



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 erg besmettelijk. Goede hygiëne helpt verspreiding en besmetting te voorkomen.

Houd uw hand of een zakdoek voor uw mond als u hoest of niest. Was vaak uw handen, óók na het hoesten, niezen of snuiten. Het is belangrijk dat u het materiaal waarmee u uw handen droogt maar één keer gebruikt.

www.rivm.nl/infectieziekten



Inhoudsopgave

Verskil tussen griep en verkoudheid 3

Wat is griep? 3

Wat is verkoudheid? 3

Verspreiding en besmetting 3

Hoe worden griep en verkoudheid verspreid? 3

Wanneer zijn mensen met griep en verkoudheid besmettelijk? 3

Hoe verklein je de kans op besmetting? 3

Maatregelen 4

Praktische tips bij griep en verkoudheid 5

Tips bij griep 5

Tips bij verkoudheid 5

Wat kan een school of kinderopvangcentrum doen bij griep en verkoudheid? 6

Wat doet de GGD bij griep en verkoudheid? 6

Ernstige klachten bij griep en verkoudheid 6

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

Meer over griep 8

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 grieprik? 9

Hoe nuttig is de grieprik voor ouderen? 9

Buikgriep 9

Meer over verkoudheid 10

Wat gebeurt er bij verkoudheid? 10

-Keelontsteking 10

-Bijholteontsteking 10

-Middenoorontsteking 10

Zijn jonge kinderen vatbaarder voor verkoudheid dan volwassenen? 11

Handalcohol of alcoholgel 11

Wat is het RS-virus? 11

Achtergrondinformatie 12

Verschil 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. De veroorzaker van griep – een influenzavirus – 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 (zie ook: Meer over griep).

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 (zie ook: Meer over verkoudheid).

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. 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.

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 (zie ook de vraag: Wanneer zijn mensen met griep en verkoudheid besmettelijk?). 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.

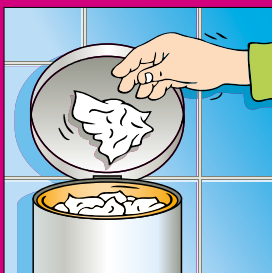


Door niezen en hoesten verspreiden griep- en verkoudheidsvirussen zich in de lucht.

Maatregelen



Houd uw hand of zakdoek voor uw mond als u niest of hoest.
Nies of hoest niet in de richting van een ander.
Draai het hoofd weg of buig het hoofd.



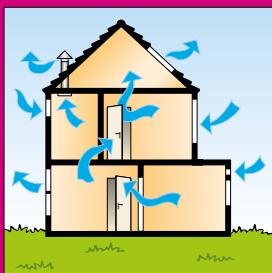
Gebruik bij voorkeur papieren zakdoeken of tissues bij hoesten, niezen of snuiten en gebruik ze éénmalig. Gooi ze daarna in de vuilnisbak. Gebruikte zakdoeken in een broekzak besmetten namelijk iedere keer opnieuw de handen als ze worden aangeraakt.



Was regelmatig uw handen met water en zeep, zeker voor het eten en na het hoesten, niezen of snuiten. Droog daarna goed – en hygiënisch – uw handen.



Maak voorwerpen zoals deurknoppen regelmatig schoon. Denk ook aan speelgoed dat in contact komt met kinderen die griep hebben of verkouden zijn. Gebruik allesreiniger en handwarm water. Daarna afspoelen met schoon water en laten drogen aan de lucht. Was regelmatig het beddengoed en eventueel stoffen speelgoed op 60°C.



Ventileer woon- en slaapruidten. Laat de ventilatieroosters altijd iets open of zet het raam op een kier (met anti-inbraakstang of slot).

Praktische tips bij griep en verkoudheid

Tips bij griep

Griep geneest bij gezonde mensen meestal zonder medische behandeling. De volgende punten zijn desondanks wel goed om te weten.

