



## Gaat u op reis naar de tropen?

**In sommige tropische landen kunt u vervelende en gevaarlijke ziekten oplopen. Denk aan diarree, malaria, huidproblemen en seksueel overdraagbare aandoeningen (soa). Lees in deze folder welke voorzorgsmaatregelen belangrijk zijn.**

Ook leest u wat u kunt doen als u toch een ziekte oploopt. Kinderen zijn kwetsbaarder dan volwassenen. Daarom geeft deze folder apart informatie over kinderen.

### Vaccinaties en geneesmiddelen

Door vaccinaties of het slikken van tabletten kunt u ziekten zoals hepatitis en malaria voorkomen. Bespreek uw reis minstens vier weken voor vertrek met een deskundig reizigersadviseur. De gezondheidszorg op uw reisbestemming kan minder goed zijn dan in Nederland. De adviseur houdt rekening met uw gezondheidstoestand, het reisdoel, de reisduur en reisroute. Op de website van het Landelijk Coördinatiecentrum voor Reizigersadviesing (LCR) staat waar u bij u in de buurt een deskundige reizigersadviseurs kunt vinden.

### Hygiëne

Was uw handen goed met zeep. Doe dit altijd na gebruik van het toilet en voor u gaat eten. Was uw handen ook 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 (sub)tropische landen is het vaak warm en vochtig. In deze omgeving is uw huid gevoeliger voor ontstekingen. Het is belangrijk om ook kleine wondjes te reinigen. Dit kan met lauwwarm drinkwater. Ziekten zoals hepatitis B kunnen overgebracht worden door onhygiënische materialen. Denk hierbij aan het laten zetten van een piercing of, tatoeage, het delen van scheermesjes (ook bij de kapper) of niet-steriele medische instrumenten.

### Eten en drinken

Let op met wat u eet en drinkt. Voedsel - vooral rauw - is vaak niet veilig. Eet daarom geen rauw vlees, rauwe vis of schelpdieren. Dit geldt ook voor rauwe melk of melkproducten. Voedsel bederft sneller bij hogere temperaturen. Om ziektekiemen te doden moet voedsel voldoende verhit zijn. Eet fruit alleen als het door u zelf geschild is. Eet geen onverpakt ijs. In veel landen is water uit de kraan geen drinkwater. Ijsblokjes, verdunde drankjes (limonade) en gewassen salades zijn een risico als hier kraanwater voor gebruikt is. Water uit verzegelde flessen en gekookt kraanwater is veilig om te drinken. Water kan gezuiverd worden met een waterfilter. Chemische middelen zoals jodium of chloor kunnen ook gebruikt worden. Deze zijn verkrijgbaar in buitensportzaken. Jodium en chloor doden bacteriën, virussen en in mindere mate parasieten. Let op: Jodium mag niet gebruikt worden bij schildklierproblemen of zwangerschap.

### Kinderen

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



## Diarree

Ongeveer 40% van de reizigers krijgt tijdelijk last van diarree. Door het toepassen van hygiënemaatregelen beperkt u de kans op diarree. Diarree gaat meestal na een paar dagen vanzelf weer over. Het is niet altijd nodig bij diarree medicijnen te gebruiken. Het is wel belangrijk om voldoende te blijven drinken. Drink twee tot drie liter vocht per dag, bijvoorbeeld mineraalwater, thee of bouillon. Oral Rehydration Solution (ORS) is een speciale zout-suiker oplossing dat helpt om uitdroging te voorkomen. Bij gezonde volwassenen wordt ORS pas aanbevolen bij waterdunne diarree. Bij waterdunne diarree kan een stopmiddel met loperamide (Imodium<sup>®</sup>, Diacure<sup>®</sup>, Diarem<sup>®</sup>) worden gebruikt. Wees hier terughoudend mee; overmatig gebruik kan leiden tot verstopping. Gebruik nooit een stopmiddel bij diarree met bloed of slijm, of bij diarree met koorts. Gebruik geen geactiveerd kool bij diarree. Het vermindert de werking van andere medicijnen, zoals antimalariamiddelen of de anticonceptiepil. 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.

