



Beschermd op reis

Informatie en advies
over reisziekten



 **gezondopreis.nl**

Gezond op reis. Gezond weer thuis.

Ga goed voorbereid op vakantie

- Vraag ruim voor vertrek, uiterlijk 6 tot 8 weken van tevoren, een gezond op reisadvies aan bij uw huisarts, GGD, Travelclinic of vaccinatiecentrum. Echter is het ook bij een 'last minute' boeking verstandig om een gezond op reisadvies te halen.
- Infectieziekten komen niet alleen in verre tropische oorden voor, maar ook in Turkije, Egypte, Marokko of Kroatië.
- Informeer van tevoren wat u wel en niet kunt eten en drinken tijdens uw vakantie
- Heeft u inentingen gehad? Deze staan geregistreerd in uw gele vaccinatieboekje. Bewaar dit boekje goed en bij uw paspoort als bewijs dat u bent ingeënt (voor sommige landen gelden verplichte vaccinaties)
- Bent u onder doktersbehandeling? Overleg met uw huisarts of specialist of er speciale maatregelen nodig zijn
- Gebruikt u medicijnen? Neem voldoende voorraad mee in uw handbagage. Het is handig om een lijstje met allergieën, overgevoeligheden en medicijnen mee te nemen.
- Controleer uw EHBO-kit en vul zonodig aan
- Controleer of uw ziektekostenverzekering op vakantie geregeld is.



Tips tijdens de reis

Bescherming tegen zon en hitte

- Vermijd direct zonlicht tussen 12 en 15 uur 's middags.
- Gebruik een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor (15 of hoger) en smeer regelmatig
- Drink voldoende. Wees matig met alcohol en cafeïnehoudende dranken

Eten en drinken (in landen met minder goede hygiëne)

- Drink alleen water uit flessen en gebruik geen kraanwater
- Kook leidingwater minstens 1-2 minuten
- Drink geen ongepasteuriseerde melk
- Gebruik bij tandenpoetsen ook alleen flessenwater
- Let erop dat het vlees of vis goed doorbakken of gekookt is
- Eet geen rauwe schaal/schelpdieren
- Koop geen eten op straat
- Eet alleen fruit of groente die u zelf gewassen en geschild heeft
- Eet geen onverpakt ijs en bestel drankjes zonder ijsklontjes.
- Was uw handen goed na gebruik van het toilet en voor u gaat koken of eten.

Hepatitis A

Hepatitis A (geelzucht) is een besmettelijke infectie van de lever, veroorzaakt door een virus. Het virus zit in de ontlasting van iemand die besmet is. Besmette mensen kunnen andere mensen besmetten; ook als ze er zelf (nog) niets van merken. In veel landen is de hygiëne minder goed dan in Nederland, en loopt u risico om het virus te krijgen via voorwerpen of voedsel dat door besmette handen is aangeraakt. Ook besmet (kraan)water kan een bron van infectie zijn. Volwassenen voelen zich vaak 4-6 weken ziek. Ze voelen zich moe en hebben last van koorts, buikpijn, diarree, weinig eetlust, misselijkheid en braken.

De ontlasting kan licht van kleur worden, en de huid en het oogwit gelig van kleur, vandaar de naam geelzucht. U kunt zich beschermen door rekening te houden met de hygiëne van het land en u te laten inenten tegen hepatitis A.

Hepatitis B

Hepatitis B is een besmettelijke infectie van de lever, veroorzaakt door een virus. Hoewel de besmetting ongemerkt voorbij kan gaan, kan er bij besmetting een chronische leverontsteking ontstaan die uiteindelijk zelfs leverkanker kan veroorzaken. Hepatitis B komt in veel landen voor waar ook hepatitis A voorkomt. Besmetting verloopt via lichaamsvocht (bloed en sperma). Denk hierbij bijvoorbeeld aan onveilige seks, besmette scheermesjes en het plaatsen van



piercing of tatoeage. Het duurt doorgaans 2-6 maanden voor de klachten optreden, maar mensen kunnen vanaf de eerste dag dat ze besmet raken, andere mensen besmetten. De klachten zijn meestal mild en lijken op een 'griepje'. Het is daardoor moeilijk te herkennen. U kunt zich beschermen met een vaccinatie tegen hepatitis B. Vanaf oktober 2011 komen alle Nederlandse pasgeborenen in aanmerking voor vaccinatie tegen het hepatitis B-virus.

