

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. Of vraag het op de school van je kind. Woon je in Brussel? Surf dan naar www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen.

Español

La gripe: evita contagiarla

La gripe ha llegado al país. Esta enfermedad es muy contagiosa. Evita que tu hijo/a se contagie o contagie a otras personas.

Buena higiene personal

Enseña a tu hijo/a algunas rutinas higiénicas sencillas. Como padre da el buen ejemplo:

- sonarse la nariz en pañuelos de papel y tirarlos inmediatamente
- cubrirse la boca y la nariz al estornudar, y preferiblemente estornudar sobre el brazo en vez de en la(s) mano(s)
- lavarse las manos con frecuencia con jabón (ordinario)

¿Tu hijo/a tiene gripe?

Deja a los niños enfermos en casa de modo que no contagien a los demás. No se encuentran bien y les cuesta participar activamente en las clases.

Vacunación

Tu médico de familia puede vacunar a tu hijo/a contra la gripe estacional. No es obligatorio. Dado que el virus de la gripe cambia cada año, tu hijo debe volver a vacunarse cada año. El mejor período es en octubre y noviembre.

KLASSE

¿Quieres aprender el neerlandés? Busca dónde puedes hacerlo en www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen. O pregúntalo en el colegio de tu hijo. ¿Vives en Bruselas? Navega a www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen.