

Algemene reizigersfolder

Als je op reis gaat kun je vervelende en gevaarlijke ziekten oplopen. Bijvoorbeeld diarree, muggenziekten, huidproblemen en hondsdoelheid (rabiës). In deze folder lees je hoe je kunt voorkomen dat je ziek wordt op reis en wat je kunt doen als je wel ziek wordt op reis. Kinderen zijn kwetsbaarder dan volwassenen. Daarom geeft deze folder op de laatste pagina nog extra adviezen voor kinderen.

Hygiëne

Was je handen goed met zeep. Doe dit altijd na gebruik van het toilet en voor je gaat eten. Was je handen ook voordat je 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 je 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 spullen waar bloed(restjes) aan zitten. Denk hierbij aan het laten zetten van een piercing of tatoeage, het delen van scheermesjes (ook bij de kapper) of niet-steriele medische instrumenten. Voor meer informatie over hepatitis B en hoe je het kunt voorkomen, zie de folder '[Hepatitis B](#)'.

Veilig eten

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 dus zorg dat je eten vers gemaakt wordt. Eet geen rauwkost of salades, deze zijn vaak met kraanwater gewassen. Zorg ook dat het eten goed verhit wordt om ziektekiemen te doden. Eet fruit alleen als je het zelf schilt of pelt en eet alleen verpakt ijs.



Kook het,



schil het,



verhit het,



of skip het!

Veilig drinkwater

In veel landen is water uit de kraan geen drinkwater. Als er kraanwater is gebruikt voor het maken van ijsblokjes, schaaftjes en drankjes (zoals limonades of smoothies), kun je daar ziek van worden. Ook kun je ziek worden van het eten van rauwe groentes of salades die gewassen zijn met kraanwater. Om het risico op ziek worden zo klein mogelijk te houden, kun je deze producten beter niet nemen als je niet zeker weet of veilig drinkwater is gebruikt. Water uit ongeopende flessen en gekookt kraanwater is veilig om te drinken.

Waterfilters en chemische middelen

Water kan gezuiverd worden met een waterfilter. Kies dan voor een waterfilter met hele kleine gaatjes zodat deze parasieten en bacteriën kan tegenhouden. Een waterfilter kan virussen niet tegenhouden. 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, deze chemische middelen zijn niet voor dagelijks gebruik en jodium mag niet gebruikt worden bij schildklierproblemen of zwangerschap. Voor meer informatie over het zuiveren/filteren van water zie [CDC](#) en [Wanda](#).

Diarree

Ongeveer 20-56% van de reizigers krijgt last van diarree. Door het toepassen van bovenstaande maatregelen rondom hygiëne, veilig eten en veilig drinkwater beperk je de kans op diarree. Diarree gaat meestal na een paar dagen vanzelf weer over. Het is meestal niet nodig om 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. Om uitdroging tegen te gaan kun je ORS (*oral rehydration salts of solution*) nemen. ORS is een mengsel van zout en suiker, en is verpakt in zakjes of in een bruis-tablet. Je lost het op in veilig drinkwater (bijvoorbeeld flessenwater of gekookt water), en drinkt dat op. Als je naar het buitenland reist, is het verstandig ORS mee te nemen. Ook is er ORS op de markt met zoetstoffen in plaats van suiker. ORS wordt ook geadviseerd na overgeven.

Bij waterdunne diarree kan loperamide (Imodium® of Diacure®) worden gebruikt zodat je minder vaak naar de wc hoeft. Wees hier terughoudend mee; overmatig gebruik kan leiden tot verstopping. Gebruik geen stopmiddel bij diarree met bloed of slijm, of koorts. Gebruik **geen geactiveerd kool (Norit®)** bij diarree omdat het geen bewezen werking heeft. Ook kan het de werking van andere medicijnen verminderen, zoals antimalariamiddelen of de anticonceptiepil. ORS en loperamide zijn bij de drogist en apotheek zonder recept verkrijgbaar. Lees voordat je loperamide gebruikt eerst de bijsluiter om na te gaan of je het middel mag gebruiken. Gebruik deze middelen volgens de gebruiksaanwijzing.

