

Nederlands

# Griep: voorkom besmetting

De griep is in het land. Deze ziekte is heel besmettelijk. Voorkom dat jouw kind besmet raakt of anderen besmet.

## Goede persoonlijke hygiëne

Leer je kind een aantal simpele hygiënische handelingen. Geef als ouder het goede voorbeeld:

- neus snuiten in papieren zakdoeken en die onmiddellijk weggooien
- mond en neus bedekken als je niest, en bij voorkeur niezen op de arm in plaats van de hand(en)
- regelmatig handen wassen met (gewone) zeep

## Heeft jouw kind de griep?

Hou zieke kinderen thuis, zodat ze anderen niet besmetten. Ze voelen zich niet goed en zijn dus ook minder in staat om actief aan de les deel te nemen.

## Vaccinatie

Je huisarts kan je kind vaccineren tegen seizoensgriep. Dat is niet verplicht. Omdat het griepvirus elk jaar verandert, moet je je kind elk jaar opnieuw laten vaccineren. De beste periode is van oktober tot november.

## KLASSE

**Nederlands leren?** Zoek waar jij terecht kan op [www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen](http://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen). Of vraag het op de school van je kind. Woon je in Brussel? Surf dan naar [www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen](http://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen).

Hrvatska

# Gripa: spriječite zarazu

Gripa je stigla i k nama. Ova je bolest jako zarazna. Spriječite da se vaše dijete razboli ili da zarazi nekog drugog.

## Dobra osobna higijena

Naučite dijete osnovnim higijenskim navikama. Pružite kao roditelj dobar primjer:

- pušite nos papirnatim maramicama koje se odmah bacaju
- pokrijte usta i nos ako kišete, te ako je moguće kišite u podlakticu, ne u dlanove.
- redovito perite ruke (običnim) sapunom

## Što ako vaše dijete ima gripu?

Ostavite bolesno dijete kod kuće tako da ne zarazi druge. Bolesna djeca se ionako ne osjećaju dobro i ne mogu aktivno pratiti nastavu.

## Cijepljenje

Vaš liječnik može vaše dijete cijepiti protiv sezonske gripe. To nije obvezno. Budući da virus gripe svake godine mutira, potrebno se također svake godine cijepiti. Najbolji se učinak postiže od listopada do studenoga.

## KLASSE

**Želite li naučiti nizozemski jezik?** Pronađite mjesto za to na [www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen](http://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen). Ili pitajte u školi svog djeteta. Živite li u Bruxellesu? U tom slučaju posjetite [www.huisnederlandsbrussel.be/](http://www.huisnederlandsbrussel.be/)