



Als werknemer in het voortgezet onderwijs werk je vaak in drukke ruimten met veel mensen. Denk aan klaslokalen, kantines of spreekkamers. Dit vergroot de kans op besmetting met het griepvirus. Daarom hebben sociale partners in het vo besloten om het advies van de Gezondheidsraad voor onderwijswerknemers op te volgen: je werkgever biedt jou – als je door je werk een verhoogde kans op griep hebt – de mogelijkheid om je gratis te laten vaccineren tegen de griep.

Griepvaccinatie via school **Bescherm jezelf én anderen**

Deze brochure legt uit wat griep is, hoe het zich verspreidt, wat de griepvaccinatie doet en wie er op welke wijze gebruik van kunnen maken.



Wat is griep?

Griep is een besmettelijke ziekte van de luchtwegen, veroorzaakt door het influenzavirus. Bij griep is het slijmvlies in de luchtwegen ontstoken. De meest voorkomende klachten zijn:

- koude rillingen
- snotteren
- hoofdpijn
- spierpijn
- vermoeidheid
- keelpijn
- droge hoest
- (hoge) koorts

De koorts kan snel oplopen tot boven de 39°C en duurt meestal drie tot vijf dagen. Niet iedereen die besmet wordt met het griepvirus, wordt daadwerkelijk ziek. De meeste mensen voelen zich na één tot drie weken weer beter.

Hoe verspreidt griep zich?

Griepvirussen verspreiden zich via druppeltjes in de lucht bijvoorbeeld door hoesten, niezen of praten. Ook via handen en besmette voorwerpen kun je besmet raken. Om verspreiding van het griepvirus te voorkomen, is het dan ook belangrijk om de basis hygiëneregels en gedragsregels in acht te nemen:

- was regelmatig je handen
- hoest en nies in je elleboog
- gebruik papieren zakdoekjes en ...
- gooi deze na een keer gebruik weg
- blijf thuis als je ziek bent

De tijd tussen besmet raken en ziek worden heet incubatietijd, en is meestal drie tot vier dagen. Je bent al besmettelijk één dag vóór je klachten krijgt, en blijft dat tot vijf tot zeven dagen daarna.

Griep komt elk jaar voor, vooral tussen oktober en maart. Juist op plekken waar mensen dicht op elkaar werken – zoals scholen – is de kans op besmetting groter.

Wat doet de griepvaccinatie?

De griepvaccinatie helpt om:

- griep te voorkomen
- de klachten minder ernstig te maken als je toch griep krijgt

Het vaccin wordt elk jaar aangepast aan de virusvarianten die dat seizoen waarschijnlijk rondgaan. Bovendien beschermt het vaccin tijdelijk. Daarom is jaarlijkse vaccinatie nodig.

Voordelen van griepvaccinatie

Bescherming van jezelf

- Je hebt minder kans op griep. Word je toch ziek, dan zijn de klachten vaak milder.

Bescherming van collega's en leerlingen

- Je kunt het virus al verspreiden voordat je klachten hebt. Vaccinatie helpt om anderen – vooral kwetsbare leerlingen en collega's – te beschermen.

Minder ziekteverzuim

- Minder griep betekent minder lesuitval en meer continuïteit in het onderwijs.

Gemak

- De vaccinatie wordt via de werkgever aangeboden, kost jou niets en kost weinig tijd.

Zijn er ook nadelen?

Beperkte bescherming

- De prik werkt alleen tegen bepaalde virusvarianten. Je kunt alsnog griep krijgen van een ander type virus.

Bijwerkingen

- Soms krijg je (milde) klachten zoals pijn op de prikplek, lichte koorts of vermoeidheid. Deze verdwijnen meestal binnen een paar dagen.

Geen 100% garantie

- De griep prik biedt geen volledige bescherming, maar verkleint wel de kans op ernstige ziekte en verspreiding.

Voor wie is de vaccinatie bedoeld?

De griepvaccinatie wordt aangeboden aan de volgende doelgroepen die 60 jaar of jonger zijn:

- docenten
- conciërges
- baliepersoneel

Deze werknemers hebben een verhoogd risico op besmetting met het griepvirus, omdat zij tijdens hun werkzaamheden in relatief drukke ruimten veelvuldig in nauw contact komen met anderen. Daarom is gerichte preventie extra belangrijk. Voor andere werknemers onder de 60 jaar zoals zorgpersoneel (IB-er), administratief personeel of stafleden beoordeelt de werkgever het besmettingsrisico. Ben je 60 jaar of ouder? Dan kun je via je huisarts gratis deelnemen aan het landelijke vaccinatieprogramma. Je krijgt dan géén griepvaccinatie via je werkgever aangeboden.

Vrijwillig en privé

De mogelijkheid om een grieprik van de werkgever te ontvangen is volledig vrijwillig en blijft een persoonlijke keuze. Niemand mag je onder druk zetten om de prik te nemen. Er wordt ook geen registratie bijgehouden van wie wel of niet gevaccineerd is.

Hoe krijg ik de grieprik?

Je werkgever regelt jaarlijks – ruim vóór het griepseizoen (oktober tot maart) – de vaccinatie via school. Daarbij maakt de werkgever de keuze hoe hij dit regelt:

- Op school, bijvoorbeeld door de arbodienst of een gespecialiseerde externe organisatie die op school komt vaccineren.
- Buiten school, bijvoorbeeld dat je zelf een afspraak maakt bij een externe dienstverlener.

Vraag bij je werkgever na hoe dit op jouw school is geregeld.

Meer weten?

Neem contact op met je bedrijfsarts of kijk op de [website van het RIVM](http://www.rivm.nl).

VOION

Het voortgezet onderwijs: een aantrekkelijke werkomgeving waar iedereen duurzaam, enthousiast en veilig kan werken! Dat is waar Voion, in samenwerking met scholen, de VO-raad en vakbonden, aan wil bijdragen. We initiëren onderzoek en delen kennis over de onderwijsarbeidsmarkt en veilig en vitaal werken. We inspireren met praktijkverhalen en ontwikkelen instrumenten en handreikingen die toepasbaar zijn voor de hele sector. Samen werken we aan het beste onderwijs.

