

# Griep pandemie

Informatie voor de werknemer

9 juli 2009



**De Nieuwe Influenza A (H1N1) is door de WHO, de Wereldgezondheidsorganisatie, uitgeroepen tot pandemie. Een pandemie wordt veroorzaakt door een nieuw virus en verspreidt zich snel. Bij een griep pandemie krijgen veel mensen over de hele wereld dezelfde soort griep. Ongeveer 1 op de 3 mensen wordt ziek.**

## **Vorbereiden**

Wij kunnen ons voorstellen dat u zich zorgen maakt om uw gezondheid met de griep pandemie. Gelukkig kunt u maatregelen treffen om verspreiding van het virus te voorkomen of te beperken.

### *Signaleer*

Een alerte reactie kan u een hoop leed besparen. Symptomen van de Nieuwe Influenza A zijn koorts (minimaal 38,5 graden), hoofdpijn én keelpijn. Spierpijn, hoesten en een verstopte neus kunnen ook voorkomen. Neem, ook bij twijfel, altijd direct contact op met de huisarts. Doe dit telefonisch, zodat anderen niet worden besmet.

### *Hygiëne en schoonmaak*

Hygiëne is erg belangrijk. Het griepvirus kan zich via ogen, neus en mond verspreiden. Raak deze dus zo min mogelijk aan. Gebruik ook uitsluitend papieren hand- en zakdoeken. Het gebruik van mondkapjes heeft geen zin. Laat u dus niet verleiden tot de aanschaf hiervan.

Zorg er voor dat u regelmatig uw handen wast. Eventueel kunt u desinfecteermiddel (alcohol 70%) gebruiken. Dit is bij iedere drogist te koop. De goedkoopste zijn goed genoeg.

### *Ventileren*

Filters in een airco houden geen enkel virus tegen. Als in een gebouw ramen open kunnen, is het advies om dat dagelijks te doen. Doe dit minimaal een uur. Als de ramen niet open kunnen, kunt u ook de airco's bijstellen. Meestal wordt het grootste deel van de binnenlucht rondgepompt, slechts een klein deel wordt vervangen door de buitenlucht. Door de airco bij te stellen, kunt u de hoeveelheid buitenlucht variëren. Het advies is om dat gedurende de griep pandemie op maximaal te zetten.



### **Zieke werknemers**

Vermoedt u besmet te zijn met het Nieuwe Influenza A virus? Neem dan zo snel mogelijk telefonisch contact op met de huisarts. Blijkt dat u besmet bent, dan start de huisarts de juiste behandeling. Om verdere verspreiding van het virus te voorkomen en vast te stellen of (nog) gezonde collega's mogelijk besmet zijn, adviseren wij u om uw werkgever op de hoogte te stellen van uw besmetting (u bent hiertoe niet verplicht). U doet er verstandig aan thuis te blijven zolang u koorts hebt. Zo voorkomt u dat uw collega's besmet.

Mensen met griep zijn 1 tot 2 weken uitgeschakeld. Uw bedrijfsarts kan beoordelen of terugkeer naar de werkplek verantwoord is. Het kan overigens nog enkele weken duren voordat u zich weer helemaal fit voelt.

### **Virusremmers**

Wij raden u af preventief virusremmers tegen het virus te slikken. U bouwt hierdoor geen extra weerstand op en het heeft geen blijvende werking. Zodra men stopt met het slikken van de virusremmers, is de kans op het verkrijgen van het virus net zo groot.

### **Vakantie en werken in het buitenland**

Afreizen naar het buitenland wordt niet afgeraden. Als u naar een land reist waar de Nieuwe Influenza A voorkomt, kunt u het beste voorzichtig zijn:

- vermijd contact met mensen met griep
- neem algemene hygiënemaatregelen in acht
- houd de lokale situatie en veranderingen in het advies in de gaten
- raadpleeg een arts bij ziekte

### **Meer informatie**

Hebt u vragen over deze informatie of wilt u graag advies? Neemt u dan contact op met uw bedrijfsarts of stuur uw vraag per e-mail naar [griep@keurcompany.nl](mailto:griep@keurcompany.nl).

### **Nuttige websites en bronvermelding**

- [www.arboned.nl](http://www.arboned.nl)
- [www.keurcompany.nl](http://www.keurcompany.nl)
- [www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)
- [www.minvws.nl](http://www.minvws.nl)
- [www.ecdc.eu](http://www.ecdc.eu)
- [www.postbus51.nl](http://www.postbus51.nl)
- [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl)