



West-Brabant

Op reis naar Turkije, Brazilië, Indonesië of...?



Een gezonde reis begint bij de GGD

# Reizen naar de (sub)tropen

Verre reizen maken en kennis maken met andere culturen is inspirerend. Een verre reis betekent echter ook risico's voor uw gezondheid. Niet alleen in de tropen, maar ook dichterbij huis kunt u een infectieziekte oplopen, zoals Hepatitis A of diarree. Gezond op reis (en terug) vergt een goede voorbereiding. De GGD helpt u graag daarbij. Tijdens het reizigersspreekuur op de GGD ontvangt u uitgebreidere informatie over de onderwerpen in deze folder die is afgestemd op uw specifieke situatie.

## Het spreekuur

Een afspraak maken voor het reizigersspreekuur kan telefonisch via ons afsprakenbureau Reizigerszorg of via internet. Om u zo goed mogelijk te beschermen, raden we u aan mininmaal 5 à 6 weken voor vertrek op het reizigersspreekuur te komen. En anders zo snel mogelijk. Het is nooit te laat.

Na het maken van de afspraak, telefonisch of via internet, ontvangt u een

afspraakbevestiging en een lijst met vragen over o.a. uw gezondheid, de reisbestemming, verblijfsduur en soort reis. Op basis van uw antwoorden krijgt u tijdens het reizigersspreekuur advies op maat en geven we u de benodigde vaccinaties. Indien nodig ontvangt u een malariarecept. Ook geeft de GGD-medewerkers advies en voorlichting over wat u tijdens uw reis zelf kunt doen om de kans op ziekte of gezondheidsproblemen zo klein mogelijk te houden. De GGD verkoopt daarvoor verschillende gezondheidsbeschermende producten, zoals insectenwerende middelen en klamboes.

## Last minute reizen

Gaat u zeer binnenkort of plotseling op reis? Onthoud dan dat het nooit te laat is om u te laten vaccineren. Bij de meeste vaccins treedt er vrijwel direct een beschermende werking op. Dit geldt ook voor de meeste malariatabletten. Overleg daarom altijd met een medewerker van het reizigersspreekuur wat voor u de beste bescherming geeft.





## Langere reizen

Reist u langer dan een paar weken of maakt u regelmatig kortere (zakelijke) reizen? Dan kunnen er andere, aanvullende gezondheidsrisico's gelden. Afhankelijk van de duur, bestemming en het doel van de reis, bespreken we met u vaccinaties tegen bijvoorbeeld meningococcenziekte, hondsdolheid (rabiës) en tuberculose.

## Bijzondere omstandigheden

Reizigers die bijvoorbeeld medicijnen gebruiken die de afweer verlagen, diabetes hebben, zwanger zijn of geen milt hebben krijgen tijdens het spreekuur specifieke informatie.

## Meest voorkomende vaccinaties

Vaccinaties geven jarenlange bescherming. Sommige vaccinaties moeten wel in een bepaald schema herhaald worden. Enkele landen stellen vaccinaties verplicht of willen een choleraverklaring zien bij het passeren van de grens. De GGD heeft de meeste vaccins op voorraad.

De meest voorkomende vaccins zijn:

- Difterie, tetanus, polio (DTP)
- Hepatitis A (besmettelijke geelzucht)
- Hepatitis B
- Buiktyfus
- Gele koorts

## *Kinderen*

Omdat mazelen – opgelopen in het buitenland – soms ernstig kan verlopen, kan een vervroegde vaccinatie tegen bof, mazelen en rode hond (BMR) raadzaam zijn. De baby kan een BMR vanaf de leeftijd van 6 maanden krijgen. Vaccineren tegen andere ziekten is afhankelijk van verschillende factoren.

## Malaria en andere door muggen overgebrachte ziekten

In veel (sub)tropische landen kunnen muggen ziekten overbrengen, zoals malaria, dengue (knokkelkoorts) of gele koorts. Malaria is een ernstige ziekte waaraan jaarlijks een miljoen mensen in de wereld overlijdt. De malariamug steekt met name in de schemering en 's nachts; de dengue- en gelekoortsmug steken vooral overdag. Insectenbeten geven meestal jeukende of pijnlijke bultjes, die in de (sub)tropen makkelijk ontstoken raken.

## Wat kunt u doen?

- Slik uw malariapillen volgens voorschrift. Voor kinderen schrijven we, afhankelijk van gewicht, aangepaste doseringen voor;
- Slaap onder een, met permethrine geïmpregneerd, muskietennet;
- Draag bedekkende kleding;
- Smeer onbedekte lichaamsdelen in met een insectenwerend middel met DEET. De GGD kan u adviseren over veilige concentraties bij kinderen.



