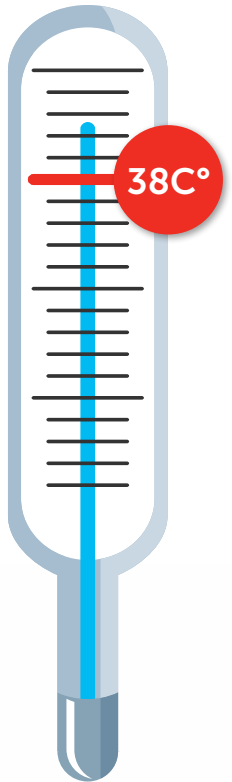


Schoon genoeg van griep!



De belangrijkste symptomen van griep:

- + Snel opkomende koorts (38° Celsius en hoger)
- + Rillerigheid
- + Spierpijn
- + Droge hoest
- + Hoofdpijn
- + Neusverkoudheid
- + Vermoeidheid



Hoe verspreidt het virus zich?

Het griepvirus verspreidt zich via de lucht door hoesten, niezen en praten. Dit gebeurt vooral in ruimten waar mensen dicht bij elkaar zitten en waar slecht geventileerd wordt, zoals in het openbaar vervoer of op het werk. Ook worden virussen overgedragen via handen en voorwerpen, zoals deurknoppen of toetsenborden.

Hygiënetips:

- + Was je handen met zeep en droog af met een papieren doekje.
- + Raak zo min mogelijk de mond, neus en ogen aan.
- + Hoest en nies in de elleboog.
- + Vermijd handen schudden.
- + Start 's ochtends met het reinigen van de werkplek met behulp van een papieren doekje met desinfectant.



Tips voor op de werkplek:

- + Verminder het contact met anderen.
- + Reinig je werkplek.
- + Ventileer regelmatig.
- + Desinfecteer veel gebruikte voorwerpen zoals deurknoppen of toetsenborden.
- + Meld griepklachten direct aan de leidinggevende en neem telefonisch contact op met de huisarts.

