veroorzaakt door virussen. De symptomen lijken in het begin op elkaar: een loopneus, keelpijn, waterige ogen, hoesten en niezen. Bij een verkoudheid voelt de patiënt zich misschien wat 'griepig', maar na een paar dagen verdwijnen de symptomen meestal al. Bij griep worden die eerste verschijnselen en symptomen al snel gevolgd door hoge koorts, koude rillingen, bonzende

hoofdpijn, keelpijn, spierpijn over het hele lichaam, neusverkoudheid, droge hoest, verminderde eetlust, vermoeid en slap gevoel. De meeste klachten verdwijnen na een week. Maar een vermoeid gevoel kan nog dagen tot wel weken blijven. Ook de hoest kan nog aanhouden. Bij Mexicaanse griep heeft 94 procent van de patiënten koorts, 92 procent hoest, 62 procent heeft een zere keel en 25 procent heeft diarree en moet braken.

aan ramp '53 in het Australische Bundaberg

in eerste instantie om af te studeren, maar de bevolking zal hulp hard genoeg nodig hebben.

Gilles Schilleman schrijft:

Goeien dag van een oude Biervlietenaar in Bundaberg. Het is al een paar weken geleden toen Bundaberg zijn hoogste waterpeil had en dat was kerstdag 2010. Ondergetekende en de vrouw waren op vakantie in Brisbane en natuurlijk probeerden we zo snel mogelijk terug te gaan. Normaal een uur of vier rijden, maar het nam ons een paar dagen in beslag. Ik weet niet hoeveel auto's er waren gestrand tussen Brisbane en Bundy, maar een paar duizend neem ik aan plus veel vrachtverkeer. Inmiddels terug in Bundy en ons

huis had geen schade, wel veel wateroverlast in de tuin, maar we wonen een goeie 5 kilometer vanaf de rivier en aanzienlijk hogerop. De opruiming en schoonmaak was al snel op gang, het ziet er al wat beter uit. Maar als ik dit schrijf, staan er al weer verschillende staten onder water. Er is nog steeds regen rond Bundy. Ik denk wel eens terug aan de 1953 vloed in Zeeland. Niet dat ik er veel van herinner. Ik was twee jaar jong en woonde in IJzendijke (Doddenhoek). De vrouw arriveert net terug uit de winkel, alle supermarkts uitverkocht. Geen vlees, zuivelproducten, verse groente en fruit et cetera. De groeten van ons hier! Lucor et Emergo.



Niet alleen de mensen hebben het moeilijk in Australië, ook de dieren hebben veel last van de hoge waterstand.

Fietser op jaagpad overvallen

OOST-SOUBURG - Een 25-jarige fietser uit Arnemuiden is zaterdag rond 20.00 uur overvallen op het Jaagpad tussen Vlissingen en Middelburg. De daders zijn twee mannen.

De 25-jarige man fietste vanaf Middelburg in de richting van Vlissingen en ongeveer 200 meter voor de draaibrug bij Souburg stapten twee mannen het Jaagpad op. De mannen waren gewapend met een scherp object en een op een wapen gelijkend voorwerp en ze dwongen de 25-jarige fietser te stoppen. Deze moest onder bedreiging zijn Ipad ter waarde van enkele honderden euro's afgeven. Ook werd hij in het gezicht geslagen. Hij liep daarbij letsel op onder zijn oog. Hiervoor is hij behandeld in het ziekenhuis.

Op het Jaagpad reed nog een fietser en de politie wil graag met deze persoon in contact komen. Ook eventuele andere getuigen worden verzocht zich te melden en te bellen naar 0900-8844.

D66: Goeree kan beter bij Zeeland

BRUINISSE - Goeree-Overflakkee is beter af onder de vleugels van de provincie Zeeland dan bij Zuid-Holland. Volgens Alex Hijgenaar, lijsttrekker van D66 in de provincie, is de structuur en de problematiek op het eiland vergelijkbaar met de Zeeuwse eilanden. Ook ziet hij voordelen in de samenwerking, onder meer op het gebied van natuur en duurzame energie. „In de promotie van wat ze noemen de 'zilte zaligheden' sta je bijvoorbeeld veel sterker als je naast de Zeeuwse mossels en oesters ook de Stellendamse garnaal en platvis vertegenwoordigt”, stelt hij. Overigens wil D66 op termijn de provincies vervangen door veel grotere 'landsdelen'. Daarbij zou Zeeland worden samengevoegd met Noord-Brabant en Limburg.

Zeeland stapt in promotie voor watersportsector

MIDDELBURG - De provincie Zeeland zal 75.000 euro bijdragen aan een internationale watersportcampagne om de Nederlandse watersportprovincies te promoten. Aan de campagne doen naast Zeeland, Friesland, Zuid-Holland, Noord-Holland en Flevoland mee. Ook het ministerie van Economische Zaken verleent een bijdrage, alsmede het toerismebureau NBTC. En het is niet uitgesloten dat ook de provincies Overijssel en Limburg een bijdrage geven. De campagne is onder meer gericht op Duitsland en België. Zeeland participeert al in Deltapromotie die zich vooral richt op de Deltawateren en de naaste omgeving. In de campagne willen de deelnemers laten zien dat zij een watersport imago hebben.