## Hygiëne in het buitenland

In landen waar minder aandacht wordt besteed aan hygiëne, kunnen ook ziekten zoals hepatitis B worden overgebracht door gebruik van niet steriele medische materialen. Denk hierbij ook aan piercings, tatoeages, en scheermesjes bij de kapper. Setjes met steriele naalden en materialen t.b.v. medische hulp zijn verkrijgbaar bij de GGD.

Door warmte en hoge vochtigheid van de lucht is uw huid gevoeliger voor ontstekingen. Kleine wondjes kunnen dan sneller ontstaan. Ontsmet daarom ook kleine wondjes en ontstoken insectenbeten met betadine-jodium of alcohol 70% en dek ze af met een steriel gaasje.

## Reizigersdiarree

Veel reizigers naar (sub)tropische gebieden krijgen last van diarree. Ziekmakende bacteriën en virussen in voedsel en drinkwater veroorzaken deze reizigersdiarree. Het verloopt doorgaans mild en gaat het zonder behandeling na drie tot vijf dagen over.

### Wat kunt u doen?

- Gebruik uitsluitend water uit flessen of gekookt water;
  - Eet alleen voldoende verhit voedsel;
  - Schil fruit bij voorkeur zelf;
  - Eet geen onverpakt ijs en gooi ijsklontjes direct uit de limonade;
  - Neem O.R.S. en loperamide mee.
- O.R.S. (Oral Rehydration Salts) vult de zouten en suikers aan, die u met diarree verliest. Een middel zoals loperamide (Imodium®, Diacure®, Diarem®) helpt om de diarree te stoppen.

### *Boil it, Cook it, Peel it,...or forget it!*

#### *Kinderen*

Ook op reis is borstvoeding de meest veilige voeding voor uw baby. Gebruik voor het bereiden van flesvoeding altijd gekookt water of water uit flessen. Gebruik alleen gekookte of gepasteuriseerde melk. Kinderen kunnen door diarree snel uitdrogen. Gebruik O.R.S. en laat uw kind bij diarree extra drinken. Stopmiddelen, zoals loperamide raden we af voor jonge kinderen.



## Zonnen

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.

### Wat kunt u doen?

- Blijf zoveel mogelijk uit de zon tussen 11 en 15 uur;
- Bescherm de huid op tijd met kleding;
- Gebruik een zonnebrand- en lippen-crème met een hoge beschermende factor, bij kinderen minimaal factor 30.

Gebruikt u naast een zonnebrandcrème ook een insectenwerend middel met DEET, smeer dan eerst met de zonnebrandcrème en na minimaal 45 minuten met het insectenwerend middel.

## SOA

Seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA, waaronder HIV/AIDS) komen overal ter wereld voor. Ook reizigers die zich voornemen geen seks te hebben op reis, hebben incidenteel tóch seksueel contact.

### Wat kunt u doen?

- Vrij veilig;
- Gebruik condooms uit Nederland. Koop je ze in het buitenland let dan op het CE-keurmerk;
- Vermijd contact met bloed(producten) of scherpe voorwerpen (tatoeage zetten, piercing, acupunctuur).

### Tot slot

- Neem op reis altijd een kleine reis-apotheek, uw vaccinatieboekje en indien nodig een medicijnpaspoort mee;
- Zorg voor een reisverzekering waarin een snelle terugkeer naar Nederland is geregeld;
- Raadpleeg bij aanhoudende koorts of andere gezondheidsproblemen tijdens of na uw reis tijdig een arts. Vertel uw (huis)arts altijd dat u in het buitenland bent geweest, ook al bent u al maanden terug.

Uitgangspunt voor de adviezen van de GGD zijn de meest recente richtlijnen van het Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadvisering, waarbij de GGD-en zijn aangesloten.

Extra informatie kunt u vinden op:

- [www.ggdwestbrabant.nl](http://www.ggdwestbrabant.nl)
- [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl) (Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadvisering)
- [www.minbuza.nl](http://www.minbuza.nl) (Ministerie van Buitenlandse Zaken)



West-Brabant



Colofon

**Afspraak maken:**  
**[www.ggdreizen.nl](http://www.ggdreizen.nl)**

of:

**0900-8222467**

(10 ct per min)

Uitgave: GGD West-Brabant  
Redactie: A. Buntsma  
Fotografie: L. Cosijn, M. Schoenmakers  
Oplage: 2500  
Vormgeving en drukwerk:  
drukkerij West Brabant  
Mei 2010

GGD West-Brabant  
Postbus 3369, 4800 DJ Breda  
T 076 528 20 00  
I [www.ggdwestbrabant.nl](http://www.ggdwestbrabant.nl)

