



Wat te doen bij diarree

Wat kunt u doen om diarree te voorkomen?

Denk aan deze voorzorgsmaatregelen :



Was de handen met water en zeep voor het klaarmaken van eten
Was de handen met water en zeep na het aanraken van rauw vlees



Gebruik aparte snijplanken voor rauw vlees en rauwe groente
Gebruik verschillende messen of was deze tussendoor af



Was rauwkost altijd goed



Verhit het eten heel erg goed
Kook groente zeker 2 minuten
Zorg dat vlees goed gaar is



Boodschappen gedaan? Zet producten 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 na het aaien van dieren goed de handen. Zeker als u iets gaat eten
Leer ook kinderen dat zij hun handen wassen

t. 088 22 99 222
info@ggdfryslan.nl
www.ggdfryslan.nl



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

Doe alles wat hiervoor staat, en:

- Laat de zieke een eigen toilet gebruiken. Kan dat niet? Maak dan het toilet direct schoon als de zieke naar het toilet is geweest
- Spoel het toilet door met het deksel dicht
- Was de handen na bezoek van het toilet. Ook als u kinderen op het toilet helpt
- Was de handen nadat u een luier heeft verschoond
- Maak zeker 1x 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 voor iets anders. Het is nog beter om doekjes te gebruiken die u weg kunt gooien
- Verschoon dagelijks de handdoek in het toilet of gebruik keukenrol om de handen te drogen
- Kleding en beddengoed met ontlasting of braaksel wassen op minimaal 40 graden in de wasmachine
- Houd de nagels kort
- Laat de zieke een eigen tandenborstel, washandje en handdoek gebruiken
- Laat de zieke geen eten klaarmaken voor anderen totdat de diarree over is
- Zorg dat de zieke genoeg drinkt en zowel zout als suiker binnenkrijgt. Zo voorkomt u dat de zieke uitdroogt. Geef daarom thee, water, bouillon en suikerzoutoplossing (ORS). ORS kunt u kopen bij de apotheek.

Handen wassen



- Maak de handen nat onder stromend water
- Zeep de handen in met vloeibare zeep
- Was de binnenkant en buitenkant van de handen
- Was tussen de vingers, vingertoppen en vergeet de duimen niet
- Spoel de handen goed af onder stromend water
- Droog de handen goed af aan een schone handdoek of een papieren handdoek (bijvoorbeeld keukenrol)

Heeft u nog vragen?

Bel dan met GGD Fryslân- afdeling Infectieziektebestrijding.

Van maandag tot en met vrijdag (van 08.30 tot 17.00 uur) zijn de medewerkers telefonisch bereikbaar op 088 22 99 222.

Mailen kan naar infectieziekten@ggdfryslan.nl