Raadpleeg een arts bij:

- diarree met koorts hoger dan 38,5 graden;
- diarree met bloed en/of slijm;
- diarree die langer dan 3 dagen duurt (eerder voor kinderen, mensen met diabetes, mensen met nierproblemen, ouderen en zwangeren).

Muggen en insecten

In veel (sub)tropische landen worden ziekten, zoals malaria, gele koorts, dengue, chikungunya en zika, overgebracht door muggen. De mug die chikungunya, dengue, zika en gele koorts overdraagt steekt **overdag**. De mug die malaria over kan dragen steekt vooral in de **avond en in de nacht** na zonsondergang en voor zonsopkomst.



OVERDAG:
chikungunya, dengue,
zika & gele koorts



AVOND/NACHT:
malaria

Ook andere insecten zoals teken en zandvliegjes kunnen ziekten overbrengen. Insectenbeten geven meestal jeukende of pijnlijke bultjes.

Een aantal maatregelen tegen muggen- en insectenbeten zijn:

- Bescherm jezelf 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](#)' vind je informatie over het gebruik hiervan.

- Houd er rekening mee dat muggen niet altijd direct zichtbaar zijn dus gebruik preventief DEET.
- Slaap onder een geïmpregneerd muskietennet (klamboe).
- Slaap in een kamer met airconditioning, dit beschermt je tijdens de slaap tegen muggen.
- Voor sommige gebieden worden tabletten tegen malaria geadviseerd. Bespreek dit met de reizigersadviseur.
- Let op! In sommige gebieden is het dus van belang dat je je zowel overdag als 's avonds en 's nachts tegen muggen beschermt.

Zonnen

In (sub)tropische landen is de zon sterker dan in Nederland. Ook bij bewolkt weer en door dunne kleding heen kun je verbranden. Dit kan huiduitslag, ontstekingen, koorts en uiteindelijk huidkanker veroorzaken. Blijf zoveel mogelijk uit de zon tussen 11.00 en 15.00 uur. Bescherm de huid op tijd met kleding. Gebruik een zonnebrandcrème en houd rekening met de volgende punten:

- Gebruik een zonnebrandcrème met een Sun Protection Factor (SPF) van minimaal 30 en die UVB- en UVA-straling tegenhoudt.
- Breng opnieuw zonnebrandcrème aan nadat je in het water bent geweest.
- Kies een zonnebrandcrème die het koraal in de zee niet aantast. Voor meer informatie over duurzame keuzes zie de folder '[Duurzaam reizen](#)'.
- Zonnebrandcrème en insecten-werend middel (DEET) kunnen niet gelijktijdig worden aangebracht. Gebruik eerst zonnebrandcrème en 30 minuten later DEET. Anders heb je kans dat de werking van de zonnebrandcrème afneemt en je alsnog verbrandt.



Zwemmen

Met name in stilstaand of in langzaam stromend zoetwater (zoals meren en rivieren) kunnen ziekteverwekkers voorkomen die schistosomiasis of leptospirose kunnen veroorzaken. Ook al ziet het water er helder uit, ga er niet in zwemmen of pootjebaden. Zie de folders '[Schistosomiasis](#)' en '[Leptospirose](#)' voor meer informatie.

In zeewater en goed gechloreerd zwembadwater komen meestal geen ziekteverwekkers voor. Let in de zee op dat je dieren en het koraal niet aanraakt. Anders kunnen de dieren en het koraal namelijk doodgaan en je kunt hier nare verwondingen van krijgen.

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, apen of zelfs zeeleeuwen voorkomen. Hondsdolheid kan worden overgedragen als een besmet zoogdier je likt in een open wond(je), bijt of krabt. Het is een heel ernstige ziekte waaraan je overlijdt als je niet op tijd actie onderneemt.

