



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport



# Hoesten of niezen? *Zakdoek kiezen!*

Informatie over griep en verkoudheid

Griep en verkoudheid zijn besmettelijk. Goede hygiëne helpt verspreiding en besmetting te voorkomen. Hoest of nies met afgewend gezicht en gebruik een papieren zakdoek. Of hoest in uw handen of elleboogplooï. Was regelmatig uw handen na het hoesten, niezen of snuiten.

[www.rivm.nl/griep](http://www.rivm.nl/griep)

# Inhoudsopgave

<b>Verschil tussen griep en verkoudheid</b>	<b>3</b>
Wat is griep?	3
Wat is verkoudheid?	3
<b>Verspreiding en besmetting</b>	<b>3</b>
Hoe worden griep en verkoudheid verspreid?	3
Wanneer zijn mensen met griep en verkoudheid besmettelijk?	3
Hoe verklein je de kans op besmetting?	3
Wat te doen bij griep en verkoudheid?	4
<b>Praktische tips bij griep en verkoudheid</b>	<b>5</b>
Tips bij griep en verkoudheid	5
Wat kan een school of kinderopvangcentrum doen bij griep en verkoudheid?	6
Wat doet de GGD bij griep en verkoudheid?	6
<b>Ernstige klachten bij griep en verkoudheid</b>	<b>6</b>
Wie hebben grotere kans op ernstige klachten bij griep?	6
Wie hebben grotere kans op ernstige klachten bij verkoudheid?	7
Wanneer moet je naar de huisarts?	7
Antibiotica	7
<b>Meer over griep</b>	<b>8</b>
Wat gebeurt er bij griep?	8
- Koorts	8
- Spierpijn en hoofdpijn	8
- Keelpijn en droge hoest	8
Wat is een griepepidemie?	9
Wat is een grieppandemie?	9
Als ik het vorige jaar griep heb gehad, ben ik dan in deze winter ook beschermd?	9
Kan ik mij tegen griep laten vaccineren?	9
Wat doet een griep prik?	9
Hoe nuttig is de griep prik voor ouderen?	9
Buikgriep	9
<b>Meer over verkoudheid</b>	<b>10</b>
Wat gebeurt er bij verkoudheid?	10
- Keelontsteking	10
- Bijholteontsteking	10
- Middenoorontsteking	10
Zijn jonge kinderen vatbaarder voor verkoudheid dan volwassenen?	10
Handalcohol of alcoholgel	11
Wat is het RS-virus?	11
<b>Achtergrondinformatie</b>	<b>12</b>

# Verskil tussen griep en verkoudheid

## Wat is griep?

Griep is een ziekte waarbij het slijmvlies in de luchtwegen ontstoken is. Het begint vaak plotseling met koude rillingen, koorts, hoofdpijn en spierpijn. Kenmerkend is de koorts, die kan binnen 12 uur oplopen tot 39°C of hoger. De koorts duurt meestal 3 tot 5 dagen. Klachten als keelpijn en een droge hoest kunnen ook optreden. Eén van de veroorzakers van griep is het influenzavirus. Dit kan namelijk ontstekingen geven in het slijmvlies van zowel de neus-, keel- of bijholten, als van de luchtpijp of de longen.

Volledig herstel duurt 1 tot 3 weken. Over het algemeen is griep onschuldig; men geneest meestal zonder medische behandeling. Maar sommige mensen hebben een grotere kans op ernstige klachten als ze griep krijgen, zoals ouderen en mensen met een chronische ziekte. Bestaande hart- en longklachten kunnen bijvoorbeeld verergeren.

## Wat is verkoudheid?

Ook bij verkoudheid is het slijmvlies in de luchtwegen ontstoken, maar dan gaat het meestal alleen om het slijmvlies in de neus-, keel- of bijholten. Een loopneus is vaak het eerste verschijnsel. Daarna volgen keelpijn, hoofdpijn en soms spierpijn. Kinderen krijgen bij verkoudheid soms koorts, volwassenen bijna nooit. Verkoudheid wordt veroorzaakt door bepaalde virussen zoals het rhinovirus, het coronavirus of het respiratoir syncytieel virus (RS-virus). Na 1 tot 3 weken gaat een verkoudheid meestal vanzelf over. Bij kinderen kan het wat langer duren.

