

Leesactiviteit: “DE GRIEP IN 10 VRAGEN”



1. Hoe weet je of je griep hebt of dat je verkouden bent?

Een verkoudheid wordt vaak griep genoemd maar dat is het niet. Als je echt griep hebt, ben je serieus ziek. De klachten bij griep zijn erger en duren langer dan bij een verkoudheid. Meestal begint griep met plotseling opkomende koorts, koude rillingen, hoofdpijn, spierpijn en algemene lamlendigheid. Later kunnen er ook keelpijn en hoest bijkomen. Het eerste symptoom van verkoudheid is juist vaak keelpijn, gevolgd door een lopende neus en hoofdpijn. Koorts en spierpijn heb je niet als je gewoon verkouden bent!

2. Wat is griep precies?

Griep wordt veroorzaakt door het influenzavirus. Door het virus geraken de slijmvliezen ontstoken. Elke winter circuleren er verschillende griepvirussen. Daarom ben je niet immuun na een griepje en kan je het opnieuw elk jaar krijgen.

3. Hoelang duren de klachten?

De meeste klachten verdwijnen na 3 à 7 dagen. Hoest kan langer aanhouden. Maar het duurt wel 14 dagen voor je je helemaal weer fit voelt.

4. Hoe verspreidt het griepvirus zich?

Griep is zeer besmettelijk. De griepvirussen zitten in druppeltjes snot, slijm en speeksel. Het griepvirus verspreidt zich in de lucht door het praten, niezen of hoesten. Ook via de handen of voorwerpen, zoals bijvoorbeeld een deurknop. De verspreiding vindt vooral plaats in ruimtes waar mensen dicht bij elkaar zitten en waar het slecht of weinig geventileerd wordt.

Volwassenen zijn besmettelijk een dag voordat de symptomen zich laten voelen. Jonge kinderen kunnen het virus al bij zich dragen tot zes dagen voordat de symptomen zichtbaar zijn. Al die tijd kunnen ze andere mensen besmetten. Volwassenen zijn nog tot vijf dagen na de eerste symptomen besmettelijk en kinderen kunnen nog eens vijf dagen langer besmettelijk zijn.

5. Is griep gevaarlijk?

Voor de meeste mensen is griep zeer vervelend maar niet gevaarlijk.

Sommigen kunnen wel ernstig ziek worden van griep. Meestal zijn dat verzwakte mensen die aan andere gezondheidsproblemen lijden (longaandoeningen, hart- en vaatziekte, diabetes, ...)

Kleine kinderen en bejaarden zijn ook een risicogroep.

Hun lichaam is minder goed in staat om het virus te bestrijden. Ze riskeren dan een longontsteking of soms serieuze ademhalingsproblemen.

6. Wanneer is het verstandig om naar de dokter te gaan?

Je raadpleegt best een dokter als je meer dan 5 dagen koorts hebt, als je meer dan twee weken hoest of als je veel slijm of bloed ophoest. Ook wanneer je meer dan 5 dagen keelpijn hebt.

7. Hoe wordt griep behandeld?

Antivirale middelen, ook wel virusremmers genoemd, zijn medicijnen die gebruikt kunnen worden bij de behandeling van de griep. Ze helpen om minder lang ziek te zijn, om complicaties te voorkomen en om de patiënten minder besmettelijk te maken voor anderen.

Dokters schrijven die geneesmiddelen niet zo vlug voor want bij gezonde mensen gaat de griep vanzelf over na enkele dagen.

8. Hoe komt het dat mensen griep vooral in de winter krijgen?

Wetenschappers hebben een mogelijke verklaring gevonden voor het feit dat griep vooral voorkomt in de winter.

Het influenzavirus zou een droge lucht en koude temperaturen nodig hebben om zich te verspreiden.

Ook het feit dat mensen meer bij elkaar zitten en dat de huizen en kantoren minder goed worden geventileerd is de kans groter dat het virus zich sneller verspreidt.

9. Wie moet een griepvaccin krijgen en ben je dan 100% beschermd?

De griepvaccin beschermt je tegen de ernstige gevolgen van de meeste voorkomende griepvirussen.

Voor risicogroepen (zie vraag 5) is de griepvaccin gratis.

Als je een griepvaccin wilt kan je dat met je huisarts bespreken.

