

## Beste ouder(s)/verzorger(s),

Op de groep “lieverdjes” heerst het onderstaande ziekte. Op zich niet iets waar u zich direct grote zorgen over hoeft te maken. Het lijkt op een gewone griep met de bekende verschijnselen; koorts, buikpijn, misselijkheid, braken en keelpijn. Ook kunnen er kleine blaasjes in de mond komen en dat is vaak lastig met het eten en drinken. Het is een cirus die besmettelijk is en waar vooral pasgeboren baby’s erf ziek van kunnen worden. Het komt zelden, maar heeft u een pasgeboren baby, houdt u dit dan in de gaten.

### Informatie over hand-, voet- en mondziekte

#### In het kort;

- Vooral jonge kinderen tot 10 jaar krijgen hand-, voet- en mondziekte.
- Er komen vlekjes en blaasjes in de mond, op de handen en op de voeten.
- Uw kind kan koorts hebben.
- Geef uw kind extra te drinken. Geen vruchtensap, want dat geeft pijn in de mond.
- Zorg dat uw kind genoeg rust krijgt. Naar buiten kan gewoon.
- Geef zo nodig paracetamol.
- De ziekte komt door virussen.
- Binnen 2 weken gaan de klachten vanzelf over.

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

Bij hand-, voet- en mondziekte ontstaan er pijnlijke, rode plekken en blaasjes

- in de mond,
- op de handen en
- op de voeten.

Het komt door besmettelijke virussen. Vooral kinderen jonger dan 10 jaar krijgen deze ziekte. Vaak in de nazomer en de herfst.

#### Verschijnselen van hand-, voet- en mondziekte

- Hand-, voet- en mondziekte begint met een beetje koorts (bijvoorbeeld 38,5 graden).
- Uw kind kan ook misselijk worden, braken, buikpijn en/of keelpijn krijgen.
- Na 12 tot 36 uur ontstaan er kleine rode vlekjes en blaasjes in de mond. Die gaan makkelijk kapot. Dit kan erg pijnlijk zijn. Eten en drinken gaat dan lastig.
- Daarna ontstaan er ook pijnlijke rode plekken en blaasjes op de handpalmen en de voetzolen.

De blaasjes zijn 2 tot 5 mm groot. Soms zijn er geen blaasjes of maar een paar. Ze genezen binnen een week.

#### Hoe ontstaat hand-, voet- en mondziekte?

Hand-, voet- en mondziekte komt door virussen. Ze heten coxsackievirus en enterovirus. Deze virussen zijn besmettelijk. Ze gaan makkelijk van de een naar de ander:

- via vocht uit de blaasjes, door elkaar aanraken
- via de lucht, door hoesten
- via ontlasting: door niet goed handen wassen en elkaar aanraken, of via bijvoorbeeld speelgoed

Kinderen besmetten elkaar:

- al voordat ze klachten hebben
- als ze ziek zijn
- als ze alweer beter zijn, nog een paar weken lang

Een ziek kind is even besmettelijk als een kind dat de virussen bij zich heeft maar nog niet ziek is.

Als volwassene wordt u meestal niet ziek van de virussen. De meeste volwassenen hebben de ziekte namelijk als kind gehad. Daarbij heeft u weerstand opgebouwd tegen de virussen. Hand-, voet- en mondziekte is een heel andere ziekte dan mond- en klauwzeer bij dieren. Het wordt door een ander virus veroorzaakt.

### **Adviezen bij hand-, voet- en mondziekte**

- Geef een kind met koorts extra te drinken. Eten is minder belangrijk.
- Zorg dat uw kind genoeg rust krijgt. Het hoeft niet in bed te blijven en mag ook naar buiten.
- Geef zo nodig paracetamol, zodat uw kind zich wat minder ziek voelt en minder pijn heeft.
- U kunt uw kind beter geen zure dranken geven, zoals vruchtensap. Die kunnen namelijk pijn geven aan de wondjes in de mond.
- Kinderen die zich goed genoeg voelen, mogen naar het kinderdagverblijf of naar school. Uw kind heeft anderen al besmet voordat het ziek wordt. Uw kind thuishouden om besmetting van anderen te voorkomen heeft dus geen zin.
- Meld het wel bij het kinderdagverblijf. Dan kunnen de leidsters andere ouders laten weten dat de ziekte heerst. En dat hun kind de ziekte dus ook makkelijk kan krijgen.
- Om te proberen anderen niet te besmetten: handen wassen na toiletbezoek of luierverschonen.

### **Medicijnen bij hand-, voet- en mondziekte**

Tegen hand-, voet- en mondziekte bestaan geen medicijnen.

### **Hoe gaat het verder bij hand-, voet- en mondziekte?**

Een kind met hand-, voet- en mondziekte geneest binnen 2 weken vanzelf.

Hand-, voet- en mondziekte kan geen kwaad tijdens of na uw zwangerschap. Het is niet gevaarlijk voor uw ongeboren of pasgeboren kind.

### **Wanneer contact opnemen bij hand-, voet- en mondziekte?**

Bel uw huisarts als uw kind:

- veel minder drinkt dan normaal (minder dan de helft van wat het normaal drinkt)
- erg ziek is
- suf wordt
- kreunt of blijft huilen