



### Mexicaanse griep

Het ligt in de verwachting dat Nederland de komende maanden te maken krijgt met de gevolgen van de "Mexicaanse griep" ook wel Nieuwe Influenza A (H1N1) genoemd. Het is daarom van belang dat iedereen bewust is van deze eventuele griepuitbraak.

### Verspreiding & besmetting

De verspreiding van het virus gaat voornamelijk via luchtdruppeltjes die bij praten, hoesten of niezen ontstaan. Buiten het lichaam kan het griepvirus nog enige tijd overleven.

Besmetting kan op de volgende 2 manieren:

- Via je handen kan het virus in je neus, mond of ogen komen;
- Door het virus direct in te ademen.

Als je contact hebt gehad met het virus hoef je niet per se ziek te worden. Word je toch ziek, dan gebeurt dat net zo snel als bij de gewone griep: binnen twee tot hoogstens zeven dagen.

Griep is een ziekte waarvoor meestal geen verdere behandeling nodig is.

### Algemene hygiëne maatregelen

Naast het vermijden van grieppatiënten, kun je de volgende maatregelen treffen ter voorkoming van verkoudheid en griep:

- Hou je hand of zakdoek voor je mond als je niest of hoest;
- Was regelmatig je handen met water en zeep of wrijf regelmatig je handen in met desinfecterende handgel;
- Raak zo min mogelijk je mond, neus of ogen aan;
- Gebruik papieren zakdoeken of tissues bij hoesten, niezen of snuiten en gebruik ze eenmalig. Gooi ze daarna in de vuilnisbak;
- Maak veelgebruikte harde oppervlakken, zoals deurklinken, regelmatig schoon;
- Was regelmatig het beddengoed en stoffen speelgoed op 60°C;
- Ventileer woon- en slaapruidten.

### Heb je griep?

Als je hoofdpijn en een snotneus hebt, hoeft dit niet automatisch te betekenen dat je de Mexicaanse griep hebt of gaat krijgen.

De griepverschijnselen van de Mexicaanse griep zijn o.a. hoge koorts (38,5 graden Celsius of hoger), hoesten, spierpijn en soms ook diarree.

Wij willen je vragen als je griepverschijnselen hebt, het volgende te doen:

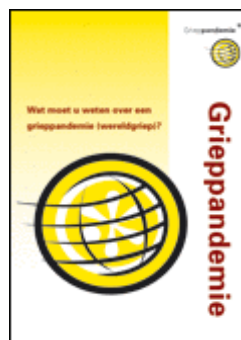
1. Meld je ziek bij je objectleider;
2. Bel direct daarna de huisarts en vraag hem/haar wat te doen;
3. De personeelsassistent belt jou dezelfde dag. Zij wil weten wat de huisarts heeft gezegd en of het mogelijk om de Mexicaanse griep gaat. Zij zal verdere afspraken met je maken;
4. Houd je objectleider op de hoogte van je ziekte.

### Tip

Leef gezond, zorg voor voldoende weerstand en houd je aan de algemene hygiëne maatregelen.

### Meer informatie

Via [www.asito.com](http://www.asito.com) kun je de folder "Wat moet u weten over een grieppandemie (wereldgriep)" downloaden. Deze folder is in meerdere talen beschikbaar.



Meer informatie over de Mexicaanse griep kun je vinden op: [www.postbus51.nl](http://www.postbus51.nl). Hier wordt de Mexicaanse griep ook wel Nieuwe Influenza A (H1N1) genoemd.

Eventuele werkinstructies krijg je van jouw leidinggevende.