

Verkouden of griepklachten? Dit zijn de richtlijnen

In de herfst en winter neemt het aantal mensen dat hoest en snottert toe. Verschillende virussen of bacteriën kunnen zorgen voor een luchtweginfectie. Van de een word je ernstig ziek, van de ander heb je minder last. Door de adviezen te volgen, beperk je verspreiding van luchtweginfecties. Zo bescherm je jezelf en de mensen die ernstig ziek kunnen worden van een besmetting.

Richtlijnen

Je kunt niet helemaal voorkomen dat je een luchtweginfectie krijgt. Met de volgende adviezen kun je wel de kans verkleinen dat je het virus doorgeeft aan iemand anders. Universiteit Leiden volgt de richtlijnen van RIVM, zie hieronder.

- Ben je ziek? Blijf thuis.
- Ben je niet ziek, maar heb je wel klachten? Werk thuis als dat kan. Overleg indien nodig met je werkgever.
- Hoest en nies in je elleboog.
- Houd afstand tot anderen.
- Vermijd contact met mensen die ernstig ziek kunnen worden van een luchtweginfectie.
- Is contact toch nodig? Draag een mondneusmasker.

Goede hygiëne helpt om verspreiding te beperken en kan helpen voorkomen dat je zelf ziek wordt. Was daarom vaak en goed je handen met water en zeep en ventileer binnenruimtes.

Thuiswerken bij klachten

Er is geen sprake van een recht of plicht om thuis te werken. Om bij verkoudheid of griep- of covidklachten besmetting te voorkomen bij collega's, wordt gevraagd thuis te werken als dit kan. Mocht dit niet mogelijk zijn, dan is het van belang om afstand te houden.