## Kinderen

Kinderen kunnen door diarree sneller uitdrogen. Voor hen wordt ORS bij diarree altijd aanbevolen. 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 zij 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 één dag bij kinderen tot 1 jaar;
- langer dan drie dagen bij kinderen  $\geq$  1 jaar;
- 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 insecten

In veel (sub)tropische landen worden ziekten, zoals malaria, gele koorts en Zika, overbracht door muggen.

De malariamug steekt vooral na zonsondergang. De mug die chikungunya, dengue, gele koorts of Zika overbrengt steekt overdag. Ook andere insecten zoals teken en zandvliegjes kunnen ziekten overbrengen. Insectenbeten geven meestal jeukende of pijnlijke bultjes, die in de (sub)tropen makkelijk ontstoken raken.



Een aantal maatregelen tegen muggen- en insectenbeten zijn:

- Bescherm uzelf met bedekkende kleding. Draag lange mouwen, een lange broek en dichte schoenen met sokken. Voeten, enkels, onderbenen, onderarmen en hals zijn geliefde prikplaatsen voor insecten.
- Gebruik op onbedekte lichaamsdelen een insecten-werende lotion of spray die DEET bevat. In de folder 'Muggenwering op reis' vindt u informatie over het gebruik hiervan.
- Slaap onder een muskietennet (klamboe).
- Slaap in een kamer met airconditioning, dit beschermt u tijdens de slaap tegen muggen
- Voor sommige gebieden worden tabletten tegen malaria geadviseerd. Bespreek dit met uw reizigersadviseur.

### Kinderen

Kinderen zijn niet in staat zichzelf te beschermen tegen insectenbeten, bescherm uw kind daarom goed tegen insectenbeten door:

- Goed bedekkende kleding.
- Gebruik een insecten-werend middel dat DEET bevat. In de folder 'Muggenwering op reis' vindt u informatie over doseringen voor kinderen.
- Laat uw kind onder een muskietennet (klamboe) slapen, ook overdag.

### **Zonnen en zwemmen**

In (sub)tropische landen is de zon veel feller dan in Nederland. Ook bij bewolkt weer en door dunne kleding heen kunt u verbranden. Dit kan huiduitslag, ontstekingen, koorts en huidkanker veroorzaken. Blijf zoveel mogelijk uit de zon tussen 11 en 15 uur. Bescherm de huid op tijd met kleding. Gebruik een zonnebrandcrème met een Sun Protection Factor (SPF) van minimaal 30 en die UVB- en UVA-straling tegenhoudt.

Zonnebrandcrème en insecten-werend middel kunnen niet gelijktijdig worden aangebracht. Eerst moet de zonnebrandcrème en daarna het insecten-werend middel worden aangebracht. Zo vermindert de werking van de zonnebrandcrème niet.

In stilstaand zoet water zoals kleine meertjes en in rivieren kunnen ziekteverwekkers voorkomen. Ook al ziet het water er helder uit, ga er niet in zwemmen of pootjebaden. In zeewater en goed gechlloreerd zwembadwater komen meestal geen ziekteverwekkers voor.

Koraalrif kan nare verwondingen geven die snel ontsteken. Pas ook op voor zeedieren en zoetwaterdieren.

### Kinderen

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



### Seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's)

Soa's komen overal ter wereld voor en worden vaker tijdens vakantie opgelopen. Reizigers die zich voornemen geen seks te hebben op reis, hebben incidenteel tóch seksueel contact. Niet in alle landen zijn betrouwbare condooms verkrijgbaar. Daarom is aan te raden om condooms uit Nederland mee te nemen, ook als seks tijdens uw reis niet de bedoeling is. Een condoom geeft een goede bescherming tegen soa's.

### Hondsdolheid (rabiës)

In de meeste (sub)tropische en Oost-Europese landen komt hondsdolheid voor bij honden en katten. De ziekte kan ook bij andere zoogdieren zoals vleermuizen en apen voorkomen. Hondsdolheid wordt overgedragen als een besmet dier u bijt, krabt of likt in een open wond. Aai daarom geen dieren en voer ze niet. Raak ook geen zieke of dode dieren aan. Vermijd grotten omdat daar vaak vleermuizen zijn die besmet kunnen zijn.

