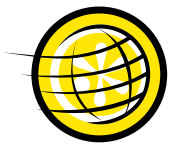


Griep­pandemie<sup>®</sup>



# Griep­pandemie

**Wat moet u weten over een  
griep­pandemie (wereldgriep)?**





## Wat leest u in deze folder?

Deze folder gaat over een griep pandemie (wereldgriep). U leest de antwoorden op 10 belangrijke vragen over een griep pandemie. Met deze informatie bent u beter voorbereid op de mogelijke uitbraak van een griep pandemie.

### Inhoud

	Bladzijde
Vraag 1 <b>Wat is een griep pandemie?</b>	<b>4</b>
Vraag 2 <b>Hoe ontstaat 'gewone' griep?</b>	<b>5</b>
Vraag 3 <b>Hoe ontstaat een griep pandemie?</b>	<b>6</b>
Vraag 4 <b>Wat is het verschil tussen gewone griep en een griep pandemie?</b>	<b>7</b>
Vraag 5 <b>Is het zeker dat er een griep pandemie komt?</b>	<b>8</b>
Vraag 6 <b>Hoe bereidt Nederland zich voor?</b>	<b>9</b>
Vraag 7 <b>Hoe groot is de kans dat ik besmet word?</b>	<b>10</b>
Vraag 8 <b>Zijn er medicijnen of een vaccin tegen een griep pandemie?</b>	<b>10</b>
Vraag 9 <b>Hoe kan ik voorkomen dat ik besmet word?</b>	<b>12</b>
Vraag 10 <b>Wat moet ik doen als ik griepklachten krijg?</b>	<b>13</b>



## Vraag 1



### Wat is een griepandemie?

Bij een **griepandemie** krijgen veel mensen over de hele wereld dezelfde **griep**. Een griepandemie verspreidt zich binnen enkele maanden en maakt veel mensen ernstig ziek. Mensen zullen zelfs aan de griep overlijden.

Men schat dat 1 op de 3 mensen ter wereld ziek zal worden bij de uitbraak van een griepandemie. Het is vooraf niet te voorspellen hoeveel mensen ernstig ziek worden of overlijden.

Een griepandemie komt eens in de 10 tot 50 jaar voor. Vorige eeuw waren er 3 ernstige griepandemieën:

- De Spaanse griep in 1918
- De Aziatische griep in 1957
- De Hong Kong griep in 1968

#### **Griepandemie**

Bij een griepandemie krijgen wereldwijd heel veel mensen binnen een korte tijd dezelfde griep. De ziekte wordt veroorzaakt door een nieuw griepvirus. Je kunt een griepandemie ook wel een wereldgriep noemen.

#### **Griep**

Griep is een ziekte. Mensen met griep hebben vaak last van plotselinge koorts, verkoudheid, keelpijn, hoesten, hoofdpijn en spierpijn. Griep wordt veroorzaakt door een griepvirus dat via de mond of neus het lichaam binnenkomt. Het griepvirus verspreidt zich via de lucht en wordt overgedragen door druppeltjes snot, slijm en speeksel. Griep wordt ook influenza genoemd.

## Hoe ontstaat een 'gewone' griep?

De 'gewone' griep wordt veroorzaakt door een bestaand **griepvirus**. Het bestaande griepvirus verandert elk jaar een beetje, maar blijft ongeveer hetzelfde.

Veel mensen zijn al met het bekende virus in aanraking gekomen en hebben **weerstand** tegen dit virus. Hierdoor wordt niet iedereen ziek en kan het virus zich niet snel verspreiden. Als een bestaand griepvirus verandert, is er genoeg tijd om een **vaccin** (griep prik) tegen het virus te maken. Het vaccin voorkomt dat veel mensen ziek worden.

### Griepvirus

Een griepvirus is een klein deeltje dat griep veroorzaakt. Het griepvirus kan veranderen. Daardoor ontstaan verschillende soorten van het griepvirus. Van elke soort kunt u opnieuw griep krijgen. Een griepvirus wordt ook wel influenzavirus genoemd.

### Weerstand

Weerstand is het vermogen van uw lichaam om u tegen ziekten te beschermen. Wanneer u met een griepvirus besmet bent, maakt uw lichaam afweerstoffen tegen dat griepvirus. Raakt u daarna met hetzelfde soort virus besmet, dan zorgen die afweerstoffen dat u minder ziek of helemaal niet ziek wordt.

