



# Hepatitis A

informatie over hepatitis A  
en andere vakantietips



 **gezondopreis.nl**

Gezond op reis. Gezond weer thuis.

## Waarom is het verstandig u te beschermen tegen hepatitis A?

Hepatitis A is een infectie van de lever, veroorzaakt door een virus. De manier waarop iemand besmet raakt met hepatitis A is verschillend dan bij hepatitis B en ook de klachten zijn anders. Maar een paar dingen zijn hetzelfde:

- Iemand kan zich er maanden ziek door voelen
- Iemand die besmet is, is ook een bron van besmetting voor anderen; ook als iemand zelf nog helemaal niets merkt, is het mogelijk andere mensen te besmetten
- De landen waar de kans op deze ziekten groter is, zijn voor een groot deel hetzelfde

Het gaat niet alleen om tropische, verre landen; ook in landen als Kroatië, Marokko, Turkije en Egypte wordt geadviseerd te vaccineren tegen hepatitis A afhankelijk van uw situatie. In deze folder kunt u lezen wat de gevolgen zijn van een hepatitis A infectie en hoe u dit kunt voorkomen.

## Wat is hepatitis A?

Hepatitis A (geelzucht) is een infectie van de lever door een virus. Hepatitis A is erg besmettelijk. Het vervelende is dat iemand die besmet is, andere mensen kan besmetten, zonder zelf klachten te hebben. U kunt dus iemand anders besmetten terwijl u er nog niets van merkt, maar u kunt ook besmet worden door iemand anders die zich zelf prima voelt! De besmettelijkheid begint ongeveer 1 week voordat iemand klachten krijgt, tot en met ongeveer 1 week na het ziek worden. Volwassenen met hepatitis A zijn vaak 4-6 weken ziek, maar kunnen maanden last hebben van moeheid en lusteloosheid. Vooral oudere mensen kunnen flink ziek worden door deze infectie.

Kleine kinderen merken weinig of niets van een hepatitis A-infectie. Maar kinderen kunnen, ook al hebben ze zelf geen klachten, wel andere mensen besmetten.

## Wat zijn de klachten?

Mensen met een hepatitis A-infectie voelen zich vaak niet lekker, hebben koorts, hoofdpijn en buikpijn, diarree, minder trek in eten en hebben last van misselijkheid en overgeven. Verder kan de urine donkerder van kleur en de ontlasting juist licht van kleur (lijkt op stopverf) worden. Ook de huid en het oogwit kunnen gelig van kleur worden. Vermoeidheid en vermagering komen vaak voor. Het acute beeld duurt één à twee weken. Met name bij volwassenen is er soms een langdurige herstelperiode van maanden, gekenmerkt door vermoeidheid en lusteloosheid. De duur en de ernst van de ziekte nemen in het algemeen toe met de leeftijd.

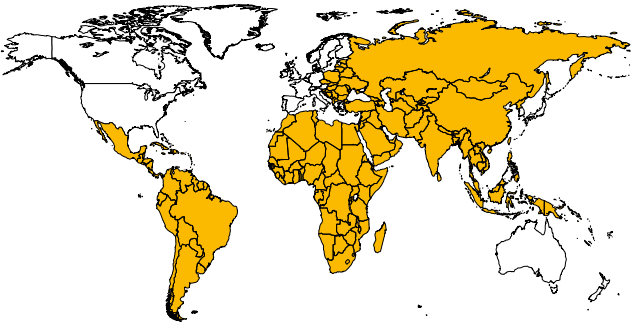
## Hoe krijgt iemand hepatitis A?

Het hepatitis A-virus zit in de ontlasting van iemand die besmet is. In veel vakantielanden is de hygiëne minder goed dan in Nederland. Die mooie blauwe zee bij uw prachtige hotel kan vervuild zijn, omdat verderop de rioleering uitkomt in deze zee. Zo kan iemand besmet raken door in dit zeewater te zwemmen of door het eten

van oesters of garnalen. Drink ook geen kraanwater, zelfs niet tijdens het tandenpoetsen, want kraanwater kan bacteriën bevatten die bijvoorbeeld reizigersdiarree of hepatitis A veroorzaken. Wees ook zeer voorzichtig met salades en groenten die gewassen zijn met kraanwater, of met ijsblokjes die vaak van kraanwater worden gemaakt. Besmetting kan ook via besmette voorwerpen of handen. Bijvoorbeeld het eten van rauwe groenten, geschild fruit en salades dat door besmette handen is aangeraakt en let op bij onverpakt ijs en rauw voedsel, zoals schaal- en schelpdieren. Kinderen spelen ook een belangrijke rol. Kinderen wassen minder goed hun handen als ze naar de wc zijn geweest en kunnen daardoor snel andere mensen besmetten.

