

## Inhoud

|   |       |
|---|-------|
| Wat zijn infectieziekten?.....          | blz.1 |
| Ziekteverwekkers.....                   | blz 1 |
| Infectieziekten in het zwembad.....     | blz 1 |
| Waardoor word je ziek?.....             | blz 1 |
| Een ziek kind.....                      | blz 1 |
| Het welbevinden van het zieke kind..... | blz 2 |
| Gezondheid van de andere kinderen.....  | blz 2 |
| Diarree.....                            | blz 2 |
| Griep.....                              | blz 3 |
| Hoofdluis.....                          | blz 3 |
| Kinkhoest.....                          | blz 4 |
| Krentenbaard of kinderzeer.....         | blz 4 |
| Middenoorontsteking en loopoor.....     | blz 5 |
| Schimmelinfectie van de huid.....       | blz 6 |
| Steenpuisten.....                       | blz 6 |
| Verkoudheid.....                        | blz 7 |
| Voetschimmel.....                       | blz 7 |
| Waterpokken.....                        | blz 8 |
| Waterwratten.....                       | blz 8 |

Dit document is tot stand gekomen in samenwerking met de GGD Westfriesland.

## **Infectieziekten in het zwembad**

### **Wat zijn infectieziekten?**

Infectieziekten zijn ziekten die worden veroorzaakt door micro-organismen, zoals bacteriën en virussen. Micro-organismen kunnen van mens op mens en van dier op mens worden overgedragen. Maar ze kunnen ook rechtstreeks vanuit de omgeving op ons worden overgedragen (schimmelinfecties, tetanus) of door tussenkomst van een zogenaamde vector zoals een mug of een teek (malaria, ziekte van Lyme).

### **Ziekteverwekkers**

Er zijn verschillende soorten micro-organismen die ziekten kunnen veroorzaken.

- Bacteriën zijn organismen die niet met het blote oog te zien zijn. Over het algemeen kunnen bacteriën door medicijnen worden bestreden (antibiotica).
- Virussen zijn nog kleiner dan bacteriën. Zij zijn niet gevoelig voor antibiotica.
- Parasieten zijn groter dan bacteriën. Ze zijn soms met het blote oog te zien en goed te bestrijden.
- Schimmels zijn met het blote oog te zien als ze zich tot grote aantallen hebben vermenigvuldigd. Ze zijn meestal goed te bestrijden met medicijnen.

### **Infectieziekten in het zwembad.**

De kans om een infectieziekte in het zwembadwater door te geven of op te lopen is bijzonder klein. Het zwembadwater wordt gezuiverd en gedesinfecteerd door de toevoeging van chemicaliën (chloor). Daardoor worden de meeste micro-organismen onschadelijk gemaakt. Op de perrons, onder de douches en in de kleedruimtes kunnen schadelijke micro-organismen wel voor een besmetting zorgen. Het is daarom belangrijk dat u/uw kind daar algemene hygiënemaatregelen in acht neemt.

### **Waardoor word je ziek?**

Ieder mens komt iedere dag met ontelbare micro-organismen in aanraking. Of je wel of niet ziek wordt, hangt af van

- De ziekmakende kracht van het micro-organisme.
- Het aantal micro-organismen waarmee je wordt besmet.
- Je eigen weerstand tegen infectieziekten.

### **Een ziek kind.**

Kinderen gaan naar het zwembad om zwemmen te leren of om plezier te maken (recreatiezwemmen). Als een kind zich niet lekker voelt, kan het beter niet naar het zwembad gaan.

Infectieziekten kunnen redenen geven om een kind niet te laten zwemmen, daarbij kan het gaan om twee verschillende zaken: het welbevinden van het kind zelf en de mogelijkheid dat het andere kinderen besmet.

## **Het welbevinden van het zieke kind**

Een kind met koorts, dat overgeeft, fikse diaree heeft of pijn lijdt, is duidelijk niet in staat om te zwemmen. Daarentegen kan een kind met lichte ziekteverschijnselen zoals verhoging of snotterigheid best gaan zwemmen.

Soms is de beslissing om het kind wel of niet naar zwembles te laten gaan, lastig. Neemt u in dat geval contact op met de betreffende leerkracht om in overleg de juiste keuze te maken.

## **Gezondheid van andere kinderen.**

Bij bepaalde besmettelijke ziekten mag het zieke kind niet naar het zwembad komen. Het tijdelijk niet toelaten van zieke kinderen wordt “wering” genoemd. Wering is alleen zinvol als daarmee besmetting van andere kinderen daadwerkelijk voorkomen kan worden. Het weren van kinderen door het zwembad zal alleen plaatsvinden na overleg met de ouders/verzorgers en na het raadplegen van huisarts of GGD.