# Verspreiding en besmetting

## Hoe worden griep en verkoudheid verspreid?

De griep- en verkoudheidsvirussen zitten in druppeltjes snot, slijm en speeksel. Door praten, hoesten of niezen worden de virussen verspreid. Dit gebeurt vooral in ruimten waar mensen dicht bij elkaar zitten en waar slecht geventileerd wordt, bijvoorbeeld in een trein of bus, een school of kinderdagverblijf. Ook worden virussen overgedragen via handen en voorwerpen, zoals een deurknop. Als iemand bijvoorbeeld na het vastpakken van een besmette deurknop zijn mond, neus of ogen aanraakt, kan hij besmet worden. Goede hygiëne kan verspreiding en besmetting beperken.

## Wanneer zijn mensen met griep en verkoudheid besmettelijk?

Mensen met griep zijn besmettelijk op de dag vóórdat de ziekteverschijnselen beginnen tot en met 5 dagen daarna. Mensen met verkoudheid zijn besmettelijk vanaf het moment dat de klachten ontstaan aan neus of keel. Na een paar dagen vermindert de besmettelijkheid.

## Hoe verklein je de kans op besmetting?

Besmetting van jezelf of van anderen is nooit helemaal te voorkomen. Mensen zijn immers al besmettelijk voordat ze zich ziek beginnen te voelen. Via de maatregelen op de volgende pagina verkleint u wel de kans dat u besmet raakt of dat u griep of verkoudheid overdraagt. Leer de maatregelen ook aan kinderen.



Door niezen en hoesten verspreiden griep- en verkoudheidsvirussen zich in de lucht.

# Wat te doen bij griep en verkoudheid

---



## **Hoest en nies netjes.**

Houd een zakdoek of hand voor de mond bij niezen of hoesten of hoest in uw handen of elleboogplooï. Hoest of nies niet in de richting van een ander.

---



## **Gebruik een zakdoek maar één keer.**

Gebruik het liefst papieren zakdoeken.  
Gooi deze na gebruik weg.

---



## **Was de handen.**

- voor het eten;
- na het hoesten, niezen of snuiten.

Droog de handen daarna goed af.

---

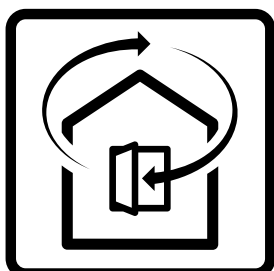


## **Houd het huis schoon.**

- vooral deurknoppen, kranen en trapleuningen;
- was beddengoed en stoffen speelgoed regelmatig.

Via deze voorwerpen kunnen griep- en verkoudheidsvirussen zich makkelijk verspreiden.

---



## **Ventileer woon- en slaapruijnten.**

Laat ventilatieroosters open of zet het raam op een kier.

# Praktische tips bij griep en verkoudheid

## Tips bij griep of verkoudheid

Griep geneest bij gezonde mensen meestal zonder medische behandeling. Ook verkoudheid gaat na 1 tot 3 weken vanzelf over. Er zijn geen medicijnen tegen griep of verkoudheid. Wel kunnen de volgende tips helpen om de symptomen te verlichten.

- Neem rust als u zich ziek voelt. Vermijd lichamelijke inspanning.
- Onderdruk uw hoest niet. Hoesten houdt de luchtwegen schoon. Hinderlijke hoestprikkels kunt u eventueel onderdrukken met een noscapinehoudend middel.
- Uw neus ophalen is beter dan snuiten. Ophalen zuigt het slijm weg uit de bijholten en verkleint daar de kans op ontstekingen. Als u snuit, snuit dan de neusgaten een voor een.
- Zoutwaterdruppels en xylometazoline-druppels helpen bij een verstopte neus; zoutwaterdruppels verdunnen het ingedikte slijm en xylometazoline-druppels maken het opgezwollen slijmvlies dunner. De beide middelen maken het ademen gemakkelijker. Voor volwassenen en kinderen zijn aparte middelen verkrijgbaar. Lees de bijsluiter goed.
- Stomen kan verlichting geven, maar het versnelt de genezing niet. Volwassenen kunnen stomen boven een kom heet water. Doe een doek over het hoofd en adem de warme vochtige lucht in. Voeg geen kamille of menthol aan het water toe; dit kan de slijmvliezen irriteren. Kinderen kunnen stoom inademen in een badkamer of douche waar de warmwaterkraan stroomt. (gebruik bij kinderen geen kom met heet water i.v.m. verbrandingsgevaar).



