



## Hand- voet- en mondziekte

Vastgesteld LOVI: september 2016.

Aanpassing 27 oktober 2017: uitgebreid literatuuronderzoek vond geen wetenschappelijke onderbouwing dat pasgeborenen een verhoogd risico op een ernstig beloop hebben, daarom geen speciale vermelding van deze groep meer. Wel blijft aandacht voor dehydratatie bij baby's bij pijnlijke blaasjes in en rond de mond belangrijk.

### Wat is hand-voet-mondziekte?

Hand-voet-mondziekte is een besmettelijke ziekte. Mensen krijgen het door een virus. De ziekte is meestal niet ernstig en komt regelmatig voor in Nederland.

Hand-voet-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- mondziekte?

Niet iedereen die hand-voet-mondziekte heeft, krijgt ook klachten.

De klachten kunnen zijn:

- lichte koorts,
- misselijk voelen,
- buikpijn,
- braken,
- keelpijn.

Kort hierna kan iemand last krijgen van:

- blaasjes in en rond de mond. Deze blaasjes zijn vaak pijnlijk. Ze maken eten en drinken lastig.
- rode vlekjes op de handen en voeten. De vlekjes veranderen in blaasjes. Dit kunnen er een paar zijn, maar ook wel 100.
- soms huiduitslag op de billen.

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

### Hoe kunt u hand-voet-mondziekte krijgen?

Hand-voet-mondziekte is erg besmettelijk. Mensen met hand-, voet- en mondziekte kunnen anderen besmetten vanaf 3 tot 7 dagen voordat de klachten beginnen en nog weken tot maanden daarna.

Het virus zit in de 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.

Het virus zit ook in de ontlasting van iemand die het virus bij zich draagt. De ontlasting van iemand is dan besmettelijk.

Iemand die hand-voet-mondziekte heeft, kan anderen besmetten via de handen. 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.

Ook door het vocht uit de blaasjes kan het virus via de handen in de mond terechtkomen.

## Wie kan hand-voet-mondziekte krijgen?

Iedereen kan hand-voet-mondziekte krijgen. Iemand die hand-voet-mondziekte heeft gehad, kan de ziekte opnieuw krijgen.

Sommige mensen hebben meer kans om ziek te worden:

- mensen die deze ziekte nog niet hebben gehad,
- kinderen (let op, vooral bij baby's en jonge kinderen bestaat een verhoogde kans op uitdroging, omdat de blaasjes in en rond de mond pijnlijk zijn bij eten en drinken).

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

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

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.

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.

En verder:

- Houd de nagels kort.
- Laat iemand die ziek is een eigen tandenborstel, washandje en handdoek gebruiken.
- Laat iemand die ziek is geen eten klaarmaken voor anderen.
- Maak geen eten klaar zolang u diarree heeft.
- Kleding of beddengoed waar ontlasting of braaksel in zit, kan in de wasmachine. Doe de wasmachine niet te vol. Was minimaal op 40 graden op het volledige wasprogramma. Droog dan de was in de droger of strijk de was zo heet mogelijk.
- Ventileer goed door ramen en deuren op een kier te laten.
- Maak speelgoed dat kinderen in de mond nemen elke dag schoon. Dit kan met gewone schoonmaakmiddelen.
- Probeer het vocht uit de blaasjes niet aan te raken.

## **Is hand-voet-mondziekte te behandelen?**

Hand-voet-mondziekte gaat vanzelf over. Zijn de blaasjes in en rond de mond erg pijnlijk? Overleg dan met uw huisarts. De blaasjes verdwijnen meestal na 1 week.

## **Kan iemand met hand-voet-mondziekte naar een kindercentrum, school of werk?**

Voelt een kind zich goed? Dan kan het gewoon naar een kindercentrum of school. Hand-voet-mondziekte is al besmettelijk voordat iemand klachten krijgt. Thuisblijven helpt niet om te voorkomen dat anderen ziek worden.

Heeft uw kind hand-voet-mondziekte? 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 hand-voet-mondziekte bij hun kind. Soms zijn extra maatregelen op het kindercentrum of de school nodig.

Een volwassene met hand-voet-mondziekte die zich goed voelt, kan gewoon werken.

## **Heeft u nog vragen?**

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