

## **Algemene gezondheidsadviezen bij reizen naar buitenland**

In sommige landen kunt u vervelende en soms gevaarlijke ziekten oplopen. Het blijkt meestal te gaan om diarree, malaria, huidproblemen en seksueel overdraagbare aandoeningen. Realiseert u zich dat in een aantal landen de medische voorzieningen minder goed zullen zijn dan in Nederland. Bovendien kan de veiligheid op straat of in het verkeer anders zijn. Gelukkig kunt u een deel van de gezondheidsrisico's tot een minimum beperken door vaccinaties en/of malariatabletten. Ga voor een goed advies naar een reizigersadviseur die werkt volgens de richtlijnen van het Landelijk Coördinatiecentrum voor Reizigersadviesing (LCR). Ieder advies is een advies op maat. De adviseur houdt rekening met uw specifieke gezondheidstoestand, reisdoel, reisduur, reisroute en manier van reizen.

U kunt vaak met eenvoudige voorzorgsmaatregelen tijdens de reis ook zelf veel doen om lastige en ernstige gezondheidproblemen te voorkomen. In deze folder staan een aantal adviezen. Ook leest u wat u kunt doen als u toch een ziekte oploopt.

Kinderen zijn kwetsbaarder dan volwassenen. Daarom geeft deze folder soms aparte informatie over kinderen.

### **Hygiëne**

Was uw handen goed na gebruik van het toilet en voor u gaat eten. Was altijd uw handen voordat u gaat koken. Houd personen die buikpijn en/of diarree hebben buiten de keuken. Werk met goed schoongemaakte keukenmaterialen en gebruik schone thee -, hand - en vaatdoeken.

In warme landen en onder vochtige omstandigheden is uw huid gevoeliger voor ontstekingen. Ontsmet daarom ook kleine wondjes en ontstoken insectenbeten met betadinejodium of alcohol 70%. Dek ze af met steriel materiaal. In landen waar minder aandacht wordt besteed aan hygiëne, kunnen ziekten zoals hepatitis B overgebracht worden door niet steriele medische materialen. Denk hierbij ook aan piercings, tatoeages en scheermesjes bij de kapper.

### **Eten en drinken**

Een op de tien reizigers krijgt tijdelijk last van diarree. Let op met wat u eet en drinkt en neem de eerder genoemde hygiënische maatregelen. Hiermee beperkt u de kans op diarree aanzienlijk. Voedsel - vooral rauw voedsel- is niet altijd veilig. Bovendien bederft het sneller bij hogere temperaturen. Voedsel moet voldoende verhit zijn om mogelijk aanwezige ziektekiemen te doden. Eet daarom geen rauw of halfrauw vlees, rauwe vis of schelpdieren. Dit geldt ook voor rauwe melk of melkproducten. Eet alleen door u zelf geschild fruit. Eet geen onverpakt ijs. Niet al het water is drinkwater! Dit geldt ook voor leidingwater in veel landen. Ijsblokjes, verdunde drankjes en gewassen salades zijn ook een risico als hier leidingwater voor gebruikt is. Water uit verzegelde flessen en gekookt leidingwater is veilig om te drinken. Samengevat: Cook it, boil it, peel it or leave it!

Water kan ook gezuiverd worden met een waterfilter en met chemische middelen zoals jodium of chloor. Deze zijn verkrijgbaar in buitensportzaken. Jodium en chloor doden bacteriën, virussen en in mindere mate parasieten. Gebruik eventueel vitamine C pillen tegen de bijsmak. Jodium mag niet gebruikt worden bij schildklierproblemen of zwangerschap.

### **Kinderen**

Ook op reis is borstvoeding de meest veilige voeding voor uw baby. Voor het bereiden van voedsel en flesvoeding voor kinderen gelden dezelfde adviezen als voor volwassenen. Gebruik alleen gekookte of gepasteuriseerde melk.

## **Diarree**

Diarree gaat meestal na een paar dagen vanzelf weer over. Het is niet altijd nodig bij diarree medicijnen te gebruiken. Wel is het belangrijk om voldoende te blijven drinken om uitdroging te voorkomen. Drink de eerste dagen twee tot drie liter vocht, bijvoorbeeld thee, bouillon of mineraalwater. Een speciaal dieet is niet nodig.

ORS (orale rehydratie solutie) is een speciale zout-suiker oplossing, die uitdrogen bij ernstige diarree helpt te voorkomen. Bij gezonde volwassenen wordt ORS pas aanbevolen bij heftige, waterdunne diarree. Ouderen kunnen door diarree sneller uitdrogen. Net als bij kinderen wordt voor hen ORS bij diarree altijd aanbevolen. Bij waterdunne diarree kan een stopmiddel met loperamide (Imodium, Diacure, Diarem) worden gebruikt. Wees hier terughoudend mee; overmatig gebruik kan leiden tot verstopping. Gebruik nooit een stopmiddel bij diarree met bloed of slijm. Gebruik geen Norit bij diarree. Het vermindert de werking van andere geneesmiddelen, malariatabletten en de pil. ORS en loperamide zijn bij de drogist en apotheek zonder recept verkrijgbaar. Gebruik deze middelen volgens de gebruiksaanwijzing.

