



# Herkennen

## De Griep A/H1N1

Herken je vijf of meer van de onderstaande symptomen? Neem dan contact op met je huisarts, de kans bestaat dan namelijk dat je besmet bent met het virus.

- Koorts van 38,5 graden celsius of hoger
- Hoofdpijn
- Keelpijn
- Spierpijn
- Moeheid
- Droge hoest
- Koude rillingen

Als je griepklachten hebt in deze periode neem dan het zekere voor het onzekere en handel als volgt.

- Blijf thuis en vermijd een paar dagen contact met anderen
- Neem de preventieve maatregelen
- Neem je temperatuur op en hou deze in de gaten
- Raadpleeg je huisarts, houd rekening met de drukte in deze periode
- Informeer je familie en je werkgever



# Voorkomen

## De Griep A/H1N1

Bescherm jezelf voor de griep en voorkom verspreiding van het virus zo veel mogelijk. Je kunt hieraan bijdragen door de volgende regels in acht te nemen:

- Was regelmatig je handen met ontsmettende zeep en water na contact met mensen of plekken waar veel mensen komen (keukenkranen, deurklinken etc.)
- Droog je handen met een papieren handdoek en gooi deze direct weg na gebruik
- Hoest en nies in een papieren handdoek en gooi deze direct weg na gebruik
- Zorg dat plekken die door verschillende mensen worden aangeraakt schoon blijven
- Ventileer je werkplek en woonruimte voldoende
- Vermijd het aanraken van je neus, ogen en mond dit zijn plekken waar een virus makkelijk kan binnendringen
- Voorkom contact met mensen die griep hebben