### Vaccin

Een vaccin voorkomt dat iemand een bepaalde ziekte krijgt. Een vaccin kan er ook voor zorgen dat de ziekte minder ernstig is. Het middel wordt meestal met een prik in het lichaam gespoten (vaccineren). Een vaccin tegen griep wordt ook wel griep prik genoemd.

## Vraag 2



## Vraag 3

### Hoe ontstaat een grieppandemie?

Een grieppandemie ontstaat door een nieuw griepvirus. Niemand is nog met dit nieuwe virus in aanraking gekomen. Daarom heeft nog niemand weerstand tegen het virus. Omdat het virus onbekend is, is er ook nog geen vaccin om mensen te beschermen. Zonder weerstand of vaccin maakt het nieuwe virus veel mensen ziek of ernstig ziek.

Het virus verspreidt zich door de lucht bij hoesten, niezen of praten. Zo kunnen mensen elkaar makkelijk **besmetten**. Omdat veel mensen reizen, kan het nieuwe griepvirus zich snel over de wereld verspreiden.

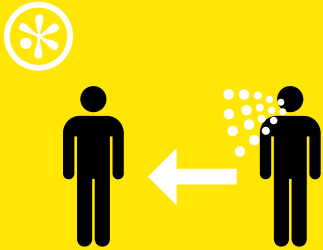
#### Hoe ontstaat een nieuw griepvirus?

Een nieuw griepvirus kan op verschillende manieren ontstaan. Zo kan een griepvirus bij dieren langzaam veranderen in een nieuw griepvirus voor mensen.

Pas als mensen elkaar met het nieuwe griepvirus kunnen besmetten, kan een grieppandemie ontstaan.

#### Besmetten

Bij besmetting wordt een griepvirus op een andere persoon overgedragen. Dit kan gebeuren doordat iemand die besmet is hoest of iemand aanraakt met zijn handen.



## Wat is het verschil tussen 'gewone' griep en een grieppandemie?

Vraag 4

### 'Gewone' griep

- Gewone griep wordt veroorzaakt door een bestaand griepvirus.
- Gewone griep komt elk jaar voor, vooral in de wintermaanden.
- Veel mensen hebben al weerstand tegen het virus opgebouwd.
- In Nederland krijgt elk jaar ongeveer 1 op de 100 mensen griep.
- De gezondheidsklachten bij een gewone griep zijn bekend. **Risicogroepen** hebben bij een gewone griep meer kans op een longontsteking of andere bijkomende gezondheidsproblemen.
- Er is een vaccin (grieprik) tegen de gewone griep.
- Elk jaar krijgen mensen uit een risicogroep de grieprik.
- Elk jaar overlijden in Nederland 200 tot 1000 mensen aan een gewone griep, vooral ouderen.

### Grieppandemie

- Een grieppandemie wordt veroorzaakt door een nieuw en onbekend griepvirus.
- Een grieppandemie komt ongeveer eens in de 10 tot 50 jaar voor.
- Een grieppandemie kan in elk seizoen uitbreken.
- Niemand heeft nog weerstand tegen het nieuwe griepvirus.
- Naar schatting zal in Nederland 1 op de 3 mensen ziek worden.



- Pas als een griepandemie uitbreekt, wordt duidelijk wat de klachten van deze griep zijn. Deze kunnen anders zijn dan die van de gewone griep.
- Mensen kunnen bij een griepandemie erger ziek worden dan bij een gewone griep.
- Er is nog geen vaccin op het moment dat een griepandemie uitbreekt. Dat vaccin kan pas gemaakt worden als het nieuwe griepvirus bekend is.
- Bij klachten van deze griep krijgt u medicijnen om het virus te remmen.
- Het is niet te voorspellen hoeveel mensen bij de griepandemie zullen sterven.

#### **Risicogroepen**

Risicogroepen zijn groepen mensen die een grotere kans hebben om ziek te worden.

Voorbeelden van risicogroepen zijn ouderen en mensen met een hart- of longziekte, suikerziekte, of weinig weerstand.

### Vraag 5

#### **Is het zeker dat er een griepandemie komt?**

Het is zeker dat er ooit een griepandemie komt, alleen weet niemand wanneer dat gebeurt. Dat kan binnenkort gebeuren, maar het kan ook nog jaren duren. Een griepandemie komt ongeveer eens in de 10 tot 50 jaar voor. De laatste griepandemie was in 1968 (Hong Kong griep).



