SAAM KAN ONS GRIEP KLOP

WORD INGEËNT

Dié wie die grootste gevaar vir griep loop moet alles in hul vermoë doen om griep te verhoed en te vermy. Indien hulle ongelukkig genoeg is om griep op te doen, moet hulle dringend mediese aandag ontvang.

Griep word deur die griepvirusse veroorsaak wat die neus, keel, sinusse en boonste lugweë aantas en die longe kan aantas. Dit is meestal 'n matige siekte in gesonde kinders, jong volwassenes en middeljarige mense. **Griep kan egter lewensgevaarlik wees in ouer mense, kleuters en in mense van enige ouderdom met chroniese siektes** soos diabetes, hart-, long- of niersiektes of 'n aangetasde immuunstelsel.

Wat is die voordele van die griepinenting?

- Verminder die gevaar om griep aan u gesin, medewerkers of vriende oor te dra
- Voorkom afwesigheid van die werk of skool as gevolg van griep
- Voorkom siekte en hospitalisasie as gevolg van griep
- Kan moontlik die lewens van mense wat 'n hoë risiko loop red

Wie moet ingeënt word?

- Swanger vroue en vroue wat sopas geboorte gegee het (enige tyd gedurende swangerskap)
- Mense met MIV-infeksie
- Gesondheidsorgwerkers
- Mense met chroniese siektes (diabetes, longsiekte, hartsiekte, niersiekte, ens.)
- Persone wat 50 jaar oud en ouer is
- Inwoners van ouetehuise en instellings vir chroniese sorg en rehabilitasie
- Kinders oor die ouderdom van ses maande op langtermyn aspirienterapie
- Volwassenes en kinders wat in nabye aanraking met individue kom wat 'n gevaar loop van ernstige griep

transmed
MEDICAL FUND

Wie moet nie ingeënt word nie

- Enigiemand op wie die griepinenting of enige komponent van die inenting in die verlede 'n ernstige uitwerking gehad het
- Enigiemand wie vir hoender en eiers allergies is
- Kinders wat jonger as ses maande oud is
- Enigiemand wie ly aan Guillain-Barre-sindroom (gevoelloosheid en verlamming van die voete af).

Wat is die beste tyd om ingeënt te word?

Die beste tyd om u griepinenting te kry is voor die griepseisoen begin, d.i. Maart tot Junie, maar as u dit later kry, sal dit u vir die res van die griepseisoen beskerm.

COVID-inenting of griepinenting?

Die griepinenting bied beskerming teen infeksie deur griepvirusse, terwyl COVID-19-inentings beskerming teen SARS-CoV-2 bied. Die COVID-inenting het nie die griepinenting vervang nie. Dit is daarom belangrik om die griepinenting te kry om ons teen griep te beskerm.

Leefstylwenke om griep te vermy

Dit is ook belangrik om verskeie maatreëls te tref ten einde die verspreiding van infeksie te beperk, insluitend die volgende:

- **Was u hande**. 'n Doeltreffende manier om die verspreiding van baie algemene infeksies te verhoed is om u hande gereeld vir ten minste 20 sekondes met seep en water te was. Andersins kan u alkohol-gebaseerde handreinigers gebruik indien seep en water nie beskikbaar is nie.
- **Moenie aan u gesig raak nie.** Moenie aan u oë, neus of mond raak nie.
- **Bedek u hoese en niese**. Hoes of nies in 'n sneesdoekie of u elmboog. Was u hande daarna.
- **Reinig oppervlakke**. Maak oppervlakke waaraan dikwels geraak word gereeld skoon om te verhoed dat infeksie versprei deur aan 'n oppervlak met die virus daarop te raak en dan aan u gesig te raak.
- **Vermy skares**. Griep versprei maklik waar mense bymekaarkom – in kindersorg-sentrums, skole, kantoorgeboue, ouditoriums en op openbare vervoer. Deur skares gedurende spits-griepseisoen te vermy verminder u u kanse om besmet te word. Vermy ook enigiemand wat siek is. En as u siek is, bly vir ten minste 24 uur by die huis na u koors ten volle gedaal het sodat u die kanse om ander aan te steek verminder.

Die Fonds se voordele vir inentings

Die Fonds dek een griepinenting per begunstigde per jaar vanuit versekerde voordele. Die Fonds sal vir die koste van die inenting teen die Transmed-tarief betaal, onderhewig aan die inentingsformulelys. Die Transmed-apteeknetwerk is die aangewese diensverskaffer vir griep-inentings. Lede op die Link-plan moet asseblief vir Universal by 0861 686 278 skakel vir inligting oor aangewese diensverskaffers.

Besoek www.transmed.co.za om 'n netwerkapteek te vind.

Die griepinenting **kan u gevaar** vir griep en ernstige siekte as gevolg **van die griep verminder**.