



Griep of geen griep?

Beter voorkomen dan genezen



cohezio

Samen, omdat welzijn belangrijk is



Wat is **griep**?

Je voelt je niet al te best, je hebt koorts, moet hoesten en hebt keelpijn. Heb je dan griep? Misschien niet: het is waarschijnlijk maar een gewone verkoudheid.

Griep
zich laten inenten
of niet?

Bij griep heb je meestal **veel koorts, die doorgaans hoger is dan 39°C**, en andere symptomen die zich erg plots voordoen (het woord 'griep' is afgeleid van het Duitse 'greifen', dat 'grijpen, vatten, snappen' betekent):

- **koude rillingen,**
- **hoofdpijn,**
- **duidelijke spier- en gewrichtspijn,**
- **een geïrriteerde en pijnlijke keel, enz.**

Griep is een virale infectie, die voornamelijk wordt overgedragen via kleine druppeltjes die vrijkomen bij het hoesten, niezen of praten.

Waarom zou ik me laten **inenten**?

In bedrijven komen werknemers met elkaar in contact in gesloten ruimten. Dat zijn ideale omstandigheden voor een snelle verspreiding van het griepvirus. Maar let op, want griep is ook niet zo onschuldig.

Jaarlijks sterven er in België enkele honderden mensen door griep.

In de meeste gevallen gaat het **om ouderen** of mensen met een **chronische ziekte**.

**Jezelf
beschermen**

Momenteel bestaat er geen ideale behandeling voor griep.

Hoewel geneesmiddelen kunnen helpen wanneer je ziek bent, kunnen ze niet vermijden dat je griep krijgt.

Griep houdt je minstens een week in bed en het kan een paar weken duren voordat je helemaal hersteld bent.

De enige oplossing is het voorkomen van besmetting, door je te laten inenten tegen griep.

Voor wie is het vaccin aangeraden

Alle werknemers worden aangeraden zich te laten vaccineren, en vooral de volgende personen:

- › hartpatiënten
- › suikerzieken
- › patiënten met long- of nierproblemen
- › mensen ouder dan 65 jaar.

Je kunt ook indirect een verzwakt familielid beschermen door je te laten inenten, zo zorg je ervoor dat je die persoon niet besmet.

Heeft het vaccin **bijwerkingen**?

Het griepvaccin is veilig en mag eigenlijk aan iedereen worden toegediend.

De eerste dagen kan er eventueel wat roodheid en een zwelling verschijnen op de injectieplaats.

Ernstige bijwerkingen zijn echter zeer zeldzaam.

Toch één beperking: **het vaccin mag niet worden toegediend aan mensen met een ernstige allergie voor eieren.**

Ik ben ingeënt en ik heb toch griep gehad!

In de meeste gevallen zal het niet gaan om echte griep, maar wel om een gelijkaardige virale infectie, vaak zelfs een flinke verkoudheid met symptomen die op griepsymptomen lijken. **Het vaccin biedt bescherming in 75 tot 80% van de gevallen**, vanaf 2 weken na de injectie.

Krijg je toch griep, dan valt dat vaak te verklaren doordat je al besmet was net voordat je bent ingeënt. Stel je jaarlijkse inenting dus niet uit.

Wanneer laat ik me inenten?

Ieder jaar moet het vaccin worden aangepast, omdat het virus telkens verandert. Om doeltreffend te zijn, moet de inenting dus elk jaar herhaald worden. De Hoge Gezondheidsraad beveelt vaccinatie rond half oktober aan.

De bescherming tegen griep duurt minimaal 6 maanden en start twee weken na het toedienen van het vaccin.

Vaccinatie
ieder jaar

Seizoensgriep en **COVID-19**

Hoewel het een tijdje aangeraden was om twee weken te laten tussen de vaccinatie tegen COVID-19 en de griep, hebben verschillende studies aangetoond dat simultane vaccinatie geen risico inhoudt.

In zijn advies nr. 9699 heeft de Hoge Gezondheidsraad bevestigd dat gelijktijdige vaccinatie veilig en doeltreffend is. Dit wordt gestaafd door een aantal recente studies (ComfluCOV Trial; Lazarus et al, 2021; Toback et al, 2022; Izikson et al, 2022).

Net als het COVID-19-vaccin zal het griepvaccin worden geregistreerd op Vaccinnet, het federale registratiesysteem voor vaccinaties.

Inenting in mijn bedrijf

**Organiseert je bedrijf een
griepvaccinatiecampagne?**

**Niet twifelen!
Deelname aan dit soort
campagnes is geheel vrijwillig,
maar wordt wel sterk aangeraden.**

cohezio 

**Externe Dienst voor Preventie
en Bescherming op het Werk**
Bischoffsheimlaan 1-8 • 1000 Brussel
T. +32 (0)2 533 74 11 • info@cohezio.be
www.cohezio.be