*Hoest of nies in een zakdoek.*



*Neem rust als u zich ziek voelt.*

- Voorkom blootstelling aan sigarettenrook. Rook irriteert de slijmvliezen en vertraagt de genezing.
- Voorkom dat uw lichaam afkoelt als u koorts heeft: kleeft u behaaglijk aan.
- Drink meer als u koorts heeft.
- Tegen verschijnselen als koorts en pijn kunt u bijvoorbeeld paracetamol nemen. Geef kinderen geen aspirine: voor kinderen bestaat kinderparacetamol.
- Houd er rekening mee dat u besmettelijk bent voor de mensen in uw buurt. Goede hygiëne voorkomt verdere verspreiding.

Wilt u meer weten over wat u kunt doen bij griep, neem dan contact op met uw huisarts.



Was de handen regelmatig met water en zeep...



en leer dit ook aan kinderen.

### Wat kan een school of kinderopvangcentrum doen bij griep en verkoudheid?

Voor scholen en kinderopvangcentra bestaan richtlijnen met hygiënemaatregelen. Daarin wordt bijvoorbeeld aandacht besteed aan het belang van goede ventilatie. Ventilatioeroosters moeten continu open staan en schoon zijn. Als er weinig of geen kinderen in de ruimte zijn, dan deuren en ramen gedurende 5 minuten helemaal open te zetten. Was de handen regelmatig met water en zeep en leer dit ook aan de kinderen.

Droog de handen goed af met een papieren doekje.

### Wat doet de GGD bij griep en verkoudheid?

De GGD ondersteunt verpleeg- en verzorgingshuizen als er griep uitbreekt. Daarnaast adviseert de GGD bij de preventie van griep en verkoudheid, bijvoorbeeld door op verzoek voorlichting te geven aan scholen, kinderopvangcentra, leerkrachten en ouders. De GGD volgt daarbij de richtlijnen van het RIVM.

## Ernstige klachten bij griep en verkoudheid

### Wie hebben grotere kans op ernstige klachten bij griep?

Sommige mensen hebben een grotere kans op ernstige klachten als ze griep krijgen. Zij behoren tot een medische risicogroep. Dit zijn:

- mensen met een hart- of longziekte en mensen met diabetes mellitus (suikerziekte);
- nierpatiënten en mensen die weinig afweer hebben door ziekte of medische behandeling (bijvoorbeeld een hivinfectie, een recente beenmergtransplantatie);
- kinderen die langdurig pijnstillers gebruiken;
- verstandelijk gehandicapten in instellingen;
- verpleeghuisbewoners die niet in één van de bovenstaande categorieën vallen;
- ouderen.

Deze mensen kunnen altijd contact opnemen met hun huisarts of specialist als zij denken griep te hebben.

De jaarlijkse griepvaccinatie tegen de seizoensgriep kan bij mensen uit de genoemde groepen de kans op ernstige klachten verkleinen.

Zij krijgen jaarlijks een uitnodiging van de huisarts voor deze gratis griepvaccinatie. Het staat overigens iedereen vrij om zich – op eigen kosten – tegen de seizoensgriep te laten vaccineren.

Op de website [www.rivm.nl/griepvaccinatie](http://www.rivm.nl/griepvaccinatie) is meer te lezen over de griepvaccinatie.



Ouderen kunnen baat hebben bij een griepvaccinatie.

## Wie hebben grotere kans op ernstige klachten bij verkoudheid?

Astmapatiënten kunnen astma-aanvallen krijgen door bepaalde verkoudheidsvirussen. Voor deze personen zijn hygiënische maatregelen extra belangrijk, zoals handen wassen en het zo min mogelijk aanraken van ogen, mond en neus.

Het respiratoir syncytieelvirus (RS-virus) kan bij kinderen onder de 2 jaar ernstige luchtweginfecties of een longontsteking veroorzaken. Vooral te vroeg geboren baby's (voor 35 weken zwangerschap) zijn gevoelig voor dit virus. Dit geldt ook voor kinderen met hart- of longaandoeningen of afweerstoornissen. Daarnaast kan een infectie met het RS-virus een risico betekenen voor ouderen (zie ook de vraag op pagina 11: *Wat is het RS-virus?*).

## Wanneer moet je naar de huisarts?

Iemand met griep of verkoudheid hoeft gewoonlijk niet naar de huisarts. Het gaat meestal vanzelf over, ook al kan het hoesten, niezen en snotteren een paar weken duren. Soms ontstaan ernstige klachten die wél behandeld moeten worden.

