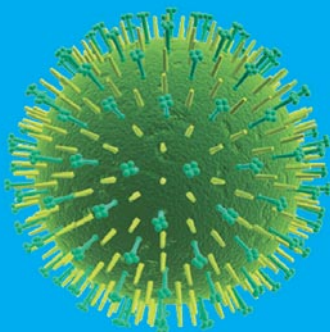




KATHOLIEKE UNIVERSITEIT

LEUVEN



Mexicaanse griep:
A/H1N1 griep

Wat is de Mexicaanse griep?

De zogenaamde Mexicaanse of varkensgriep is een nieuwe variant van het griepvirus, met name A/H1N1.

Weinig mensen hebben immuniteit voor dit virus.

Hierdoor worden vele mensen ziek.

Het virus heeft zich intussen wereldwijd verspreid en de Wereldgezondheidsorganisatie spreekt sinds 11 juni 2009 van een wereldwijde epidemie of pandemie. Dit wil niet zeggen dat de ziekte nu opeens veel ernstiger is geworden. Het verwijst enkel naar de geografische verspreiding van het virus. Uit wat wetenschappers momenteel weten, blijkt dat het griepvirus A/H1N1 mensen niet ernstiger ziek maakt dan de klassieke seizoensgriep. Het grote verschil is wel dat veel meer mensen, ook gezonde jonge volwassenen vatbaar zijn voor dit virus.

Overdracht

De overdracht gebeurt vooral van mens op mens, via de lucht. Iemand met deze griep is 1 dag voor het optreden van de symptomen tot 7 dagen nadien besmettelijk.

Besmetting vindt plaats door het inademen van minuscule besmette druppeltjes. Deze druppeltjes komen in de lucht terecht door hoesten, niezen of lachen. Direct contact met deze druppeltjes, met een besmette persoon of met besmette voorwerpen (zoals een zakdoek, bestek, ...) kan ook besmetting veroorzaken. Een goede hand- en hoesthygiëne zijn essentieel om het besmettingsrisico te verminderen.

Ziektebeeld en symptomen

Het ziektebeeld is vergelijkbaar met dat van de normale wintergriep. Het virus veroorzaakt hoge koorts van meer dan 38°C, hoofd- en spierpijn, gewrichtspijn, hoest, buikloop, ademhalingsmoeilijkheden, vermoeidheid...



Preventie: WAS JE HANDEN!

Om besmetting te voorkomen, is het aangeraden om een aantal basishygiëneregels te volgen zoals dat ook in de winter bij de seizoensgriep het geval is:

- Vermijd contact met personen die zichtbaar ziek zijn en bewaar zoveel als mogelijk afstand (1m).
- Was je handen regelmatig. Was ze telkens ze zichtbaar bevuild zijn, voor elke maaltijd en na contact met lichaamsvochten zoals na het snuiten van de neus en na gebruik van het toilet.
 - Gebruik stromend water en vloeibare zeep.
 - Wrijf je handen 15 seconden grondig in zodat alle delen van de handen (handpalmen, vingertoppen, tussen de vingers en duimmuizen) bereikt zijn.
 - Spoel onder stromend water alle resten weg.
 - Droog je handen af met een papieren handdoekje.
 - Sluit de kraan door gebruik te maken van een papieren handdoekje.
- Snuit je neus met een papieren zakdoek en werp deze meteen na gebruik weg.

Als je hoest of niest:

- Bedek dan je mond en neus met een papieren zakdoek.
 - Gooi daarna deze zakdoek onmiddellijk in een vuilnisbak.
 - Was na het niezen of hoesten steeds grondig je handen om te vermijden dat je ziektekiemen overdraagt op anderen.
- Vermijd zoveel mogelijk om je ogen, neus of mond aan te raken: ziektekiemen verspreiden zich vaak als iemand een besmet voorwerp aanraakt en daarna zijn ogen, neus of mond aanraakt.
 - Mondmaskertjes beschermen niet tegen besmetting en zijn enkel nuttig als een zieke ze draagt om de directe omgeving te beschermen.

