

Beter voorkomen

- ▶ **Consulteer een arts** als je vóór je vertrek op kamp al klachten hebt.
- ▶ Lijst **nuttige contacten** op vóór je vertrek (bv. lokale arts, Departement Zorg).
- ▶ Let op de **bewaring van voedingsmiddelen**.
 - ✓ Bewaar verse voedingsmiddelen afgedekt in de koelkast.
 - ✓ Ontdooi diepgevroren producten in en niet buiten de koelkast.
- ▶ Aandacht bij **consumptie van voeding**.
 - ✓ Respecteer de vervaldatum.
 - ✓ Was de producten met drinkbaar water (geen put- of rivierwater).
 - ✓ Eet de restjes altijd direct op of bewaar deze afgedekt in de frigo.
- ▶ Belang van **goede hygiëne**.
 - ✓ Was de handen met drinkbaar stromend water en vloeibare zeep: vóór en na het bereiden van voedsel, vóór elke maaltijd, na toiletbezoek en bij zichtbaar bevuilden handen.
 - ✓ Houd de plaats waar voedsel bereid wordt steeds proper.
 - ✓ Laat geen zieke toe in de keuken tot 3 dagen na het einde van de symptomen.

V.U. Karine Moykens, secretaris-generaal Departement Zorg, Koning Albert II-laan 35 bus 33, 1030 Brussel - juni 2023



CONTACTGEGEVENS VOOR ARTSEN

Voor meldingen van **meer dan 2 zieken** kan de arts het **Departement Zorg** contacteren:

- ▶ Antwerpen: 02 553 08 92
- ▶ Limburg en Vlaams-Brabant: 02 553 08 93
- ▶ Oost- en West-Vlaanderen: 02 553 08 94

Departement Zorg
Koning Albert II-laan 35 bus 30
1030 BRUSSEL
www.departementzorg.be



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

PREVENTIE EN AANPAK VAN MAAGDARMKLACHTEN OP KAMP

DEPARTEMENT
ZORG

departementzorg.be

Tips om maagdarmklachten op kamp in te dijken

1 Reageer snel!

Persoon met maagdarmklachten:

- ▶ Misselijkheid
- ▶ Diarree
- ▶ Buikpijn
- ▶ Braken
- ▶ Koorts



Isoleer de zieke(n) en volg de evolutie



Worden de symptomen erger of zijn er meer dan 2 zieken?



Contacteer de lokale huisarts of bel tijdens het weekend 1733 voor een wachtarts.

Waarom een arts contacteren?

De arts beslist of de persoon kan uitzieken, naar huis of naar het ziekenhuis moet.

De arts zal ook het **Departement Zorg** contacteren voor een melding in geval van **meer dan 2 zieken** (zie 'Contactgegevens').

Bewaar **voedselresten** voor eventueel bijkomend onderzoek naar de oorzaak.



2 Schoonmaken en ontsmetten

- ▶ Reinig en ontsmet sanitair en keuken **dagelijks** bij een uitbraak van **meer dan 2 gevallen**:
 - ✓ Gebruik aparte schoonmaakdoeken of wegwerpmateriaal.
 - ✓ Gebruik eerst allesreiniger, daarna ontsmettingsmiddel (bleekwater of chloortablet).
 - ✓ Chloortabletten vind je in supermarkten of bij de apotheek: los 1,5 gram actieve chloor op in 1,5 liter lauw water.
 - ✓ Was nadien het schoonmaakmateriaal op minstens 60°C.
- ▶ Ruim braaksel en diarree **onmiddellijk op met keukenrol**. Draag daarbij wegwerphandschoenen.
- ▶ **Verlucht de ruimtes**. Doe dit ook tijdens en na het ontsmetten met chloor.

3 Bevuil linnen en kleding

- ▶ Hou linnen, handdoeken en kleding van **zieken** apart.
- ▶ Hou **schoon en vuil textiel** gescheiden.
- ▶ Was bevuilde kleding, lakens, handdoeken of slaapzakken op **minstens 60°C**. Als dat niet mogelijk is, was ze dan twee maal op 30°C.
- ▶ Als er **geen wasgelegenheid** is, stop bevuilde kleding en linnen dan in een afgesloten plastic zak en draag hierbij handschoenen. Doe de plastic zak niet te vol en sluit hem af zonder dat je de lucht eruit duwt. Zo voorkom je de verspreiding van ziektekiemen in de lucht en zorg je ervoor dat je zelf niet ziek wordt.