### Raadpleeg een arts bij:

- \*diarree met koorts hoger dan 39 graden;
- \* diarree met bloed en/of slijm;
- \* diarree die langer dan 3 dagen duurt.

Raadpleeg bij ouderen (ook) een arts bij diarree die langer dan 1 dag duurt of diarree die gepaard gaat met braken.

### **-Kinderen**

Kinderen kunnen door diarree snel uitdrogen. Laat uw kind bij diarree extra drinken en gebruik ORS volgens de bijsluiter. Stopmiddelen zoals loperamide mogen niet aan kinderen jonger dan 2 jaar gegeven worden. Wees voorzichtig met deze middelen bij kinderen onder de 6 jaar, omdat ze er snel verstopt door kunnen raken. Ook voor kinderen geldt; gebruik nooit een stopmiddel bij diarree met bloed of slijm.

### Raadpleeg een arts bij:

- \*diarree langer dan 1 dag bij zuigelingen of langer dan 3 dagen bij oudere kinderen;
- \* bij slecht drinken en aanhoudend spugen;
- \* diarree met koorts hoger dan 39 graden;
- \* diarree met bloed en/of slijm;
- \*tekenen van uitdroging, zoals sufheid of juist sterke prikkelbaarheid en minder plassen.

## **Muggen en teken**

In veel (sub) tropische landen kunnen muggen ziekten zoals malaria en dengue (knokkelkoorts) overbrengen. De malariamug steekt met name 's avonds en 's nachts; de dengue-mug steekt met name overdag. Ook andere insecten, zoals teken en zandvliegjes, kunnen ziekten overbrengen. Bovendien geen insectenbeten meestal jeukende of pijnlijke bultjes, die in de (sub) tropen makkelijk ontstoken raken.

Een aantal eenvoudige maatregelen kunnen het risico op deze ziektes verkleinen;

-Bescherm uzelf altijd tegen insectenbeten met goed bedekkende kleding; lange mouwen, broek, schoenen en sokken. Voeten, enkels, onderbenen, onderarmen en hals zijn geliefde prikplaatsen voor insecten.

- Gebruik op onbedekte lichaamsdelen een insectenwerend middel dat 25-30% DEET bevat. Smeer DEET niet op lippen, ogen of een beschadigde huid. Eenmaal in een muggenvrije ruimte kan DEET weer afgespoeld worden.

-Een muskietennet dat met het muggenwerend middel permethrine is geïmpregneerd of een kamer met airconditioning beschermt u tijdens de slaap tegen muggen.

-Omdat malaria een gevaarlijke ziekte is, worden voor sommige reizen ook nog antimariamiddelen geadviseerd.

### **-Kinderen**

Kinderen zijn zelf niet in staat zich te beschermen tegen insectenbeten. Bovendien zijn de door muggen overgebrachte ziektes malaria en dengue voor hen extra gevaarlijk. Bescherm uw kind daarom goed tegen insectenbeten;

-Bescherm uw kind met kleding, ook tegen de zon.

-Gebruik insectenwerend middel dat DEET bevat. Concentraties DEET van 25-30% zijn effectief en ook voor kinderen veilig. Gebruik geen DEET in concentraties boven de 30% bij kinderen jonger dan 2 jaar. Voorkom dat DEET op de mond en in de ogen wordt gewreven door de handen niet in te smeren.

- Laat uw kind onder een muskietennet slapen, ook overdag.

-Voor sommige gebieden worden antimalariamiddelen geadviseerd. Let op: kinderen gebruiken een aangepaste dosering! Bij de keuze en de dosering van het middel wordt rekening gehouden met de leeftijd; het gewicht en de gezondheidstoestand van uw kind. Wees zorgvuldig en consequent in het geven van het voorgeschreven medicijn. Het gelijktijdig laten drinken of eten van zoetigheid kan inname vergemakkelijken. Houd de voorraad buiten bereik van kinderen.

### **Zonnen en zwemmen**

In (sub)tropische landen is de zon veel feller dan in Nederland. Ook tijdens het zwemmen, bij bewolkt weer en door dunne kleding heen kunt u onopgemerkt verbranden! Verbranding verouderd de huid en kan, behalve huidkanker, ook uitslag, ontstekingen en koorts veroorzaken. Geef lichaam en huid de tijd om langzaam te wennen aan de sterkere zon. Blijf zoveel mogelijk uit de zon tussen 11 en 15 uur.

Bescherm de huid op tijd met kleding en gebruik een zonnebrand -en lippencrème met een voldoende hoge beschermende factor. Als u naast een zonnebrandcrème ook een insectenwerend middel gebruikt, moet u eerst de zonnebrandcrème en pas een uur later het insectenwerend middel aanbrengen. Dit voorkomt dat de werking van de zonnebrandcrème vermindert.