Verschillende organisaties houden in de gaten of ergens op de wereld een nieuw griepvirus ontstaat. Als er een nieuw griepvirus wordt ontdekt, proberen ze te voorkomen dat het virus zich verspreidt.

## Hoe bereidt Nederland zich voor?

Nederland bereidt zich zo goed mogelijk voor op een mogelijke grieppandemie. Zo heeft elke regio in Nederland een actieplan klaarliggen. In het actieplan staat wat hulpverleners en ziekenhuizen moeten doen wanneer Nederland wordt getroffen door een grieppandemie. Ook alle huisartsen hebben een actieplan klaarliggen.

Nederland heeft ook voldoende **virusremmers** klaarliggen. Deze medicijnen zijn voor alle mensen met griepklachten tijdens een grieppandemie.

### Radio, tv en kranten

Bij een dreigende grieppandemie is het belangrijk dat u de informatie op radio, tv en in de kranten in de gaten houdt. U hoort dan welke maatregelen u zelf moet en kunt nemen.

#### **Virusremmers**

Virusremmers zijn medicijnen (antivirale middelen) om verspreiding van het virus te remmen. De medicijnen zorgen ervoor dat mensen met een gewone griep korter ziek zijn en minder besmettelijk. Het is waarschijnlijk dat virusremmers ook werken bij een grieppandemie.

## Vraag 6



## Vraag 7

### Hoe groot is de kans dat ik besmet word?

Bij een griepandemie is niemand beschermd tegen het nieuwe griepvirus. Daardoor loopt u meer risico om griep te krijgen dan bij een 'gewone' griep.

Niemand weet vooraf hoe ernstig en besmettelijk het nieuwe griepvirus zal zijn. Maar men schat dat ongeveer 1 op de 3 mensen ziek zal worden door het virus. Het is niet zeker dat risicogroepen meer kans hebben om ziek te worden bij een griepandemie.

## Vraag 8

### Zijn er medicijnen of een vaccin tegen een griepandemie?

#### Vaccin

Er is nog geen vaccin om u tegen een griepandemie te beschermen. Er kan pas een nieuw vaccin worden gemaakt als de griepandemie uitbreekt en het nieuwe griepvirus bekend is. Het maken van een nieuw vaccin duurt minstens 6 maanden. In de hele wereld wordt onderzoek gedaan om deze tijd te verkorten.

#### Medicijnen

Tijdens een griepandemie moet u bij de eerste griepklachten medicijnen nemen om het virus te remmen. Deze medicijnen zijn virusremmers. Neem de medicijnen zo snel mogelijk na het optreden van de eerste griepklachten: uiterlijk **binnen 48 uur**. Maak de voorgeschreven kuur ook af.

Men verwacht dat u door virusremmers minder lang ziek bent en minder besmettelijk. Men hoopt dat het virus zich daardoor minder snel verspreidt en dus minder mensen ziek maakt.

Virusremmers zijn de belangrijkste maatregel totdat er een vaccin (griepvaccin) beschikbaar is om mensen tegen het nieuwe griepvirus te beschermen.

### **Wat doen virusremmers?**

- Virusremmers verkorten de tijd dat iemand ziek is met 1 tot 2 dagen.
- Ze zorgen ervoor dat zieke mensen minder besmettelijk zijn.
- Ze zorgen ervoor dat mensen korter besmettelijk zijn.
- Virusremmers kunnen niet helemaal voorkomen dat andere mensen besmet worden.
- Virusremmers werken bij een gewone griep, maar zijn nog nooit getest bij een grieppandemie. Het is waarschijnlijk dat de medicijnen zullen werken, maar het is niet zeker.
- Virusremmers zijn alleen verkrijgbaar op recept van een arts.



## Vraag 9

### Hoe kan ik voorkomen dat ik besmet word?

U kunt nooit helemaal voorkomen dat u besmet wordt. Wel kunt u de kans op besmetting verkleinen. Het griepvirus verspreidt zich vooral via de lucht door hoesten, niezen of praten. U kunt besmet worden door het virus in te ademen en via de handen.

#### Maatregelen om besmetting te voorkomen

- **Voorkom contact met mensen die griep hebben.**

Moet u in de directe omgeving van een grieppatiënt zijn? Doe dat dan zo kort mogelijk en was na het bezoek uw handen.