## **De belangrijkste in het zwembad voorkomende infectieziektes**

### **Diarree**

#### Wat is het?

Diaree kan veroorzaakt worden door verschillende soorten ziekteverwekkers. Vaak gaat het om virussen maar ook bacteriën en parasieten kunnen diaree veroorzaken. Diaree is over het algemeen een onschuldige aandoening die vanzelf na enige dagen weer overgaat.

#### Verschijnselen

- Meer dan driemaal een waterdunne of brijige ontlasting

#### Wel of niet zwemmen?

Het risico dat de besmetting in het zwembad wordt doorgegeven is bijzonder klein. Het risico is er alleen als er contact is met de besmette ontlasting via de handen of het toilet. In het zwembad kan er in de normale situatie geen besmetting plaats vinden.

Uw kind kan gewoon meedoen aan de zwembles,

- als hij/zij aangeeft graag te willen gaan
- er is geen koorts of pijn is
- het kind niet veel meer dan driemaal per dag waterdunne ontlasting heeft.

Informeert u wel de zwemonderwijzer, deze kan dan bij een probleem adequaat optreden. Wij adviseren u om tijdens de les in het zwembad te blijven.

## **Griep (influenza)**

### Wat is het?

Griep is in de volksmond de benaming voor een meestal goedaardig verlopende infectie van de luchtwegen, die gepaard kan gaan met verhoging (temperatuur tot 38°C) of koorts. Dergelijke infecties worden veroorzaakt door vele verschillende virussen en duren meestal slechts enkele dagen. Een kind met deze vorm van griep kan gewoon gaan zwemmen als het zich goed genoeg voelt.

Echte griep of influenza is een tamelijk ernstige infectieziekte die wordt veroorzaakt door het influenzavirus.

### Verschijselen van influenza

- Hoge koorts
- Hoesten
- Hoofdpijn
- Spierpijn

### Wel of niet zwemmen?

Uw kind zal te ziek zijn om de zwemlessen te bezoeken, wering is daarom niet aan de orde. Bovendien is het influenzavirus zo besmettelijk dat het zwembad geen rol speelt in de verspreiding van de ziekte.

## **Hoofdluis**

### Wat is het?

Hoofdluizen zijn kleine grauwe beestjes van twee a drie millimeter lengte. Ze zitten het liefst dicht op de hoofdhuid, waaruit ze het bloed zuigen waar ze van leven. De eitjes (neten) lijken op roos maar zitten vastgekleefd aan het haar.

### Verschijselen

- Jeuk, vooral achter de oren en in de nek
- Zichtbare beestjes en eitjes (neten).

### Wel of niet zwemmen?

De besmetting bij hoofdluis vindt heel gemakkelijk plaats, bijvoorbeeld in kleedruimtes waar kleding dicht bij elkaar hangt. In de grote kleedruimtes van ons zwembad is dat het geval. In het zwemwater kan er normaal gesproken geen besmetting plaats vinden.

Hoofdluis is onschuldig, maar zeer hardnekkig en moeilijk te behandelen. Als uw kind hoofdluis heeft, dient het zorgvuldig volgens de instructies te worden behandeld, samen met huis- en klasgenoten. Dat kan betekenen dat u uw kind beter enige tijd niet laat zwemmen.

### Wel of niet zwemmen?

Deze aandoening is zeer besmettelijk. De besmetting heeft plaats via het vocht dat uit de blaasjes komt. In het zwemwater kan er in de normale situatie geen besmetting plaats vinden. Het is aan te raden uw kind tijdelijk niet naar de zwemles te laten gaan.

- als de blaasjes zijn ingedroogd of als uw kind al langer dan 48 uur een antibiotica-kuur ondergaat,
- als hij/zij aangeeft graag naar zwemles te willen gaan en als u er zelf ook geen problemen mee hebt.

Dan kan uw kind gewoon naar zwemles.

### **Middenoorontsteking en loopoor.**

#### Wat is het?

Een acute middenoorontsteking is een plotseling optredende infectie van het middenoor (de ruimte achter het trommelvlies). Deze ontsteking kan veroorzaakt worden door allerlei virussen en bacteriën die ook verkoudheid en andere luchtweginfecties veroorzaken.

#### Verschuinselen

- Flinke oorpijn
- Koorts
- Hangerigheid

Als complicatie van een middenoorontsteking kan een loopoor ontstaan. Bij een loopoor is het trommelvlies kapot gegaan en komt er pus uit het oor.

#### Wel of niet zwemmen?

Een middenoorontsteking is meestal een complicatie van een verkoudheid en is op zich niet besmettelijk. Het vocht van een loopoor is wel besmettelijk. Tijdens de acute fase van de middenoorontsteking is uw kind te ziek om te zwemmen door koorts en pijn. Bij een loopoor is het trommelvlies geperforeerd en dat betekent dat er water in het middenoor zou kunnen komen bij zwemmen. Zolang het loopoor bestaat en het trommelvlies niet is genezen moet het kind **niet** zwemmen.