Chemische verontreiniging van zwemwater kan vergiftigingsverschijnselen of huiduitslag veroorzaken. In stilstaand zoet water, maar ook in rivieren, kunnen ziekteverwekkers voorkomen die uw gezondheid kunnen bedreigen. Er kunnen parasieten via de voeten het lichaam binnenkomen. Ook al ziet het water er helder uit, ga niet zwemmen of pootjebaden. In zeewater en goed gechlloreerd zwembadwater komen meestal geen ziekteverwekkers voor. Koraalrif kan lelijke verwondingen geven die snel ontsteken. Pas ook op voor zeedieren en zoetwaterdieren! Ga niet zwemmen onder invloed van alcohol of drugs.

### **-Kinderen**

Kinderen zijn gevoeliger voor zonlicht en verontreinigd of besmet zwemwater. Voor hen zijn de hierboven beschreven adviezen daarom extra belangrijk. Gebruik een zonnebrandcrème met een hoge factor, minimaal factor 30. Laat kinderen niet op de blote voeten in zeewater spelen.

### **Seksueel overdraagbare aandoeningen**

Seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA's, waaronder HIV/AIDS) komen overal te wereld voor. Het blijkt dat SOA's vaker tijdens vakantie worden opgelopen. Ook reizigers die zich voornemen geen seks te hebben op reis, hebben incidenteel toch seksueel contact. Echter, niet in alle landen zijn betrouwbare condooms makkelijk verkrijgbaar. Het is daarom aan te raden om altijd condooms uit Nederland mee te nemen, ook als seks tijdens uw reis niet de bedoeling is. Een condoom geeft een goede bescherming tegen besmetting.

### **Hondsdolheid (rabiës)**

In de meeste (sub) tropische en Oost-Europese landen komt hondsdolheid voor bij honden en katten. Het kan ook voorkomen bij andere zoogdieren zoals vleermuizen en apen. Rabiës wordt overgedragen als een

besmet dier u bijt, krabt of likt. Haal daarom geen dieren aan. Raak ook geen zieke of dode dieren aan. Ga bij een beet of krab altijd meteen naar een arts. Was de bijtwond eerst goed schoon met water en zeep. Ontsmet de wond daarna met betadinejodium of alcohol 70%. Laat kinderen niet met dieren spelen! Vermijd grotten! In grotten met vleermuizen kunnen rabiës en andere virussen ook via de lucht worden overgedragen. Laat een adviseur beoordelen of er vaccinaties nodig zijn.

### **Kinderen in het vliegtuig**

Kinderen ouder dan zeven dagen kunnen mee in het vliegtuig. Informeer naar de regels bij uw vliegtuigmaatschappij. Uw kind kan tijdens het stijgen en dalen oorspijn krijgen door de veranderende luchtdruk. Slikken verhelpt dit. Geef uw kind wat te eten of te drinken. Kinderen kunnen ook sneller last krijgen van reisziekte, geef uw kind tijdens een reis niet te veel zoet of vet eten. Als u weet dat uw kind gevoelig voor reisziekte is kunt u tabletjes tegen reisziekte geven.

### **Bijwerkingen van vaccinaties**

Meestal zult u van vaccinaties weinig last hebben. De plaats waar de injectie is gegeven kan pijnlijk en stijf aanvoelen. Soms is die plaats rood en/of gezwollen. Een lichte temperatuursverhoging is ook mogelijk. Deze klachten verdwijnen meestal binnen enkele dagen. Paracetamol kan tegen de pijn of tegen de koorts helpen. Neem contact op met het vaccinatiebureau of de huisarts als bijwerkingen ernstig zijn. Bedenk dat niet iedere klacht door vaccinaties wordt veroorzaakt. U kunt bijvoorbeeld toevallig net ook een infectie opgelopen hebben.

### **Geldigheidsduur van vaccinaties en vaccinatieschema's**

Vaccinaties geven jarenlange bescherming. Sommige vaccinaties moeten in een bepaald schema herhaald worden om tot een goede en jarenlange bescherming te komen. Informatie over de geldigheidsduur en het vaccinatieschema van de verschillende vaccinaties kunt u vinden op de website van het LCR: [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl)

### **Tot slot**

Neem op reis altijd een kleine reisapotheek, uw vaccinatieboekje en indien nodig een medicijnpaspoort mee. Voor een checklist van een reisapotheek zie: [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl) Zorg voor een reisverzekering waarin een snelle terugkeer naar Nederland is geregeld als dit onverhoopt nodig is. Raadpleeg bij aanhoudende koorts of andere gezondheidsproblemen tijdens of na uw reis tijdig een arts. Vertel uw (huis)arts in dat geval altijd dat u in het buitenland bent geweest.

Extra informatie kunt u vinden op de websites:

-het Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadviesing (LCR) [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl)

-Ministerie van Buitenlandse Zaken: [www.minbuza.nl](http://www.minbuza.nl)