



Hepatitis E

Vastgesteld LOVI: september 2016.

Wat is hepatitis E?

Hepatitis E is een besmettelijke ziekte. Mensen krijgen het door een virus. Mensen krijgen dan een ontsteking van de lever. Hepatitis E komt in Nederland regelmatig voor.

Wat zijn de klachten bij hepatitis E?

De meeste mensen die besmet zijn, hebben geen klachten.

De klachten kunnen zijn:

- koorts,
- buikklachten,
- jeuk,
- misselijk,
- geen zin in eten,
- geel worden van de huid en het oogwit.

De klachten duren 1 tot 4 weken. De tijd tussen besmet raken en ziek worden is 2 tot 10 weken.

Hoe kunt u hepatitis E krijgen?

U kunt besmet raken door:

- besmet bloed (bloedtransfusie),
- het eten van niet goed verhit vlees van jonge varkens, wilde zwijnen en herten,
- vuil (drink)water,
- waarschijnlijk ook door contact met mest van besmette varkens of wilde zwijnen.

Besmetting van mens op mens is zeldzaam.

Wie kan hepatitis E krijgen?

Iedereen kan besmet raken met hepatitis E, maar weinig mensen worden er ziek van.

Mensen die op reis gaan naar landen waar hepatitis E veel voorkomt, lopen meer risico.

Sommige mensen kunnen erger ziek worden:

- mensen met een leverziekte,
- zwangere vrouwen.

Wat kunt u doen om hepatitis E te voorkomen?

Eet alleen gaar varkensvlees, wild of lever.

In landen waar hepatitis E vaak voorkomt, is het verstandig om daar altijd gekookt voedsel te eten en gekookt water te gebruiken. Zie voor adviezen voor reizigers ook de informatie van GGDreisvaccinaties.nl over [eten en drinken](#). Of download de app '[GGD reist mee](#)' met handige informatie voor als u op reis gaat.

Als u op reis gaat naar landen waar hepatitis E vaak voorkomt, zorg dan voor goede hygiëne:

Was de handen met water en zeep:

- voor het klaarmaken van eten of flesvoeding,
- voor het eten,
- nadat u naar het toilet bent geweest,
- na het verwisselen van een luier of iemand op het toilet helpen,
- na het schoonmaken, dus ook nadat u een vaatdoekje hebt gebruikt,
- na aaien of knuffelen van dieren,
- na hoesten, niezen of neus snuiten.

Handen wassen doe je 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 (keukenrol).

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

Er is geen inenting om de ziekte te voorkomen.

Is hepatitis E te behandelen?

Er is geen behandeling voor de ziekte. De klachten gaan meestal vanzelf over.

Kan iemand met hepatitis E naar een kindercentrum, school of werk?

Iemand met hepatitis E mag gewoon naar het kindercentrum, school of werk.

Heeft u nog vragen?

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