

DIARREE



**Voor het eten de handen goed wassen
(eventueel een desinfecterende gel voor de handen meebrengen).**

PREVENTIE

Te vermijden:



Kraantjeswater



- Ijsblokjes
- Roomijs
- Rauwe voedingsmiddelen (vis, schaaldieren, groenten, niet-gepasteuriseerde melkproducten)

Opgelet met koude buffetten, vooral als het voedsel op ijs uitgesteld ligt.

Bij voorkeur:



**Zelf met de handen het fruit wassen en schillen/
propre messen en droge voedingsmiddelen:**

- biscuits,
- Beschuit met confituur,
- honing....

Goed gekookte/warme voedingsmiddelen die door de warmte nog niet onmiddellijk gegeten kunnen worden.



Water- en limonadeflessen met een hermetisch afgesloten dop. Gebruik een ontsmettingsmiddel en/of een filter in minder hygiënische omstandigheden.



Gebruik hydro-alcoholische oplossingen om de handen te ontsmetten.

BEHANDELING

1. HYDRATIE

Drink meer water dan normaal (2 glazen na elke losse stoelgang), indien mogelijk gesuikerde (thee, ...) of gezouten (bouillon) dranken.

Specifiek voor kinderen:

Gebruik orale rehydratiezouten (ORS, Alhydrate – Soparyx, ...) of maak die zelf:
5 koffielepels suiker en een halve koffielepel zout per liter drinkwater.

Baby's:

Aanpassing van de borstvoeding is niet nodig. U mag naar believen tussen de borstvoedingssessies een orale rehydratievloeistof of toedienen, afgewisseld met zuiver water. De eerste zes uur worden de zuigflessen vervangen door een orale rehydratievloeistof in voldoende hoeveelheid, d.w.z. 10-15 ml/uur/kg. Daarna gaat u verder met de gewone zuigflessen, maar met toevoeging van 20% vloeistof.

2. LOPERAMIDE (IMODIUM®)

Voor kinderen ouder dan 2 jaar en voor volwassenen.

Enkel bij ernstige diarree en zonder koorts: 1 tot 2 tabletten na elke losse stoelgang (max.: 6 tabletten/dag.)

Kinderen: Tiorfix – kind > 3 maanden: 1,5 mg/kg per inname, 3 keer per dag.

GEBRUIK EEN ANTIBIOTICUM TIJDENS EEN REIS INDIEN:

- Diarree stopt niet, ondanks Loperamide.
- Koorts (zoals een "buikgriep").
- Rillingen en/of bloed in de stoelgang, indien een medische consultatie niet mogelijk is.
- In dat laatste geval, STOP DE LOPERAMIDE et neem een voorgeschreven antibioticum:

Volwassenen:

- Azithromycine (generiek)/Zitromax®: een dosis van 1000 mg (d.w.z. 2 tabletten van 500mg). Toegelaten bij zwangere vrouwen.

Kinderen en adolescenten < 15 jaar:

- De dosis Zitromax® voor kinderen is 10 mg/kg/dag gedurende 3 dagen (beschikbaar in siroop)