DTP (difterie, tetanus, polio)

Difterie is een infectieziekte die wordt veroorzaakt door een bacterie. Difterie wordt overgebracht door hoesten van patiënten of mensen die de bacterie dragen zonder er ziek door te zijn.

Tetanus wordt veroorzaakt door een bacterie die in de grond en vuil voorkomt en via wondjes een infectie kan veroorzaken.

Polio wordt door een virus veroorzaakt dat in ontlasting van zieke of herstellende mensen voorkomt en via het riool in drinkwater of zwemwater terecht kan komen. DTP is een inenting die iedereen in Nederland op kinderleeftijd krijgt, maar na een aantal jaren is uitgewerkt. Gaat u op vakantie naar een risicogebied? Bescherm uzelf met een vaccinatie als de laatste inenting langer dan 10 jaar geleden is.

Rabiës (hondsdolheid)

Rabiës is een virusinfectie van de hersenen, ook wel hondsdolheid genoemd. Het virus verspreidt zich via speeksel van besmette zoogdieren, zoals honden, katten, apen en vleermuizen, dat in contact komt met een wond. Rabiës is een dodelijke ziekte voor mensen. Vaak ontstaan de symptomen pas na een tot drie maanden. Rabiës begint met irritaties of jeuk op de plaats van de beet, koorts en hoofdpijn. Daarna verlamming en stuiptrekkingen en uiteindelijk overlijdt de patiënt.



Aai geen dieren in streken waar rabiës voorkomt. Als u toch gebeten, gekrabd of gelikt bent door een huisdier of wild dier, maak de wond direct schoon met alcohol, eventueel zeep en veel water. Zoek direct medische hulp. U krijgt dan zo nodig antistoffen en vaccinaties. In niet-westerse landen zijn antistoffen zelden verkrijgbaar. Vaccinatie vooraf is ook mogelijk.

Reizigersdiarree

Diarree is de meest voorkomende kwaal tijdens vakanties in warme landen. Besmet eten of drinken is meestal de oorzaak. Mocht het u toch overkomen, zorg er dan voor dat u niet uitdroogt. In warme landen gaat dit sneller dan thuis. Zorg daarom voor extra water (in flesjes) en ORS om uitdroging te voorkomen. Dit is vooral belangrijk voor kinderen, ouderen en zwangere vrouwen.

Buiktyfus

Buiktyfus is een besmettelijke infectie van de darmen, veroorzaakt door een bacterie. Acht tot veertien dagen na de besmetting worden mensen flink ziek met hoge koorts en darmklachten. Besmetting verloopt meestal via eten en drinken in landen met minder goede hygiëne. Vaak handen wassen en oppassen met eten en drinken helpt infectie te voorkomen. Daarnaast wordt soms aangeraden u ook te laten inenten tegen buiktyfus.

Muggenmaatregelen

- Draag bedekkende kleding (lange mouwen, lange broek en sokken)
- Gebruik een goede muggenwerende crème of olie (met DEET)
- Als u zonnebrandcrème gebruikt, smeer dit dan eerst en pas na minstens 45 minuten het middel met DEET
- Gebruik een (geïmpregneerd) muskietennet en, als het kan, de airconditioning of ventilator



Malaria

Malaria wordt veroorzaakt door een parasiet die wordt overgebracht door een steek van de malariamug. Er zijn verschillende soorten malaria. Malaria tropica is de ernstigste vorm waar mensen zelfs aan kunnen overlijden. Een snelle behandeling is dan heel belangrijk. De eerste klachten bij malaria lijken op griep, met hoge koorts, koude rillingen, hoofdpijn en spierpijn. De malariamug wordt actief na zonsondergang. U kunt zich beschermen tegen malaria door te voorkomen dat u gestoken wordt, en door malaria-tabletten te gebruiken als dat nodig is.

Gele koorts

Gele koorts is een ernstige infectieziekte, veroorzaakt door een virus. Het virus wordt overgebracht door muggen (dikwijls Aedes). Deze muggen bijten vanaf de vroege

ochtend tot de vroege avond. Gele koorts komt alleen voor in bepaalde landen van tropisch Zuid-Amerika en in Afrika ten zuiden van de Sahara. Gele koorts verloopt dikwijls zonder symptomen, maar kan ook zeer ernstig verlopen met de dood tot gevolg. U kunt zich beschermen door een muggenbeet te voorkomen en door u te laten inenten tegen gele koorts. Voor sommige landen is een inenting verplicht.