Zo kun je hondsdolheid voorkomen:

- Aai geen zoogdieren;
- Voer geen zoogdieren;
- Blijf altijd op minimaal een armlengte afstand van zoogdieren;
- Raak geen zieke of dode dieren aan;
- Vermijd grotten. Daar zijn vaak vleermuizen en die kunnen hondsdolheid bij zich dragen.



Gelikt over een open wond(je), gebeten of gekrabd door een zoogdier: wat nu?

- Spoel de wond 15 minuten onder stromend water uit en maak direct goed schoon met water en zeep.
- Ontsmet de wond daarna met 70% alcohol.
- Neem direct contact op met **de alarmcentrale van je zorg- of reisverzekering**. Dit nummer staat op de achterkant van je zorgverzekeringpas. Zij zullen je adviseren en helpen met wat je moet doen en naar welk ziekenhuis je moet gaan.
- Daarna ga je naar een arts of ziekenhuis. Om rabiës te voorkomen kan het zijn dat vaccinaties en antiserum (MARIG) nodig zijn. De behandeling moet zo snel mogelijk gestart worden. In sommige landen is het antiserum niet verkrijgbaar. Daardoor kan het nodig zijn dat je de vakantie moet afbreken en terug moet vliegen naar Nederland of een ander land.

Laat een reizigersadviseur voorafgaand de reis beoordelen of vaccinaties tegen rabiës voor jou nodig zijn. Voor meer informatie over rabiës zie de folder '[Rabiës \(hondsdoelheid\)](#)'.

Verkeersongevallen

Verkeersongevallen zijn een van de belangrijkste oorzaken van overlijden tijdens een reis. Het risico is vooral groot in lage- en middeninkomenslanden. Dit komt door slechte wegen, overvolle bussen, weinig controles op alcoholgebruik, andere verkeersregels en soms gevaarlijk rijgedrag. Vermijd het gebruik van scooters in deze landen. Als je er toch op rijdt, zorg dan dat je altijd een helm draagt. Reis niet in de nacht en doe altijd een gordel om in een auto of een bus.

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 soms toch seksueel contact. Gebruik als je seks hebt altijd een condoom of beflapje (dat kan ook een opengeknipt condoom zijn). Neem altijd condooms mee uit Nederland, ook als seks tijdens jouw reis niet gepland is. Een condoom beschermt goed tegen soa's. Voor meer informatie zie [SOA-AIDS Nederland](#).

Tuberculose (TBC)

In sommige landen is er een verhoogd risico op het oplopen van tuberculose. De meest voorkomende vorm hiervan is longtuberculose. Patiënten met longtuberculose kunnen besmettelijk zijn voor andere mensen. Door te hoesten komen tuberculose-bacteriën in de lucht. Inademing van deze bacteriën kan tot een infectie leiden. Wend je gezicht af in de buurt van hoestende personen, hiermee verklein je de kans op besmetting. Vermijd drukke en slecht geventileerde ruimtes zoveel mogelijk. Ga naar de arts bij aanhoudende hoest na 3 weken, of eerder bij andere klachten of zorgen. Geef hierbij aan dat je in het buitenland bent geweest. Zie voor meer informatie www.tuberculose.nl en folder '[Tuberculose](#)'.

Bijwerkingen van vaccinaties

Meestal heb je van vaccinaties weinig last. De plaats waar de injectie is gegeven kan pijnlijk en stijf aanvoelen. Soms wordt de 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. Als je een bijwerking van de vaccinatie of van malariatabletten vermoedt kun je deze melden. Dit kan bij het vaccinatiebureau, de huisarts of het Nederlands Bijwerkingen Centrum Lareb op www.lareb.nl. Daarnaast is het belangrijk om bij een volgend reizigersconsult de bijwerkingen te bespreken met de reizigersadviseur.

