



INFORMASJON OM FOTVORTER OG FOTSOPP

Fotvorter er en virussykdom som går over av seg selv, selv om det kan ta lang tid.
Fotsopp er en soppsykdom som ikke går over av seg selv. Den er svært vanlig.
Begge sykdommer er lite smittsomme dersom huden på føttene er hel og frisk.

Forebyggelse er enklere og bedre enn behandling. Pass på at huden på føttene er ren, tørr og uten sår og sprekker. Pass på at fottøyet passer og at små sår og sprekker behandles effektivt. Tett skotøy (gummistøvler, joggesko etc.) må tas av i timene. Elevene bør ha tøfler/innesko/sandaler stående på skolen til bruk i timene. Pass på å tørke føttene meget godt etter dusjing/bading, spesielt mellom tærne. Skift sokker ofte.

Badesokker (tette gummisokker) kan brukes for å unngå smitte, men anbefales ikke brukt til vanlig: De er dyre, og må vaskes etter hver gangs bruk. Huden vil lett bli fuktig og lettere mottagelig for smitte. Bruk av strandsandaler eller vanlige sokker i dusj/bad beskytter ikke mot smitte.

Gulv i garderober og svømmehaller må vedlikeholdes og rengjøres grundig med vanlige vaskemidler. Pass på at gulvene blir tørre fra dag til dag, og at sprekker i fliser og gulvbelegg repareres.

Kroppsoving barbert tillates ikke.

Råd for bekjempelse av utbrudd:

Med utbrudd menes at klart flere enn vanlig får fotvorter og/eller fotsopp.

1. Elever og foreldre får informasjon, gjerne skriftlig.
2. Fotbad med 0.5% kloramin i dusjrom brukes av alle.
3. Hovedrengjøring av gulv i dusjrom, garderober og svømmehall etter fukting med 5% kloramin gjøres minst hver måned.
4. Inkubasjonstiden (tiden fra smitte til sykdom) for vortevirus er såpass lang at tiltakene må opprettholdes ut skoleåret for å stoppe videre smittespredning.

Behandling av fotvorter:

Tilstanden går over av seg selv etter en tid. Behandling som gir arr kan derfor være verre enn ingen behandling. Det enkleste er å skjære eller skrape bort toppen av vorten, eventuelt etter forbehandling med Verucid. Dermed blir den ikke vond å gå på. Behandlingen må gjentas ofte. Forøvrig finnes en rekke mer eller mindre omfattende behandlingsmetoder, hvorav frysebehandling er den hyppigst anvendte.

Behandling av fotsopp:

Det finnes meget effektive kremer og puddere som helbreder fotsopp. Disse er nå reseptfrie til dette bruk. Behandlingen må fortsette til huden er helt frisk, deretter blir det ekstra viktig med forebyggende tiltak: *Hold føttene rene og tørre. Skift sokker ofte!*

Dagfinn Haarr, Smittevernlege (10.06.2004)