



Polio

Vastgesteld LOVI: juni 2016.

Wat is polio?

Polio is een besmettelijke ziekte. Mensen krijgen het door een virus.

In Nederland krijgen de meeste kinderen een inenting tegen deze ziekte. Daarom komt polio in Nederland niet meer voor.

Wat zijn de klachten bij polio?

Mensen weten zelf vaak niet dat ze polio hebben. Ze hebben dan geen klachten, maar kunnen anderen wel besmetten.

Als mensen wel ziek worden, kunnen de klachten zijn:

- gevoel alsof u griep krijgt,
- moe,
- koorts,
- verlamming.

Maar weinig mensen raken verlamd. Als dat wel gebeurt, dan zijn meestal de benen verlamd. Soms kunnen mensen niet meer goed ademen. Dit komt omdat de spieren die daar voor nodig zijn dan niet meer goed werken. Volwassenen raken vaker verlamd dan kinderen.

De tijd tussen het besmet raken en ziek worden is 3 tot 35 dagen. Meestal is dit 7 tot 14 dagen.

Hoe kunt u polio krijgen?

Het virus zit in de ontlasting van iemand die besmet is. Iemand die polio 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.

Het virus zit ook 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.

Hebben mensen 3 of meer inentingen tegen polio gehad? Dan kunnen ze de ziekte niet meer krijgen.

Wie kan polio krijgen?

Iedereen die minder dan 3 inentingën tegen polio heeft gehad, kan polio krijgen.

Heeft iemand die besmet is geen klachten? Dan kan hij toch anderen besmetten.

Heeft u 3 of meer inentingën tegen polio gehad? Dan bent u levenslang beschermd tegen deze ziekte.

Wat kunt u doen om polio te voorkomen?

Kinderen worden op het consultatiebureau ingeënt tegen polio.

Heeft u minder dan 3 inentingën tegen polio gehad? Dan kunt u zich bij de huisarts of bij de GGD laten inenten.

En verder:

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.

Zorg voor een schoon toilet:

- Laat iemand die ziek is 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.
- Spoel het toilet door met de deksel dicht.
- 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.

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.

Is polio te behandelen?

Er zijn geen medicijnen tegen polio. Meestal wordt iemand met een polio weer helemaal beter. Soms moet iemand worden opgenomen in het ziekenhuis. Of is uitrusten in bed en fysiotherapie nodig om te zorgen dat de ziekte niet erger wordt.

Verlamming door polio kan blijvend zijn.

Is iemand genezen van een verlamming? Dan kan hij veel later toch opnieuw klachten krijgen. De klachten kunnen dan zijn:

- minder kracht in de spieren,
- erg moe zijn,
- pijn in de gewrichten,
- problemen met praten en slikken.

Kan iemand met polio naar een kindercentrum, school of werk?

Het is een bijzondere situatie als iemand in Nederland polio krijgt. Er wordt dan door de GGD gekeken wat er moet gebeuren om te voorkomen dat meer mensen polio krijgen.

Heeft u nog vragen?

Vraag het de GGD-afdeling Infectieziekten of de huisarts.