

In de media heb je er vast al over gehoord: de Mexicaanse griep. Ook wordt wel gesproken over H1N1 of een grieppandemie. Als onderwijsinstelling vinden we het onze taak om jullie op de hoogte te houden van ontwikkelingen en eventuele preventie maatregelen.

Ook hebben we een speciaal e-mailadres geopend voor vragen over H1N1.

Vraag: Wat is griep?

Antwoord: Griep is een besmettelijke ziekte van de luchtwegen die wordt veroorzaakt door het influenzavirus. Griep komt in Nederland vaak voor en men kan ieder jaar opnieuw de griep krijgen omdat het virus elk jaar iets veranderd. Ook kan het griepvirus zo veranderen dat er een geheel nieuw virus ontstaat. Dit laatste is nu gebeurd in Mexico.

Wat is H1N1 (Nieuwe Influenza A)?

H1N1 wordt veroorzaakt door een nieuw griepvirus dat anders is dan al bekende menselijke griepvirussen. Dit virus bevat delen van varkens-, vogel- en menselijke griepvirussen. Het virus is ontstaan in Mexico.

Wat zijn de klachten die passen bij de nieuwe griep?

Griep begint meestal plotseling. De ziekteverschijnselen zijn koorts, koude rillingen, keelpijn, hoofdpijn, spierpijn, hoesten en moeheid. Deze verschijnselen duren enkele dagen tot een week. Hierna kan het enkele weken duren voordat iemand zich weer volledig hersteld voelt. Een infectie met het Nieuwe Influenza A (H1N1)-virus lijkt op de 'gewone' griep. De meest opvallende verschijnselen van de nieuwe griep zijn luchtwegproblemen, zoals hoesten, én koorts (de lichaamstemperatuur is 38,0°C of hoger). Naast deze symptomen komt diarree vaker voor dan bij de gewone griep.

Bestaat er een medicijn tegen de nieuwe griep?

Momenteel is er geen medicijn ter behandeling van de nieuwe griep. Wel zijn er medicijnen (Tamiflu© of Relenza©) die complicaties en de ziekteduur beperken en deze medicijnen worden soms ook uit voorzorg (preventief) gebruikt.

De jaarlijkse griepvaccinatie die door de huisarts aan bepaalde groepen mensen wordt gegeven, werkt alleen tegen de dat jaar verwachte virussen. Het beschermt niet tegen het nieuwe griepvirus.

Hoe wordt het virus verspreid?

H1N1 is niet rechtstreeks van varkens afkomstig. Het virus is wel in staat om zich van mens op mens te verspreiden. 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 een kinderdagverblijf. Ook worden virussen overgedragen via handen en voorwerpen, zoals een deurknop.

Wat is het effect van H1N1 op zwangerschap?

Er is nog weinig bekend over de effecten van H1N1 bij zwangeren. Andere griepvirussen geven geen verhoogde kans op aangeboren afwijkingen. Wel heeft de moeder een iets grotere kans op complicaties van de griep, zoals longontsteking. De mogelijke effecten van virusremmers op het ongeboren kind zijn onbekend. Als men in aanmerking komt voor het gebruik van virusremmers moet men de arts vertellen dat zij zwanger is, denkt te zijn, of zwanger wil worden. De arts kan dan bepalen of een virusremmer geschikt is.

Hoe lang is nieuwe Influenza A (H1N1) bij een mens besmettelijk?

Nieuwe Influenza A (H1N1) is besmettelijk vanaf het ontstaan van de ziekteverschijnselen tot en met de zevende ziektedag of tot klinisch herstel. Niet iedereen wordt ziek na een besmetting. Sommige mensen zijn wel met het virus geïnfecteerd en zijn besmettelijk, zonder ooit ziek te zijn geweest.

Hoe kan ik verspreiding van het virus tegengaan?

Verspreiding van het virus kan worden voorkomen door de gewone hygiënemaatregelen te nemen, zoals vaak handen te wassen en papieren zakdoekjes te gebruiken.

Wanneer weet ik of ik besmet ben?

Ben je besmet met het nieuwe griepvirus dan duurt het een tot zeven dagen voordat de griepverschijnselen optreden. Wanneer je langer dan een week geleden contact had met een grieppatiënt en je hebt geen klachten, dan ben je niet besmet.

Wat betekent dit voor mij als student?

Wanneer je geen klachten hebt, dan kan je gewoon naar school. Als je binnen een week toch klachten ontwikkelt dan moet je thuis blijven, en moet je **telefonisch** jouw huisarts raadplegen.

Wat moet ik doen als ik binnen een week na het contact klachten krijg?

Krijg je binnen een week na contact met een grieppatiënt ook griepverschijnselen, dan betekent dit niet meteen dat je de nieuwe griep hebt. Bel je huisarts voor overleg en vertel dat je contact hebt gehad met een patiënt die mogelijk de nieuwe griep heeft en wanneer dit contact is geweest. Je vermeldt jouw klachten en wanneer die begonnen zijn. Voordat je belt moet je je temperatuur opnemen, neem hiervoor een koortsthermometer waarmee je rectaal de temperatuur meet. Als je de koorts gemeten hebt met een oorthermometer, vertel dit dan tegen de arts. Jouw huisarts kan met de GGD overleggen of onderzoek nodig is. Wacht thuis het bezoek van de huisarts of GGD af en ontvang geen ander bezoek.

En als ik H1N1 (Mexicaanse griep) heb?

Als je huisarts H1N1 bij je heeft geconstateerd, meld dit dan aan school. Dit kan je doen door te bellen naar de administratie van je opleiding. Gegevens over ziek- en betermelden staan opgenomen in je schoolgids / het Onderwijs- en Examenreglement (OER), dat je aan het begin van het schooljaar ontvangt.

Wat kan ik doen, ook al heb ik geen klachten?

- hoest met het gezicht afgewend van andere personen;
- hoest met de hand voor de mond, waarbij een papieren zakdoek wordt gebruikt, of hoest in de elleboogholte;
- de papieren zakdoek maar één keer gebruiken en weggooien in de afvalcontainer;
- na het hoesten de handen wassen met ruim water en zeep of inwrijven met handalcohol.

Wat doet de school ?

We hebben overal in onze gebouwen posters opgehangen met informatie hoe besmetting te voorkomen is.

Ook zullen we op diverse plaatsen in onze gebouwen tanks met handdesinfectans plaatsen. Het is verstandig om bijvoorbeeld voor en na het bezoek van een OLC je handen te reinigen met dit desinfectans. Bovendien zullen we de schoonmaak intensiveren.

Waar kan ik meer informatie vinden over H1N1?

- Op de campagnesite van het Ministerie van VWS: www.griepdemie.nl
- Op de website van het RIVM: www.rivm.nl/cib/themas/nieuwe-influenza.
- In de folder van de overheid: <http://media.rtl.nl/media/actueel/rtlnieuws/2009/Griepfolder.pdf>.
- Op de posters die overal in onze gebouwen hangen:
http://www.rocvantwente.nl/docroot/www/pdf/poster-postbus51_H1N1.pdf

Waar kan ik terecht met vragen over H1N1?

We hebben een speciaal mailadres in het leven geroepen: H1N1@rocvantwente.nl. Aarzel niet om daar je vraag te stellen.