



Waterpokken

Wat zijn waterpokken?

Waterpokken worden veroorzaakt door een virus. Het is meestal een onschuldige kinderziekte, maar heel besmettelijk.

Wat zijn de klachten bij waterpokken?

Meestal begint waterpokken met koorts en niet lekker voelen. Andere klachten zijn:

- Na 1 of 2 dagen ontstaan op de huid kleine rode bultjes.
- De bultjes worden blaasjes die erg kunnen jeuken.
- De blaasjes worden korstjes.
- De blaasjes kunnen op het hele lichaam zitten.
- Ze zitten vooral op het lijf, het gezicht en tussen de haren.
- Soms zitten de blaasjes ook in de mond. Dit kan erg pijnlijk zijn.

De klachten duren ongeveer 10 dagen.

Het virus kan op latere leeftijd soms weer actief worden. Het kan dan gordelroos veroorzaken.

Hoe kunt u waterpokken krijgen?

Het virus zit in de keel en neus van iemand die besmet is. Door hoesten, niezen en praten komen kleine druppeltjes met het virus in de lucht. Mensen kunnen deze druppeltjes inademen en besmet raken. Het virus zit ook in het vocht dat in de blaasjes zit.

Waterpokken zijn heel besmettelijk:

- Al 2 dagen voor de rode bultjes te zien zijn op de huid
- Tot 7 dagen nadat de blaasjes zijn ontstaan of totdat alle blaasjes een korstje hebben

De tijd tussen besmet raken en ziek worden is ongeveer 10 dagen tot 3 weken.

Wie kan waterpokken krijgen?

Mensen die nog geen waterpokken hebben gehad kunnen de ziekte krijgen. Sommige mensen kunnen zieker worden van waterpokken, bijvoorbeeld:

- Pasgeboren baby's
- Mensen die minder afweer hebben
- Vrouwen die zwanger zijn

Wat kunt u doen om waterpokken te voorkomen?

Het is moeilijk om waterpokken te voorkomen. Iemand is al besmettelijk voordat hij klachten heeft. Netjes hoesten en niezen kan ook helpen om waterpokken te voorkomen.



- Het beste is om een papieren zakdoek te gebruiken
- Leer kinderen ook netjes te hoesten en te niezen
- Geen papieren zakdoek bij de hand? Hoest dan in de plooï van de elleboog



- Gooi de zakdoek na gebruik weg



- Was regelmatig de handen met water en zeep, zeker na een flinke hoest- en niesbui

Is waterpokken te behandelen?

Behandeling door een arts is meestal niet nodig. De ziekte geneest zonder medicijnen. Mentholpoeder kan de jeuk minder maken. Gebruik geen mentholpoeder op blaasjes die open zijn.

Verder is het belangrijk om niet aan de blaasjes te krabben. Aan blaasjes krabben kan zorgen voor ontstoken wondjes. Houd daarom de nagels kort.

Kan iemand met waterpokken naar een kindercentrum, school of werk?

Voelt iemand zich goed? Dan kan hij gewoon naar het kinderdagverblijf, peuterspeelzaal, school of werk. Iemand is al besmettelijk voordat er klachten zijn. Thuis blijven helpt niet om waterpokken te voorkomen.

Heeft uw kind waterpokken? 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 waterpokken bij hun kind.

Kinderen met waterpokken kunnen beter niet zwemmen tot de blaasjes goed ingedroogd zijn. Het warme zwemwater kan de jeuk erger maken. Ook kunnen de wondjes van de waterpokken na zwemmen gaan ontsteken.

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.