- Neem rust als u zich ziek voelt. Vermijd lichamelijke inspanning.
- Houd bij koorts het vocht in uw lichaam op peil door veel te drinken.
- Voorkom dat uw lichaam afkoelt als u koorts heeft: kleed u behaaglijk aan.
- Tegen verschijnselen als koorts en pijn kunt u bijvoorbeeld paracetamol nemen. Geef kinderen geen aspirine: voor kinderen bestaat er kinderparacetamol.
- Er bestaan antivirale middelen, zoals oseltamivir, die de duur van ziekteverschijnselen met gemiddeld ongeveer een dag kunnen verkorten en de kans op complicaties van griep kunnen verminderen. De middelen moet dan wel zo snel mogelijk, en uiterlijk 48 uur na het begin van de eerste ziekteverschijnselen, ingenomen worden. Antivirale middelen kunnen ook griep voorkómen bij iemand die in contact is geweest met het griepvirus. Omdat griep bij gezonde mensen meestal vanzelf over gaat, worden deze middelen vrijwel alleen voorgeschreven tijdens een uitbraak van seizoensgriep in een verpleeg- of verzorgingshuis of aan (ziekenhuis)patiënten die ernstig ziek zijn (zie ook de vraag: Wie hebben grotere kans op ernstige klachten bij griep?).

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



Neem rust als u zich ziek voelt.



Hoest of nies in een zakdoek.

Tips bij verkoudheid

Meestal gaat een verkoudheid binnen 1 tot 3 weken vanzelf over. Er zijn geen medicijnen tegen verkoudheid. Wel kunnen de volgende tips helpen om de symptomen te verlichten.

- Onderdruk uw hoest niet. Hoesten houdt de luchtwegen schoon. Hinderlijke hoestprikkels kunt u eventueel onderdrukken met een nospinehoudend 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, xylometazoline-druppels maken het opgezwollen slijmvlies dunner. 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.
- Voorkom blootstelling aan sigarettenrook. Rook irriteert de slijmvliezen en vertraagt de genezing.
- Tegen koorts en pijn kunt u bijvoorbeeld paracetamol nemen. Geef kinderen geen aspirine: voor kinderen bestaat er kinderparacetamol.



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. Ook wordt aanbevolen om, als er weinig of geen kinderen in de ruimte zijn, deuren en ramen gedurende 5 minuten helemaal open te zetten. De richtlijnen zijn te downloaden op: www.rivm.nl/lchv. en leer dit ook aan kinderen.

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 als het ware tot een medische risicogroep. Dit zijn:

- mensen van 60 jaar en ouder;
- 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 salicylaten gebruiken;
- verstandelijk gehandicapten in instellingen;

- verpleeghuisbewoners die niet in één van de bovenstaande categorieën vallen.

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

De jaarlijkse griepvaccinatie tegen de dan verwachte 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 (zie ook de vraag: Kan ik me tegen griep laten vaccineren?) Ook via www.rivm.nl/griepvaccinatie is meer te lezen over de griepvaccinatie.



Senioren kunnen baat hebben bij een grieprik.

Wie hebben grotere kans op ernstige klachten bij verkoudheid?

Astmapatiënten kunnen astma-aanvallen krijgen door bepaalde verkoudheidsvirussen. Voor deze personen zijn hygiënemaatregelen extra belangrijk, zoals handen wassen en het zo min mogelijk aanraken van ogen, mond en neus (zie ook de vraag: Hoe verklein je de kans op besmetting?).

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 32 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: 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
- bij een verkoudheid, of langer dan 5 dagen aanhoudt bij griep;
- de koorts terugkomt na een koortsvrije periode;
- sprake is van kortademigheid of benauwdheid, of van piepend ademen (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 (zie ook de vraag: Wie hebben grotere kans 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

