



Hepatitis A

Vastgesteld LOVI: februari 2014.

Wat is hepatitis A?

Hepatitis A is een ziekte die u kunt krijgen door een virus. Door het hepatitis A-virus kunt u een ontsteking van de lever krijgen.

Hepatitis A komt weinig voor in Nederland. Hepatitis A wordt ook wel besmettelijke geelzucht genoemd.

Wat zijn de klachten bij hepatitis A?

Soms hebben mensen met hepatitis A weinig of helemaal geen klachten. Vooral bij jonge kinderen is dat het geval. Volwassenen voelen zich meestal zieker dan kinderen.

De klachten bij hepatitis A kunnen zijn:

- misselijk,
- erg moe,
- weinig zin in eten,
- koorts,
- een gevoel alsof u griep heeft,
- geel worden van het oogwit en de huid,
- donkere urine,
- lichtgekleurde ontlasting (grijs-wit),
- pijn boven in de buik aan de rechterkant.

De klachten duren meestal een paar weken. Het kan ook langer duren, tot wel 3 maanden.

De tijd tussen besmet raken en ziek worden is 2 tot 7 weken.

Hoe kunt u hepatitis A krijgen?

Hepatitis A is erg besmettelijk. Het virus zit in de ontlasting van iemand die besmet is.

Na bezoek aan het toilet kan het virus op bijvoorbeeld de wc-bril, de spoelknop, de kraan of de deurklink zitten. Hierdoor kan het virus via de handen in de mond terechtkomen. Via de handen kan het virus ook op speelgoed, bestek, servies en eten terechtkomen.

U kunt ook besmet raken door het van ongekookte (rauwe) en besmette groenten of fruit, garnalen, en schaal- of schelpdieren, zoals mosselen.

U kunt ook besmet raken door seksueel contact.

Mensen met hepatitis A kunnen anderen besmetten vanaf 1 week voordat de klachten beginnen tot 1 week daarna. Zelfs wanneer er geen klachten zijn, kan iemand met het hepatitis A-virus toch anderen besmetten.

Wie kan hepatitis A krijgen?

Iedereen die de ziekte nog niet heeft gehad kan besmet raken en ziek worden.

Mensen met een ziekte van de lever en ouderen, kunnen zieker worden van hepatitis A.

Iemand die hepatitis A heeft gehad, krijgt de ziekte niet nog een keer.

Wat kunt u doen om hepatitis A te voorkomen?

U kunt zich laten [inenten](#) tegen hepatitis A. Dit is vooral belangrijk als u op reis gaat naar warme landen buiten Europa. De app '[GGD reist mee](#)' bevat handige informatie voor als u op reis gaat.

Heeft iemand in het gezin hepatitis A dan is het belangrijk om op het volgende te letten:

Was de handen met water en zeep:

- nadat u naar het toilet bent geweest,
- na het verwisselen van een luier of iemand op het toilet helpen,
- voor het klaarmaken van eten of flesvoeding,
- voor het eten.

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.

Zorg voor een schoon toilet:

- Laat iemand met hepatitis A een eigen toilet gebruiken. Kan dat niet? Maak dan het toilet direct schoon als de zieke naar het toilet is geweest. Vervang dan ook iedere keer de handdoek.
- Verschoon dagelijks de handdoek in het toilet of gebruik een keukenrol om de handen te drogen.
- Maak zeker 1 keer per dag het toilet schoon. Dit kan met een doekje en gewoon zeepsop, bijvoorbeeld met allesreiniger.
- Let op de volgorde van schoonmaken: van schoon naar minder schoon. Begin met de deurklink, kraan, spoelknop. Doe daarna de toiletbril en de toiletpot.
- Gebruik het doekje daarna niet om iets anders schoon te maken. Het is nog beter om doekjes te gebruiken die u weg kunt gooien.

En verder:

- Houd de nagels kort.
- Laat iemand die ziek is een eigen tandenborstel, washandje en handdoek gebruiken.

Soms is het nodig om mensen die veel contact met de zieke hebben te beschermen tegen hepatitis A. Dit kan door een inenting. Als dit nodig is geeft de GGD hierover advies.

Is hepatitis A te behandelen?

Hepatitis A gaat vanzelf over (zonder medicijnen). U kunt zich wel erg lang moe voelen. Zolang u klachten heeft, is het beter om geen alcohol te drinken.

Wanneer u zelf of anderen in huis klachten krijgen die op hepatitis A lijken, ga dan naar uw huisarts. De huisarts kan onderzoeken of u hepatitis A heeft.

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

Kindercentrum of school

Vertel het aan de pedagogisch medewerker of de leerkracht dat uw kind hepatitis A heeft. Zij kunnen in overleg met de GGD andere ouders informeren. Ouders kunnen dan letten op de klachten van hepatitis A bij hun kind. Soms zijn extra maatregelen op het kindercentrum of de school nodig. Schoolkinderen mogen niet naar school tot 1 week nadat ze geel zijn gaan zien.

Werk

Iemand die *niet* in zorg of voedselbereiding werkt, mag werken als hij goede hygiënemaatregelen kan nemen.

Heeft u nog vragen?

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

Bekijk ook onze [patiëntervaringsfilm](#) over hepatitis A en voedselinfectie.