



Beschermd op reis

Informatie en advies over reisziekten



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 of Marokko.
- 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

- Blijf zoveel mogelijk uit de zon tussen 11 en 15 uur
- Gebruik een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor (30 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
- Eet of drink geen rauwe melk of melkproducten
- 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. Hepatitis B komt in veel landen voor waar ook hepatitis A voorkomt. Dit virus wordt overgedragen door seksueel contact of door contact met bloed. Denk hierbij bijvoorbeeld aan onveilige seks, besmette scheermesjes en het plaatsen van piercing of tatoeage. Vaak hebben mensen na een infectie geen of weinig



klachten, terwijl ze wel besmettelijk zijn voor anderen. Als er wel klachten ontstaan, gebeurt dat meestal 2 tot 6 maanden na besmetting. De klachten lijken op een 'griepje' en er kan geelzucht ontstaan. Een deel van de mensen blijft het virus bij zich dragen en zij blijven besmettelijk voor anderen. Deze dragers hebben een verhoogde kans om later verlittekening van de lever of leverkanker te krijgen. 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 mensen die de bacterie bij zich dragen in de keel of op de huid. Dit kan bijvoorbeeld door hoesten en niezen, maar ook via wondvocht.

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. De ziekte wordt overgedragen via de ontlasting of door met ontlasting besmet voedsel en/of drinkwater. 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 wordt verspreid via speeksel van besmette zoogdieren (vooral honden, katten en vleermuizen). U kunt besmet raken als een besmet dier u bijt, krabt of likt op een niet intacte huid. 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, en griepachtige verschijnselen. Daarna kunnen er spierkrampen, stuipen en/of verlamingsverschijnselen optreden 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 goed schoon met water en zeep



en ontsmet deze met betadine of alcohol 70%. Zoek direct medische hulp. U krijgt dan zo nodig antistoffen en vaccinaties. In niet-westerse landen zijn anti-stoffen 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 ziek met koorts (die langzaam hoger wordt) en hoofdpijn, buikpijn en minder eetlust. Later kunnen sufheid en rode vlekken op de huid van de buik ontstaan. Mensen kunnen erg ziek zijn of zelfs overlijden. 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 goed antimuggenmiddel (met DEET of icaridin). Smeer dit middel alleen op de huid waar geen kleding zit.
- Als u zonnebrandcrème gebruikt, smeer dit dan eerst en pas daarna het muggenwerende product.
- 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. Gele

koorts komt 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 muggen, die vooral overdag actief zijn. De ziekte komt met name voor in (sub)tropische gebieden. Dengue verloopt meestal zonder symptomen. Soms krijgen mensen koorts, spier- en gewrichtspijn, hoofdpijn en huiduitslag. In zeldzame gevallen verloopt de ziekte ernstig met hoge koorts en bloedingen in de huid en organen. 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 vooral in (sub)tropische landen voor, maar soms ook in Zuid-Europa (Italië, Frankrijk). 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 muggen-beten 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. Een infectie met het zikavirus geeft bij de meeste mensen geen klachten. Bij 1 op de 5 mensen veroorzaakt het virus klachten van koorts, ontsteking van slijmvlies van het oog, tijdelijke gewrichtsklachten

(vooral in handen en voeten) en huiduitslag. Het zikavirus geeft tijdens de zwangerschap een verhoogde kans op afwijkingen bij het ongeboren kind. Aan zwangere vrouwen en vrouwen met een zwangerschapswens wordt geadviseerd om naar een reizigersadvies- en vaccinatiebureau te gaan voor een persoonlijk advies. Er is geen vaccin beschikbaar. Goede bescherming tegen muggenbeten is daarom belangrijk (zie de beschermingstips tegen muggen).

Schistosomiasis

Schistosomiasis (vroeger bilharzia genoemd) 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 kan een hevige, jeukende huiduitslag veroorzaken. Na een aantal weken kan koorts ontstaan en kan men last krijgen van bloedplassen, buikpijn, diarree, rugpijn en verlamingsverschijnselen door de ontstekingsreactie tegen wormeieren.

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. Aanvullend kunnen medicijnen en zuurstof worden gegeven.

Japanse encefalitis

Japanse encefalitis is een infectieziekte die wordt veroorzaakt door een virus en overgedragen door een beet van een besmette mug. De muggen die Japanse encefalitis overbrengen zijn met name 's avonds en 's nachts actief. Een infectie verloopt in de meeste gevallen zonder of met milde symptomen (zoals hoofdpijn, koorts en maagdarfstoornissen). In zeldzame gevallen verloopt de ziekte ernstiger en ontstaat ontsteking van de hersenen met kans op blijvende invaliditeit of zelfs overlijden. Japanse encefalitis komt voor in grote delen van Zuid- en Oost-Azië. Over het algemeen is het risico voor reizigers gering. U kunt zich beschermen door een muggenbeet te voorkomen. Bij bepaalde omstandigheden kan een vaccinatie worden aanbevolen.

Tuberculose

Tuberculose (TBC) is een infectieziekte die wordt veroorzaakt door een bacterie. Een infectie kan lange tijd zonder symptomen bestaan. Eventuele symptomen zijn algemene verschijnselen (zoals koorts, moeheid, lusteloosheid, vermagering en nachtzweeten). Besmetting verloopt meestal via hoesten of niezen waardoor de bacterie ingeademd wordt. Tuberculose komt in de gehele wereld voor, maar vooral in Azië, Afrika en Zuid Amerika en in de landen van de voormalige Sovjet-Unie. U kunt de kans op besmetting verkleinen door in de buurt van mensen die hoesten zoveel mogelijk uw gezicht af te wenden. Bij bepaalde omstandigheden kan vaccinatie of controle op besmetting worden aanbevolen.

**Wilt u meer weten? Kijk dan eens op:
gezondopreis.nl, hepatitis.nl of lcr.nl**

Referenties

Deze informatie is gebaseerd op het advies en protocollen vanuit het LCR.
Voor meer informatie: <https://lcr.nl>



GSK, Van Asch van Wijkstraat 55H, 3811 LP Amersfoort.
© 2001-2020 GSK group of companies.
All rights reserved.