

# Hand-, voet- en mondziekte

## Wat is het?

Hand-, voet- en mondziekte is een besmettelijke ziekte die door een virus wordt veroorzaakt. Er komen pijnlijke kleine blaasjes in de mond, aan de handen en aan de voeten. Voor zwangeren is er geen verhoogd risico. Pasgeboren baby's hebben de eerste 10 dagen na de geboorte een grotere kans om erger ziek te worden.

NB. Hand-, voet- en mondziekte is niet hetzelfde als mond- en klauwzeer, dit komt alleen voor bij vee.

## Hoe krijg je het?

Hand-, voet- en mondziekte is erg besmettelijk. Het virus kan aan de handen komen en in de mond terecht komen:

- Door het vocht uit de blaasjes
- Door druppeltjes die door hoesten en niezen in de lucht komen
- Via ontlasting, de toiletbril, spoelknop, kraan, deurkruk en lichtknop van het toilet.
- Via andere dingen waar een zieke mee heeft gespeeld of gewerkt.

De ziekte is al besmettelijk voor anderen voordat iemand zelf klachten heeft.

## Wat moet ik doen?

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

1. Netjes hoesten en niezen, kan helpen om hand-, - voet en mondziekte te voorkomen.
2. Was regelmatig de handen met water en zeep,
3. Vermijd contact met vocht uit de blaasjes van mensen met hand-, - voet en mondziekte.
4. Maak het toilet en ander dingen waar mee gespeeld of gewerkt is dagelijks schoon met gewone schoonmaakmiddelen.
5. Een pasgeboren baby kan hoge koorts krijgen en soms ook suf worden. Waarschuw dan meteen de huisarts.

## Moet ik thuisblijven?

Als een kind zich goed voelt kan het gewoon naar het kindercentrum of de school. Het kind is al besmettelijk voordat duidelijk is dat het kind hand-, - voet en mondziekte heeft. Het kan andere kinderen al hebben besmet en daarom helpt thuishouden van het zieke kind niet om verspreiding van hand-, - voet en mond ziekte te voorkomen.

## Meer informatie

Meer informatie over hand-, voet- en mondziekte vindt u op de [website van het RIVM](https://www.rivm.nl)