

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).

Français

# Grippe : prévenir la contamination

La grippe fait son grand retour. Cette maladie est très contagieuse. Évitez que votre enfant ne soit contaminé ou qu'il en contamine d'autres.

## Une bonne hygiène personnelle

Apprenez à votre enfant quelques gestes simples en matière d'hygiène. En tant que parent, montrez le bon exemple :

- mouchez-vous dans des mouchoirs en papier et jetez-les immédiatement
- couvrez la bouche et le nez si vous éternuez, de préférence sur le bras au lieu des mains
- lavez-vous les mains régulièrement au savon (ordinaire)

## Votre enfant a la grippe ?

Si votre enfant est malade, gardez-le à la maison afin qu'il ne contamine pas les autres. Ils ne se sentent pas bien et sont donc moins en mesure de participer activement au cours.

## Vaccination

Votre généraliste peut vacciner votre enfant contre la grippe saisonnière. Ce n'est pas obligatoire. Comme le virus de la grippe change chaque année, vous devez faire vacciner votre enfant chaque année. La meilleure période est d'octobre à novembre.

## KLASSE

**Vous voulez apprendre le néerlandais?** Rendez-vous sur [www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen](http://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen) ou renseignez-vous à l'école de votre enfant. Vous habitez à Bruxelles? Surfez donc sur [www.huisnederlandsbrussel.be/fr/apprendre-pratiquer](http://www.huisnederlandsbrussel.be/fr/apprendre-pratiquer).