## Neem contact op met de huisarts als bij u of uw kind:

- bloed of veel slijm loskomt bij het hoesten, of als het hoesten langer dan 2 weken aanhoudt;
- de koorts hoger is dan 38°C en langer aanhoudt dan 3 dagen
- de koorts terugkomt na een koortsvrije periode;
- sprake is van kortademigheid of benauwdheid, of van piepend ademhalen (eventueel in combinatie met hoge koorts);
- sprake is van keelpijn die langer dan 7 dagen duurt of van keelpijn die sterk verergert;
- een grotere kans bestaat op ernstige klachten bij griep.

## Neem bij verkouden baby's contact op met de huisarts als:

- uw baby jonger is dan 3 maanden en langer dan 24 uur koorts heeft (hoger dan 38°C);
- uw baby slecht drinkt (minder dan de helft van normaal);
- uw baby suf is;
- uw baby in contact is geweest met iemand met kinkhoest.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg ook dan met uw huisarts.

## Antibiotica

Antibiotica helpen niet tegen griep of verkoudheid. Ze werken tegen bacteriën, terwijl griep en verkoudheid door virussen worden veroorzaakt. Dus alleen tegen bijkomende bacteriële infecties zijn antibiotica effectief.

# Meer over griep

## Wat gebeurt er bij griep?

Griep is een ziekte waarbij het slijmvlies in de luchtwegen ontstoken is. Zowel het slijmvlies in de neus-, keel- of bijholten kan ontstoken zijn, als het slijmvlies in de luchtpijp, bronchiën of longen. Deze ontstekingen worden veroorzaakt door een influenzavirus en hebben ook uitwerking op de rest van het lichaam.

### Koorts

Griep begint vaak plotseling met hoge koorts en koude rillingen. Binnen 12 uur kan de koorts oplopen tot 39°C of hoger en neemt daarna geleidelijk weer af. De koorts duurt meestal 3 tot 5 dagen. Koortsverlagende middelen, zoals paracetamol, kunnen de hoogte van de koorts beïnvloeden.

### Spierpijn en hoofdpijn

Hoofdpijn en spierpijn behoren ook tot de eerste verschijnselen van griep. Spierpijn kan optreden in bijvoorbeeld armen, benen en de rug. De ernst van de

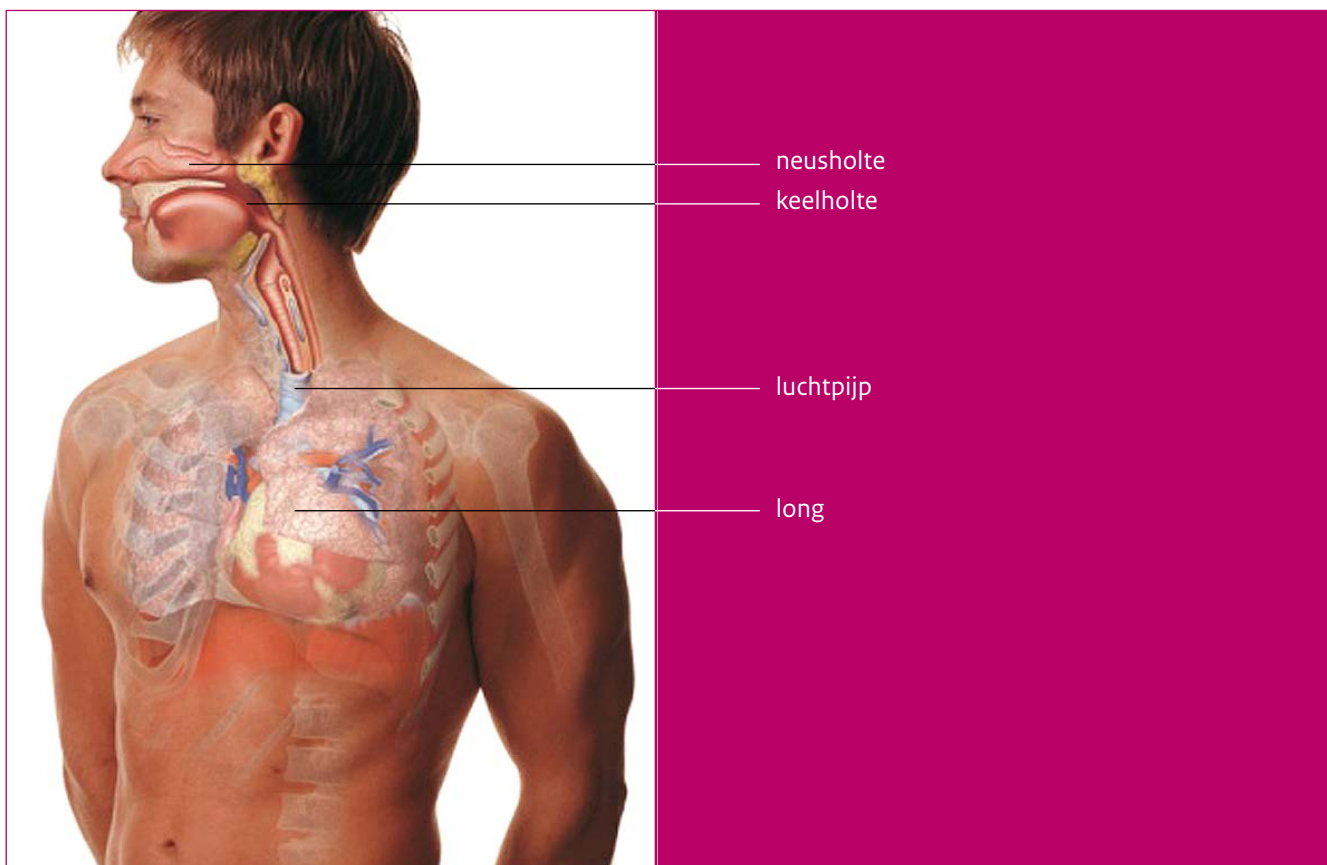
spierpijn en hoofdpijn hangt samen met de hoogte van de koorts. Als de koorts zakt, nemen deze verschijnselen ook af.

