



# Shigellose

Vastgesteld LOVI: september 2016.

## Wat is shigellose?

Shigellose is een besmettelijke ziekte. Het is een infectie van de darmen. Mensen krijgen het door een bacterie.

## Wat zijn de klachten bij shigellose?

De klachten beginnen meestal met:

- koorts,
- kramp in de buik,
- waterdunne diarree.

Na een paar dagen kan iemand met shigellose last krijgen van:

- diarree waar slijm of bloed bij kan zitten,
- spierpijn,
- hoofdpijn,
- uitslag op de huid.

De tijd tussen het besmet raken en ziek worden is 1 tot 7 dagen. De meeste mensen worden na 1 tot 3 dagen ziek.

## Hoe kunt u shigellose krijgen?

De bacterie zit in ontlasting van iemand die de bacterie bij zich draagt. De ontlasting is dan besmettelijk. De bacterie kan tot ongeveer 4 weken na het begin van de klachten in de ontlasting zitten. Soms is dit langer.

Iemand die shigellose heeft, kan anderen besmetten via de handen. Na bezoek aan het toilet kan de bacterie op bijvoorbeeld de wc-bril, de spoelknop, de kraan of de deurklink zitten. Hierdoor kan de bacterie via de handen in de mond terechtkomen.

Via de handen kan de bacterie ook op speelgoed, bestek, servies en eten terechtkomen.

Via seksueel contact kan de bacterie in de mond komen.

Mensen lopen shigellose vaak op tijdens een reis naar warme landen.

## Wie kan shigellose krijgen?

Iedereen kan shigellose krijgen.

Sommige mensen hebben meer kans om ziek te worden:

- reizigers naar warme landen,
- gezinsleden van iemand die shigellose heeft (vooral de kinderen in het gezin),
- mannen die seks hebben met mannen .

Iemand die shigellose heeft gehad, kan de ziekte opnieuw krijgen.

## **Wat kunt u doen om shigellose te voorkomen?**

Er zijn geen inentingën of medicijnen om shigellose te voorkomen. Om deze ziekte te voorkomen 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,
- na het schoonmaken, dus ook nadat u een vaatdoekje hebt gebruikt,
- 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.

En verder:

- Laat iemand die ziek is geen eten klaarmaken voor anderen.
- Maak geen eten klaar zolang u diarree heeft.
- Kleding of beddengoed waar ontlasting 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.

Zie voor adviezen voor reizigers de informatie van [GGDreisvaccinaties.nl](https://www.ggdreisvaccinaties.nl):

- over [eten en drinken](#)
- over [diarree en uitdroging](#)

Of download de app '[GGD reist mee](#)' met handige informatie voor als u op reis gaat.

## Is shigellose te behandelen?

Shigellose gaat meestal vanzelf over na enkele weken.

Krijgen anderen in het gezin ook klachten? Bel dan de huisarts.

## Kan iemand met shigellose naar een kindercentrum, school of werk?

Heeft een kind shigellose? Dan mag het niet naar een kindercentrum (kinderdagverblijf of peuterspeelzaal). De huisarts en de GGD kunnen u zeggen wanneer dit weer mag. Dit is ook zo voor kinderen in groep 1 en 2 van de basisschool. Oudere kinderen mogen naar school als de klachten over zijn en ze zich goed voelen.

Heeft uw kind shigellose? 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 shigellose bij hun kind. Soms zijn extra maatregelen op het kindercentrum of de school nodig.

Een volwassene met shigellose die zich goed voelt, kan gewoon werken zodra de diarree over is. Werkt u:

- in de zorg?
- met kleine kinderen?
- in de voedselbereiding, bijvoorbeeld restaurant of slagerij?

Dan moet u eerst overleggen met de GGD/bedrijfsarts of met uw werkgever voor u weer gaat werken.

## Heeft u nog vragen?

Vraag het de GGD-afdeling Infectieziekten of de huisarts.