



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. Was regelmatig  
uw handen en hoest of nies in de binnenkant  
van uw elleboog.**

## Verspreiding en besmetting

In de herfst en winter krijgen veel mensen griep of verkoudheid. Virussen die dit veroorzaken zitten in druppeltjes snot, slijm en speeksel. Ze worden door praten, hoesten of niezen verspreid. De kans op besmetting is groot in ruimten waar mensen dicht bij elkaar zitten en waar slecht geventileerd wordt. Virussen kunnen ook worden overgedragen via handen en via besmette voorwerpen. Goede hygiëne en regelmatig ventileren van woon- en slaapruiden kunnen verspreiding en besmetting beperken.



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

## Verklein de kans op besmetting

Besmetting is nooit helemaal te voorkomen. Maar de onderstaande maatregelen verkleinen wel de kans dat u besmet wordt, of dat u griep of verkoudheid aan anderen overdraagt. Leer de maatregelen ook aan kinderen.



### Was vaak uw handen.

- 20 seconden lang met water en zeep, daarna handen goed drogen.
- Voordat u naar buiten gaat, als u weer thuis komt, als u uw neus heeft gesnoten, en natuurlijk voor het eten en nadat u naar de wc bent geweest.



### Hoest en nies in de binnenkant van uw elleboog.



### Gebruik papieren zakdoekjes om uw neus te snuiten en gooi deze daarna weg.

- Was daarna uw handen.



### Schud geen handen.

## Hoe onderscheid je griep van verkoudheid?

**Griep** wordt veroorzaakt door het griepvirus (influenzavirus). Het begint vaak zeer plotseling met koude rillingen, koorts (38 graden of hoger), hoofdpijn en spierpijn. De koorts kan binnen 12 uur oplopen tot 39 graden of hoger en duurt meestal 3 tot 5 dagen. Keelpijn en droge hoest kunnen ook optreden. Volledig herstel duurt 1 tot 3 weken.

**Verkoudheid** kan worden veroorzaakt door verschillende andere virussen, zoals het rhinovirus, verschillende coronavirussen of het RS-virus. De verschijnselen van verkoudheid beginnen meestal geleidelijk. Het begint vaak met een loopneus, gevolgd door keelpijn, hoofdpijn en soms spierpijn. Verkoudheid zorgt bij volwassenen bijna nooit voor koorts en gaat na 1 tot 3 weken vanzelf over. Bij kinderen kan het wat langer duren.

## Praktische tips bij griep en verkoudheid

Griep en verkoudheid genezen bij gezonde mensen meestal zonder medische behandeling. Wel kunt u de klachten verlichten. Neem rust als u zich ziek voelt en onderdruk uw hoest niet. Ook is het beter om uw neus op te halen dan om te snuiten. Als u snuit,

snuit dan de neusgaten een voor een. Stomen boven een kom heet water kan verlichting geven. Voorkom bovendien blootstelling aan sigarettenrook. Wanneer u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

## Voor welke mensen kan griep ernstige gevolgen hebben?

Sommige mensen hebben een grotere kans op ernstige klachten als ze griep krijgen. Dit zijn onder meer mensen van 60 jaar en ouder en mensen met bepaalde medische aandoeningen en/of bepaald medicatiegebruik. Dit zijn ziektes zoals diabetes mellitus (suikerziekte), hart- nier- of longziekten en verminderde afweer door ziekte. Als u denkt griep te hebben en u behoort tot een van deze risicogroepen, dan kunt u altijd contact opnemen met uw huisarts of specialist.

## Antibiotica

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

## Kan ik mij tegen griep laten vaccineren?

Ja, in principe kan iedereen zich tegen griep laten vaccineren. Een grieprik verkleint de kans op griep of de kans op ernstige klachten als u toch griep krijgt. De grieprik beschermt 4 tot 6 maanden. Mensen die behoren tot een risicogroep krijgen de grieprik gratis aangeboden - meestal via de huisarts.

Meer informatie kunt u krijgen bij uw huisarts en via [www.rivm.nl/grieprik](http://www.rivm.nl/grieprik). Of neem contact op met uw werkgever, want soms vergoedt die de grieprik.

## Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met de GGD in uw regio. Het adres en telefoonnummer 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)

oktober 2020

*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