- **Was vaak uw handen met water en zeep.**

Het virus kan op uw handen komen als u een voorwerp aanraakt of iemand een hand geeft. Was daarom regelmatig uw handen. Droog uw handen met een papieren handdoekje of een keukenrol. Gooi het papier daarna meteen in de vuilnisbak.

- **Raak zo min mogelijk uw ogen, neus en mond aan.**

Het virus kan op uw handen komen als u een voorwerp aanraakt of iemand een hand geeft. Via uw handen kan het virus in uw ogen, neus of mond komen.

- **Gebruik zakdoekjes tijdens het hoesten of niezen.**

Gebruik een zakdoekje of een ander papiertje om in te hoesten of te niezen. Gooi het papiertje daarna meteen in de vuilnisbak.



- ***Maak regelmatig schoon.***

Maak harde oppervlakken en voorwerpen zoals keukenapparatuur en deurklinken regelmatig schoon. Doe dit met een normaal schoonmaakproduct.

- ***Luister radio, kijk tv en lees de krant.***

Via radio, televisie en kranten krijgt u informatie over wat u verder moet en kunt doen om besmetting te voorkomen.

## Wat moet ik doen als ik griepklachten krijg tijdens een griepandemie?

- ***Neem binnen 48 uur virusremmers in.***

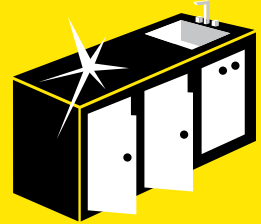
Begin zo snel mogelijk na de eerste griepklachten met het innemen van medicijnen om het virus te remmen. Neem de virusremmers **binnen 48 uur** in. Virusremmers kunt u alleen krijgen op recept van een arts.

- ***Blijf thuis en blijf uit de buurt van anderen.***

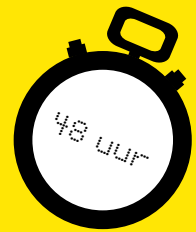
Het virus wordt via de lucht verspreid. U kunt andere mensen besmetten door hoesten, niezen en praten. U voorkomt dat u iemand besmet door zo min mogelijk contact te hebben met andere mensen.

- ***Raak zo min mogelijk uw ogen, neus en mond aan.***

Wanneer u uw ogen, neus of mond aanraakt, komt het virus op uw handen. Via uw handen kunt u het virus op voorwerpen of mensen overbrengen.



### Vraag 10





- **Bedek uw neus en mond bij hoesten of niezen.**

Gebruik een zakdoekje of tissue maar één keer en gooi het meteen in de vuilnisbak.

Doe hetzelfde als u uw neus snuit.

Was daarna uw handen met water en zeep.

- **Was vaak uw handen met water en zeep.**

U kunt het griepvirus bijvoorbeeld via een deurklink op anderen overbrengen.

Was daarom regelmatig uw handen.

Droog uw handen met papieren handdoekjes of een keukenrol en gooi het papier meteen in de vuilnisbak.

- **Maak regelmatig schoon.**

Maak harde oppervlakken en voorwerpen

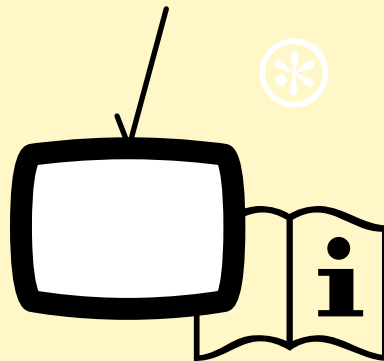
zoals keukenapparatuur en deurklinken

regelmatig schoon. Doe dit met een normaal schoonmaakproduct.

- **Luister radio, kijk tv en lees de krant.**

Via radio, televisie en kranten krijgt

u informatie over wat u moet doen.





## Meer informatie

### Website

[www.postbus51.nl](http://www.postbus51.nl)

### Telefoonnummer

Voor meer informatie en vragen kunt u terecht bij de medewerkers van Postbus 51. Zij zijn op werkdagen van 8.00 tot 20.00 uur bereikbaar op het gratis telefoonnummer 0800 – 8051.

Ministerie van  
Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

*VWS*

**rivm**



nederlands huisartsen  
genootschap

Dit is een uitgave van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, en het Centrum Infectieziektebestrijding van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. De tekst is mede tot stand gekomen in samenwerking met het Nederlands Huisartsen Genootschap.

April 2007