



Je persoonlijke griepetest!

Grap i.v.m. griepgolf 2009:

Een olifant, leeuw en varken ontmoeten elkaar. Zegt de olifant: Als ik heel luid trompetter, zijn alle mensen bang. De leeuw: als ik heel luid brul, rennen alle mensen weg. Zet het varken: Oh wat heb ik het toch fijn. Ik hoef maar heel zacht te hoesten en ik heb al rust.



Weet jij alles van verkoudheid of griep?

Voor beide kun je een doos met zakdoekjes goed gebruiken. Een verkoudheid of virale infectie genoemd, is niet hetzelfde als de griep, ook wel bekend als influenza.

In deze tabel staan de verschillen.

Kenmerken	Verkoudheid	Griep (Influenza)
Begin van de ziekte	langzame achteruitgang	snelle en plotselinge verslechtering
Hoofdpijn	vaag en onvast	sterk en zeurende pijn
Verkoudheid	vaak niezen, loopneus of verstopte neus	deels optredend
Koorts	meestal onbeduidend	vaak hoog tot 41 °C, koude rillingen, transpireren
Pijn in de ledematen	gering	sterke gewrichtspijn, spierpijn
Hoesten	een beetje hoesten	droge hoest, pijnlijk, meestal droge slijm
Keelpijn	keelschrapen, heesheid	hevig, met moeilijkheden bij het slikken
Vermoeidheid	vermoeidheid	enorm, tot drie werken erna mogelijk, verlies van eetlust, slapheid, klachten met de bloedsomloop
Duur van de ziekte	een paar dagen	7-14 dagen, vaak in eerste instantie zonder duidelijke verbetering

Kennis kan bescherming bieden: test jezelf, ben je fit?

-> Kruis het juiste antwoord aan en vul de letters in het op te lossen woord in.

1. Het grondig wassen van de

voeten (SA)

handen (GE)

voor het eten en bij het naar huis komen is altijd raadzaam.

2. De besmetting treedt bij beide soorten vooral op door

het bloed (P)

de lucht (Z)

of door direct contact.

3. De griep en ook de verkoudheid worden door
 virussen (O)
 streptokokken (E)
 bacteriën (U) veroorzaakt.



4. Is het slijm bij het snuiten van de neus groen-geel, wijst het op een extra ziekte met
 bacteriën. (N)
 virussen. (T) Dan kan antibiotica helpen.

Interessant:
 Antibiotica doden bacteriën. daarom helpen ze niet bij een griep.

5. Hoesten en niesen in de
 binnenkant van de elleboog (D)
 hand (B) voorkomt de verspreiding van het virus.

6. In de winter wordt men gemakkelijker ziek van een griepinfectie, omdat de slijmvliezen in
 de neus (H)
 de mond (D) droger zijn.

7. Let op een gezonde en gevarieerde voeding. Dan is je lichaam sterk en wordt niet zo gemakkelijk ziek.
 Fruit en groente (E)
 Chocolade (P)



8. Drink veel en gezond. Geef de voorkeur aan
 Cola en Fanta. (E)
 Fruitsappen, thee en water. (I)

9. Aan deze ziektekenmerken herken je een echte griep:
 hoge koorts en sterke gewrichtspijnen, snelle verslechtering (D)
 langzame verslechtering, eerst kriebel in de keel, verkoudheid, daarna hoesten (T)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Oplossing:										is zeer waardevol!

Heb je het te pakken, moet je een time-out nemen van enkele dagen, bij de griep zelfs een week. Je verhindert zo dat anderen worden besmet. Bovendien heeft je lichaam nu alle kracht nodig, om zichzelf te genezen.



De volgende gouden regels helpen bij een griep / verkoudheid:

-> Probeer de gaten in de onderstaande woorden zinvol in te vullen.

1. Let op een hoge _____, deze kalmeert de geïrriteerde slijmvliezen.
2. _____ van zoutwaterdamp helpt bij kriebelhoest.
3. Drink genoeg, zodat het _____ op kan lossen.
4. Bij _____ thuis in bed blijven en pas vanaf 39,5 °C iets ertegen innemen. De koorts helpt het lichaam bij het gevecht tegen de virussen.
5. Bij hoesten en verkoudheid (zonder koorts) brengt soms de frisse _____ buitenshuis verlichting.



Oplossingen: inhaleren, luchtvochtigheid, slijm, lucht, koorts

Zijn de ziekteverschijnselen te sterk, moet je natuurlijk contact opnemen met je huisarts!