

# Griep en verkoudheid

## Wat is griep en verkoudheid?

In de herfst en winter lopen veel mensen een verkoudheid of griep op. Klachten zijn vooral hoesten, keelpijn en hoofdpijn. Bij griep heb je ook hoge koorts, koude rillingen en spierpijn en kan een longontsteking ontstaan.

## Hoe krijg je het?

Griep en verkoudheidsvirussen zitten in druppeltjes snot, slijm of speeksel. Deze worden verspreid door hoesten, niezen en praten. De kans op besmetting is het grootst in ruimten waar veel mensen bij elkaar zitten en waar slecht geventileerd wordt, zoals bijvoorbeeld in de trein, de bus, op school of in het kindercentrum. Verspreiding vindt ook plaats door voorwerpen en je handen.

## Wat moet ik doen?

De besmetting van griep en verkoudheid is nooit helemaal te voorkomen. Er zijn wel dingen die je kunt doen om de kans te verkleinen. Leer deze dingen ook aan je kinderen.

- Hou je hand of een zakdoek voor je mond als je hoest of niest. Of hoest in je elleboogplooï. Hoest of nies ook nooit in de richting van een ander.
- Gebruik bij het hoesten en niezen het liefst een papieren zakdoek en gooi deze direct daarna weg in de prullenbak.
- Was regelmatig je handen met water en zeep. Doe dit vooral na het hoesten, niezen of je neus snuiten.
- Wanneer er verschijnselen zijn waarover jij je zorgen maakt, overleg dan je huisarts.

## Moet ik thuisblijven?

Wanneer je je goed voelt kun je gewoon naar school, het kindercentrum of je werk. Je bent al besmettelijk voor je ziek bent. Daarom helpt thuisblijven niet om verspreiding te voorkomen.

## Meer informatie

Meer informatie over griep en verkoudheid vind je op de [website van het RIVM](#).