

## MET EEN GRIEPPVACCIN:

- **bescherm je jezelf**

Gezonde mensen genezen meestal vanzelf van griep. Maar je kan er ook heel ziek van worden. Met een griepvaccin is de kans dat je griep krijgt kleiner. Krijg je toch griep, dan word je minder ziek en is ook het risico op verwikkelingen zoals een longontsteking veel kleiner.

- **bescherm je je familie en naasten**

Met een griepvaccin is de kans kleiner dat je griep krijgt. En dus is ook het risico kleiner dat je mensen in je omgeving besmet en ziek maakt.

- **bescherm je je patiënten**

De mensen voor wie je zorg draagt, zijn vaak kwetsbaarder voor griep. Door je te vaccineren, vermijd je dat je hen ziek maakt.

- **help je je team en collega's**

Als jij even ziek uitvalt, moeten andere zorgverleners voor jou inspringen of moet de zorg worden uitgesteld. Nu er ook nog altijd collega's ziek kunnen uitvallen door COVID, is het des te belangrijk dat je ziekte-uitval door griep vermijdt.

V.U. Dirk Dewolf, Agentschap Zorg en Gezondheid, Koning Albert II-laan 35 bus 33, 1030 Brussel - 2022

## WANNEER JE LATEN VACCINEREN?

Best tussen midden oktober en midden november om griep zeker voor te zijn. Het vaccin beschermt pas na twee weken en werkt maar één winterperiode. Een griepvaccin neem je dus best elk jaar opnieuw.

## HOE LAAT JE JE VACCINEREN?

Laat je afdelingshoofd of verantwoordelijke weten dat je jezelf, patiënten en collega's wilt beschermen door je te laten vaccineren tegen griep. Zij zullen/kunnen een prikmoment organiseren en je daarvan op de hoogte houden. Je kan ook een griepvaccin halen bij je apotheek om het te laten toedienen door je huisarts.



Agentschap Zorg en Gezondheid  
Koning Albert II-laan 35 bus 33  
1030 Brussel  
[www.zorg-en-gezondheid.be](http://www.zorg-en-gezondheid.be)

[LAATJEVACCINEREN.BE](http://LAATJEVACCINEREN.BE)



Vlaanderen  
is zorg

# Laat griep je shift niet saboteren.

## Laat je vaccineren tegen griep.

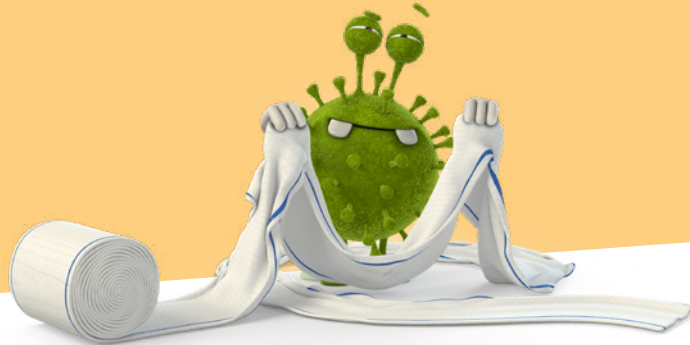
Zo draag je zorg voor jezelf  
en je collega's.



AGENTSCHAP  
ZORG &  
GEZONDHEID

[LAATJEVACCINEREN.BE](http://LAATJEVACCINEREN.BE)

# 8 WEETJES OVER GRIEP EN GRIEP- VACCINATIE



*“Gewoon thuisblijven als je ziek bent, is niet voldoende om te vermijden dat je anderen besmet. Een griepvaccinatie biedt de beste bescherming.”*

## 1 Griep is heel besmettelijk

Griep is een zeer besmettelijke ziekte. Wie in contact komt met iemand die griep heeft, maakt tot 50% kans om de ziekte ook te krijgen. Griep wordt onder andere **verspreid via hoesten en niezen**. Maar ook via aanraking van oppervlaktes die besmet zijn met het griepvirus. Dus als jij griep hebt, ben je een groot gevaar voor de risicogroepen waarmee je werkt.

## 2 Je kan anderen besmetten zonder zelf ziek te zijn

Ongeveer één op de vijf griepinfecties verloopt zonder duidelijke ziekteverschijnselen. Gewoon **thuisblijven als je ziek bent, is niet voldoende** om te vermijden dat je anderen besmet. Een griepvaccinatie biedt de beste bescherming.

## 3 Van het griepvaccin krijg je geen griep

Het vaccin bevat geen levende virusdeeltjes. Je kan er dus geen griep van krijgen. **Door het vaccin maakt je lichaam juist afweerstoffen aan.** Dat duurt wel twee weken. Als je binnen die twee weken met het griepvirus in aanraking komt, kan je toch griep krijgen. Laat je dus op tijd vaccineren!

## 4 Het griepvaccin is elk jaar opnieuw nodig

Een griepvaccin krijg je best elk jaar opnieuw omdat **griepvirussen elk jaar anders kunnen zijn**. Bovendien is de bescherming meestal na een half jaar tot een jaar uitgewerkt. Dus ook als je vorig jaar griep gehad hebt, ben je niet beschermd. Het vaccin wordt **afgestemd op de virussen die dat seizoen naar verwachting veel zullen voorkomen**. Daardoor kan het griepvaccin het ene jaar beter werken dan het andere, maar het zorgt sowieso voor een betere bescherming dan niet vaccineren.

## 5 Iedereen kan griep krijgen

Gemiddeld krijgt ongeveer **één op de tien mensen** griep tijdens een griep-uitbraak. Sommige mensen krijgen zelden griep, maar zeg nooit “nooit”.

## 6 Een griepvaccin is ook aanbevolen als je zwanger bent

Zwanger? Dan heb je een groter risico om (ernstig) ziek te worden van de griep. **Een griepvaccin is veilig** tijdens de zwangerschap **en verkleint het risico om ernstig ziek te worden** door griep of daardoor te worden opgenomen in het ziekenhuis. De antistoffen worden ook doorgegeven aan de baby.

## 7 Het griepvaccin kan milde bijwerkingen hebben

Soms treedt op de plaats van de prik (de bovenarm) wat **pijn, roodheid of een lichte zwelling** op. Dit gaat na enkele dagen vanzelf over. Klachten als hoofdpijn en koorts zijn zeldzaam, en duren ook maar een paar dagen. Allergische reacties komen zelden voor. Personen die zwaar allergisch zijn voor kippeneiwit mogen zich niet laten inenten, tenzij onder medische begeleiding.

## 8 In ziekenhuizen laten 9 op de 10 artsen zich vaccineren tegen griep

Voor 89,1% van de artsen in de Vlaamse ziekenhuizen is **vaccineren tegen griep een jaarlijkse gewoonte**. Dat bleek uit een grote vaccinatiegraadstudie van 2021. Ook 8 op de 10 verpleegkundigen, zorgkundigen en zorgverleners in ziekenhuizen en woonzorgcentra laten zich vaccineren tegen griep.