### Keelpijn en droge hoest

Keelpijn en een droge hoest horen eveneens bij griep. Maar deze verschijnselen krijgen pas de overhand als de koorts daalt en hoofdpijn en spierpijn afnemen. Verschijnselen zoals keelpijn en hoesten duren over het algemeen 3 tot 4 dagen.

## Wat is een griepepidemie?

Griep is een besmettelijke ziekte die zich vaak snel door het land verspreidt. Als in Nederland gedurende 2 weken meer dan 51 mensen per 100.000 inwoners griep of griepachtige symptomen hebben en er daadwerkelijk griepvirus wordt aangetoond bij patiënten met griepachtige klachten, spreken we van een epidemie. Een griepepidemie wordt ook wel griepgolf genoemd en





komt vrijwel ieder jaar voor tussen november en april. In deze periode volgen het RIVM, het Nationaal Influenza Centrum en het Nederlands Instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg (NIVEL) nauwgezet de griepepidemie.

## Wat is een grieppandemie?

Bij een grieppandemie is er sprake van een nieuw influenzavirus dat over de hele wereld zich verspreidt en mensen ziek maakt. Omdat ieder mens na het doormaken van de griep een tijdelijke weerstand heeft tegen griep zal je niet snel na een griep weer griep krijgen. Wanneer je besmet raakt met een nieuw virus is er wel weer een risico dat je ziek kunt worden.

## Als ik vorig jaar griep heb gehad, ben ik dan in deze winter beschermd?

Griepvirussen veranderen voortdurend. Daardoor werken afweerstoffen die u tijdens een griep in een eerder seizoen heeft opgebouwd, minder goed tegen griepvirussen van het nieuwe seizoen. Uw lichaam is dan minder goed beschermd tegen het griepvirus.

## Kan ik mij tegen griep laten vaccineren?

Het staat iedereen vrij om zich tegen seizoensgriep te laten vaccineren. Mensen die een grotere kans lopen op ernstige klachten door griep, krijgen de griepprik gratis aangeboden.

(Voor meer informatie over risicogroepen zie de vraag: *Wie hebben een grotere kans op ernstige klachten bij griep?*).

Omdat bepaalde mensen griep kunnen overdragen op kwetsbare patiënten adviseert de Gezondheidsraad om ook de volgende groepen jaarlijks een griepprik te geven:

- gezinsleden van patiënten die een bijzonder hoog risico lopen op ernstige klachten bij griep, zoals patiënten met ernstige afwijkingen en stoornissen van hart-of longfunctie, patiënten met ernstig lever- of nierfalen en patiënten met een onvoldoende functionerend afweersysteem;
- Gezondheidszorgpersoneel dat in het dagelijks werk in direct contact komt met patiënten. Deze kwetsbare mensen kunnen eenvoudig besmet raken met het griepvirus. Veel werkgevers in de zorg bieden hun werknemers een griepvaccinatie aan.

