



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en
Sport*

Diarree

Gewijzigd: 25 september 2019

Wat kunt u doen om diarree te voorkomen?

Werk schoon en precies in de keuken

- Was de handen met water en zeep voor het klaar maken van eten.
- Was de handen met water en zeep na het aanraken van rauw vlees.
- Gebruik voor rauw vlees en rauwe groente aparte snijplanken.
- Was messen tussendoor af of gebruik verschillende messen.
- Was rauwkost en fruit altijd goed.
- Verhit het eten goed.
- Kook groente zeker 2 minuten.
- Zorg dat vlees goed gaar is.
- Boodschappen gedaan? Zet ze zo snel mogelijk in de koelkast.
- Gooi eten weg als het 2 uur buiten de koelkast heeft gestaan, bijvoorbeeld bij een barbecue.

Was de handen met water en zeep

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.

Gaat u naar een boerderij of kinderboerderij? Was dan na het aaien van de dieren goed uw handen. Zeker als u daarna iets gaat 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).

Wat moet u doen als iemand in het gezin diarree heeft?

Was de handen met water en zeep

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 elke dag 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:

- Houd de nagels kort.
- Laat iemand die ziek is een eigen tandenborstel, washandje en handdoek gebruiken.
- Maak geen eten klaar voor anderen als u diarree heeft.
- Zorg dat de zieke genoeg drinkt en zout en suiker binnen krijgt. Zo voorkomt u dat de zieke uitdroogt. Geef daarom thee, water, bouillon en suikeroplossing (ORS). ORS kunt u kopen bij de drogist of apotheek.
- Wasgoed waar diarree op zit, kan in de wasmachine. Doe de wasmachine niet te vol. Was op 40 graden of heter. Gebruik een gewoon programma voor het wassen. Droog dan de was het liefst in de droger of strijk het zo heet mogelijk.

- Maak speelgoed dat kinderen in de mond nemen elke dag schoon. Dit kan met gewone schoonmaakmiddelen.