



Reizen en COVID-19 (corona)

Wat is COVID-19?

COVID-19 (coronavirus disease 2019) is een besmettelijke ziekte die wordt veroorzaakt door het virus SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome CoronaVirus-2), één van de coronavirussen. De ziekte werd eind 2019 voor het eerst opgemerkt in Wuhan, de hoofdstad van de Chinese provincie Hubei. Inmiddels komt het virus over de hele wereld voor.

De verschijnselen van COVID-19

De meest voorkomende verschijnselen van COVID-19 zijn verkoudheid, koorts, hoesten en benauwdheid. Daarnaast komen diarree, buikpijn, spierpijn, misselijkheid, hoofdpijn, duizeligheid, vermoeidheid, plotseling verlies van reuk en/of smaak voor. De ernst van de infectie wisselt. De infectie verloopt meestal mild bij kinderen en jongvolwassenen, maar kan ernstig verlopen. Dit is vooral het geval bij ouderen en mensen met een ernstige afweerstoornis. Ziekenhuisopname kan nodig zijn, een klein deel van deze patiënten komt te overlijden.

Hoe kunt u COVID-19 voorkomen?

De ziekte-overdracht vindt vooral plaats via hoesten en niezen. Hierbij worden druppeltjes met het virus verspreid. Als deze door anderen worden ingeademd, raken zij daardoor ook besmet. Het is lastig om besmetting met het coronavirus te voorkomen.

U kunt het volgende doen:

- Blijf op uw kamer als u ziek bent en volg de corona regels op van het land waar u bent met betrekking tot testen en/of isolatie.
- Vermijd bij verkoudheidsklachten fysiek contact met mensen die ernstig ziek kunnen worden van een luchtweginfectie. Als fysiek contact toch nodig is, draag dan een mondkapje.
- Hoest of nies in uw elleboog.
- Was regelmatig uw handen met water en zeep. Gebruik desinfectans als er geen water en zeep is.
- Zorg voor voldoende ventilatie van binnenruimtes.

Vaccin

Het vaccin beschermt u tegen ernstige ziekte. Mocht u toch nog COVID-19 krijgen, dan verloopt de ziekte milder. Het is net zoals bij de grieprik belangrijk voor 60-plussers en mensen met een [kwetsbare gezondheid](#) om een coronaprik te halen. De laatste informatie over corona en vaccineren vindt u via de [Rijksoverheid](#).

Behoort u tot een hoogrisicogroep en gaat u op reis naar een land waar veel COVID-19 voorkomt en de medische zorg ter plaatse slecht is? Overleg dan met uw arts of uw GGD of het zinvol is om een extra coronaprik te halen voordat u op reis gaat.

Isolatie en quarantaine in het buitenland

Het is belangrijk om vlak voor vertrek en tijdens het verblijf de actuele regels en adviezen in het land van bestemming te kennen. Bekijk ook altijd de actuele regels en adviezen van het land



waar u doorheen reist. Op de website van het [Ministerie van Buitenlandse Zaken](#) is per land een overzicht van de maatregelen en ingangseisen te vinden. Hier is ook informatie te vinden over eisen die gesteld worden bij binnenkomst van een land, zoals een negatieve coronatest. Tevens is informatie te vinden op de websites van de ambassades.

Indien u medicatie gebruikt houdt er dan rekening mee dat u voldoende voorraad heeft voor het geval de reisduur onverwacht langer wordt, bijvoorbeeld in het geval van quarantaine of isolatie. Zorg er ook voor dat u voldoende malariatabletten meeneemt indien u naar een malariagebied reist.

Zwangeren

Zwangeren hebben geen verhoogd risico op het *oplopen* van COVID-19. Net als de meeste andere virale luchtweginfecties (zoals verkoudheidsvirussen) kan COVID-19 bij een zwangeren ernstiger verlopen. Dit geldt met name in het derde trimester (vanaf 28 weken) omdat de groeiende buik de ruimte voor de longen beperkt.

Zwangeren hebben een licht verhoogd risico om in het ziekenhuis en op de IC te komen als zij COVID-19 hebben. COVID-19 geeft geen aangeboren afwijkingen.

Ziek op de bestemming

Indien u tijdens het verblijf in het buitenland ziek wordt met klachten die kunnen passen bij COVID-19 volgt u de lokale regels op met betrekking tot testen en/of isolatie.

Bij terugkomst

Er zijn geen aparte coronamaatregelen meer voor het (terug)reizen naar Nederland. U hoeft geen vaccinatiebewijs of coronatest meer te tonen.

Ziek na terugkeer

Neem bij klachten zoals koorts contact op met uw huisarts, ook om andere oorzaken van koorts of ziekte, zoals malaria, uit te sluiten.

Handige websites

Coronaregels voor reizen en vakantie:

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/reizen-en-vakantie>

<https://www.mijnvraagovercorona.nl>

Informatie over het Europees digitaal coronacertificaat:

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-vaccinatie/vraag-en-antwoord/wat-is-het-eu-digitaal-corona-certificaat>

Informatie over regels op de bestemming:

<https://www.iatatravelcentre.com/world.php>

<https://www.nederlandwereldwijd.nl/reisadvies>