Als u een bijtwond oploopt dan wast u de wond direct goed schoon met water en zeep. Ontsmet de wond daarna met alcohol 70%. Ga bij een beet of krab altijd meteen naar een arts! Om rabiës te voorkomen kan het zijn dat vaccinaties en antiserum (MARIG) nodig is. De behandeling moet zo snel mogelijk gestart worden. In sommige landen is het antiserum niet verkrijgbaar. Laat een deskundig reizigersadviseur beoordelen of vaccinaties tegen rabiës voor u nodig zijn.

### Kinderen

Laat kinderen niet met dieren spelen!

### Tuberculose (TBC)

In sommige landen is er een verhoogd risico op tuberculose (TBC). De meest voorkomende vorm van TBC is longtuberculose. Patiënten met longtuberculose kunnen besmettelijk zijn voor andere mensen. Door te hoesten komen TBC bacteriën in de lucht. Inademing van deze bacteriën kan tot een infectie leiden. Wend uw gezicht af in de buurt van hoestende personen, hiermee verkleint u de kans op besmetting. Bezoek een arts als u na uw reis langer dan 3 weken hardnekkige hoestklachten heeft. Geef hierbij aan dat u in het buitenland bent geweest. Zie voor meer informatie [www.tuberculose.nl](http://www.tuberculose.nl)





### **Kinderen in het vliegtuig**

Kinderen ouder dan zeven dagen kunnen mee in het vliegtuig. Informeer naar de regels bij uw vliegtuigmaatschappij. Oorpijn kan ontstaan door de veranderende luchtdruk tijdens het stijgen en landen. Slikken verhelpt dit. Geef uw kind daarom wat te eten of te drinken tijdens het opstijgen en landen. Kinderen kunnen ook sneller last krijgen van reisziekte. Als u weet dat uw kind gevoelig voor reisziekte is kunt u tabletten 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 verhoging van de lichaamstemperatuur is ook mogelijk. Deze klachten verdwijnen meestal binnen enkele dagen. Paracetamol kan tegen de pijn of tegen de koorts helpen. Bedenk dat niet iedere klacht door vaccinatie wordt veroorzaakt. Als u een bijwerking van de vaccinatie of van malaria tabletten vermoedt kunt u deze melden. Dit kan bij het vaccinatiebureau, de huisarts of het Nederlands Bijwerkingen Centrum Lareb. Bijwerkingen kunt u melden via het vaccin-meldformulier of via het geneesmiddel-meldformulier op [www.lareb.nl](http://www.lareb.nl).

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

De meeste vaccinaties geven jarenlange bescherming. Sommige vaccinaties moeten herhaald worden om een goede en langdurige bescherming te geven. Informatie hierover kunt u vinden op de website van het LCR: [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl) > informatie over vaccinaties > beschermingsduur.

### **Medicijnen mee op reis**

Neem op reis altijd een reisapotheek en uw vaccinatieboekje mee. Indien nodig kunt u een medicijnpaspoort meenemen. Voor informatie over de reisapotheek, zie de folder 'Reisapotheek'. [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl) > informatie over ziekten > reizigersfolders. Voor sommige middelen, zoals sterke pijnstillers, ADHD-medicatie, kalmeringsmiddelen en medicinale cannabis, is een artsenverklaring nodig. Informatie hierover is te vinden op [www.hetcak.nl](http://www.hetcak.nl).

### **Tot slot**

Zorg dat u goed verzekerd op reis gaat. Raadpleeg bij aanhoudende koorts of andere gezondheidsproblemen tijdig een arts. Doe dit ook als u weer terug bent in Nederland. Vertel uw (huis)arts in dat geval altijd dat u in het buitenland bent geweest.

Extra informatie kunt u vinden op de websites:

- Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadviesing (LCR): [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl)
- Nederland wereldwijd: [www.nederlandwereldwijd.nl](http://www.nederlandwereldwijd.nl)
- Nederlands Bijwerkingen Centrum Lareb: [www.lareb.nl](http://www.lareb.nl)
- CAK: [www.hetcak.nl](http://www.hetcak.nl)