## Wat zijn de risicolanden?

In landen waar de hygiëne minder goed is, is de kans op besmetting met hepatitis A groter. Deze landen zijn geel gekleurd op de wereldkaart. Hepatitis A komt in Nederland niet vaak voor. Daardoor hebben de meeste mensen geen weerstand tegen dit virus en worden daardoor makkelijk ziek..



■ Risicolanden voor hepatitis A

WHO 2012

## Hoe kan besmetting met hepatitis A worden voorkómen?

Besmetting vindt vooral plaats in een omgeving waar de hygiëne en sanitaire voorzieningen te wensen over laten. Neem dus zorgvuldige hygiënische maatregelen en weet wat u wel en niet kunt eten of drinken. Daarnaast kunt u zich laten vaccineren tegen hepatitis A.

Als u op vakantie gaat naar een land waar hepatitis vaker voorkomt en u niet eerder besmet bent geweest is het verstandig om voor gezond op reisadvies langs te gaan bij een GGD of een ander vaccinatiecentrum. Ook zijn er huisartsen die gespecialiseerd zijn in vaccinatie advies. Na de volledige kuur van twee prikken tegen hepatitis A bent u minimaal 10 jaar beschermd, met de verwachting dat de bescherming tenminste 25 jaar duurt. U bent dus jaren beschermd en u hoeft zich voorlopig niet meer te laten inenten voor vakanties in de toekomst. In veel landen waar inenting tegen hepatitis A wordt aangeraden, wordt ook inenting tegen hepatitis B geadviseerd. Voor andere vormen van hepatitis C, D en E zijn geen vaccins beschikbaar.

### Referenties:

Voor meer informatie over hepatitis A kijkt u op [www.gezondopreis.nl](http://www.gezondopreis.nl) of op de website van het RIVM ([www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)).

WHO Hepatitis A, 2012. Gezien dec 2014 op [http://gamapserver.who.int/mapLibrary/Files/Maps/GlobalHepA\\_IHTRiskMap.png](http://gamapserver.who.int/mapLibrary/Files/Maps/GlobalHepA_IHTRiskMap.png).

## Tips om goed voorbereid op vakantie te gaan

- Vraag naar gezondheidsrisico's in uw vakantieland. Denk daarbij niet alleen aan verre tropische landen; ook in landen als Turkije, Egypte, Marokko of Kroatië kunt u besmettelijke ziektes oplopen
- U kunt gezond op reisadvies krijgen bij GGD of ander vaccinatiecentrum. Ook zijn er huisartsen die gespecialiseerd zijn in reizigersadvies
- Vaccinatie tegen hepatitis A kan vaak nog tot vlak voor vertrek. Voor eventuele andere vaccinaties kan een langere periode nodig zijn. Als u een gezond op reisadvies 6-8 weken voor vertrek plant, heeft u voldoende tijd.
- Informeer van te voren of u alles kunt eten en drinken in uw vakantiebestemming
- Heeft u inentingën gehad? Dan wordt dit in uw gele vaccinatieboekje geregistreerd. Bewaar dit goed en bij uw paspoort als u op vakantie gaat als bewijs dat u de inentingën heeft gehad
- Als u onder doktersbehandeling bent, vraag dan uw huisarts of specialist of er nog speciale maatregelen nodig zijn
- Gebruikt u medicijnen? Zorg dan voor voldoende voorraad voor de hele vakantie. Het is handig dit in uw handbagage mee te nemen.
- Het is belangrijk een lijstje met gegevens over mogelijke allergieën, overgevoeligheden of medicijnen die u gebruikt mee te nemen. Bewaar dit op een vaste plek
- Neem een goed gevulde EHBO-kit mee op vakantie
- Controleer of uw ziektekostenverzekering op vakantie geregeld is

**Wilt u meer weten? Kijk dan eens op:  
[www.gezondopreis.nl](http://www.gezondopreis.nl) of [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl)**



**gezondopreis.nl**