Over de griepprik is meer te lezen op [www.rivm.nl/griepprik](http://www.rivm.nl/griepprik). U kunt ook contact opnemen met uw huisarts of werkgever. Voor meer informatie over het Gezondheidsraadadvies gaat u naar: [www.gr.nl/nl/publicaties/adviezen](http://www.gr.nl/nl/publicaties/adviezen).

## Wat doet een griepprik?

De griepprik biedt bescherming tegen griep. Griep kan voor mensen met specifieke medische aandoeningen en voor mensen van 60 jaar en ouder ernstige gevolgen hebben. De griepprik biedt niet altijd bescherming tegen griep. Wel is aangetoond dat het de kans op griep kleiner maakt. De griepprik kan gezondheidsschade voorkomen of beperken. Als u na de griepprik toch griep krijgt zal mogelijk:

- de griep milder verlopen;
- de kans op complicaties, zoals een longontsteking, kleiner zijn;
- de kans kleiner zijn dat de aandoening die u al heeft, door de griep verergert.

## Hoe nuttig is de griepprik voor ouderen?

De Gezondheidsraad adviseert de minister van Volksgezondheid over het nut van de griepprik. Volgens de Gezondheidsraad is de griepprik bij ouderen van groot belang. De griepprik voorkomt bij deze groep naar schatting 50% van het aantal griepgevallen en ziekenhuisopnamen door griep. Ook vermindert de griepprik bij ouderen het aantal sterfgevallen door griep aanzienlijk. Het advies van de Gezondheidsraad vindt u op: [www.gr.nl/nl/publicaties/adviezen](http://www.gr.nl/nl/publicaties/adviezen).

## Buikgriep

Griep is een ziekte van de luchtwegen en geen ziekte van de maag of darmen. Naast de gebruikelijke griepverschijnselen, kunnen soms misselijkheid, braken en diarree wel eens optreden bij griep, vooral bij kinderen. Maar buikgriep is dus in principe zelden griep.

# Meer over verkoudheid

## Wat gebeurt er bij verkoudheid?

Tijdens een verkoudheid raakt slijmvlies in de neus-, keel-, of bijholten ontstoken en geïrriteerd; het zwelt op en vormt extra slijm. Zo ontstaat een verstopte neus en een nies- of hoestprikkel. Ook hoofdpijn kan in het spel zijn. Verkoudheid wordt veroorzaakt door bepaalde virussen zoals het rhinovirus, het coronavirus of het respiratoir syncytiëelvirus (RS-virus). Enkele ontstekingen komen vaak voor:

### Keelontsteking

Bij ontsteking van het keelslijmvlies zijn de klieren in de hals opgezet en gevoelig. Dit veroorzaakt keelpijn. Soms kan koorts optreden. Keelpijn verdwijnt meestal binnen 7 dagen.

