

# Hand-, voet-, en mondziekte

## **Wat is hand-, voet- en mondziekte?**

Hand-, voet- en mondziekte is een besmettelijke ziekte die door een virus wordt veroorzaakt. Er komen pijnlijke kleine blaasjes in de mond, aan de handen en aan de voeten.

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 wat koorts, misselijk voelen, buikpijn, braken en keelpijn. Er komen kleine blaasjes in de mond. Deze blaasjes zijn vaak pijnlijk en maken het eten en drinken lastig.

Hierna komen er rode vlekjes op de handen en voeten die veranderen in blaasjes. Dit kunnen er een paar zijn maar ook wel 100. Het virus kan pasgeboren baby's erg ziek maken, dit komt zelden voor. De baby kan hoge koorts krijgen en soms ook suf worden. Waarschuw dan meteen de huisarts.

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

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

- Door het 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 andere dingen waar een zieke mee heeft gespeeld of gewerkt.

De ziekte is al besmettelijk voor anderen voordat iemand zelf klachten heeft. Als de ziekte over is, kan het virus nog een tijdje worden overgedragen aan anderen.

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

## **Wie kan hand-, voet- en mondziekte krijgen?**

Vooral jonge kinderen (tot 10 jaar) krijgen hand-, voet- en mondziekte.

Mensen die nog nooit deze ziekte hebben gehad en mensen die werken met kinderen hebben meer kans om de ziekte te krijgen.

Pasgeboren baby's hebben, tot 10 dagen na de geboorte, een grotere kans om erger ziek te worden. Er zijn meer soorten virus waarvan u hand-voet-mondziekte kunt krijgen. Alleen tegen het type virus waarvan u ziek bent geworden bent u voor lange tijd beschermd. U kunt de ziekte dus vaker krijgen.

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

Er zijn geen medicijnen of inenting die de ziekte voorkomen. Om hand-, voet- en mondziekte te voorkomen is het belangrijk om op het volgende te letten:

- Netjes hoesten en niezen. Het is niet nodig om bij iedereen die hoest uit de buurt te blijven, hoesten kan verschillende oorzaken hebben. Bij pasgeboren baby's, tot 10 dagen na de geboorte, is het wél aan te raden om ze uit de buurt van hoestende en niezende mensen te houden.
- Ventileer goed door ramen en deuren op een kier te laten.
- Was de handen met water en zeep, vooral nadat u naar het toilet bent geweest en voor het eten.
- Maak zeker 1 keer per dag het toilet schoon. Dit kan met gewone schoonmaakmiddelen. Let op de volgorde van schoonmaken: van schoon naar minder schoon.
- Verschoon zeker elke dag de handdoek in het toilet. Nog beter is het papieren handdoekjes of keukenrol te gebruiken.
- Laat de zieke zijn washandje, handdoek en tandenborstel alleen voor zichzelf gebruiken.
- Houd de nagels kort.
- Vermijd contact met vocht uit de blaasjes van mensen met hand-voet-mondziekte
- Maak speelgoed dat kinderen in de mond nemen dagelijks schoon met gewone schoonmaakmiddelen.

### **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 klachten te hebben. Thuisblijven helpt niet meer om te voorkomen dat anderen ziek worden.

Als uw kind hand- voet- en mondziekte heeft, vertel het dan aan de leidster of de leerkracht. Zij kunnen dan in overleg met de GGD andere ouders informatie geven over de ziekte.

### **Heeft u nog vragen?**

Bel dan met het Meldpunt infectieziekten GGD Twente. Het Meldpunt is van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur te bereiken 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  
FAX  
053 487 69 97  
DIGITAAL  
[info@ggdtwente.nl](mailto:info@ggdtwente.nl)