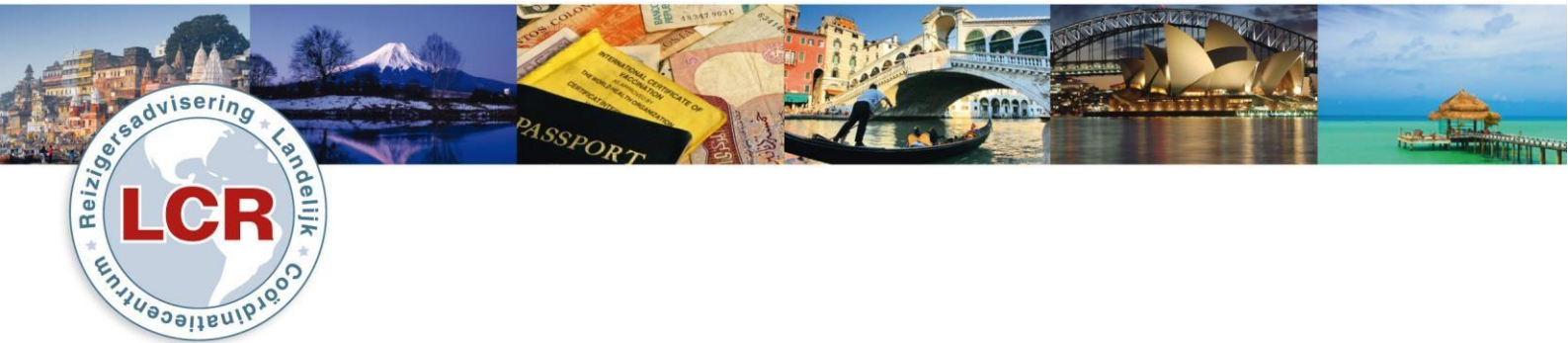




Chikungunya, dengue en zika op je reisbestemming?

Chikungunya, dengue (ook wel knokkelkoorts) en zika zijn infectieziekten die worden veroorzaakt door virussen. Deze virussen worden overgedragen via een beet van een besmette mug (gelekoortsmug of Aziatische tijgermug). Deze muggen steken vooral tussen zonsopkomst en zonsondergang. De symptomen van chikungunya, dengue en zika lijken erg op elkaar. Hier lees je meer over deze ziekten en hoe je ze kunt voorkomen.

Waar komen deze ziekten voor?

In veel landen met een warm of (sub-)tropisch klimaat kunnen deze drie ziekten, vooral tijdens het regenseizoen, grote uitbraken veroorzaken. In Zuid-Europa worden in de zomer soms ook kleine uitbraken van chikungunya en dengue gemeld. Raadpleeg een reizigersadvies- en vaccinatiebureau om het risico tijdens je reis te bespreken.

Chikungunya: hoe krijg je het en wat merk je ervan?

Chikungunya wordt veroorzaakt door het chikungunyavirus. Je kunt de ziekte krijgen als je wordt geprikt door een mug met het chikungunyavirus. Deze muggen prikken vooral tussen zonsopkomst en zonsondergang. Ook kun je het virus als je zwanger bent, vlak vóór of tijdens de bevalling, doorgeven aan je (ongeboren) baby. De baby kan dan ernstig ziek worden. Het wordt afgeraden om in het laatste trimester van je zwangerschap te reizen naar een land waar een grote uitbraak van chikungunya is. Je kunt zelf geen andere mensen besmetten.

Chikungunya lijkt erg op griep met koorts, hoofdpijn, spier- en rugpijn, misselijkheid en braken. Ook kun je huiduitslag krijgen en pijn in de gewrichten. Deze ziekteverschijnselen zijn meestal na één week tot drie weken weer weg. Pijn in de gewrichten kan soms echter maanden tot jaren duren. Overlijden komt nauwelijks voor. Als je weer beter bent, kun je niet nog een keer ziek worden van het chikungunyavirus.

Dengue: hoe krijg je het en wat merk je ervan?

Dengue, ook wel knokkelkoorts genoemd, wordt veroorzaakt door het denguevirus. Je kunt de ziekte krijgen als je wordt geprikt door een mug met het denguevirus. Deze muggen steken vooral tussen zonsopkomst en zonsondergang. Ook kun je dengue tijdens je zwangerschap doorgeven aan je ongeboren baby. Je kunt zelf geen andere mensen besmetten.

Er zijn 4 typen van het denguevirus. Na het doormaken van een type ben je levenslang beschermd tegen dat virustype (bijvoorbeeld type 2). Na deze besmetting kan je wél opnieuw dengue krijgen door een van de andere virustypen (bijvoorbeeld type 1, 3 en 4).