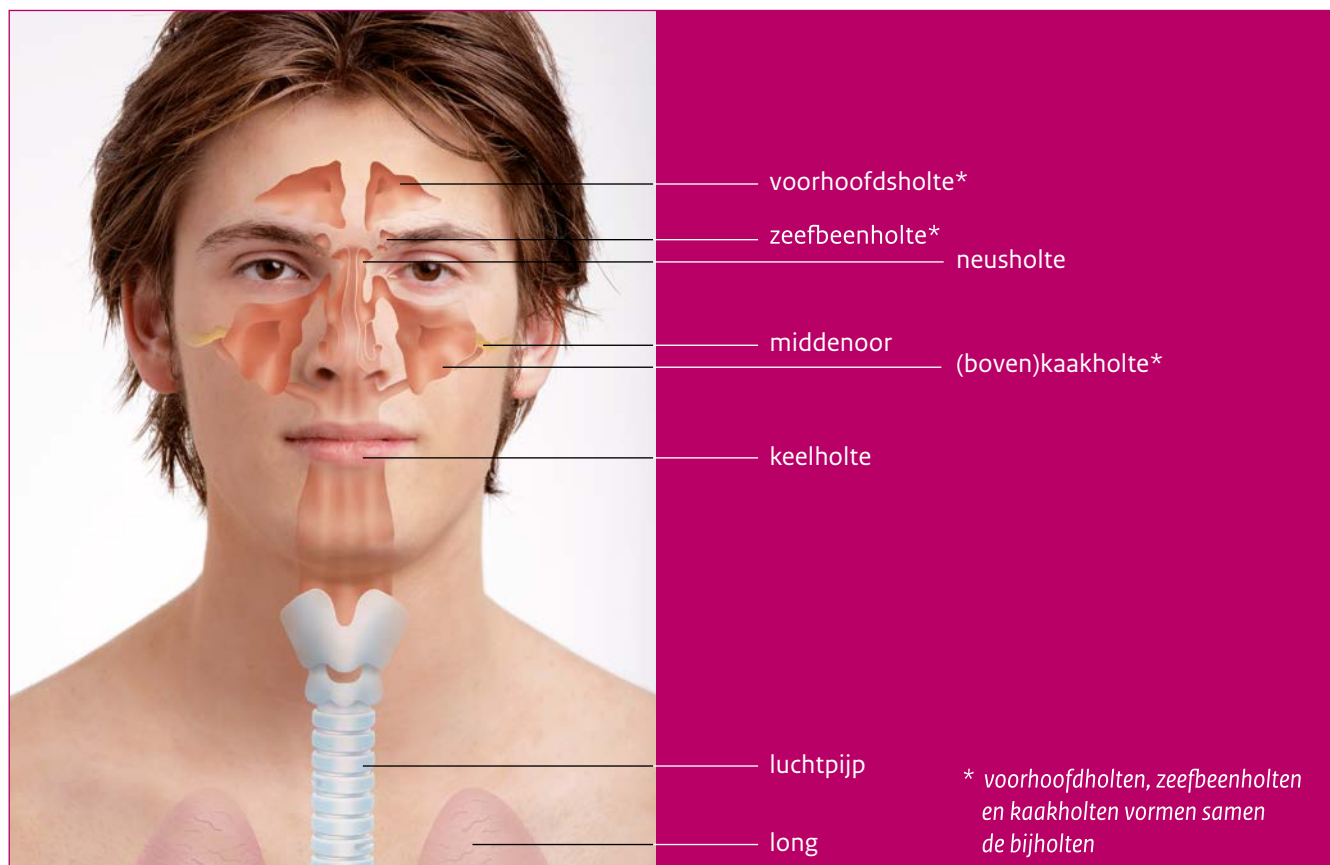
### Bijholteontsteking

Bij een bijholteontsteking is er een ophoping van slijm in de bijholten. Dit veroorzaakt druk of pijn in de bovenkaak, het aangezicht of het voorhoofd. De pijn ontstaat

of verergert met kauwen of bukken. De bijholten zitten in het bot van de bovenkaak, links en rechts van de neus. Meestal zit de ontsteking maar aan één kant, soms met een zwelling van de wang. Bijholteontsteking geneest vanzelf, meestal binnen 1 tot 4 weken.

### Middenoorontstekingen (waaronder voorhoofdsholteontsteking)

Deze ontsteking ontstaat als de gang tussen de neus-keelholte en de ruimte direct achter het trommelvlies dichtzit. Virussen, bacteriën en vocht zitten hierdoor 'gevangen' in het middenoor. Op deze plaats stijgt de druk, waardoor het trommelvlies bol gaat staan. Dit veroorzaakt pijn. Een loopoor kan ontstaan als het ontstekingsvocht naar buiten komt door een scheurtje in het trommelvlies. Zo'n loopoor geneest meestal binnen een paar dagen; het trommelvlies sluit dan weer vanzelf. Middenoorontsteking komt vooral voor bij kinderen onder de 4 jaar en gaat gepaard met koorts en algeheel ziektegevoel. Zorg dat het kind goed drinkt en was de oren alleen met water.





*Kinderen zijn vaker verkouden dan volwassenen.*

## Zijn jonge kinderen vatbaarder voor verkoudheid dan volwassenen?

Ja, jonge kinderen zijn nog weinig in aanraking gekomen met verkoudheidsvirussen. Hierdoor hebben ze nog weinig weerstand opgebouwd tegen deze virussen. Daarnaast hebben jonge kinderen op school en op de kinderopvang veel onderling contact waardoor ze elkaar gemakkelijk kunnen besmetten. Het gevolg is dat ze soms wel tien keer per jaar verkouden kunnen worden. Als ze verder gezond zijn, hoeft dit geen probleem te zijn.

