

# Kinkhoest

## **Wat is kinkhoest?**

Kinkhoest is een besmettelijke ziekte. Mensen krijgen het door een bacterie. In Nederland worden kinderen ingeënt tegen kinkhoest. Toch krijgen kinderen en volwassenen regelmatig kinkhoest. Baby's kunnen erg ziek worden van kinkhoest.

## **Wat zijn de klachten bij kinkhoest?**

De klachten beginnen meestal met verkoudheid en hoesten. Na ongeveer 2 weken worden de hoestbuien erger, vooral 's nachts. Tijdens de hoestbui kan iemand erg benauwd worden en gaan braken. Sommige mensen hoesten veel slijm op. Van de hoestbuien kan iemand erg moe worden.

Na een paar weken wordt het hoesten langzaam minder.

Baby's hoesten meestal niet. Zij worden benauwd, worden blauw in het gezicht en gaan slecht drinken. De tijd tussen besmet raken en ziek worden is meestal 7 tot 10 dagen. Het is nooit meer dan 21 dagen.

## **Hoe kunt u kinkhoest krijgen?**

De kinkhoestbacterie zit in de 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. Kinkhoest is vooral besmettelijk aan het begin van de ziekte. Iemand weet dan vaak nog niet dat hij kinkhoest heeft. Iemand is besmettelijk tot 3 weken na het begin van de hoestbuien.

## **Wie kan kinkhoest krijgen?**

Iedereen kan kinkhoest krijgen. Iemand die ingeënt is tegen kinkhoest kan het ook nog krijgen. Door de inentingen wordt iemand minder ziek.

Vooraf jonge baby's kunnen erg ziek zijn door kinkhoest. Ook kinderen met ernstige ziekten van longen, hart of spieren kunnen erg ziek worden.

Iemand die kinkhoest heeft gehad kan het opnieuw krijgen.

Bent u meer dan 34 weken zwanger en heeft u kinkhoest? U kunt dan de baby besmetten direct na de geboorte. Overleg met de huisarts wat u moet doen.

Heeft u kinkhoest en bent u nog besmettelijk? Blijf dan uit de buurt van jonge baby's en vrouwen die snel gaan bevallen. Bent u wel in de buurt geweest van een baby of een zwangere vrouw? Vertel dit aan de ouders van de baby of aan de zwangere dat u kinkhoest hebt. Zij kunnen dan overleggen met hun huisarts.

### Wat kunt u doen om kinkhoest te voorkomen?

- Er is een inenting om de ziekte te voorkomen. Kinderen krijgen deze inenting meerdere keren op het consultatiebureau. Heeft iemand 3 inentingën gehad? Dan is hij ongeveer 4 tot 12 jaar tegen kinkhoest beschermd.
- Bent u zwanger? Dan kunt u zich ook laten inenten tegen kinkhoest. Dat kan als u 22 weken of langer zwanger bent. Uw lichaam maakt dan afweerstoffen tegen kinkhoest. De baby krijgt de afweerstoffen via de navelstreng. Maak een afspraak met de GGD via de website [ggdtwente.nl](http://ggdtwente.nl) of bel naar telefoonnummer 0900 333 888 9.

- Bij hoesten en niezen:



- Gebruik een papieren zakdoek. Hebt u geen papieren zakdoek bij de hand? Hoest dan in de plooi van uw elleboog.
  - Gebruik een zakdoek maar 1 keer en gooi de zakdoek na gebruik weg.
  - Was regelmatig uw handen de handen met water en zeep, zeker na hoesten en niezen.
- 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.

### Is kinkhoest te behandelen?

Kinkhoest gaat vanzelf weer over. Het kan wel 3 maanden duren voordat de klachten helemaal weg zijn.

U kunt hoestdrank of neusdruppels gebruiken om minder last te hebben van de klachten.

Antibiotica helpt niet tegen de klachten. Door antibiotica is iemand minder lang besmettelijk voor kinkhoest.

Dat heeft alleen zin als iemand minder dan 2 weken hoest. U kunt met uw huisarts overleggen of dit nodig is.

### Kan iemand met kinkhoest naar de kinderopvang, school of werk?

Voelt een kind zich goed? Dan kan het gewoon naar de kinderopvang of school. Kinkhoest is al besmettelijk voordat iemand weet dat hij kinkhoest heeft. Thuisblijven helpt niet om te voorkomen dat anderen kinkhoest krijgen. Heeft uw kind kinkhoest? Vertel het dan aan de leidster of de leerkracht. Zij kunnen in overleg met de GGD andere ouders informeren. Ouders kunnen dan letten op de klachten van kinkhoest bij hun kind.

Een volwassene met kinkhoest die zich goed voelt, kan gewoon werken.

Werkt u met jonge kinderen of in de zorg? Dan moet u eerst overleggen met uw werkgever, de bedrijfsarts of de GGD voor u weer gaat werken.

### 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](mailto:infectieziekten@ggdtwente.nl)



ADRES

Nijverheidstraat 30  
7511 JM Enschede

POSTADRES

Postbus 1400  
7500 BK Enschede

TELEFOON

053 487 68 88

DIGITAAL

[info@ggdtwente.nl](mailto:info@ggdtwente.nl)