



# Bof

Wijzigingsdatum: 25 september 2019

## Wat is de bof?

De bof is een besmettelijke ziekte. Mensen krijgen het door een virus. De klier die speeksel maakt is dan ontstoken. Deze klier zit bij het oor.

## Wat zijn de klachten bij de bof?

Niet iedereen die de bof heeft wordt ziek.

De klachten kunnen zijn:

- dikke wang en hals, vaak aan 1 kant van het gezicht,
- pijn in of achter het oor, vooral bij kauwen en slikken,
- droge mond,
- koorts,
- hoofdpijn.

De tijd tussen het besmet raken en ziek worden is 12 tot 25 dagen. Meestal ongeveer 17 dagen.

## Hoe kunt u de bof krijgen?

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

Iemand is al 1 of 2 dagen besmettelijk voordat hij zelf ziek wordt. De bof is besmettelijk tot 5 dagen na het begin van de klachten. Iemand kan de bof hebben zonder klachten. Ook dan kan iemand anderen besmetten.

## Wie kan de bof krijgen?

Iedereen kan de bof krijgen.

Heeft iemand 2 inentingingen tegen de bof gehad? Dan is hij goed beschermd tegen de ziekte.

Soms krijgen de mensen die ingeënt zijn toch de bof. Door de inenting zijn ze er dan minder ziek door.

Sommige mensen hebben meer kans om ziek te worden:

- baby's tussen de 6 en 14 maanden oud,
- mensen die niet zijn ingeënt tegen de bof en de ziekte nog niet hebben gehad.

Sommige mensen kunnen erger ziek worden door de bof. Kinderen tussen 3 en 7 jaar oud hebben een kleine kans op hersenvliesontsteking. Volwassen mannen krijgen soms een ontsteking van de zaadbal. Hierdoor kan een man minder vruchtbaar worden.

Iemand die de bof heeft gehad kan de ziekte niet opnieuw krijgen.

## **Wat kunt u doen om de bof te voorkomen?**

Er is een inenting om de ziekte te voorkomen. Deze inenting is opgenomen in het [Rijksvaccinatieprogramma](#). Kinderen krijgen 2 keer een BMR-inenting (inenting tegen bof, mazelen en rodehond). Ze krijgen er 1 als ze 14 maanden oud zijn en 1 als ze 9 jaar oud zijn.

### **Bij hoesten of niezen:**

- Gebruik een papieren zakdoek. Hebt u geen papieren zakdoek bij de hand? Hoest dan in de plooi van uw elleboog.
- Gebruik een zakdoek maar één keer.
- Gooi de zakdoek na gebruik weg.
- Was hierna uw handen.
- Het is niet nodig om bij iedereen die hoest of niest uit de buurt te blijven. Houd pasgeboren baby's wel uit de buurt van hoestende en niezende mensen.

### **Was de handen met water en zeep:**

Was regelmatig de handen met water en zeep, zeker na hoesten, niezen en neus snuiten.

Handen wassen doet u zo:

- Maak de handen goed nat onder stromend water.
- Neem wat vloeibaar zeep uit een pompje.
- Wrijf de handen over elkaar. Zorg dat er zeep op de binnenkant en buitenkant van de handen zit.
- Wrijf goed alle vingertoppen in. Vergeet de duimen niet. Wrijf ook tussen de vingers.
- Spoel de zeep goed af, onder stromend water.
- Droog de handen goed af aan een schone handdoek of aan een papieren handdoek, bijvoorbeeld de keukenrol.

Zie ook de film ['Handen wassen - Doe het goed en vaak'](#) van het RIVM.

## **Is de bof te behandelen?**

De bof gaat na een week vanzelf weer over.

Bel de huisarts als u denkt dat u de bof hebt. De huisarts kan onderzoeken of u de bof hebt.

## **Kan iemand met de bof naar de kinderopvang, school of werk?**

Voelt een kind zich goed? Dan kan het gewoon naar de kinderopvang of school. De bof is al besmettelijk voordat iemand klachten krijgt. Thuisblijven helpt niet om te voorkomen dat anderen ziek worden.

Heeft uw kind de bof? Vertel het dan aan de pedagogisch medewerker of de leerkracht. Zij kunnen in overleg met de GGD andere ouders informeren. Ouders kunnen dan letten op de klachten van de bof bij hun kind.

Voelt een volwassene met de bof zich goed? Dan kan hij weer naar het werk. Werkt u in de zorg of met kleine kinderen? Dan moet u eerst overleggen met uw werkgever, de bedrijfsarts of de GGD voor u weer gaat werken.

## **Heeft u nog vragen?**

Vraag het de [GGD](#)-afdeling Infectieziekten of de huisarts.