## Wat is het RS-virus?

Een veelvoorkomend verkoudheidsvirus is het respiratoir syncytieelvirus (RS-virus). Dit virus veroorzaakt vooral klachten bij jonge kinderen. De meeste kinderen met een RS-virusinfectie krijgen alleen een neusverkoudheid. Er kan ook koorts (hoger dan 38°C) ontstaan met hoesten en heesheid. Soms treedt benauwdheid op. Als de ziekteverschijnselen niet ernstig zijn, is geen behandeling nodig. De klachten verdwijnen dan meestal vanzelf na enkele dagen tot een week.

Bij kinderen onder de 2 jaar kan het RS-virus ernstige luchtweginfecties of een longontsteking veroorzaken. Vooral baby's die te vroeg geboren zijn (voor 35 weken zwangerschap) zijn gevoelig voor dit virus, net als kinderen met hart- of longaandoeningen of afweerstoornissen.

Voorkom dus dat ze in contact komen met verkouden mensen, je weet immers niet of iemand besmet is met het RS-virus. Borstvoeding kan beschermen tegen RS-virusinfecties. Verder zijn handhygiëne en het gebruik van wegwerpzak- en handdoeken extra belangrijk. Ook ouderen kunnen te maken krijgen met een RS-virusinfectie. Met name ouderen die wonen in zorginstellingen en die een hart- of longaandoening hebben, zijn vatbaar voor het RS-virus. De infectie kan bestaande klachten door hart- of longaandoeningen (tijdelijk) verergeren. Goede handhygiëne en het gebruik van wegwerpzak- en handdoeken zijn dus ook bij hen belangrijk. Er bestaat nog geen vaccin tegen het RS-virus.

## Handalcohol of alcoholgel

Handalcohol of alcoholgel is een goed alternatief om handen te ontsmetten die niet zichtbaar of niet voelbaar vuil zijn. Dus bijvoorbeeld als u uw neus gesnoten heeft en u heeft geen water, zeep en handdoek in de buurt.

## Achtergrondinformatie

De informatie in deze folder is onder andere gebaseerd op de richtlijnen influenza en respiratoir syncytieelvirus van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Deze richtlijnen zijn te vinden op [www.rivm.nl/griep](http://www.rivm.nl/griep).

Voor aanvullende vragen over griep en verkoudheid kunt u terecht bij:

- het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, voor actuele informatie over de griep in Nederland: [www.rivm.nl/griep](http://www.rivm.nl/griep)
- het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, voor informatie over de griepvaccinatie: [www.rivm.nl/griepvaccinatie](http://www.rivm.nl/griepvaccinatie)
- de GGD in uw regio. Als het adres niet onderaan deze pagina staat, kunt u het vinden via [www.ggd.nl](http://www.ggd.nl)
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, voor informatie over de griep: [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)
- Thuisarts.nl. Website van het Nederlands Huisartsen Genootschap met patiëntinformatie. [www.thuisarts.nl/griep](http://www.thuisarts.nl/griep)
- de Gezondheidsraad, voor adviezen over griepvaccinaties: [www.gr.nl/nl/publicaties/adviezen](http://www.gr.nl/nl/publicaties/adviezen).
- Landelijk Centrum Hygiëne en Veiligheid, voor hygiënemaatregelen op de peuterspeelzaal, kinderopvang en scholen: [rivm.nl/lchv](http://rivm.nl/lchv)
- het Nederlands Huisartsen Genootschap voor informatie over ziekten en gezondheid: [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)
- de Nederlandse Vereniging, voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde: <http://nvab.artsennet.nl> (kijk onder de richtlijn Influenza)
- de Koninklijke Nederlandse Maatschappij ter bevordering der Pharmacie: [www.knmp.nl](http://www.knmp.nl).
- het Nederlands Instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg NIVEL: [www.nivel.nl/griep](http://www.nivel.nl/griep)
- het Centraal Bureau Drogisterijbedrijven: [www.drogistensite.nl](http://www.drogistensite.nl)

## Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met de GGD in uw regio. Het adres kunt u vinden via [www.ggd.nl](http://www.ggd.nl)

Kijk ook eens op [www.rivm.nl/griep](http://www.rivm.nl/griep)

Dit is een uitgave van:  
**Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu**  
Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven  
[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

juni 2015

Het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) coördineert in opdracht van het ministerie van VWS de infectieziektebestrijding in Nederland. Het RIVM besteedt uiterste zorg aan actuele en correcte publieksinformatie. Deze publicatie is tot stand gekomen in nauwe samenwerking met deskundigen uit diverse organisaties en beroepsgroepen.

Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

*De zorg voor morgen* begint vandaag