



Verkoudheden zijn niet weg te denken uit de opvang. Van de late herfst tot de vroege lente is er altijd wel eentje aan het niezen, snuffen, hoesten of proesten. Met kou heeft dat niets te maken. Je krijgt geen verkoudheid door zonder muts buiten te lopen of in de tocht te zitten! Hoogstens kan dat je weerstand verminderen. Je zit in de wintermaanden wel meer binnen, vaak met veel mensen samen in slecht geventileerde ruimtes. Net daarom loop je een groter risico om besmet te geraken. KIDDO zet de feiten voor je op een rij.

Tips

- Leer kinderen dat ze hun hand voor hun mond moeten houden, als ze niezen en hoesten.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Zorg elke dag voor goede ventilering van de slaap- en de speelruimtes. Ook in de winter!
- Maak het speelgoed regelmatig schoon met water en zeep.
- Gebruik wegwerpzakdoeken.
- Zorg altijd voor een correcte handhygiëne.



RSV kan wel gevaarlijk zijn

Een specifiek virus is RSV: respiratoir syncytiaal virus. In de opvang zorgt RSV jaarlijks voor heel wat ongemak. De verspreiding gaat net als bij andere verkoudheidsvirussen. De meeste besmette kindjes ontwikkelen symptomen die gelijk zijn aan een gewone verkoudheid. Voor heel jonge kinderen, kinderen met longproblemen en prematuur-tjes kan RSV echter gevaarlijk zijn. Bij een ernstige infectie kunnen verschijnselen optreden als een moeilijke of snelle ademhaling, een gierend geluid bij het ademen, onrustig en geïrriteerd gedrag en weinig eetlust. Een ziekenhuisopname is soms noodzakelijk. Voor RSV bestaat geen genezend medicijn. Een behandeling werkt enkel ondersteunend tot het lichaam genoeg antistoffen heeft aangemaakt. De infectie gaat meestal over na drie tot zeven dagen. Waarschuw de ouders van risicokinderen, als je weet dat een kind in de opvang een RSV-infectie heeft. Zorg voor een goede algemene hygiëne en pas correcte handhygiëne toe om de verspreiding te beperken.



Verkoudheden

Wat is een verkoudheid?

Een verkoudheid is een virale infectie van de bovenste luchtwegen. Er zijn enkele honderden virussen die een verkoudheid kunnen veroorzaken. Als je verkouden bent, moet je vaak hoesten en niezen en heb je een druipeus. Je kunt ook hoofd- en keelpijn hebben en hees zijn. Je ogen tranen en soms vermindert je reuk- en smaakzin. Kinderen hebben af en toe ook koorts. Deze klachten duren meestal

niet langer dan een week. Volwassenen hebben gemiddeld twee tot vijf keer per jaar een verkoudheid. Kinderen gemiddeld zes tot tien keer: ze hebben minder weerstand tegen de virussen omdat ze er nog maar weinig mee in contact geweest zijn.

Hoe krijg je een verkoudheid?

Het virus verspreidt zich via vocht druppeltjes door de lucht, bijvoorbeeld bij het niezen en hoesten.

Wanneer iemand die druppeltjes inademt, kan hij besmet raken. Ook via hand-mondcontact kun je het virus krijgen, bijvoorbeeld door het aanraken van speelgoed. Nauw contact, zoals knuffelen of zoenen, met een besmet persoon vergroot ook het risico op besmetting.

Ben je ziek van een verkoudheid?

Een gewone verkoudheid is hinderlijk, maar onschuldig. Er kunnen wel complicaties optre-

den zoals oor- of oogontsteking, bronchitis of longontsteking. Griep wordt vaak verward met een verkoudheid. In feite is dit vaak een tweede besmetting, na de verkoudheid.

Moet je een verkoudheid behandelen?

In principe moet je een verkoudheid gewoon uitzieken. Door medicijnen word je niet sneller beter maar ze kunnen wel de verschijnselen, zoals een verstopte neus of keelpijn, verlichten.

Hoe kun je een verkoudheid voorkomen?

Een verkoudheid op zijn tijd valt niet te vermijden. Je kunt je alleen beschermen door uit de buurt te blijven van iedereen die verkouden is. Dat is onbegonnen werk! Het scheelt wel als je in goede conditie bent. Regelmatig leven, een goede nachtrust en gezond eten zijn de beste wapens. Probeer je eigen verkoudheid ook zo weinig mogelijk door te geven aan anderen. •