

Hand-voet-mond ziekte

Wat is hand-voet-mondziekte?

Hand-voet-mondziekte is een besmettelijke ziekte. Mensen krijgen het door een virus. Mensen krijgen de ziekte vooral in de lente en de zomer.

Hand-voet-mondziekte is niet hetzelfde als mond- en klauwzeer. Dit komt alleen voor bij vee.

Wat zijn de klachten bij hand-voet-mondziekte?

Niet iedereen met hand-voet-mondziekte krijgt klachten. De klachten beginnen meestal met:

- Koorts
- Misselijk zijn, braken en buikpijn
- Keelpijn.

Daarna:

- Blaasjes in de mond. Deze blaasjes zijn vaak pijnlijk en maken eten en drinken lastig.
- Rode vlekjes op de handen en voeten en soms op de billen. De vlekjes veranderen in blaasjes.

De tijd tussen besmet raken en ziek worden is meestal 3 tot 6 dagen.

Hoe kunt u hand-voet-mondziekte krijgen?

- Het virus zit in de neus en keel van iemand die besmet is. Door hoesten en niezen komen kleine druppeltjes met de bacterie in de lucht. Mensen kunnen deze druppeltjes inademen en besmet raken.
- Het virus zit ook in de ontlasting. Iemand kan anderen besmetten via de handen. Na bezoek aan het toilet kan het virus op bijvoorbeeld de wc-bril, de spoelknop, de kraan of de deurklink zitten. Hierdoor kan het virus via de handen in de mond terechtkomen. Via de handen kan het ook op speelgoed, bestek, servies en eten terechtkomen.
- Het virus zit ook in het vocht dat in de blaasjes zit.

Iemand is vooral besmettelijk 3 tot 7 dagen voor hij zelf klachten heeft tot weken daarna.

Wie kan hand-voet-mondziekte krijgen?

Iedereen kan hand-voet-mondziekte krijgen. Vooral kinderen tussen de 1 en 5 jaar oud. Mensen die minder afweer hebben door een ziekte kunnen erger ziek worden door hand-voet-mondziekte. Baby's en jonge kinderen kunnen sneller uitdrogen omdat de blaasjes in de mond pijn doen bij eten en drinken. Er zijn meer soorten virus waardoor u deze ziekte kunt krijgen. Iemand die de ziekte heeft gehad bouwt afweer op. Maar alleen voor het soort virus waardoor hij ziek is geworden. Iemand kan de ziekte dus vaker krijgen.

Wat kunt u doen om hand-voet-mondziekte te voorkomen?

- Er is geen inenting om de ziekte voorkomen.
- Probeer het vocht uit de blaasjes niet aan te raken. Was de handen als dat toch gebeurt.



- Bij hoesten en niezen:
Gebruik een papieren zakdoek. Heeft u geen papieren zakdoek bij de hand? Hoest dan in de plooi van de elleboog. Gebruik een zakdoek maar 1 keer en gooi de zakdoek na gebruik weg.
- Het is niet nodig om bij iedereen die hoest of niest uit de buurt te blijven. Houd pasgeboren baby's wel uit de buurt van hoestende en niezende mensen.



- Was regelmatig de handen met water en zeep. Vooral nadat u naar het toilet bent geweest en voor het eten. Doe dat ook na hoesten, niezen en neus snuiten.



- Laat iemand die ziek is zijn eigen washandje, handdoek en tandenborstel gebruiken.
- Houd de nagels kort.
- Zorg dat er de hele dag verse lucht binnen komt. Zet een raam op een kier of zet het rooster in het raam open.



- Maak zeker 1 keer per dag het toilet schoon. Dit kan met een doekje en gewoon zeepsop, bijvoorbeeld met allesreiniger.
- Gebruik het doekje daarna niet om iets anders schoon te maken. Het is nog beter om doekjes te gebruiken die u weg kunt gooien.
- Verschoon elke dag de handdoek in het toilet of gebruik keukenrol om de handen te drogen.
- Maak speelgoed dat kinderen in de mond nemen elke dag schoon. Dit kan met gewoon zeepsop.

Is hand-voet-mondziekte te behandelen?

Hand-voet-mondziekte gaat vanzelf over. De blaasjes verdwijnen meestal na 1 tot 2 weken.

Kan iemand met hand-voet-mondziekte naar kinderopvang, school of werk?

Iemand die zich goed voelt, kan gewoon naar de kinderopvang, school of werk. Hand-voet-mondziekte is al besmettelijk voordat iemand klachten heeft. Thuisblijven helpt niet om te voorkomen dat anderen ziek worden. Heeft uw kind deze ziekte? Vertel het dan aan de leidster of de leerkracht. Zij kunnen dan in overleg met de GGD andere ouders informatie geven over de ziekte.

Heeft u nog vragen?

Bel dan met het Team Infectieziekten van GGD Twente: van maandag tot en met vrijdag van 08:30 tot 17:00 uur op telefoonnummer 053 487 68 40. U kunt ook mailen naar infectieziekten@ggdtwente.nl



ADRES
Nijverheidstraat 30
7511 JM Enschede
POSTADRES
Postbus 1400
7500 BK Enschede
TELEFOON
053 487 68 88
DIGITAAL
info@ggdtwente.nl