

Buikgriep

Wat is het?

Buikgriep veroorzaakt een ontsteking van de maag en de darmen. Klachten zijn vooral braken en diarree. Bijzonder aan buikgriep is dat het vaak voor uitbraken zorgt, omdat het erg besmettelijk is.

Hoe krijg je het?

De veroorzakers van buikgriep zitten in de ontlasting en het braaksel van iemand die ziek is. Je verspreidt buikgriep heel gemakkelijk via je handen en alles waar je met je handen aanzit, zoals eten, keukenspullen, de deurklink en de waterkraan. Via je handen komt het in je mond terecht en zo word je er ziek van.

Wat moet ik doen?

Bij buikgriep is het belangrijk om op het volgende te letten:

- Was je handen met water en zeep en leer dat ook aan kinderen:
 - na gebruik van het toilet;
 - na het schoonmaken van diarree en braaksel;
 - voor het berieden van voedsel;
 - voor het eten.
- Maak zeker 1 keer per dag het toilet goed schoon met gewone schoonmaakmiddelen.
- Was kleding of beddengoed waar ontlasting of braaksel in zit op een zo hoog mogelijke temperatuur.
- Zorg dat je voldoende vocht binnenkrijgt om uitdroging te voorkomen.
- Ga bij bloederige of slijmerige diarree of andere verschijnselen waarover jij je zorgen maakt naar de huisarts.

Moet ik thuisblijven?

Kinderen met klachten voelen zich vaak te ziek om naar het kindercentrum of school te gaan. Als de diarree en/ of het braken over is en een kind zich weer goed voelt, kan het gewoon naar school of het kindercentrum.

Voor mensen die werken in de zorg, met kleine kinderen of in de voedselbereiding is het extra belangrijk om buikgriep niet over te dragen. Daarom wordt hen aangeraden om niet te werken zolang ze klachten hebben van diarree of braken.

Meer informatie

Meer informatie over het norovirus vindt u op de [website van het RIVM](#).