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 kun je vinden op de website van het LCR op de pagina '[Reisvaccinaties](#)'.



Medicijnen mee op reis

Neem op reis altijd een reisapotheek en je vaccinatieboekje mee. Indien nodig kun je een medicijnpaspoort meenemen. Voor informatie over de reisapotheek, zie de folder '[Reisapotheek](#)'. 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.

Tot slot

- Zorg dat je goed verzekerd op reis gaat.
- Raadpleeg bij aanhoudende koorts of andere gezondheidsproblemen tijdig een arts. Doe dit ook als je weer terug bent in Nederland. Vertel je (huis)arts in dat geval altijd dat je in het buitenland bent geweest.
- Raadpleeg het reisadvies op <https://www.nederlandwereldwijd.nl/>.
- Zie ook www.lcr.nl voor meer informatie.

Voor aanvullende adviezen voor kinderen: zie volgende pagina en de folder '[Reizen met kinderen](#)'



Kinderen

Aanvullend op bovenstaande adviezen volgen hieronder nog een aantal extra adviezen voor kinderen.

Eten en drinken

Op reis is borstvoeding de meest veilige voeding voor baby's. Voor het bereiden van voedsel en flesvoeding gelden dezelfde adviezen als voor volwassenen. Gebruik alleen gekookte of gepasteuriseerde melk en gebruik alleen veilig drinkwater (flessenwater of gekookt).

Diarree

Kinderen kunnen door diarree sneller uitdrogen. Voor hen wordt ORS bij diarree altijd aanbevolen. Extra vocht inname is erg belangrijk. Stopmiddelen zoals loperamide mogen niet aan kinderen <2 jaar gegeven worden. Wees voorzichtig met stopmiddelen bij kinderen <6 jaar, omdat zij snel verstopt kunnen raken. Gebruik nooit een stopmiddel bij diarree met bloed of slijm.

Raadpleeg een arts bij:

- diarree langer dan één dag bij kinderen t/m 2 jaar;
- diarree langer dan drie dagen bij kinderen >2 jaar;
- bij slecht drinken en aanhoudend spugen;
- diarree met koorts hoger dan 38,5 graden;
- diarree met bloed en/of slijm;
- tekenen van uitdroging, zoals sufheid of juist sterke prikkelbaarheid, en minder plassen;
- neem altijd contact op met een arts als je je zorgen maakt om je kind.

Muggen

Bescherm je kind goed tegen insectenbeten door:

- Goed bedekkende kleding.
- Gebruik een insecten-werend middel dat DEET bevat. In de folder '[Muggenwering op reis](#)' vind je informatie over doseringen voor kinderen. Let op: de leeftijd op de bijsluiter van DEET kan afwijken van het LCR-advies. Het advies in de bijsluiter is voor gebruik in Nederland, waar geen ernstige muggenziekten voorkomen. Het LCR-advies voor reizigers is opgesteld voor gebieden met een hoger risico op (ernstige) muggenziekten.
- Laat je kind onder een geïmpregneerd muskietennet (klamboe) slapen, ook overdag.

Zon

Kinderen zijn gevoeliger voor zonlicht. Voor hen zijn de eerder beschreven adviezen daarom extra belangrijk. Gebruik een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor, minimaal factor 30. Zie voor meer informatie de folder '[Reizen met kinderen](#)'.

Hondsdolheid (rabiës)

Laat kinderen niet met dieren spelen!

Kinderen in het vliegtuig

Kinderen vanaf een leeftijd van 7 dagen mogen meestal mee in het vliegtuig. Informeer hierover bij de vliegtuigmaatschappij. Oorpijn kan ontstaan tijdens het stijgen en landen. Slikken verhelpt dit. Geef je kind daarom wat te eten of te drinken. Kinderen kunnen sneller last krijgen van reisziekte. Als je kind hier last van heeft kun je soms tabletten tegen reisziekte geven (lees eerst de bijsluiter).