

Wat te doen bij diarree?

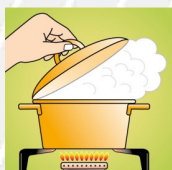
Wat kunt u doen om diarree te voorkomen?



- Was voor het klaar maken van eten de handen met water en zeep.
- Was de handen met water en zeep na het aanraken van rauw vlees.



- Gebruik voor rauw vlees en rauwe groente aparte snijplanken.
- Was messen tussendoor af of gebruik verschillende messen. Was rauwkost altijd goed.



- Verhit voeding door en door. Kook groente zeker 2 minuten en zorg dat vlees goed gaar is.



- Zet producten zo snel mogelijk in de koelkast nadat ze zijn gekocht.
- Gooi eten dat 2 uur buiten de koelkast heeft gestaan weg (bijvoorbeeld bij een barbecue).



- Gaat u naar een (kinder)boerderij? Zorg dan dat u na het aaien van de dieren in ieder geval uw handen goed wast. Zeker als u daarna iets gaat eten. Leer dit ook aan kinderen.

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

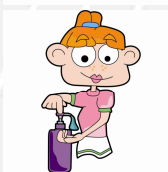
- Doe alles wat hiervoor is genoemd.
- Laat de zieke als het kan een eigen toilet gebruiken. Kan dat niet? Maak dan het toilet direct schoon als de zieke naar het toilet is geweest.
- Spoel het toilet door met het deksel dicht.
- Was de handen na bezoek van het toilet, het helpen van kinderen op het toilet en na het verschonen van een kind.

- Maak zeker 1 keer per dag het toilet schoon. Dit kan met gewoon zeepsop..
Let op de volgorde van schoonmaken: van schoon naar minder schoon.
Begin met de deurklink, kraan, spoelknop en doe daarna de toiletbril en toiletpot.
Gebruik het schoonmaakdoekje daarna niet om iets anders schoon te maken. Het is nog beter om wegwerpdoekjes te gebruiken.
- Verschoon dagelijks de handdoek in het toilet of gebruik keukenrol om de handen te drogen.
- 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)
- Laat de zieke voldoende drinken: thee, water, bouillon en/of suikerzoutoplossing (ORS, dit is te koop bij apotheek en drogist). Dit is om uitdrogen te voorkomen. Vooral bij kinderen is dit belangrijk.

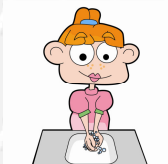
Handen wassen doe je zo:



1 Maak de handen nat onder stromend water



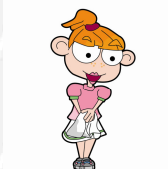
2 Zeep de handen in met vloeibare zeep



3 Was de binnenkant en buitenkant van de handen. Was tussen de vingers, de vingertoppen en vergeet de duimen niet



4 Spoel de handen goed af onder stromend water



5 Droog de handen goed af aan een schone handdoek of aan een papieren handdoek



ADRES

Nijverheidstraat 30
7511 JM Enschede

POSTADRES

Postbus 1400
7500 BK Enschede

TELEFOON

053 487 68 88

FAX

053 487 69 97

DIGITAAL

info@ggdtwente.nl