Dengue (knokkelkoorts)

Dengue (knokkelkoorts) wordt veroorzaakt door het denguevirus. Het virus wordt overgebracht door één soort mug (Aedes), die overdag steekt. In Zuid- en Midden-Amerika, Caribisch gebied en Afrika komt deze ziekte voor. Dengue verloopt meestal onschuldig met koorts, huiduitslag en hoofdpijn, maar kan in zeldzame gevallen ernstige klachten veroorzaken. Er bestaan geen vaccinaties of medicijnen om u tegen dengue te beschermen. Goede bescherming tegen muggenbeten is daarom belangrijk (zie de beschermingstips tegen muggen).

Chikungunya

Chikungunya is een infectieziekte die wordt veroorzaakt door een virus. Dit virus wordt overgedragen door muggen die vooral overdag steken. Het komt in veel tropische landen voor maar de laatste tijd ook vaker in het Caribisch gebied. Chikungunya verloopt meestal onschuldig met koorts, spieren gewrichtspijn, huiduitslag en hoofdpijn. Deze symptomen verdwijnen meestal binnen 1-2 weken, maar de gewrichtsklachten kunnen lang aanhouden. Er is geen vaccin beschikbaar. Goede bescherming tegen muggenbeten is daarom belangrijk (zie de beschermingstips tegen muggen).

Zika

Zika is een infectieziekte die wordt veroorzaakt door een virus. Het virus wordt overgedragen door een beet van een besmette mug. De muggen die het zikavirus overbrengen zijn vooral overdag actief.

Symptomen zijn koorts, ontsteking van slijmvlies van het oog, tijdelijke gewrichtsklachten vooral in handen en voeten en huiduitslag. Er zijn recent aanwijzingen dat een zikavirus infectie opgelopen tijdens de zwangerschap mogelijk een verhoogde kans geeft op afwijkingen bij het ongeborn kind. Er is geen vaccin beschikbaar. Goede bescherming tegen muggenbeten is daarom belangrijk (zie de beschermingstips tegen muggen).

Schistosomiasis

Schistosomiasis is een infectie die wordt overgebracht door een parasitaire worm. Deze worm komt voor in (sub)tropische gebieden en kan men oplopen door zwemmen, pootjebaden en ander contact met zoet water. De larven van de worm bevinden zich in zoet water en kunnen door de huid het lichaam binnendringen. Dit veroorzaakt een hevige, jeukende huiduitslag. Na een aantal weken kan koorts ontstaan en kan men last krijgen van bloedplassen, buikpijn en soms diarree, rugpijn en verlamningsverschijnselen.

Vermijd contact met zoet oppervlaktewater in gebieden waar schistosomiasis voorkomt. Indien toch watercontact: droog u zo snel mogelijk af. Er bestaat geen vaccin, de ziekte kan met medicijnen worden behandeld.

Hoogteziekte

Hoogteziekte komt voor bij mensen die snel stijgen naar grote hoogte zonder voldoende te acclimatiseren.

Hoogteziekte treedt over het algemeen pas op boven 2.500 meter. De verschijnselen bestaan uit kortademigheid, hoofdpijn, misselijkheid en/of braken, duizeligheid en/of zwakte. Ernstige hoogteziekte kan, zonder behandeling, leiden tot vocht in de longen en hersenen, coma en de dood. Verklein het risico op hoogteziekte door langzaam te stijgen naar hoogten boven 2.500 meter. Behandeling bij milde hoogteziekte bestaat uit het niet verder stijgen of afdalen als de verschijnselen niet binnen enkele dagen verbeteren of

erger worden. De behandeling van ernstige hoogteziekte bestaat uit direct afdalen.

Wilt u meer weten?

Kijk dan eens op: www.gezondopreis.nl of www.lcr.nl

Notities

Referenties

Voor meer informatie over reisziekten en vakantievoorbereiding kijkt u op www.gezondopreis.nl en voor specifieke informatie over infecties op de website van het RIVM (www.rivm.nl).



Gezond op Reis is een initiatief van GSK.



Gezond op reis. Gezond weer thuis.