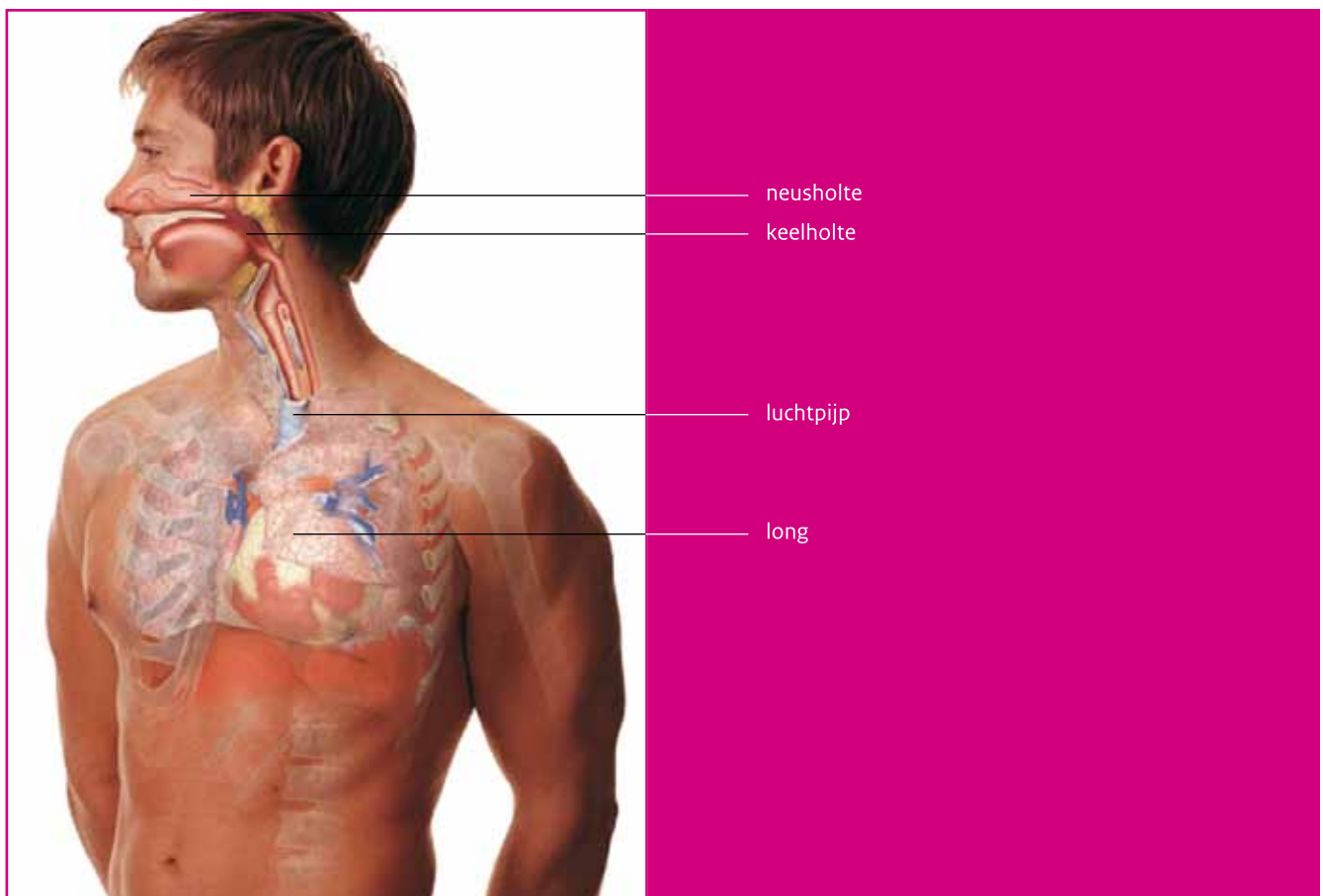
de rug. De ernst van de spierpijn en hoofdpijn hangt samen met de hoogte van de koorts. Als de koorts zakt, nemen deze verschijnselen ook af.

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 griep epidemie?

Griep is een besmettelijke ziekte die zich vaak snel door het land verspreidt. Als in Nederland gedurende 2 weken meer dan 5 mensen per 10.000 inwoners griep of griepachtige symptomen hebben, spreken we van een epidemie. Een griep epidemie wordt ook wel griepgolf genoemd en komt vrijwel ieder jaar voor tussen november en april. In deze periode volgen het Nationaal



Influenza Centrum en het Nederlands Instituut voor Onderzoek van de Gezondheidszorg nauwgezet de griep epidemie. Een nieuwsbrief met actuele informatie kunt u downloaden via www.influenza-centrum.nl.

Wat is een griep pandemie?

Bij een griep pandemie krijgen veel mensen over de hele wereld dezelfde griep. Een griep pandemie komt eens in de 10 tot 50 jaar voor. Een griep pandemie ontstaat door een nieuw griep virus. Dit virus verspreidt zich binnen enkele maanden en maakt veel mensen ziek. Men schat dat 1 op de 3 mensen ter wereld ziek worden bij de uitbraak van een griep pandemie. Het is vooraf niet te voorspellen hoeveel mensen ernstig ziek worden of overlijden. Omdat het een nieuw virus is, is er nog niemand mee in aanraking gekomen en 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. In april 2009 werd bekend dat een nieuw griep virus veel mensen in Mexico ziek had gemaakt. Het virus Nieuwe Influenza A (H1N1) heeft uiteindelijk geleid tot een griep pandemie. Wilt u meer weten over een griep pandemie, ga dan naar www.grieppandemie.nl.

