



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Tuberculose

Overdracht, hoesthygiëne en leefregels



Tuberculose wordt overgedragen door hoesten en niezen. Een goede hoesthygiëne helpt verspreiding te voorkomen. Ook door tijdelijk geen contact met andere mensen te hebben, wordt het risico op besmetting van anderen verkleind. Daarom is het belangrijk om tijdens de besmettelijke periode bepaalde leefregels op te volgen. In deze folder leest u meer over hoesthygiëne en leefregels bij open tuberculose.

Overdracht

Tuberculose (tbc) wordt overgebracht via de lucht, bijvoorbeeld door hoesten en niezen. Door hoesten en niezen worden kleine vochtdruppeltjes vanuit de longen naar buiten gebracht. Bij een patiënt met 'open' longtuberculose kunnen deze druppeltjes tuberculosebacteriën bevatten. Andere mensen die deze bacteriën inademen, lopen het risico om besmet te raken. De tuberculosebacteriën kunnen bij deze personen zich vermenigvuldigen en later tuberculose veroorzaken.

Personen die de meeste kans lopen op besmetting zijn de mensen met wie u veel omgaat. Bijvoorbeeld huisgenoten en gezinsleden, familie, vrienden en collega's. De bacterie kan niet worden overgedragen via huishoudelijke voorwerpen of kleding. Ook niet door te zoenen. Als iemand de ziekte tuberculose heeft, onderzoekt de GGD ook de mensen in de naaste omgeving van die persoon. In de folder **Tuberculose en bron- en contactonderzoek** leest u hier meer over.

Hoesthygiëne

Door neus en mond goed te bedekken tijdens het hoesten voorkomt u dat de druppeltjes met tuberculosebacteriën zich verspreiden in de lucht. Hierdoor verkleint u de kans dat anderen in uw omgeving de bacterie inademen. Dit wordt ook wel hoesthygiëne genoemd. Een goede hoesthygiëne bestaat uit de volgende maatregelen:



- Hoest of nies met een afgewend gezicht.
- Hoest of nies in de binnenkant van uw elleboog.



- Gebruik papieren zakdoekjes en gooi deze daarna weg.

Leefregels

Tijdens de besmettelijke periode is het belangrijk om omgang met mensen tijdelijk aan te passen of te beperken. Na ongeveer twee weken medicijngebruik zijn de meeste mensen niet meer besmettelijk voor hun omgeving. De volgende leefregels verkleinen het risico op besmetting van anderen:

1. Ga in de eerste weken van de behandeling alleen om met de mensen die bij u wonen. U hoeft hen niet te mijden en omgekeerd zij u ook niet.
2. Vermijd nieuwe contacten, vooral met kinderen.
3. Ga niet zelf op bezoek bij andere mensen.
4. Mensen die toch bij u op bezoek (moeten) komen, krijgen het advies om een speciaal neusmondmasker te dragen. De verpleegkundige van de GGD legt het gebruik hiervan aan u uit.
5. Een wandeling buiten kan gerust, maar ga geen ruimten binnen waar veel mensen bij elkaar zijn, zoals een supermarkt.
6. Dringend bezoek buitenshuis (bijvoorbeeld bezoek aan een arts in het ziekenhuis) bepaalt u in overleg met uw verpleegkundige van de GGD. Dit met het oog op infectiegevaar voor anderen.
7. Zorg voor zoveel mogelijk goede ventilatie en lichtinval in de ruimte waarin u bent.

Wat doen wij met uw gegevens?

De GGD gaat volgens de regels van de wet om met uw persoonlijke gegevens die worden opgeslagen in uw medisch dossier.

Heeft u een vraag, tip, klacht of compliment?

- Neem dan contact op met de afdeling tuberculosebestrijding van de GGD in uw regio. De contactgegevens vindt u op www.ggd.nl en in de uitnodigingsbrief. GGD'en beschikken over een klachtenprocedure.
- Op www.rivm.nl/tuberculose vindt u meer informatie over tuberculose.

Informatie in andere talen

U kunt deze informatie lezen in het Engels / Somalisch / Pools / Tigrinya / Arabisch / Dari op:

This information is available in English at:

Xogtaan oo Soomaali ah waxaa laga heli karaa:

Te informacje można znaleźć w języku polskim na stronie:

ብሕጽንቋ ትግርኛ ዝተተርጎመ መልክዕ ናይ'ዚ ሓበሬታ፣ ኣብ'ዚ ዝስዕብ ገጽ ክርከብ ይከኣል፡-

هذه المعلومات متاحة باللغة العربية في هذا الموضوع:

این معلومات به زبان دری در اینجا قابل دسترس است:



www.rivm.nl/en/tuberculosis/information-materials

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven

www.rivm.nl

februari 2022

De zorg voor morgen begint vandaag