



Hand-, voet- en mondziekte

Hand-, voet- en mondziekte is een besmettelijke ziekte en wordt veroorzaakt door een virus.

Hand-, voet- en mondziekte is niet hetzelfde als mond-en-klauwzeer. Dit komt alleen voor bij vee en wordt door een ander virus veroorzaakt.

Wat zijn de klachten bij hand-, voet- en mondziekte?

De ziekte kan beginnen met lichte koorts, misselijk voelen, buikpijn, braken en keelpijn. Er komen pijnlijke blaasjes in de mond. Doordat deze blaasjes vaak pijnlijk zijn maakt dit het eten en drinken lastig. Hierna komen er rode vlekjes op de binnenkant van de handen en onder de voeten. De vlekjes veranderen in blaasjes. Dit kunnen een paar zijn maar ook wel 100.

Het virus kan een pasgeboren baby erg ziek maken. De baby kan hoge koorts krijgen en soms ook suf worden: waarschuw dan meteen de huisarts. Gelukkig gebeurt dit bijna nooit.

Hoe kunt u hand-, voet- en mondziekte krijgen?

Hand-, voet- en mondziekte is erg besmettelijk. Het virus kan via de handen in de mond terecht komen:

- Door vocht uit de blaasjes
- Door druppeltjes die door hoesten en niezen in de lucht komen
- Via ontlasting, de toiletbril, spoelknop, kraan, deurkruk en lichtknop van het toilet
- Via dingen waar een zieke mee heeft gespeeld of gewerkt

Iemand is al besmettelijk vóór hij zelf klachten heeft. Ook als de ziekte over is, blijft iemand nog een tijd besmettelijk via de ontlasting.

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

Wie kan hand-, voet- en mondziekte krijgen?

Vooraf kinderen krijgen hand-, voet- en mondziekte.

Mensen die deze ziekte nog niet hebben gehad, lopen meer kans om de ziekte te krijgen. Dit is ook zo voor mensen die werken met kinderen. Baby's hebben tot 10 dagen na de geboorte een grotere kans om erger ziek te worden. Er zijn meer soorten virus waardoor u hand-, voet- en mondziekte kunt krijgen. U kunt de ziekte dus vaker krijgen.

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

Er zijn geen medicijnen of inentingen die deze ziekte voorkomen. Daarom is het belangrijk om op het volgende te letten:



- Hoest of nies in een papieren zakdoekje of in de elleboogplooï. Het is niet nodig om bij ieder een die hoest uit de buurt te blijven. Hoesten kan diverse oorzaken hebben.
- Houdt pasgeboren baby's wel uit de buurt van hoestende en niezende mensen.



- Gooi de zakdoek na gebruik weg.



- Was de handen met water en zeep. Vooral na gebruik van het toilet en voor het eten.
- Probeer het vocht uit de blaasjes niet aan te raken.
- Laat een zieke zijn washandje, handdoek en tandenborstel alleen voor zichzelf gebruiken. Houd nagels kort.



- Maak zeker 1 x per dag het toilet schoon. Dit kan met gewone schoonmaakmiddelen. De volgorde van schoonmaken is: van schoon naar minder schoon.
- Verschoon zeker elke dag de handdoek in het toilet. Nog beter is het gebruik van papieren handdoekjes of keukenrol.



- Maak speelgoed dat kinderen in de mond nemen elke dag schoon. Dit kan met gewone schoonmaakmiddelen.
- Ventileer goed door ramen en deuren op een kier te laten.

Is hand-, voet- en mondziekte te behandelen?

Hand-, voet- en mondziekte geneest zonder medicijnen. Zijn de blaasjes in de mond erg pijnlijk? Overleg dan met uw huisarts. De blaasjes verdwijnen meestal na 1 week.

Kan iemand met hand-, voet- en mondziekte naar een kindercentrum, school of werk?

Iemand die zich goed voelt kan gewoon naar het kinderdagverblijf, peuterspeelzaal, school of werk. Hand-, voet- en mondziekte is al besmettelijk voordat iemand zelf klachten heeft. Ook kan iemand besmet zijn zonder zelf klachten te hebben. Thuisblijven helpt niet om te voorkomen dat anderen ziek worden.

Heeft uw kind deze ziekte? Vertel dit dan aan de leidster of leerkracht. Zij kunnen dan in overleg met de GGD andere ouders informatie geven over de ziekte.

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