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

Wie in een bepaald winterseizoen (bijvoorbeeld november 2008 tot april 2009) griep heeft gehad, zal in datzelfde winterseizoen waarschijnlijk geen griep meer krijgen of slechts in een milde vorm. In een nieuw winterseizoen (bijvoorbeeld november 2009 tot april 2010) kunt u wel weer griep krijgen. Griepvirussen veranderen namelijk 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 griep virus.

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 griep prik 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 griep prik 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. Voor de genoemde gezondheidszorgmedewerkers en gezinsleden is de griep prik echter niet gratis.

Over de griep prik is meer te lezen op www.rivm.nl/grieprik. U kunt ook contact opnemen met uw huisarts of werkgever. Voor meer informatie over het Gezondheidsraadadvies gaat u naar: www.gezondheidsraad.nl/adviezen.php.

Wat doet een griep prik?

De griep prik verkleint de kans om griep te krijgen. En als u ondanks de prik toch griep krijgt, dan verloopt de ziekte waarschijnlijk minder ernstig. Bovendien helpt de griep prik te voorkomen dat bestaande ziekten zoals diabetes, hart-of longziekten ontregeld raken of verergeren. Het griep vaccin bevat onschadelijk gemaakte stukjes van de griep virusvarianten die in het komende winterseizoen in Nederland worden verwacht. Ons afweersysteem reageert hierop door afweerstoffen tegen de griepvirussen aan te maken. Omdat het griep virus voortdurend verandert, wordt het griep vaccin elk jaar aangepast. Dit is de reden dat de griep prik elk jaar moet worden gegeven. Het duurt ongeveer 2 weken voordat de griep prik voldoende beschermt tegen griep. De bescherming duurt 4 tot 6 maanden. Voor meer informatie over de griep prik kijkt u op de website: www.rivm.nl/grieprik.

Hoe nuttig is de griep prik voor ouderen?

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

Buikgriep

Buikgriep is zelden griep. Misselijkheid, braken en diarree kunnen wel eens optreden bij griep, vooral bij kinderen. Maar griep is een ziekte van de luchtwegen en geen ziekte van de maag of darmen.

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 syncytieelvirus (RS-virus). Enkele ontstekingen komen vaak voor:

Keelontsteking

Bij ontsteking van het keelslijmvlies zijn de halsklieren 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,

