

Bescherm je deze herfst tegen griep en covid

Mensen vanaf 65 jaar of mensen die door een gezondheidsprobleem minder weerstand hebben, worden opnieuw aangeraden om zich deze herfst te laten vaccineren tegen corona (covid) en griep. Een vaccin kan je bij je arts of apotheek laten toedienen. Voor de beste bescherming laat je je tegen corona vaccineren in september of oktober, en tegen griep vanaf midden oktober of in november.

Bescherming tegen zware ziekte

In de herfst- en wintermaanden zijn er altijd meer besmettingen met luchtweginfecties. Hoe ouder je bent, hoe groter het risico dat je van een besmetting met griep of covid heel zwaar ziek wordt en zelfs in het ziekenhuis moet worden opgenomen.

Ook mensen met een chronische ziekte of specifieke aandoening zijn vatbaarder om ernstig ziek te worden van griep of covid. Als je bijvoorbeeld een hart-, long- of leverprobleem hebt, een immuunstoornis of diabetes.

Nog elk jaar overlijden er mensen aan griep en covid. Daarom is het belangrijk om je te laten vaccineren. Een griepvaccinatie vermindert het risico op besmetting. Daarnaast zorgt zowel het griep- als het covidvaccin ervoor dat je, als je besmet raakt, minder kans hebt om ernstig ziek te worden.

Jaarlijks vaccineren

Zowel de griep- als de covidvaccins worden elk jaar aangepast aan het soort virus dat dat jaar het meeste voorkomt (de variant). Deze vaccins bieden in de eerste maanden een sterke bescherming, maar daarna neemt de bescherming geleidelijk af. Daarom is het aangeraden om je elk jaar opnieuw te laten vaccineren.

Van september tot november

Doorgaans komen covidbesmettingen vroeger voor in de herfst dan griep. De griepbesmettingen nemen meestal pas meer naar het einde van het jaar toe, met vaak een hoog aantal besmettingen in december en januari.

Vaccinatie heeft een paar weken de tijd nodig om je weerstand te versterken. Dat betekent dat je een vaccinatie tegen covid het best laat toedienen voor midden oktober. Met een griepvaccinatie kan je best wat langer wachten. Vanaf midden oktober of in november is daarvoor een goede periode.

Vaccineren bij de huisarts of apotheek

Je kan een afspraak maken bij je huisarts of apotheker om je te laten vaccineren.



Het covidvaccin is gratis. Het griepvaccin is niet gratis, maar je ziekenfonds betaalt hier een groot deel van terug (als het vaccin voor jou wordt aanbevolen). Je betaalt er dan nog minder dan 5 euro voor.

Als je voor de vaccinatie naar de huisarts gaat, betaal je wel voor het doktersbezoek.

Bescherm je extra met goede gewoontes

Ook met een paar goede gewoontes vermijd je besmetting met griep of covid.

- Was regelmatig je handen met water en zeep.
- Ventileer de plaatsen waar je met veel mensen samen bent.
- Hoest en nies je? Doe dat in een papieren zakdoek en werp die meteen weg. Geen zakdoek? Nies in je elleboog.
- Ben je ziek? Blijf thuis. Moet je toch het openbaar vervoer nemen of op drukke plaatsen zijn? Draag dan een mondk masker.

