

## GRIEP

Med-Raad BV weet raad.

*Een auto maak je winterklaar! Waarom dan niet je lichaam? Bescherm jezelf tegen de griepgolf.*

Met de "R" in de maand en als de dagen korter worden, weten we dat de zomer voorbij is en dat de winter voor de deur staat. Een periode vol feestdagen en met het begin van een nieuw jaar om de hoek. Een seizoen met regen, wind en kou. In het natte en koude gedeelte van het jaar begint ook weer het griepseizoen.

Ieder jaar weer lijkt de maatschappij te worden overvallen door een griepgolf die over het land trekt. Maar realiseert u zich dat een golf van verkoudheid of griep een hele afdeling op het werk kan lamleggen.

Voorals mensen die werken op plekken met veelvuldig contact met klanten en/of patiënten lopen een groot risico voor het oplopen van een infectie.

Wanneer een collega niest, is er meestal geen tijd of ruimte snel weg te lopen. En niet altijd gaat het om een onschuldige verkoudheid. Daarom geeft Med-Raad BV u enkele tips om gezond de winter in te gaan.

### VOEDING

Het immuunsysteem van een persoon bepaalt voor een groot deel hoe ernstig de verschijnselen van een verkoudheid zijn. Goede voeding, met veel fruit, groente, graan- en melkproducten, voorziet een lichaam van de belangrijkste vitamines. Het lichaam blijft fit en het immuunsysteem blijft op peil. Roken en overmatig alcoholgebruik moeten worden vermeden.

### BEWEGING

In het koude en natte seizoen is niets zo lekker als lekker onder uit voor de kachel hangen. Het weer nodigt vaak niet uit om naar buiten te gaan. Toch helpt beweging je tegen een verkoudheid



# Met Raad ...

of griep te beschermen. Net als een lichaam moet een immuunsysteem ook getraind worden. Met zwemmen of regelmatig lopen, train je snel je immuunsysteem.

## HANDENWASSEN

Griep wordt verspreid door kleine druppeltjes. Die druppeltjes kunnen we inademen of via onze handen binnen krijgen en/of verspreiden. Het wassen van de handen voorkomt dat handen een bron van infectie zijn voor jezelf of erger voor een klant/patiënt.

## GENOEG SLAPEN

Slapen wordt door veel mensen beschouwd als het beste medicijn. Dit is ook zo! Tijdens de slaap

neemt de natuurlijke afweer van ons lichaam toe. Een tekort aan slaap laat al na enkele dagen een verminderde productie van afweerstoffen zien.

## VACCINEREN

Een van de beste voorzorgsmaatregel tegen het krijgen van een griep, is het halen van een griepvaccinatie. Personen die tot een risicogroep behoren, zoals diabetici, longpatiënten en ouderen, worden automatisch opgeroepen voor een vaccinatie. Maar ook mensen werkzaam in de zorg kunnen baat hebben bij een vaccinatie; door de vaccinatie is het minder waarschijnlijk dat zij griep krijgen, waardoor zij minder risico voor de patiënt zijn.

