



## **ISI Hand-, voet- en mondziekte**

### **Wat is hand-, voet- en mondziekte?**

Hand-, voet- en mondziekte is een besmettelijke aandoening die door een virus wordt veroorzaakt. Het gaat gepaard met pijnlijke kleine blaasjes in de mond, aan de handpalmen en aan de voetzolen. In West Europa is het een meestal onschuldige, mild verloopende ziekte die zo nu en dan in kleine epidemieën voorkomt, vooral bij kleine kinderen. In Nederland en België komt hand-, voet- en mondziekte vooral in de nazomer en herfst voor. In Azië komen grotere uitbraken voor, met soms een ernstiger verloop van de ziekte. De naam hand-, voet- en mondziekte moet niet verward worden met mond- en klauwzeer, dat uitsluitend voorkomt bij vee en door een ander virus veroorzaakt wordt.

### **Wat zijn de ziekteverschijnselen van hand-, voet- en mondziekte?**

In het merendeel van de gevallen verloopt de ziekte zonder, of met zeer lichte klachten. De ziekte kan beginnen met lichte koorts, misselijkheid, buikpijn, braken en keelpijn. Als er klachten zijn wordt hand-, voet- en mondziekte gekenmerkt door kleine (2-5 mm) blaasjes in de mond die vrij gemakkelijk stuk gaan en kleine oppervlakkige beschadigingen van het slijmvlies geven. Dat lijkt vaak op afters. Deze plekjes in de mond zijn vaak pijnlijk en bemoeilijken het eten en drinken wanneer ze in grote aantallen voorkomen. Kort na het ontstaan van plekjes in de mond, volgen kleine blaasjes op de handpalmen en voetzolen (in aantal sterk variërend van 5 tot meer dan 100). Eerst zijn dat kleine rode vlekjes die verder uitgroeien tot kleine blaasjes. De blaasjes zijn vaak pijnlijk. In zeldzame gevallen kan het virus ernstige verschijnselen geven bij pasgeborenen, waardoor een kind hoge koorts kan krijgen en/of suf wordt. Men moet dan direct de huisarts waarschuwen.

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

### **Hoe kun je hand-, voet- en mondziekte krijgen en hoe kun je anderen besmetten?**

Hand-, voet- en mondziekte wordt veroorzaakt door een virus en is zeer besmettelijk. Besmetting vindt vooral plaats via vocht uit de blaasjes, de lucht (hoesten), maar kan ook via ontlasting worden overgebracht. Bij toiletgebruik kunnen de toiletbril, de spoelknop en andere voorwerpen besmet raken. Door contact met deze voorwerpen kan het virus aan de handen komen en daarna in de mond terecht komen. De ziekte is vlak voor er klachten zijn besmettelijk voor anderen. Na herstel kan het virus nog tijdelijk worden overgedragen.

### **Wie kan hand-, voet- en mondziekte krijgen en wie loopt extra risico?**

Vooral jonge kinderen (tot 10 jaar) zijn gevoelig voor het ontwikkelen van hand-, voet- en mondziekte. Pasgeboren baby's hebben, tot 10 dagen na de geboorte, een verhoogde kans op een ernstiger verloop. Daarnaast lopen mensen die geen antistoffen hebben, en die beroepsmatig werken met kinderen meer kans om de ziekte te krijgen.

- Hoe kan hand-, voet- en mondziekte worden voorkomen? Er is geen vaccin tegen hand-, voet- en mondziekte en er zijn geen medicijnen om de ziekte te voorkomen. Hoesthygiëne kan helpen om hand-, voet- en mondziekte te voorkomen.
- Het beste is om bij hoesten en niezen een papieren zakdoekje te gebruiken, dit na gebruik weg te gooien en daarna uw handen te wassen.
- Als u geen papieren zakdoekje bij de hand heeft, houd dan uw hand voor de neus en mond en was hierna uw handen. Leer kinderen dit ook te doen.

- Als een kind of volwassene hoest, is meestal niet duidelijk door welke ziekteverwekker dit wordt veroorzaakt. Het is daarom niet zinvol om iedereen die hoest te mijden.
- Omdat bij pasgeboren baby's, tot 10 dagen na de geboorte, hand-, voet- mondziekte ernstiger kan verlopen is het voor deze groep kinderen wel aan te raden om contact met hoestende en niezende mensen zoveel mogelijk te vermijden.

Daarnaast wordt goede ventilatie geadviseerd en kan goede algemene hygiëne helpen om verspreiding van de ziekte te voorkomen. De volgende maatregelen zijn dan belangrijk:

- Was de handen na gebruik van het toilet of na het helpen bij toiletbezoek van kinderen, na het verschonen van een kind, voor het bereiden van voedsel en voor het eten.
- Maak minimaal eenmaal per dag, maar afhankelijk van de situatie vaker, het toilet schoon. Gebruik van gewone schoonmaakmiddelen is voldoende.
- Werk van schoon (deurklink, kraan, trekker of drukknop) naar minder schoon (toiletbril, toiletpot). Gebruik schoonmaakdoekjes die voor het toilet zijn gebruikt niet voor andere schoonmaakwerkzaamheden.
- Verschoon minimaal dagelijks de handdoek in het toilet, papieren handdoekjes hebben de voorkeur.
- Houd de nagels kort.
- Vermijd gemeenschappelijk gebruik van washandjes, handdoeken en tandenborstel.
- Vermijd contact met vocht uit de blaasjes van kinderen met hand-voet-mondziekte
- Reinig speelgoed wat kinderen in de mond nemen regelmatig.

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

Als er veel pijnlijke plekken in de mond zijn kan daar soms een verdovende zalf voor worden voorgeschreven door uw arts. Bij de meerderheid van de gevallen van hand-, voet- en mondziekte verdwijnen alle blaasjes weer na 1 week zonder littekenvorming. Na het doormaken van hand-, voet- en mondziekte ontstaat (langdurige) immuniteit tegen het specifieke virus dat de ziekteverschijnselen veroorzaakte. Hand-, voet- en mondziekte kan door verschillende virussen veroorzaakt worden. Bij besmetting met een ander type virus kunnen daarom dezelfde verschijnselen opnieuw optreden.

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

Iemand met hand-, voet- en mondziekte die zich goed voelt kan gewoon naar het kindercentrum, school of werk. Hand-, voet- en mondziekte is al besmettelijk voordat er klachten zijn. Ook kun je besmet raken zonder ziek te worden. Thuishouden van kinderen met blaasjes op handen en voeten en of de mond helpt dan niet meer om verspreiding van de ziekte te voorkomen. Informeer wel de leiding, omdat het om een besmettelijke ziekte gaat. De leiding kan dan in overleg met de GGD andere ouders informeren, zodat die alert kunnen zijn op verschijnselen van hand-, voet- en mondziekte bij hun kind.

### **Wat doet de GGD?**

Voor nadere informatie kunt u terecht bij de GGD, afdeling infectieziekten of afdeling jeugdgezondheidszorg.