



Griep voorkomen in 8 stappen!

Een griep voorkomen lijkt onmogelijk. Er zijn echter wel stappen die je zelf kunt ondernemen om de kans te verkleinen en de gevolgen te beperken.

1

Houd je weerstand op peil

Vitamines zijn essentieel voor een goede weerstand! Heb je geen zin in een griepje? Eet dan je groentjes! Ook fruit waar Vitamine C in zit kan helpen dit virus te bestrijden!

2

Drink voldoende

Genoeg drinken is altijd belangrijk! Als er griep heerst is voldoende vocht van belang om vaak te plassen. Hierdoor kan het lichaam afvalstoffen sneller afvoeren.

3

Zorg voor een goede nachtrust

Slapen, wie houdt er niet van? Mensen die regelmatig meer dan zeven uur per dag slapen worden minder snel ziek dan mensen met een korte nachtrust. Welterusten!

4

Was je handen

Ga je eten? Heb je moeten hoesten of niezen? Was je handen met water én zeep! Wist je dat handen wassen pas effectief is als je het minimaal 20 seconde volhoudt? En dat 20 seconde dan ineens heel erg lang duren?

5

Gebruik papieren zakdoekjes

Het meerdere malen gebruiken van een zakdoek is erg onhygiënisch en het virus verspreidt zich hierdoor ook in je binnenzak of tas.

6

Reinig deurklinken regelmatig

De deurklink is één grote bacteriebron. Maak deze regelmatig schoon en vergeet ook afstandbedieningen en toetsenborden niet!

7

Kleed je op de kou

Dat je van de kou de griep kunt krijgen is een grote mythe, de griep krijg je door een virus. Wél is het zo dat je lichaam energie verbruikt om warm te blijven, welke je lichaam beter kan gebruiken om het virus te bestrijden!

8

Overweeg de griep prik

Je bent voor of tegen, de cijfers liegen er echter niet om. Een griep prik verkleint de kans op griep met 40 tot 70 %. Ga na of er vergoeding in je aanvullend pakket zit!