Sommige werkgevers raden hun werknemers aan om een vaccin te halen en zij betalen dan voor de kosten!

10. Wat kan je dan nog wel doen om de kans op griep zo veel mogelijk te vermijden?

- Was je handen regelmatig met zeep.
- Vermijd zo veel mogelijk (afgesloten) plaatsen waar veel mensen samenkomen (zoals trein, tram, bioscoop...).
- Verlucht regelmatig de ruimte waar je met meerdere personen samen bent.
- Draag eventueel een mondkapje op plaatsen waar veel volk samenkomt.
- Vermijd zo veel mogelijk contact met zieke mensen.
- Zorg voor een goede fysieke conditie en vermijd fysieke stress (door bv. onvoldoende slaap, sterke afkoeling).
- Rook liever niet.

Indien je de griep hebt, probeer dan anderen niet te besmetten:

- Bedek je mond en neus als je niest of hoest.
- Gebruik bij voorkeur papieren zakdoeken en gooi ze na gebruik in de vuilnisbak.
- Was regelmatig je handen.
- - Blijf zo veel mogelijk thuis en ga zeker niet op bezoek bij oudere mensen of jonge kinderen.

Après avoir lu ces 10 questions-réponses, indique si les affirmations suivantes sont correctes. Si elles ne sont pas exactes, corrige-les.

1. Les symptômes de la grippe sont les mêmes que ceux d'un rhume.
2. Une fois que tu as eu la grippe, tu es immunisé à vie.
3. Le virus de la grippe est très contagieux.
4. Le virus de la grippe est très dangereux.
5. Il existe un traitement anti-viral contre la grippe ; celui-ci est souvent prescrit par les médecins.
6. L'hiver est un moment propice à la propagation du virus.
7. Le vaccin contre la grippe est gratuit pour tous.

Répondez en français aux questions suivantes

1. Quels sont les principaux symptômes de la grippe ?
2. Comment le virus de la grippe se propage-t-il ?
3. Quelles personnes sont considérées comme groupe à risque ?
4. Quand faut-il aller chez le docteur ?
5. Comment traite-t-on la grippe ?
6. Quelle saison est la plus propice à la propagation de la grippe ? Pourquoi ?
7. Il faut respecter des règles d'hygiène pour éviter d'être contaminé. Lesquelles ?

Nuttige woordenschat :

Het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid	L'Institut Scientifique de la Santé Publique
Het teken	Le signe
Opletten	Faire attention
(zich) Beschermen (tegen)	(se) Protéger (contre)
(zich) Verspreiden → de verspreiding	(se) Répandre, se propager → la propagation
De verkoudheid → ik ben verkouden	Le rhume → je suis enrhumé
De klacht	La plainte
De koorts	La fièvre
De rilling	Le frisson, grelottement
De lamlendigheid	L'apathie
De pijn → hoofdpijn, keelpijn, spierpijn,...	Le mal → mal de tête, mal de gorge, douleur musculaire, ...
Hoesten → de hoest	Tousser → la toux
Niezen	Eternuer
Veroorzaken	provoquer
De slijmvliezen	Les muqueuses
Ontstoken (adj/pp)	Irrité, enflammé
Besmettelijk Iemand besmetten	Contagieux Contaminer quelqu'un
Snot, speeksel, slijm	Morve, salive, glaires
Het symptoom	Le symptôme
Zichtbaar	Visible
Verzwakte mensen	Personnes affaiblies
Lijden	Souffrir
Longaandoeningen / een longontsteking	Affection pulmonaire/ une pneumonie
Hart- en vaatziekten	Maladies cardio-vasculaires
Bestrijden	Combattre
Ademhalingsproblemen	Des problèmes respiratoires
Raadplegen	Consulter
Virusremmers	Traitements anti-viraux
Behandelen → de behandeling	Traiter → le traitement
Geneesmiddelen = medicijnen	Des médicaments
Verklaren → de verklaring	Expliquer → l'explication
De lucht (droge lucht)	L'air
Verluchten	Aérer
De grieprik	Le vaccin contre la grippe
Aanraden	conseiller
Voorkomen	empêcher
De zeep	Le savon
Het mondkapje	Masque anti-bactérien (bouche)
Bij voorkeur = liever	De préférence
Papieren zakdoeken	Des mouchoirs en papier