#### Tips. Heeft uw kind regelmatig last van de oren

- Na het zwemmen de haren drogen (een föhn is in het zwembad aanwezig) en het kind warm aankleden.
- Oordoppen laten aanmeten (oorplastieken).
- Voor het zwemmen een druppel Johannesolie (homeopathisch) in het oor, zo ook na het zwemmen.

## **Kinkhoest( pertussis)**

### Wat is het?

Kinkhoest is een besmettelijke ziekte van de luchtwegen die veroorzaakt wordt door een bacterie. Zo goed als alle Nederlandse kinderen worden in het kader van het Rijksvaccinatieprogramma gevaccineerd tegen Kinkhoest. Desondanks komt Kinkhoestbesmetting nog vaak voor, maar in een milde vorm.

### Verschijselen.

- Kinkhoest begint als een gewone verkoudheid met niezen, verhoging of lichte koorts en hoest.
- De ernstige vorm van Kinkhoest komt alleen voor bij ongevaccineerde kinderen en is daardoor in Nederland zeer zeldzaam. Gevaccineerde kinderen krijgen uitsluitende lichte vorm waarbij ze weken achter elkaar flink, maar niet ernstig hoesten.

### Wel of niet zwemmen?

Kinkhoest is alleen besmettelijk in het begin van de ziekte, in de periode dat alleen nog maar sprake is van een gewone verkoudheid. Tegen de tijd dat ouders gaan denken aan Kinkhoest bij hun kind, is de besmettelijke fase al voorbij.

Uw kind kan daarom gewoon naar zwembles

- als het graag gaat
- als het geen koorts of pijn heeft
- als er door de inspanning geen verergering van de hoestbuien ontstaat.

Informeert u wel de zwemonderwijzer, deze kan dan bij een probleem adequaat optreden. Wij adviseren u om tijdens deze les(sen) in het zwembad te blijven.

## **Krentenbaard of kinderzeer (impetigo)**

### Wat is het?

Krentenbaard is een oppervlakkige infectie van de huid, veroorzaakt door bacteriën. Soms verschijnt de infectie op plaatsen die eerder stuk gekrabd zijn zoals bij eczeem of muggenbulten. De infectie zit meestal in het gezicht rond de neus of mond, maar kan zich ook op andere plaatsen voordoen.

### Verschijselen

- In het begin een blaasje, dat openbarst en waarop een honinggele korst ontstaat.
- Vervolgens breiden de plekken zich uit, zodat het lijkt of uw kind een baard van krenten heeft.

## **Schimmelinfectie van de huid (ringworm of tinea)**

### Wat is het?

Een schimmelinfectie is een onschuldige aandoening van de huid of van het behaarde hoofd. In de volksmond wordt deze infectie ook wel ringworm genoemd. De infectie wordt echter niet door een worm veroorzaakt maar door verschillende schimmels.

### Verschijselen

- Een schilferende plek ter grootte van een dubbeltje (twee eurocent)
- De plek is roze met een donkere rode ring aan de buitenkant.
- Op het behaarde hoofd ontstaat een kale schilferende plek

### Wel of niet zwemmen?

De besmetting verspreidt zich door direct contact of via besmette huidschilfers (via kleding). Na het starten van een behandeling neemt de besmetting snel af. In het zwembad kan er in de normale situatie geen besmetting plaats vinden.

Uw kind kan gewoon naar zwembad:

- Indien uw kind aangeeft graag naar zwembad te willen gaan en u heeft er zelf ook geen problemen mee.
- U uw kind omkleed in de separate kleedcabines en daar ook de kleding laat hangen

## **Steenpuisten**

### Wat is het?

Een steenpuist is een huidinfectie die veroorzaakt wordt door een bacterie (de stafylokok). Er ontstaat een pijnlijke rode warme bult rond een haarwortel. In enkele dagen kan de zwelling onderhuids toenemen, er ontstaat een onderhuidse ontsteking met een zwarte punt. Er kan een behoorlijke hoeveelheid pus gevormd worden die afvloeit als de puist opengaat.

### Verschijselen.

- Rode bult met zwarte punt.

### Wel of niet zwemmen?

Besmetting kan optreden na contact met de pus die uit de steenpuist loopt. Het afdekken van de puist in het zwembad is geen oplossing (laat los in het water). In het water is er geen besmettingsgevaar. Tijdens de fase waarbij de puist pus verliest, raden wij het zwemmen af. Maar uw kind kan gewoon gaan zwemmen als

- de puist nog niet op springen staat
- de puist is ingedroogd.

## **Verkoudheid.**

Verkoudheid is een virusinfectie van de bovenste luchtwegen (neus, keel, luchtpijp).