Dengue lijkt erg op griep met koorts, hoofdpijn (achter de ogen) en spier- en gewrichtspijn. Na enkele dagen kun je huiduitslag krijgen. Heel soms verloopt de ziekte ernstig met hoge koorts en bloedingen in de huid en organen. Ziekenhuisopname kan dan nodig zijn. De kans op ernstige ziekte is licht verhoogd als je al één keer dengue doorgemaakt hebt. Ook is er grotere kans op ernstige dengue bij jonge kinderen, ouderen en zwangeren.

Zika: hoe krijg je het en wat merk je ervan?

Zika wordt veroorzaakt door het zikavirus. Je kunt de ziekte krijgen als je wordt geprikt door een mug die is besmet met het zikavirus. Deze muggen steken vooral tussen zonsopkomst en zonsondergang.

Het risico om het zikavirus op te lopen is over het algemeen klein. De meeste mensen hebben geen of weinig klachten hiervan. Eén op de vijf mensen krijgt wel klachten zoals koorts, een ontsteking van slijmvlies van het oog (*conjunctivitis*), pijnlijke gewrichten en/of huiduitslag. De klachten duren meestal twee tot zeven dagen. Tijdens de zwangerschap kan een besmetting ernstige gevolgen hebben voor je kind; de kans op aangeboren afwijkingen, zoals een te klein hoofd (*microcefalie*), is klein.

Het zikavirus kan soms ook via seksueel contact worden overgedragen omdat het virus in sperma kan zitten. De kans op besmetting op deze manier is heel klein. Om de kans op een besmetting op deze manier nog kleiner te maken kun je een condoom gebruiken. Aan mannen wordt geadviseerd om gedurende twee maanden na terugkomst uit een gebied met een zika-uitbraak een condoom te gebruiken bij seksueel contact met een zwangere partner of een partner met een kinderwens. Dit geldt ook voor mannen die positief zijn getest op het zikavirus. Omdat het risico op een zikavirusinfectie over het algemeen klein is, word je in Nederland niet standaard getest op zika bij terugkomst uit een land waar het zikavirus voorkomt.

Zwangerschap of zwangerschapswens

In landen waar chikungunya, dengue en zika voorkomen, komen vaak andere ziekten voor zoals malaria of het Oropouche-virus. Tijdens de zwangerschap kunnen deze ziekten ook extra risico's geven. Bespreek als je zwanger bent of een kinderwens hebt je plannen voor vertrek met een reizigersadviseur. Zo kun je goed geïnformeerd beslissen of je de reis wilt maken of een zwangerschap wilt uitstellen. Zie ook de folder: '[Zwanger en reizen](#)'.

Hoe kun je chikungunya, dengue en zika voorkomen?

Bescherm jezelf overdag tegen muggenbeten:

- Bedek om muggenbeten te voorkomen de huid overdag zoveel mogelijk met loszittende kleding (lange mouwen en broekspijpen, sokken en dichte schoenen).
- Gebruik overdag een muggenwerend middel dat DEET bevat voor de niet-bedekte lichaamsdelen in gebieden waar deze ziektes voorkomen. Dit geldt ook voor zwangere vrouwen. Gebruik je ook zonnebrand? Smeer eerst zonnebrandcrème op, laat dit 30 minuten intrekken en breng daarna de DEET aan. Zie ook de folder '[Muggenwering op reis](#)'.

Vaccinatie

Chikungunya

Sinds april 2025 is er in Nederland een vaccin tegen chikungunya beschikbaar. Dit vaccin kan gegeven worden aan personen van 12 tot en met 64 jaar. Je krijgt één injectie.

Dengue

Sinds april 2023 is er in Nederland een vaccin tegen dengue beschikbaar. Dit vaccin kan gegeven worden aan personen vanaf 4 jaar. Een volledige serie bestaat uit twee injecties. Drie maanden na de eerste injectie volgt een tweede injectie.

Zika

Er zijn geen vaccins tegen zika.

Voor wie zijn de vaccins tegen chikungunya en dengue niet geschikt?

De vaccins tegen chikungunya en dengue worden niet toegediend aan zwangeren, vrouwen die borstvoeding geven of mensen met een (ernstige) afweerstoornis (bijvoorbeeld door medicatie). Bespreek met je reizigersadviseur of vaccinatie mogelijk is. Kun je niet gevaccineerd worden bijvoorbeeld vanwege je leeftijd of omdat je zwanger bent? Bescherm je dan extra goed tegen muggenbeten.

Tot slot

Raadpleeg bij 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.

Op de pagina '[Advies per land](#)' via www.lcr.nl vind je waar deze ziekten kunt krijgen.

Zie voor meer informatie over de ziektebeelden de pagina '[Ziekten](#)' via www.lcr.nl.