Deze eenvoudige richtlijnen kunnen besmetting en verspreiding van alle griepvirussen beperken. Ook jij kan daarbij helpen!

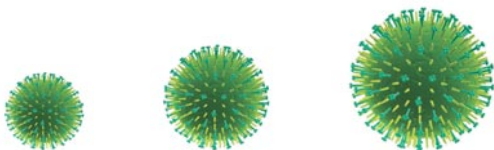
De 7 DAGEN regel!

Wat doe je als je ziek bent of de eerste symptomen vertoont

- Als je ziek bent, blijf je op afstand (1m) van anderen om hen tegen ziekte te beschermen. Je bent 7 dagen besmettelijk.
- Blijf effectief 7 dagen thuis, ga niet naar de colleges, oefenzittingen, monitoraten, vermijd plaatsen waar veel mensen samen komen, neem geen bus of trein en doe geen boodschappen wanneer je ziek bent. Op die manier zorg je er voor dat anderen niet ziek worden.
- Verlies geen tijd en raadpleeg zo snel mogelijk een arts, de K.U.Leuven beschikt over een Medisch Centrum voor Studenten (tel. + 32 16 32 44 20).
Ben je een kotstudent, dan laat je je bij voorkeur ophalen om thuis in totaal 7 dagen uit te zieken.
Ben je een internationale student, vraag dan aan je arts hoe je best kan uitzielen. Licht bij voorkeur een mede-student in, die je 7 dagen kan assisteren bij de verzorging (voeding, medicijnen). Kan je daarvoor niet bij een mede-student terecht, contacteer dan de Sociale Dienst van de K.U.Leuven: tel. + 32 16 32 44 28.

Genezing

De Mexicaanse griep (griep A/H1N1) is geen bijzonder zware aandoening. Net zoals bij de wintergriep, geneest ook deze griep meestal spontaan en volstaat het om rust te nemen, voldoende te drinken, gezond te eten en eventueel een koortswerend of pijnstillend geneesmiddel in te nemen. Het preventief innemen van antivirale geneesmiddelen wordt sterk afgeraden.



Vaccinatie

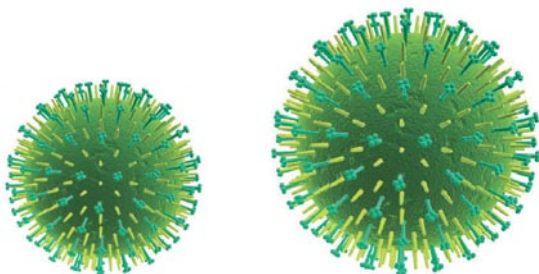
Momenteel bestaat er nog geen vaccin voor de Mexicaanse Griep (A/H1N1). Het vaccin is in ontwikkeling en wordt verwacht tegen november 2009. Wanneer het vaccin uiteindelijk op de markt wordt gebracht, zal de overheid instaan voor de verspreiding ervan.

Het is warm aanbevolen dat je je voor de normale wintergriep laat vaccineren. Het Medisch Centrum voor Studenten (tel. + 32 16 32 44 20) organiseert hiervoor eind oktober vaccinatiesessies.

Mexicaanse griep (griep A/H1N1) aan de K.U.Leuven:

De universiteit blijft functioneren tenzij er een universiteitsbrede richtlijn komt of tenzij de overheid anders communiceert: colleges, oefenzittingen, monitoraten, examens blijven doorgaan, het beleid, de administratie en de centrale en facultaire diensten blijven functioneren. Graag vragen we je wel wat begrip voor een mogelijke onderbezetting van het personeel.

Kijk voor de laatste berichten ook steeds op Toledo en op de website: www.kuleuven.be/mexicaansegriep



Meer informatie

- www.influenza.be
- www.kuleuven.be/mexicaansegriep

Krijg je op deze websites nog geen antwoord op je vragen, neem dan contact met:

- Influenza call center: 0800 99 777
- Meldpunt K.U.Leuven Mexicaanse Griep:
tel. + 32 16 32 20 00