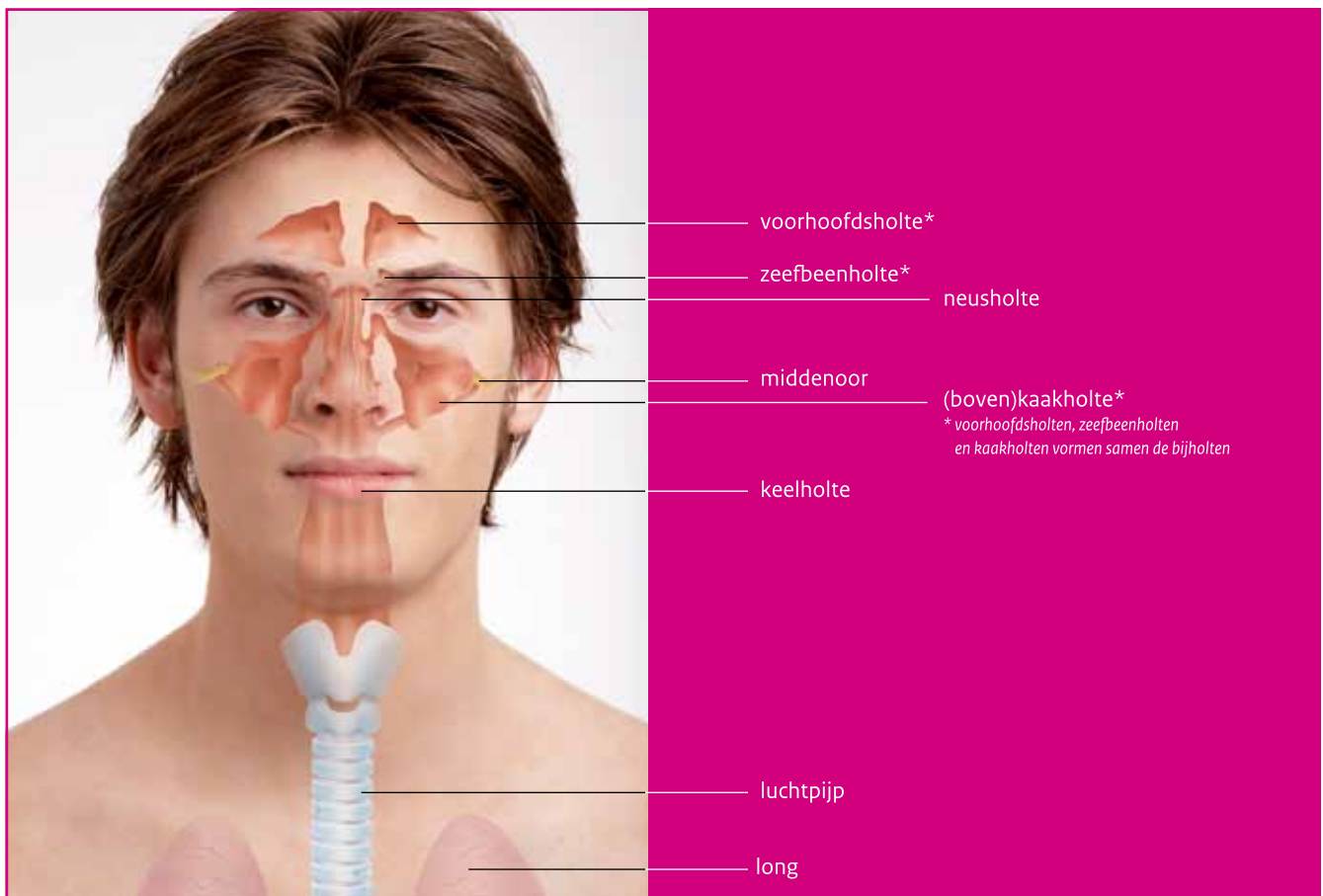
het aangezicht of het voorhoofd. De pijn ontstaat of verergert met kauwen of bukken. De bijholten zitten in het bot van de bovenkaak, links en rechts van de neus. Meestal zit de ontsteking maar aan één kant, soms met een zwelling van de wang.

Bijholteontsteking geneest vanzelf, meestal binnen 1 tot 4 weken.

Middenoorontsteking

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 algehele malaise. 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 32 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 kwetsbaar 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 (zie ook de vraag: Hoe verklein je de kans op besmetting?).

Handalcohol of alcoholgel

Handalcohol of alcoholgel is een goed alternatief om handen te ontsmetten die niet zichtbaar of niet voelbaar vervuild 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/infectieziekten.

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

- het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, voor informatie over de griep prik: www.rivm.nl/griep prik
- de GGD in uw regio. Als het adres niet onderaan deze pagina staat, kunt u het vinden via www.ggd.nl
- het Ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport, voor informatie over de griep pandemie: www.griep pandemie.nl
- de website voor huisartsen, voor patiënteninformatie over griep en verkoudheid: www.nhg.org
- de Gezondheidsraad, voor het advies met de titel: Griepvaccinatie: herziening van de indicatiestelling of over het advies met de titel: Griepvaccinaties bij ouderen van groot belang: www.gezondheidsraad.nl/adviezen.php
- Landelijk Centrum Hygiëne en Veiligheid, voor hygiëne maatregelen op de peuterspeelzaal, kinderopvang en scholen: www.rivm.nl/lchv
- de Nederlandse Vereniging, voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde: www.nvab.artsennet.nl/ (kijk onder de richtlijn Influenza)
- de Koninklijke Nederlandse Maatschappij ter bevordering der Pharmacie: www.knmp.nl.
- het Nederlands Instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg NIVEL, www.nivel.nl (kies dossier Griep)
- Nationaal Influenza Centrum, voor actuele informatie over het vóórkomen van griep: www.influenza-centrum.nl
- de website van Kiesbeter, o.a. voor meer informatie over ventilatie: www.kiesbeter.nl/gezondleven (kies optie: 'Veiligheid in en om huis' en kies vervolgens de optie 'Ventilatie')
- het Centraal Bureau Drogisterijbedrijven: www.drogistensite.nl

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Dit is een uitgave van:
**Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu**
Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

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 de inhoud van deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.