### Verschijselen

- Hoesten
- Niezen
- Hoofdpijn
- Waterige afscheiding uit de neus (snot)
- Soms keelpijn
- Soms verhoging.

### Wel of niet zwemmen?

Kinderen zijn regelmatig verkouden, dat is geen reden om niet te zwemmen behalve als uw kind zich ziek voelt, koorts heeft of pijn lijdt.

## **Voetschimmel (zwemmerseczeem)**

### Wat is het?

Voetschimmel wordt veroorzaakt door schimmels die zich bij voorkeur ontwikkelen tussen de tenen en vingers maar die soms ook op nagels, in oksels, of huidplooiën kunnen voorkomen. Een door vocht verweekte huid vormt een goede voedingsbodem voor deze schimmels.

### Verschijselen.

- Roodheid en schilferigheid van de huid
- Later wordt de huid week, gezwollen, wit en nat
- Er kunnen pijnlijke kloofjes ontstaan.
- Het gaat gepaard met jeuk.

### Wel of niet zwemmen?

De schimmel die zwemmerseczeem veroorzaakt, is alom aanwezig, ieder van ons heeft die schimmel op de huid zitten. Van besmetting van buitenaf is dus geen sprake.

Sommige mensen krijgen last van deze schimmel nadat hun huid eerst door vocht is weekgemaakt, de schimmel ziet dan kans de huid binnen te dringen. Voetschimmel komt vaak bij zwemmers voor (en wordt daarom zwemmerseczeem genoemd) doordat we na het zwemmen de voeten vaak het laatst afdrogen, met een al vochtige handdoek. Vervolgens worden de voeten nog vochtig ingepakt in sokken en schoenen: daarmee maken we het de schimmel naar de zin. Beter is het de voeten na het zwemmen met een aparte handdoek te drogen en vervolgens talkpoeder of antischimmelpoeder te gebruiken.

Overigens kent het zwembad een schoonmaakdiscipline waarbij de vloeren gemiddeld drie maal per dag worden schoongemaakt met een desinfecterend middel.

Als uw kind voetschimmel heeft, kan het zonder probleem zwemmen.

### Tips ter voorkoming

- Voeten goed afdrogen
- Voeten behandelen met een schimmelwerende poeder of crème.

### **Waterpokken (varicella)**

#### Wat is het?

Waterpokken is een besmettelijke infectieziekte die veroorzaakt wordt door een virus. De ziekte duurt ongeveer zeven dagen en geneest spontaan. Na genezing is men levenslang beschermd tegen waterpokken. Het virus blijft echter in het lichaam aanwezig en kan op latere leeftijd gordelroos veroorzaken.

#### Verschijselen.

- In het begin lichte koorts, hoesten en hoofdpijn
- Na een paar dagen verschijnen er rode bultjes, waarop na zes tot twaalf uur blaasjes ontstaan die erg kunnen jeuken.
- De blaasjes gaan open of drogen in, er ontstaan korstjes die er na enige tijd afvallen.
- Waterpokken zitten vooral op de romp, het gezicht, tussen de haren en in de mond.
- Door krabben kan een huidinfectie ontstaan.

#### Wel of niet zwemmen?

Waterpokken is besmettelijk vanaf een dag voor het ontstaan van blaasjes totdat alle blaasjes zijn ingedroogd. Niet zwemmen vanwege besmettingsgevaar is niet zinvol omdat de besmetting vaak al heeft plaatsgevonden voordat de ziekte zich openbaart. Wij raden zwemmen tijdens de acute fase (blaasjes zijn open) af. Maar als alle blaasjes zijn ingedroogd en het kind graag wil gaan zwemmen, kan dat zonder problemen.

### **Waterwratten (mollusca contagiosa)**

#### Wat is het?

Waterwratten worden veroorzaakt door een virus. Het is een goedaardige huidaandoening die vaak bij kleuters en peuters voorkomt. Waterwratten verdwijnen meestal vanzelf binnen 6 tot 18 maanden. Daarna is het kind immuun voor waterwratten.

#### Verschijselen

- Het zijn kleine, erwtgrote, parelmoerglanzende bultjes. In het midden zit een deukje.
- Ze kunnen zich verspreiden van de romp naar de armen en benen.

#### Wel of niet zwemmen?

Waterwratten zijn gevuld met vocht en in dit vocht zit het virus. Het virus kan alleen worden overgedragen door direct contact met het blaasjesvocht. In het zwembadwater is dat niet mogelijk. Door de lange duur van de aandoening is niet zwemmen geen optie. Uw kind kan dus gewoon naar zwembles maar het dient direct huidcontact met andere kinderen in de kleedruimtes te vermijden. De kinderen moeten ook niet elkaars handdoek gebruiken.