

Wat te doen bij diarree?

Wat kunt u doen om diarree te voorkomen?



- Gebruik voor rauw vlees en rauwe groente aparte snijplanken.
- Was messen tussendoor af of gebruik verschillende messen.
- Was rauwkost altijd goed.
- Maak het eten heel erg goed heet.
- Kook groente zeker 2 minuten.
- Zorg dat vlees goed gaar is.
- Boodschappen gedaan? Zet ze zo snel mogelijk in de koelkast.
- Gooi eten weg als het 2 uur buiten de koelkast heeft gestaan, bijvoorbeeld bij een barbecue.
- Gaat u naar een boerderij of kinderboerderij? Was dan na het aaien van de dieren goed uw handen. Zeker als u daarna iets gaat eten.
- Handen wassen:
 - voor het klaarmaken van eten en voor het eten,
 - nadat u naar het toilet bent geweest,
 - na het verwisselen van een luier of iemand op het toilet helpen,
 - na het schoonmaken, dus ook nadat u een vaatdoekje hebt gebruikt,
 - na aaien of knuffelen van dieren,

Handen wassen doet u zo:

- Maak de handen goed nat onder stromend water en neem wat vloeibaar zeep uit een pompje.
- Wrijf de handen over elkaar. Zorg dat er zeep op de binnenkant en buitenkant van de handen zit. Wrijf goed alle vingertoppen in. Vergeet de duimen niet. Wrijf ook tussen de vingers.
- Spoel de zeep goed af onder stromend water.
- Droog de handen goed af aan een schone handdoek of aan een papieren handdoek, bijvoorbeeld keukenrol.

Wat moet u doen als iemand in het gezin diarree heeft?



- Laat iemand die ziek is een eigen toilet gebruiken. Kan dat niet? Maak dan het toilet direct schoon als de zieke naar het toilet is geweest. Hang er dan ook een nieuwe handdoek neer.
- Spoel het toilet door met het deksel dicht.
- Maak zeker 1 keer per dag het toilet schoon. Dit kan met gewoon zeepsop en een doekje. Let op de volgorde van schoonmaken: van schoon naar minder schoon. Begin met de deurkruk, kraan, spoelknop. Doe daarna de toiletbril en de toiletpot. Gebruik het doekje daarna niet om iets anders schoon te maken. Het is nog beter om doekjes te gebruiken u weg kunt gooien.
- Verschoon dagelijks de handdoek in het toilet of gebruik keukenrol om de handen te drogen.



- Wasgoed waar diarree of braaksel inzit, kan in de wasmachine. Doe de wasmachine niet te vol. Was op 40 graden of heter. Gebruik een gewoon programma voor het wassen. Droog dan de was het liefst in de droger of strijk het zo heet mogelijk.



- Maak speelgoed dat kinderen in de mond nemen elke dag schoon. Dit kan met gewone schoonmaakmiddelen.



- Heeft iemand gebraakt? Zet dan de deuren en ramen van de kamer waar gebraakt is 15 minuten open.
- Zorg dat er de hele dag verse lucht binnen komt. Laat bijvoorbeeld een raam op een kier staan of zet het rooster in het raam open.

En verder:

- Maak geen eten klaar voor anderen als u diarree heeft.
- Laat iemand die ziek is een eigen tandenborstel, washandje en handdoek gebruiken.
- Houd de nagels kort.



ADRES

Nijverheidstraat 30
7511 JM Enschede

POSTADRES

Postbus 1400
7500 BK Enschede

TELEFOON

053 487 68 88

DIGITAAL

info@ggdtwente.nl