

Tips voor op reis

Tijdens uw verblijf in het buitenland kunt u met infectieziekten worden geconfronteerd die in Nederland niet of nauwelijks voorkomen. Deze ziekten worden op verschillende manieren verspreid. De belangrijkste besmettingswegen worden hieronder besproken. U leest daarnaast enkele algemene gezondheidstips voor op reis. Indien u deze adviezen volgt, kunt u de kans op besmetting en op andere gezondheidsrisico's aanzienlijk verkleinen.

Voor een zorgvuldig samengesteld reisadvies verwijzen wij u door naar uw apotheek, uw huisarts of een GGD of gezondheidscentrum in uw buurt.

1. Drinkwater en voeding

Door slechte hygiënische omstandigheden kunnen water en voedsel besmet zijn met onder andere het hepatitis A- en E-virus, buiktyfus- en cholerabacteriën, parasieten en andere ziekteverwekkers (reizigersdiarree).

TIPS

- Peel it, cook it, boil it, or forget it!! (Schil, kook of bak voedsel, laat het anders staan)
- Drink alleen betrouwbaar flessenwater, uit de originele, verzegelde verpakking. Bij voorkeur koolzuurhoudende dranken.
- Typhus komt voor in rauwe melk, vis en ongewassen groente.

2. Insecten

Muggen verspreiden een aantal ziekten zoals malaria, gele koorts en Japanse encefalitis. Vliegen brengen veel ziekteverwekkers over op voeding. Dit kan leiden tot darminfecties. Malariamuggen zijn vooral actief na zonsondergang, denique vooral overdag, gele koorts 24 uur/dag.

TIPS

- Draag lichtgekleurde kleding met lange mouwen en pijpen
- Gebruik muggenlotion met DEET (is 8 uur werkzaam)
- Slaap onder een klamboe (geïmpregneerd een half jaar werkzaam), zet airconditioning aan.
- Houd slaapvertrekken muggenvrij (sluit tijdig voor zonsondergang deuren en ramen)
- Kies niet voor één maatregel, maar doe alles om muggensteken te voorkomen.

3. Zwemwater

Zwemmen is, zeker in (sub)tropische streken, een aangename bezigheid doch niet geheel zonder risico's. Het (zoete) oppervlaktewater kan besmet zijn met ziekteverwekkende micro-organismen, bv schistosoma, (Bilharzia) leptospirose (de ziekte van Weil).

TIPS

- Tijdens zwemmen of andere watersporten huidwondjes waterdicht afdekken (evt. compeedpleisters)
- Niet zwemmen of pootje baden in stilstaand water
- Loop niet op blote voeten het strand op en de zee in

4. Ademwegen

Een aantal besmettingen vindt via de ademwegen plaats. Personen verspreiden onder andere bij het hoesten of niezen in speekseldruppeltjes de ziekteverwekkers. Door inademing van deze 'besmette' lucht kunt u bijvoorbeeld tuberculose (TBC), meningitis (nekkrimp) en difterie oplopen.

TIPS

- Het vermijden van besmetting op locaties waar mensen dicht bijeen zijn
- Voorkomen dat men in het gezicht gehoest of geniest wordt

5. Grond, straatvuil en aarde

Bij verwonding, ook bij kleine 'prikwondjes', kan infectie door tetanusbacteriën optreden. Deze infectie vindt plaats wanneer de wond vervuild is met aarde of straatvuil; hierin bevinden zich deze bacteriën.

TIPS

- Goede wondhygiëne
- Loop niet met blote voeten op de grond

6. Beten van dieren

Met name honden en in het wild levende hondensoorten kunnen besmet zijn met hondsdolheid. Een beet van deze besmette dieren kan hondsdolheid (rabiës) overbrengen op mensen.

Daarnaast is alertheid geboden voor minder zichtbare dieren als slangen en schorpioenen.

TIPS

- Haal geen vreemde dieren aan, mijd dieren met vreemd gedrag
- Blijf op paden en wegen en draag bij voorkeur hoge schoenen
- Controleer altijd de plaats waar u gaat zitten; hieronder kunnen slangen schuilen
- Raadpleeg altijd een plaatselijke arts na een beet van een hond of slang

7. Seksueel- en bloedcontact

Geslachtsziekten, zoals gonorrhoe, syfilis, hepatitis B en chlamydia-infecties, komen frequent voor onder de lokale bevolking. AIDS is in vele Afrikaanse en Aziatische landen een groot probleem.

TIPS

- Vrij altijd met een betrouwbaar condoom
- Bied bij eventuele medische behandeling steriel injectiemateriaal aan (lancetje voor dikke druppelonderzoek voor Malaria)
- Vermijd bloedtransfusies, indien mogelijk

8. Diverse aandoeningen

Barotrauma

Bij het opstijgen of landen gedurende de vliegreis kunt u door de snel wisselende atmosferische druk oorspijn krijgen. Soms heeft dit een barotrauma tot gevolg, dat wil zeggen een beschadiging van de gehoorgang of het middenoor. Vermijd tijdens de vlucht een verstopte neus, gebruik zonodig neusdruppels, bij voorkeur een halfuur voor opstijgen en landen.

Teken, luizen en ander ongedierte

Deze soorten ongedierte kunnen verschillende infectieziekten overbrengen. Verhinder dat ze op uw huid komen. Indien dit toch is gebeurd, moeten ze zo snel mogelijk verwijderd worden. In oude hutjes zit er veel ongedierte op de muren. Kleding strijken in verband met larven van de Tubu fly, die een worm onder de huis wordt.

TIPS

- Wijk niet af van paden en wegen
- Draag kleding die armen en benen bedekken, strijk kleding dat buiten te drogen is gelegd.
- Gebruik insect werende middelen
- Controleer uzelf en elkaar op teken na verblijf in de natuur

9. Hoogteziekte

Vanaf een hoogte van 2500 meter kan hoogteziekte optreden.

Hoofdpijn, slapeloosheid, slechte eetlust en misselijkheid worden bij hoogteziekte het meest gemeld.

TIPS

- Een goede lichamelijke conditie
- Een rustig klimtraject (stijg niet meer dan 300 meter per dag boven de 2500 meter)
- Voldoende acclimatiseren
- Overnachten lager dan de hoogte die bereikt is op die dag (Climb high, sleep low), na aankomst vliegtuig meteen dalen en daar slapen.